

Recetario

CA
SA
LA **SERENA**

Recetas recopiladas con ternura y mucha sazón por Ángela Vásquez Ruiz

CRÉDITOS

Recetario. Casa La Serena es una publicación de:

Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos

(IM-Defensoras) y **Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca** (Consortio Oaxaca).

Ángela Vásquez Ruiz

Autora

Nallely Guadalupe Tello Méndez

Cuidado de la edición

Teresa Boedo Blanco

Diseño

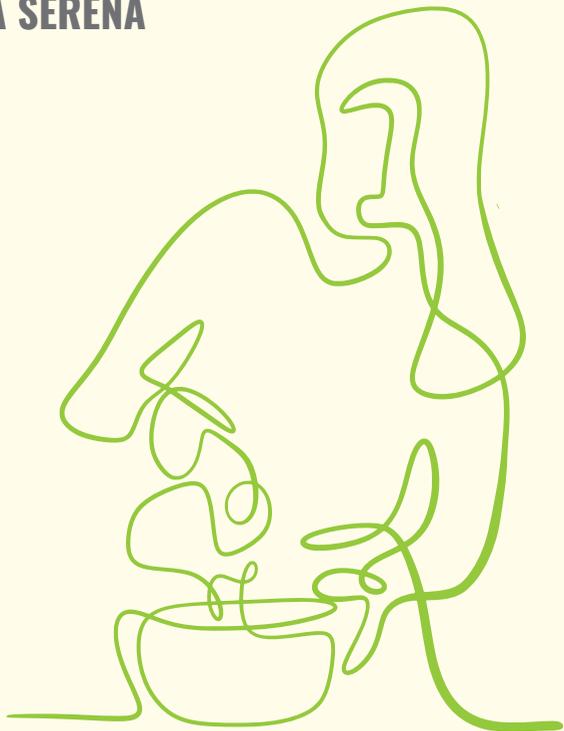
Se permite la reproducción total o parcial de este documento siempre y cuando se cite la fuente.

Oaxaca de Juárez, Oaxaca.

Julio, 2024



ANGELA VÁSQUEZ RUIZ: UN FUERTE LATIDO EN CASA LA SERENA

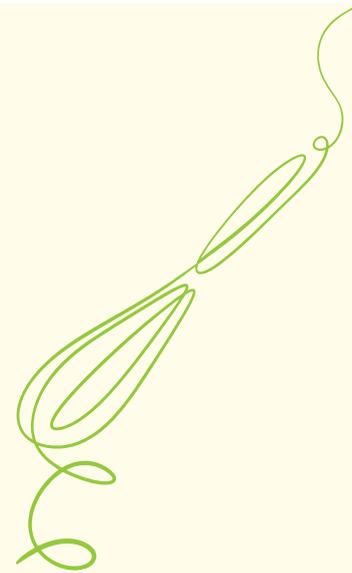


Angela Vásquez Ruiz, es una **mujer zapoteca** que aprendió de su madre, doña Isabel, el cuidado de las plantas y la preparación de alimentos, dos oficios con los que hace latir el espacio en el que desde 2016 defensoras de derechos humanos, pertenecientes a las redes que integran la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (**IM-Defensoras**), buscan un tiempo de reflexión, descanso y sanación:

Casa La Serena.

Angelita, como cariñosamente le decimos, se caracteriza por su seriedad y un corazón generoso. En su paso por **Consortio Oaxaca** aprendió junto a Ana María Hernández Cárdenas, fundadora de esta organización y de Casa La Serena, recetas deliciosas y saludables. Éstas, sumadas a otras de la comida tradicional oaxaqueña provenientes de sus ancestras, hacen que su cocina esté siempre llena de sorpresas y de defensoras que solicitan sus recetas. Este recetario surge con la intención de que con él muchas defensoras **apapachen su corazón, reconstruyan el vínculo con la comida y mejoren su calidad de vida a través de la alimentación**, uno de los ejes centrales en nuestra propuesta de cuidados en las estancias de Casa La Serena.

Heredera de una sabiduría milenaria en relación con las plantas, Angelita es más que la cocinera de Casa La Serena: sus manos sanan.



Ella prepara los tés que curan los malestares de las defensoras y, de ser necesario, les hace limpias energéticas para que con ellas recobren su vitalidad; cuida permanentemente el jardín de este espacio y a sus compañeras de equipo, y es, sin duda alguna, uno de los pilares de esta casa en la que queremos seguir promoviendo un activismo gozoso y saludable, fortaleciendo los vínculos entre defensoras y apostando por realidades feministas que construyan nuevos mundos.

Con cariño,

El equipo de Casa La Serena

Contenidos

JUGOS

Fáciles de hacer, inspiran nuevas combinaciones, digestivos y depurativos.



DESAYUNOS

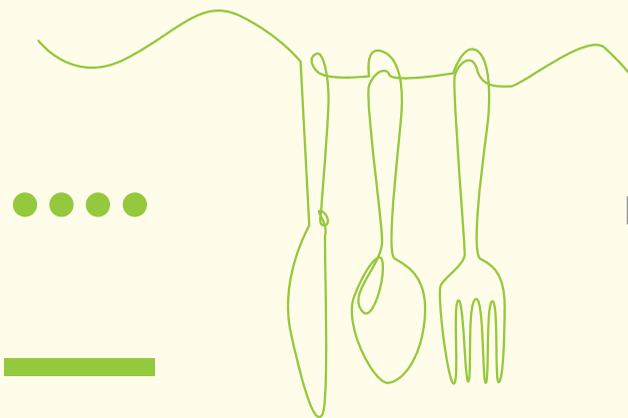
Nutritivos, balanceados, rápidos y deliciosos, para las que necesitan energía por la mañana.



SOPAS, CALDOS y CREMAS

Ricas, fáciles de preparar, calientes y frías, directas al corazón.





ENSALADAS

Frescas, fáciles de hacer, sabrosas, y buenas para combinar con cualquier cosa.

COMIDAS

Contundentes, ricas, sorprendidas y deliciosas, para cualquier temporada.

POSTRES

Dulces y sanos, fáciles de hacer, son perfectos para el paladar.

ADEREZOS

Picantes, para ensaladas, para untar. Para acompañar cualquier plato.



Jugos



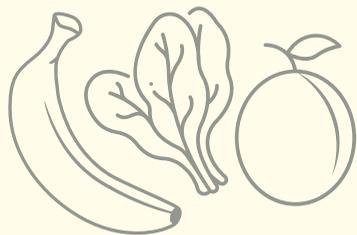


***“Deje que los alimentos sean su medicina
y que la medicina sea su alimento”.***

Hipócrates



Para la realización de los jugos utilice preferentemente el extractor o en su defecto muele los ingredientes en la licuadora.



Amando

½ plátano
100 g de mango picado
4 hojas de espinaca

Frescón

1 limón
½ pepino
3 cucharadas de sábila

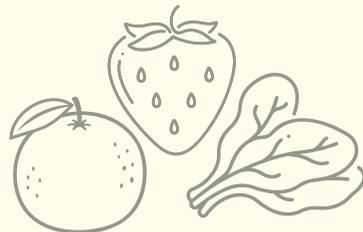


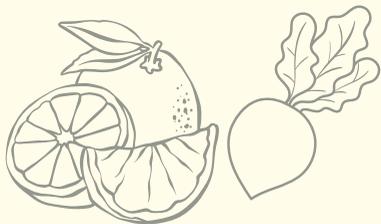
Papena

½ taza de papaya picada
½ taza de leche de avena
¼ taza de leche de almendras

Vita-C

1 mandarina
½ taza de fresa picada
5 hojas de espinaca



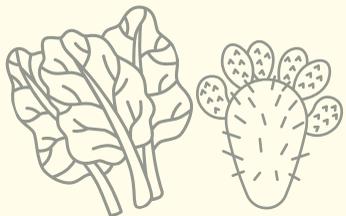
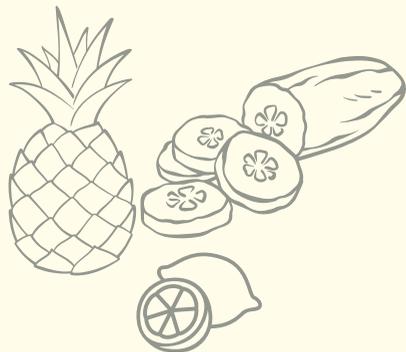


Tiñe-lengua

1/4 taza de jugo de Betabel
3 Naranjas

La Pepi

1/2 taza de piña
1/2 taza de pepino
El jugo de 1 limón



Tunero

1 tuna verde
1/2 taza de piña
5 hojas de acelga

Para la realización de los jugos utilice preferentemente el extractor o en su defecto muele los ingredientes en la licuadora.

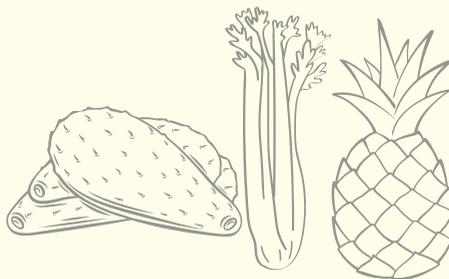


Pica-rico

4 cucharadas de sábila
4 naranjas
1 cm de jengibre

Papi-o

1 nopal
5 cms del tallo de un apio
 $\frac{1}{2}$ taza de piña
3 ramas de perejil



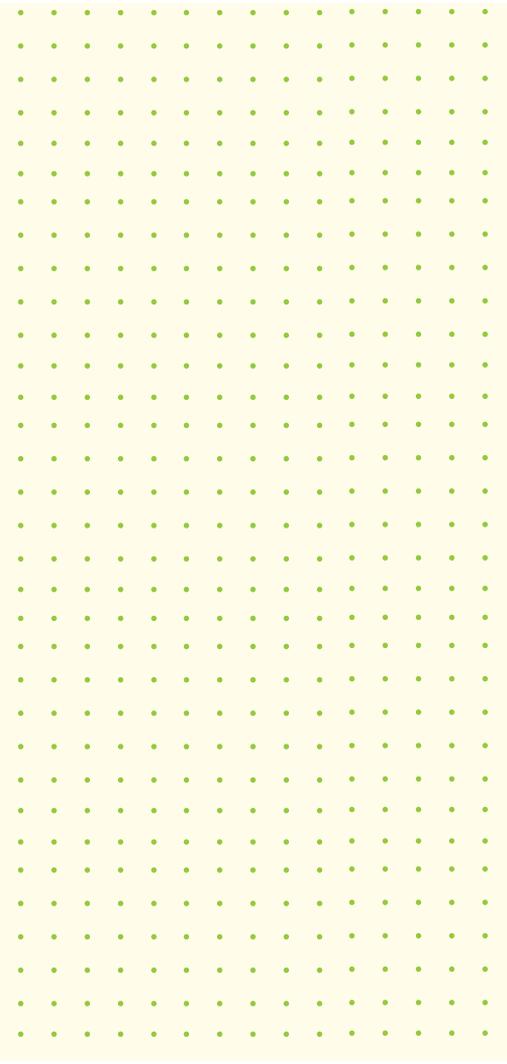
Maje

1 manzana
 $\frac{1}{4}$ taza de piña
1 cm de jengibre
 $\frac{1}{4}$ taza de pepino
El jugo de un limón

Para la realización de los jugos utilice preferentemente el extractor o en su defecto muele los ingredientes en la licuadora.



RECETAS





Desayunos ●●



Una buena alimentación es clave para una salud integral.



SALSA DE HUEVO

Preparación

Asamos los tomates y el chile en el comal. En una sartén calentamos el aceite.

Batimos en un bol un huevo con una pizca de sal.

Iremos friendo en la sartén los 5 huevos, uno por uno. Ya cocidos los tomates se licúan con el chile, la cebolla y el ajo.

En una cacerola vertemos una cucharada de aceite y lo ponemos a calentar. Cuando esté bien caliente, agregaremos la salsa, los huevos, la rama de epazote y sal al gusto.

Dejamos hervir 3 minutos.



Ingredientes (3 porciones)

5 huevos

½ cebolla

1 diente de ajo

6 cucharadas de aceite

1 chile verde (opcional)

½ kg de tomate rojo

Una rama de epazote

Sal al gusto

EJOTES A LA MEXICANA

Preparación

Lavamos, limpiamos y picamos los ejotes. Después los cocemos en 1 litro de agua. Cuando adquieran suavidad los colamos y reservamos. Picamos en cuadritos los tomates y la cebolla. En una cacerola ponemos a calentar el aceite. Agregamos la cebolla y, cuando ésta tenga una consistencia transparente, agregamos el tomate y sal al gusto. Dejamos cocinar hasta que se cueza, añadimos los ejotes y mezclamos bien. En un bol batimos los huevos y los vaciamos sobre los ejotes. Dejamos cocinar 3 minutos.



Ingredientes (3 porciones)

3 tomates
¼ cebolla
3 huevos
2 cucharadas de aceite
½ kg de ejotes
Aceite

QUESADILLAS DE CHAMPIÑONES

Preparación

Picamos los champiñones, los tomates y la cebolla. En una sartén calentamos una cucharada de aceite. Agregamos la cebolla y, cuando ésta haya adquirido una consistencia transparente, agregamos el tomate y los champiñones. Añadimos sal al gusto. Dejamos cocer 3 minutos y movemos de manera constante para que todos se cuezan bien y de modo uniforme. Para preparar las quesadillas ponemos a calentar un comal y, ya que esté caliente, colocamos encima una tortilla y a ésta le agregamos un poco de los champiñones. La doblamos por la mitad para cerrarla y la dejamos dorar. Le podemos agregar salsa al gusto y de manera opcional.



Ingredientes (2 porciones)

6 tortillas
¼ Kg champiñones
¼ de cebolla
2 tomates rojos
1 cucharada de aceite
Sal al gusto

QUESADILLAS DE QUESILLO CON FLOR DE CALABAZA

Preparación

Lavamos bien las hojas de calabaza y las cortamos en 4 pedazos cada una. Desmenuzamos el queso.

Lavamos las ramas de epazote y cortamos las hojas que habremos de utilizar. Sobre el comal caliente ponemos una tortilla, agregamos queso y el equivalente a 2 flores de calabaza y 3 hojas de epazote. Doblamos la tortilla a la mitad para cerrar la quesadilla y doramos al gusto por ambos lados.



Ingredientes (2 porciones)

6 tortillas
2 ramas de epazote
12 flores de calabaza
200 g de queso

CHILAQUILES VERDES

Preparación

En un recipiente con agua suficiente para cubrirlos, ponemos a cocer los miltomates con el chile. Luego licuamos junto con el ajo, la cebolla y el cilantro. Reservamos la salsa resultante. En una cacerola ponemos a calentar el aceite y, ya caliente, agregamos la salsa y sal al gusto. Dejamos hervir 3 minutos. La salsa debe estar caliente al momento de meter en ella 2 tostadas partidas. Las bañamos bien y las servimos en platos. Les agregamos queso, rodajas de cebolla, unas hojas de cilantro y crema.



Ingredientes (2 porciones)

6 tortillas fritas o tostadas
1 chile verde (opcional)
¼ de cebolla
1 diente de ajo
3 ramas de cilantro
1 cucharada de aceite
1 queso fresco
12 rodajas de cebolla
Crema (opcional)
1/2 kg de miltomate
Sal al gusto

CHILAQUILES ROJOS

Preparación

En un comal caliente se les da una pasada a los chiles y después se remojan en agua también caliente. Ponemos a hervir los tomates, los licuamos junto con los chiles, el ajo y la cebolla, y colamos la mezcla. En una cacerola calentamos el aceite y agregamos la salsa y sal al gusto. Dejamos hervir 3 minutos. Se agregan a la salsa 2 tostadas partidas y se sirven. Ya servidas les agregamos el queso, las rodajas de cebolla y la crema.



Ingredientes (2 porciones)

6 tortillas fritas o tostadas
5 tomates rojos
¼ de cebolla
6 rodajas de cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite
1 quesito fresco
10 chiles guajillos
Crema (opcional)
Sal al gusto

ENTOMATADAS RELLENAS DE BRÓCOLI

Preparación

Picamos el brócoli en trozos medianos y lo ponemos a cocer con agua y sal al gusto hasta que adquiera suavidad. Colamos y reservamos. Cocemos los tomates y el chile. Una vez que se hayan cocido los licuamos con el ajo y la cebolla, y reservamos. Vertemos aceite en una cacerola caliente, agregamos la salsa y sal al gusto. Dejamos hervir 3 minutos. Remojamos una tortilla en la salsa, la rellenamos de brócoli y la doblamos por la mitad. La servimos y la bañamos bien de la misma salsa. Agregamos queso, rodajas de cebolla y crema.



Ingredientes

(2 porciones)

6 tortillas medianas

1 kg de tomate

1 brócoli

1 chile verde (opcional)

1 pedacito de cebolla

6 rodajas de cebolla

1 diente de ajo

1 cuchara de aceite

1 queso fresco

Sal al gusto

Crema (opcional)

ENFRIJOLADAS

Preparación

Asamos las hojas de aguacate en un comal y las licuamos junto con los frijoles. Picamos la cebolla en cuadritos. Calentamos el aceite en una cacerola y agregamos la cebolla. Cuando ésta se haya dorado, vaciamos el frijol molido. No debemos dejar de mover para evitar que se pegue o queme. Agregamos agua hasta obtener una espesura al gusto y dejamos hervir 2 minutos. Metemos una tortilla en la pasta de frijol, doblamos, sacamos y la servimos. Se repite el procedimiento con las demás tortillas. Ya servidas agregamos encima queso, crema y rodajas de cebolla.



Ingredientes (2 porciones)

- ¼ de frijoles cocidos
- 4 hojas de aguacate
- ¼ de cebolla
- 1 cuchara de aceite
- 6 rodajas de cebolla
- 1 quesito fresco
- 4 tortillas fritas o recién hechas
- Crema (opcional)

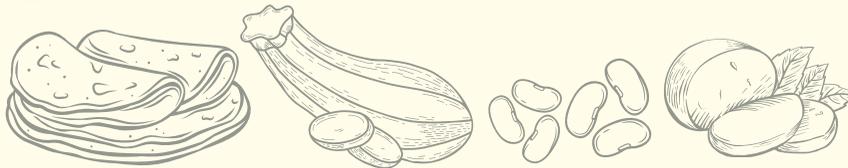
Las memelas son tortillas de maíz muy gruesas, que se pellizcan durante su cocción en comales de barro. De no contar con los medios para elaborarlas, podrán sustituirse por otras tortillas de maíz.

MEMELAS con CALABAZAS al VAPOR

Preparación

Lavamos y picamos en cuadritos las calabacitas. Las ponemos a cocer a fuego lento de 8 a 10 minutos en un recipiente, tapado y sin agua, y agregamos sal al gusto. Hay que moverlas de manera constante para que se cuezan todas.

Calentamos el comal a fuego lento. Tomamos una memela, le untamos asiento y pasta de frijol, agregamos un poco de calabacitas y queso, y la ponemos en el comal hasta que se dore un poco. Se sirven en un plato extendido. Podemos agregarles salsa.



Ingredientes (2 porciones)

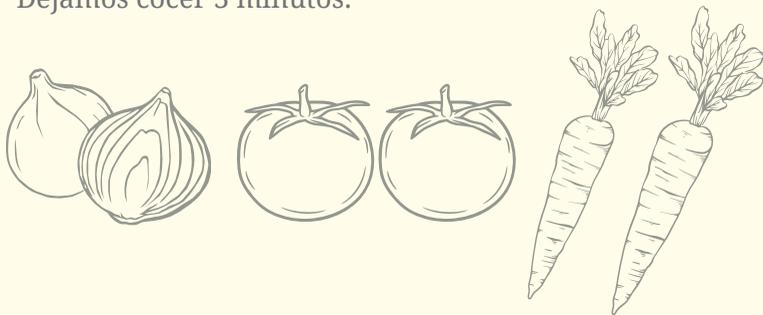
- 6 memelas
- 4 calabacitas tiernas
- ½ taza de pasta de frijol
- 1 queso fresco chico
- Aciento de ajonjolí
- Salsa al gusto
- Sal al gusto

TINGA DE ZANAHORIA

Preparación

Lavamos, pelamos y rallamos las zanahorias. Picamos la cebolla y los tomates en cuadritos. Calentamos aceite en una cacerola, agregamos la cebolla y la movemos hasta que adquiera una consistencia transparente, añadimos el tomate y esperamos a que se cueza. Después añadimos la zanahoria y sal al gusto, y esperamos a que la zanahoria cambie de color.

Dejamos cocer 3 minutos.



Ingredientes (2 porciones)

- 4 zanahorias
- 2 tomates rojos
- 1 cuarto de cebolla
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

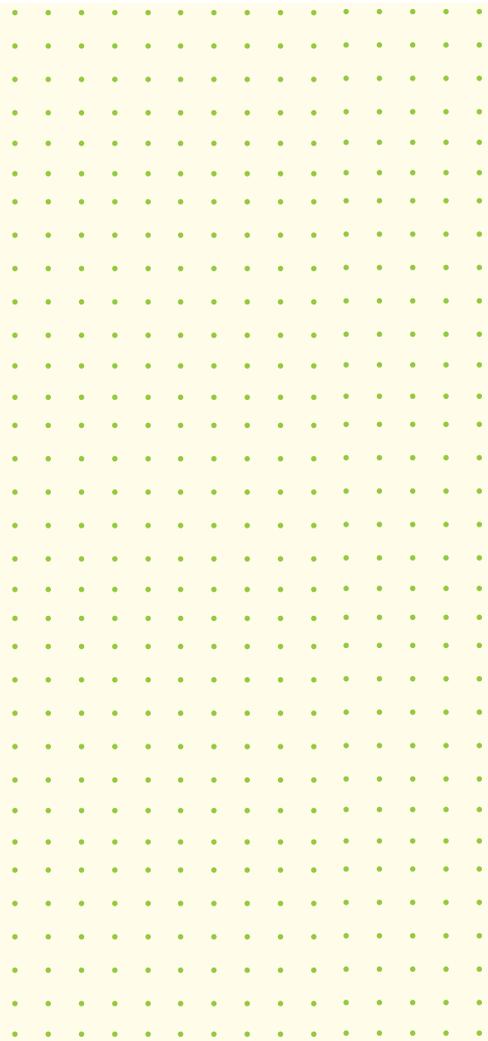


RECETAS





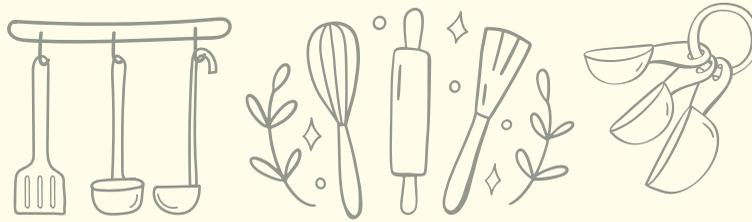
RECETAS





Ensaladas





Cambia algo al día, que sea la diferencia mañana.



ENSALADA DE EJOTES

Preparación

Limpiamos los ejotes y los partimos a la mitad. Luego los ponemos a cocer con agua y sal al gusto. Una vez cocidos los colamos y dejamos enfriar. Vaciamos en un bol y agregamos el aderezo.



Ingredientes (1 porción)

½ kg de ejotes

3 cucharadas de aderezo

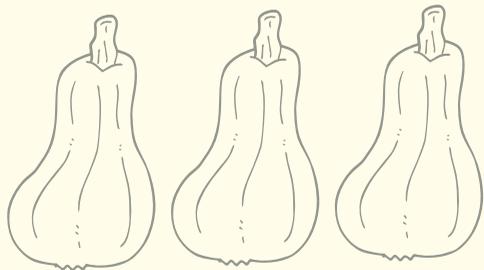
1 litro de agua

Sal al gusto

ENSALADA DE CHAYOTE

Preparación

Picamos el chayote en cuadros medianos y lo ponemos a cocer en un litro de agua. Cuando los cuadros estén suaves al tacto, se retiran del fuego y se cuelean. Los dejamos escurrir un rato y vaciamos en un bol, agregamos el aderezo y revolvemos bien. Y listo.



Ingredientes

(1 porción)

600 g de chayote

1 litro de agua

3 cucharadas de aderezo

MIX DE LECHUGAS

Preparación

Lavamos bien las hojas de lechuga y la zanahoria.

Pelamos y rallamos la zanahoria y tostamos el ajonjolí.

Colocamos las hojas de lechuga en un bol, agregamos la zanahoria, revolvemos bien y le añadimos el ajonjolí.

La cantidad de aderezo será al gusto.



Ingredientes

(1 porción)

10 hojas de diferentes lechugas

1 zanahoria

25 g de ajonjolí

3 cucharadas de aderezo
(o al gusto)

ENSALADA DE ESPINACAS

Preparación

Lavamos bien las hojas, las secamos y depositamos en un bol. Cortamos en medias lunas las manzanas y las agregamos. Revolvemos bien y vertemos el jugo del limón. Añadimos aderezo al gusto.



Ingredientes (1 porción)

200 g de hojas de espinacas

100 g de lechuga morada

50 g de arándanos

1 manzana

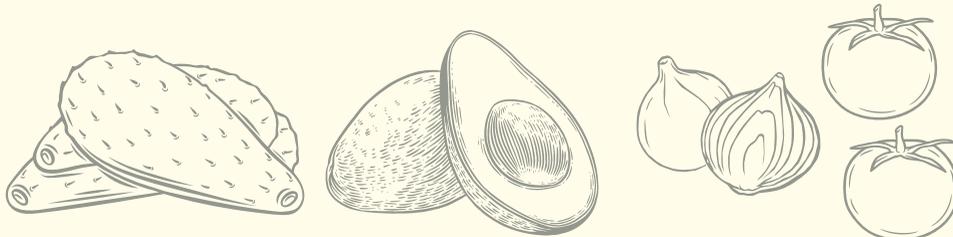
Jugo de 1 limón

Aderezo al gusto

ENSALADA DE NOPALES

Preparación

Ponemos a cocer los nopales en un litro de agua y añadimos sal al gusto. Mientras esperamos a que estén suaves, picamos en cuadritos el tomate, la cebolla y el aguacate; el cilantro lo picamos en pequeños pedazos. Ya que estén cocidos los nopales, los enjuagamos bien y los dejamos escurrir un rato, después los colocamos en el bol, agregamos lo picado y revolvemos. Añadimos sal al gusto.



Ingredientes (2 porciones)

½ kg de nopales
1 litro de agua
2 tomates
¼ de cebolla
100 g de cilantro
1 aguacate
Sal al gusto
2 chiles verdes picados
(opcional)

ENSALADA HOJAS VERDES

Preparación

Lavamos y partimos en pedazos medianos todas las hojas.

El mango lo cortamos en cuadritos.

Colocamos todo en un bol y revolvemos.

Encima depositamos las semillas de calabaza y el aderezo.



Ingredientes

(1 porción)

- 3 hojas de acelga
- 6 hojas de espinaca
- 6 hojas de arúgula
- 3 hojas de lechuga
- 1 ramita de apio
- 1 mango
- 60 g de semilla de calabaza
- Aderezo al gusto

EJOTES CON ZANAHORIA

Preparación

Limpiamos y partimos en mitades los ejotes. Las zanahorias las cortamos en palitos largos y las ponemos a cocer con los ejotes. Cuando estén suaves al tacto, las retiramos del fuego y dejamos escurrir durante un rato, después vaciamos todo en un bol y agregamos aderezo al gusto.



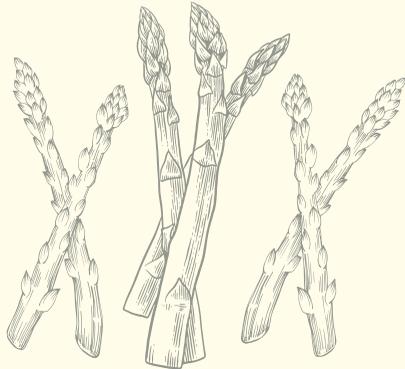
Ingredientes (1 porción)

1/4 cuarto de ejotes
3 zanahorias
Aderezo al gusto

ESPÁRRAGOS

Preparación

Cortamos la parte blanca del tallo de los espárragos, los lavamos y ponemos a freír a fuego lento en una cucharada de aceite de olivo y sal al gusto. Los giramos lentamente para que se cuezan de manera uniforme y estarán listos para servir.



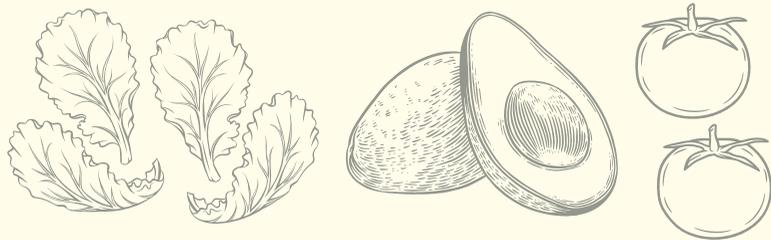
Ingredientes (1 porción)

1 rollo de $\frac{1}{2}$ kg de
espárragos
Aceite de oliva
Sal al gusto

LECHUGA CON AGUACATE

Preparación

Lavamos y partimos en trozos medianos las hojas de lechuga y las secamos bien. Cortamos el aguacate y el tomate en medias lunas. Vaciamos todo en un bol y revolvemos bien. Decoramos después con semillas de calabaza y agregamos aderezo al gusto.



Ingredientes

(2 porciones)

- 1 lechuga romanita pequeña
- 2 aguacates
- 2 cuartos de tomates
- 100 g de semilla de calabaza
- Aderezo al gusto

LECHUGA CON PEPINO

Preparación

Lavamos la lechuga, secamos bien y la cortamos en pedazos medianos. Cortamos el pepino en rodajas, el queso en cuadros y la cebolla en medias lunas. Vaciamos todo en un bol y revolvemos bien. Decoramos con las semillas de girasol, añadimos aderezo al gusto.



Ingredientes

(2 porciones)

1 lechuga orejona chica

1 pepino chico

250 g de queso

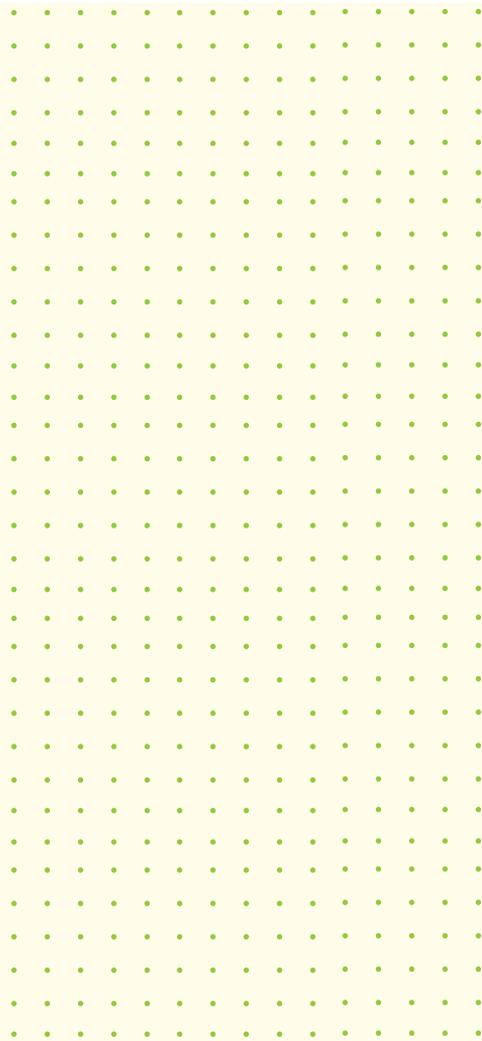
200 g de cebolla

100 g de semilla de girasol

Aderezo al gusto

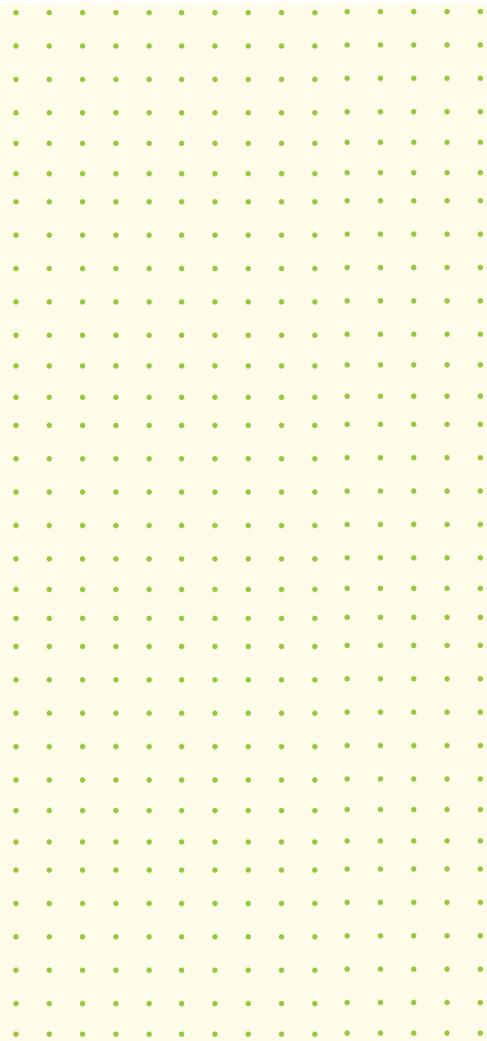


RECETAS





RECETAS





Sopas, caldos y cremas





No hay una sola y única forma ideal de alimentarse, todas las personas tenemos cuerpos y rutinas diferentes



SOPA DE GUÍAS

Preparación

En un recipiente con 2 litros de agua ponemos a hervir los dientes de ajo, la calabaza, el elote en rodajas, y sal al gusto. Cuando haya hervido agregamos las hojas bien lavadas, dejamos hervir 5 minutos más.



Ingredientes

(5 porciones)

200 g de hojas de guías de calabaza

200 g de hojas chepil

6 flores de calabaza

300 g de calabaza tierna picada

2 elotes

3 dientes de ajo

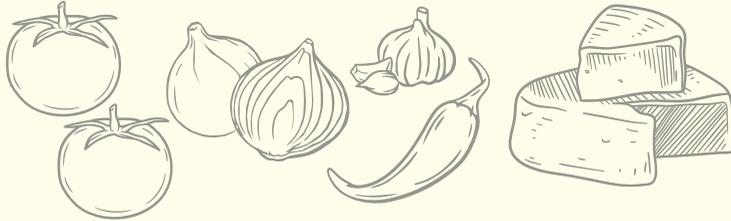
2 litros de agua

Sal al gusto

SALSA DE QUESO PANELA

Preparación

En un recipiente ponemos a cocer el tomate y el chile. Ya cocidos, licuamos junto con la cebolla y el ajo, y lo dejamos en reserva. En un recipiente con aceite caliente agregamos la salsa y sal al gusto. Cocinamos por tres minutos y añadimos el queso picado en cuadritos. Dejamos hervir 2 minutos más.



Ingredientes (4 porciones)

- ½ kg de tomate rojo
- 100 g de cebolla
- 1 chile verde (opcional)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto
- 400 g de queso panela

Esta sopa puede prepararse con cualquiera de estas verduras: betabel, calabaza, zanahoria, chayote, brócoli, betabel.

CREMA DE VERDURA

Preparación

Ponemos a cocer el betabel. Ya bien cocido, licuamos y reservamos. Calentamos el aceite en un recipiente y agregamos la cebolla picada. Cuando ésta comience a ponerse dorada, agregamos el betabel licuado. Dejamos hervir 2 minutos.



Ingredientes (3 porciones)

600 g de betabel

750 ml de agua

100 g de cebolla picada

1 cucharada de aceite

Sal al gusto

*Se pueden sustituir las habas por
chícharos o garbanzos.*

CALDILLO DE HABAS

Preparación

Cortamos los nopales en tiras y los ponemos a cocer con las habas en un recipiente con agua y sal al gusto. Cuando se hayan cocido, escurrimos. Calentamos aceite en una cacerola y agregamos la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla adquiera consistencia transparente, añadimos el tomate. Dejamos cocer 5 minutos el tomate antes de agregar las habas y los nopales, luego vertemos agua hasta cubrirlo todo y dejamos hervir. Batimos los huevos en un bol. Cuando las habas y los nopales estén hirviendo les rociamos el huevo y dejamos hervir 5 minutos más sin mover.



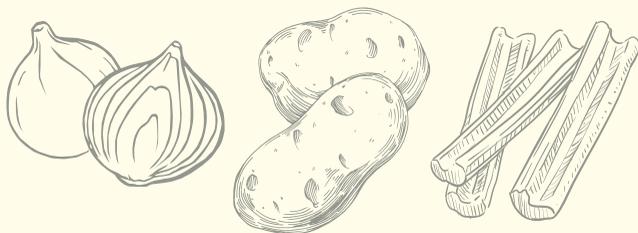
Ingredientes (4 porciones)

1 taza de tomate picado
½ cebolla picada en
medias lunas
2 dientes de ajo
2 dientes de ajo picados
¼ kg de habas remojadas
¼ kg de nopales
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto
3 huevos

SOPA DE APIO Y PAPA

Preparación

Picamos el apio y las papas en cuadros. La cebolla la cortamos en medias lunas. Calentamos el aceite en una cacerola y agregamos la cebolla, cuando ésta adquiera una consistencia transparente, agregamos el apio y la papa. Freímos 2 minutos y agregamos agua hasta cubrir bien las verduras. Licuamos el comino y, después de colar, lo agregamos también. Añadimos sal al gusto.



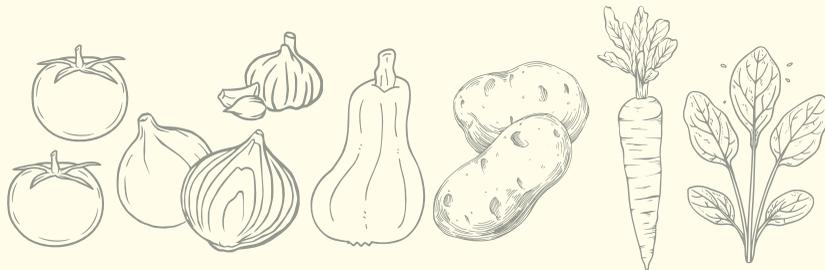
Ingredientes (2 porciones)

1 apio chico
½ kg de papas
¼ cebolla
2 cucharadas de aceite de oliva
50 g de comino
Sal al gusto

SOPA DE VERDURAS

Preparación

Lavamos bien todas las verduras (zanahoria, papa, chayote, espinacas, acelga) y las picamos en cuadros. Desgranamos el elote y reservamos todo. Licuamos el tomate, la cebolla y el ajo, y reservamos también. Calentamos aceite en una cacerola y agregamos las verduras. Freímos 3 minutos y añadimos la salsa de tomate y sal al gusto. Dejamos hervir hasta que las verduras estén cocidas y agregamos perejil o yerba santa.



Ingredientes

(4 porciones)

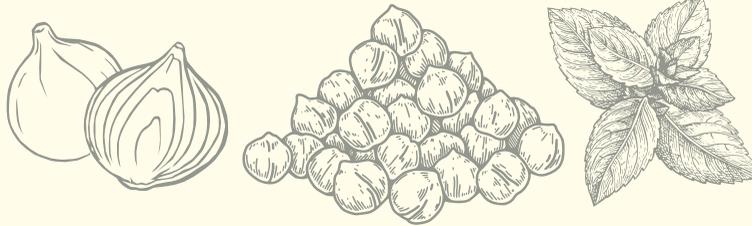
- 1 zanahoria grande
- 1 papa grande
- 1 chayote chico
- 1 elote
- 1 rollito de espinacas
- 2 hojas de acelga
- ½ kg de tomate
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- De sabor puede utilizar perejil o yerba santa

SOPA DE GARBANZO MOLIDO

Preparación

En un bol batimos bien el garbanzo con el agua hasta conseguir una mezcla espesa y reservamos.

Calentamos el aceite en una cacerola y agregamos la cebolla, una vez que esté dorada, vertemos la mezcla de garbanzo y movemos para que no se pegue. Agregamos sal al gusto. Añadimos las ramas de yerbabuena, dejamos hervir 3 minutos.



Ingredientes (4 porciones)

- ¼ cuarto de garbanzo molido
- 3 ramitas de yerbabuena
- 2 cucharadas de aceite
- 80 g de cebolla picada
- Sal al gusto
- 1 litro de agua

SOPA DE FRIJOL MOLIDO

Preparación

En un bol batimos el agua y el frijol hasta conseguir una mezcla espesa y reservamos. Calentamos aceite en una cacerola, agregamos la cebolla y esperamos a que esté dorada. Vertemos la mezcla de frijol y sal al gusto. Cuando esté hirviendo agregamos el epazote. Dejamos hervir 3 minutos, y listo. Al servir se le puede agregar jugo de limón.



Ingredientes

(4 porciones)

¼ cuarto de frijol tostado y molido

1 litro de agua

80 g de cebolla picada en cuadros

2 ramas de epazote

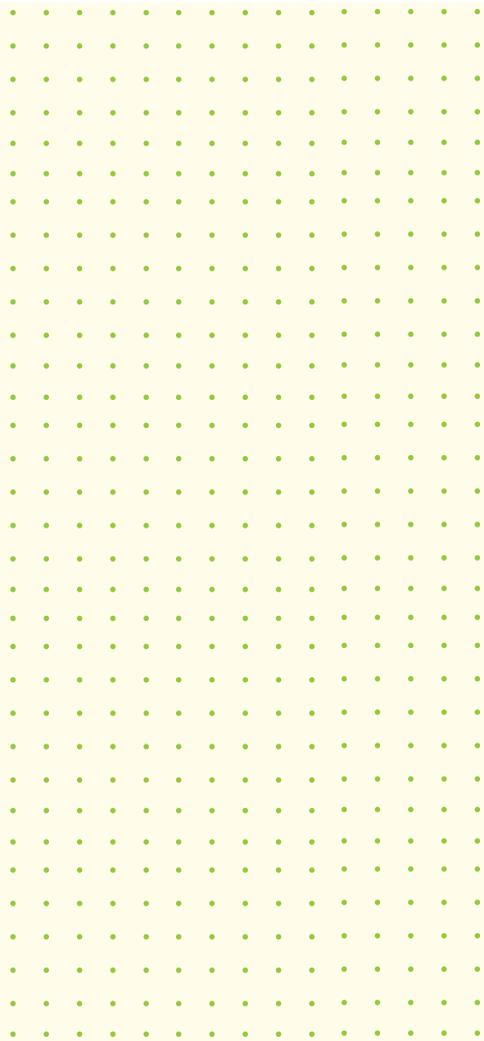
2 cucharadas de aceite

Sal al gusto

2 limones

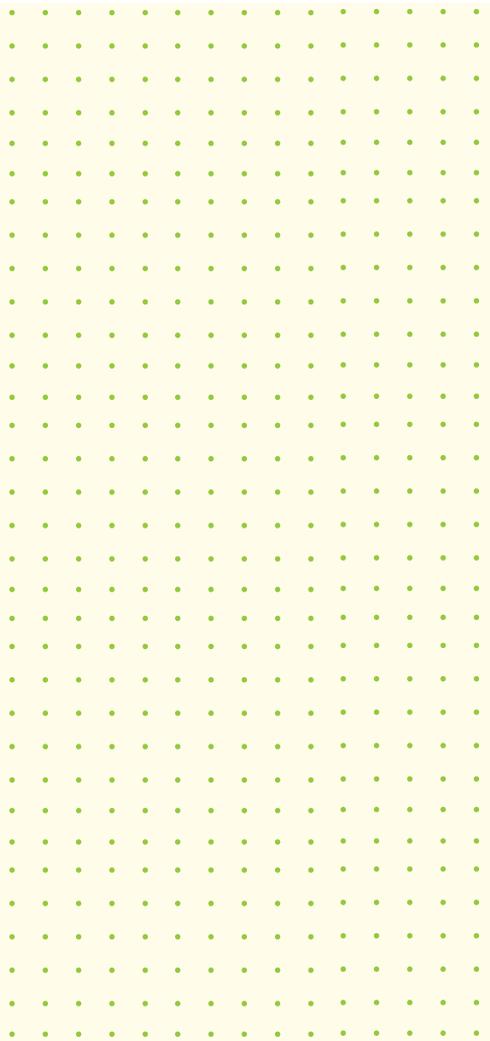


RECETAS





RECETAS





Comidas





*Alimentarnos debe ser equilibrado, agradable,
saludable, accesible y seguro.*



ALAMBRE DE CHAMPIÑONES

Preparación

En un recipiente calentamos el aceite y agregamos la cebolla y los pimientos. Cuando la cebolla adquiera consistencia transparente agregamos los champiñones y sal al gusto. Dejamos guisar por 4 minutos, y listo. Se sirve caliente y, de manera opcional, podremos añadir queso encima.



Ingredientes

(4 porciones)

4 pimientos de diferente color picados en cuadros grandes

1 cebolla picada en cuadros grandes

300 g de champiñones picados

2 cucharada de aceite oliva

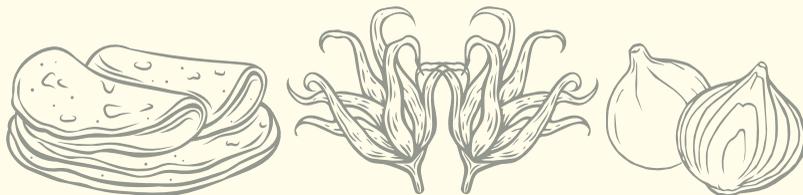
Sal al gusto

Quesillo (opcional)

TACOS DE JAMAICA

Preparación

Hervimos la Jamaica en 1 litro de agua por 5 minutos y dejamos que se escurra. Picamos la cebolla en cuadritos. En una cacerola vertemos una cucharada de aceite, agregamos la cebolla y, cuando ésta adquiriera una consistencia transparente, agregamos también la Jamaica y sal al gusto. Freímos por 5 minutos y reservamos. En una sartén calentamos aceite. Ponemos un poco del guisado en cada tortilla para hacer los tacos y los freímos en la sartén hasta que estén dorados. Servimos 2 tacos en un plato, los bañamos de pasta de frijol, agregamos lechuga, queso y salsa al gusto.



Ingredientes

(2 porciones)

6 tortillas blandas

200 g de Jamaica

100 g de cebolla

1 taza de pasta de frijol

500 ml de aceite

1 taza de lechuga picada

Queso al gusto

Salsa al gusto

ESTOFADO DE POLLO O SETAS

Preparación

Pasamos por el comal el tomillo, el orégano, el comino, la pimienta, el clavo, el ajonjolí, las pasas, la cebolla y el ajo. Hervimos los tomates y los miltomates. Ya cocidos licuamos junto con las especias y reservamos. Lavamos bien el pollo (en el caso de las setas, deshebrar y poner a cocer con agua y sal, ya cocidas se cuelean y se agregan a la salsa frita) y freímos en un recipiente. Ya bien frito, agregamos la salsa y hervimos por 3 minutos, después añadimos las alcaparras, las aceitunas, el azúcar, y agua suficiente para cubrir bien el pollo. Añadimos sal al gusto y dejamos hervir hasta que esté bien cocida la carne.



Ingredientes (5 porciones)

5 piezas de pollo o setas.
5 g de tomillo
5 g de orégano
3 g de comino
5 pimientas
3 clavos de olor
1 cabeza de ajo
1 cebolla
50 g de ajonjolí
50 g de pasas
50 g de almendras
1 kg de miltomate verde
½ kg de tomate rojo
190 g de aceitunas
110 g de alcaparras
50 g de azúcar
Chiles en vinagre
(opcional)
Sal al gusto

TORTITAS DE QUÍNOA CON SALSA

Preparación

Lavamos muy bien la quínoa y la cocemos a fuego lento en medio litro de agua y sal al gusto. Esperamos a que se consuma el agua y reservamos. Batimos el huevo o la harina. En caso de utilizar harina, mezclamos media taza de harina con 3 cuartos de 1 taza de agua hasta obtener una consistencia espesa. Calentamos aceite en un recipiente y vamos elaborando las tortitas, las pasamos por el huevo o harina y las freímos en el aceite. Las reservamos para agregarlas después en la salsa de tomate. Cocemos el tomate y lo molemos con la cebolla y el ajo. Calentamos una cucharada de aceite en una cacerola y agregamos la salsa y sal al gusto. Al servir, pondremos 2 tortitas que bañaremos en salsa.



Ingredientes

(2 porciones)

250 g de quínoa

½ litro de agua

½ kg de tomate

1 diente de ajo

50 g de cebolla

½ taza de aceite

Sal al gusto

Un huevo o harina de
maíz

PASTA DE FRIJOL

Preparación

Lavamos bien el frijol y lo ponemos a cocer en una olla con agua, el epazote, la cuarta parte de una cebolla, el ajo y sal al gusto. Esperamos hasta que esté bien cocido. Mientras se cuece el frijol, picamos el resto de la cebolla en cuadritos y ponemos a tostar las hojas de aguacate. Molemos el frijol con las hojas de aguacate y reservamos. En una cacerola calentamos el aceite y agregamos la cebolla; dejamos que esta se dore y añadimos el frijol molido. Movemos hasta que hierva bien.



Ingredientes (2 porciones)

- ½ kg de frijol
- ½ cebolla
- 2 ramas de epazote
- 1 cabeza de ajo
- Sal al gusto
- 6 Hojas de aguacate
- 2 cucharadas de aceite
- 3 litros de agua

TORTITAS DE JAMAICA

Preparación

Vaciamos la jamaica en 1 litro de agua y dejamos que hierva 5 minutos. La dejamos escurrir y reservamos. Picamos 3 cuartas partes de la cebolla en rajitas. En un recipiente calentamos una cucharada de aceite y agregamos la cebolla, cuando ésta adquiera una consistencia transparente agregamos la Jamaica y sal al gusto, y dejamos freír 5 minutos más. En un bol batimos el huevo. Calentamos una cacerola y le añadimos aceite. Con ayuda de una cuchara tomamos un poco de Jamaica, la añadimos al huevo y freímos la porción. Para preparar la salsa, cocemos el tomate y lo licuamos junto con la cebolla y el ajo. En una cacerola ponemos a calentar una cucharada de aceite y agregamos la salsa de tomate y sal al gusto.



Ingredientes (2 porciones)

100 g de Jamaica
1 huevo
Sal al gusto
½ taza de aceite
½ kg de tomate rojo
1 diente de ajo
1 cebolla

(En el caso de las setas, deshebrar y poner a cocer con agua y sal, ya cocidas se cuelan y se agregan).

MOLE VERDE DE POLLO O SETAS

Preparación

Lavamos muy bien el pollo y lo ponemos a cocer en una cacerola con agua suficiente para cubrirlo todo. Agregamos el ajo, la cebolla y sal al gusto. En caso de tratarse de setas, las desmenuzamos y ponemos a cocer con agua y sal, ya cocidas las setas las colamos y enjuagamos para poner a hervirlas en agua con sal, y se continúa el procedimiento. Lavamos muy bien las hojas y las molemos en la licuadora, después colamos la mezcla. Cuando el pollo esté cocido le agregamos lo molido. Licuamos la masa (el espesor es al gusto) y la agregamos también. Movemos para evitar que se pegue, dejamos hervir 2 minutos.



Ingredientes (5 porciones)

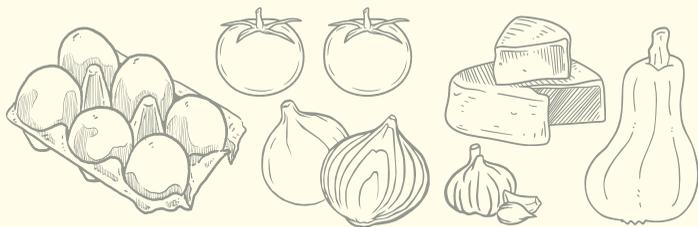
1 rollito de perejil
1 rollito de cilantro
1 rollito de yerbabuena
1 rollito de epazote
1 rollito de espinacas
1 rollo de yerba santa
1 cuarto de masa
½ cebolla
1 cabeza de ajo
5 piezas de pollo
Sal al gusto

TORTITAS DE CALABAZA

Preparación

Rallamos las calabazas, las ponemos en un bol y agregamos los huevos y sal al gusto. Revolvemos bien con una cuchara, tomamos un poco de la mezcla en la mano, le introducimos un pedazo de queso enmedio y tapamos.

Ponemos a calentar el aceite en una sartén. Freímos las tortitas por ambos lados y reservamos. Hervimos los tomates; ya cocidos los licuamos con el ajo y los 100 g de cebolla. Calentamos una cacerola y le agregamos un poquito de aceite, después el tomate molido. Añadimos sal al gusto y dejamos hervir 3 minutos. Servimos 2 tortitas y las bañamos con la salsa de tomate. Las podemos acompañar con arroz.



Ingredientes

(2 porciones)

½ kg de calabaza

1 queso chico

2 huevos

½ tomate rojo

80 g de cebolla picada

100 g de cebolla

½ taza de aceite

2 dientes de ajo

Sal al gusto

MOLE AMARILLO DE POLLO CON VERDURAS

Preparación

Lavamos bien el pollo y lo ponemos a cocer en una cacerola. Agregamos la cuarta parte de una cebolla y sal al gusto. Lavamos y picamos las verduras y las añadimos al caldo. En el comal asamos los guajillos, la cuarta parte de una cebolla, el ajo, el comino, el orégano y el tomillo. Hervimos los tomates y los licuamos junto con todas las especias ya asadas. Cuando esté cocido el pollo, le agregamos las especias molidas y coladas. Dejamos hervir mientras licuamos la masa y también la agregamos. Se espesa al gusto. Movemos el caldo para evitar que se hagan grumos. Dejamos hervir nuevamente.



Ingredientes

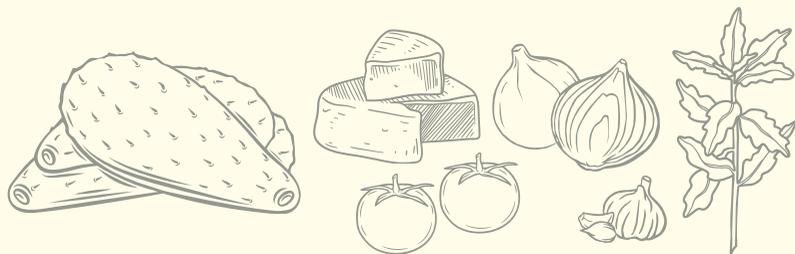
(5 porciones)

5 piezas de pollo
200 g de masa
5 chiles guajillos
2 tomates rojos
1 cabeza de ajo chica
½ cebolla
25 g de comino
20 g de orégano
20 g de tomillo
100 g de ejotes
3 papas
1 chayote
Sal al gusto

NOPALES RELLENOS

Preparación

Ponemos a cocer los nopales enteros con sal al gusto. Ya cocidos los escurrimos y abrimos a la mitad. Rellenamos con queso y dos hojas de epazote. Para preparar la salsa ponemos a hervir los tomates y ya cocidos los licuamos con el ajo y los 100 g de cebolla y reservamos. Ponemos a calentar una cacerola con el aceite y agregamos la cebolla picada; para hacer un sofrito, cuando ésta adquiera una consistencia dorada, agregamos la salsa y sal al gusto. Cuando la salsa esté hirviendo agregamos los nopales con cuidado.



Ingredientes

(5 porciones)

5 nopales sin espinas

1 queso chico

1 rama de epazote

Para la salsa

½ tomate

100 g de cebolla entera

80 g de cebolla picada

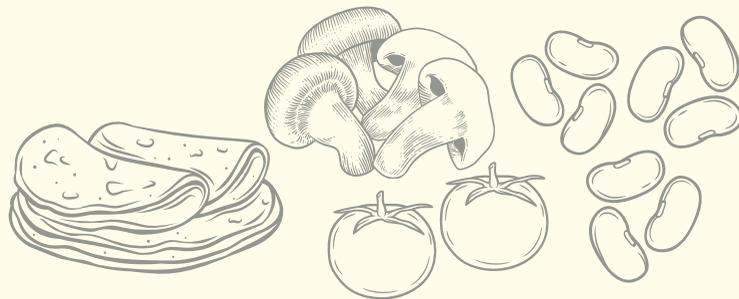
Sal al gusto

1 diente de ajo

TLAYUDAS DE SETAS

Preparación

Cortamos las setas en tiras y las ponemos a cocer con sal al gusto. Ya cocidas, colamos y reservamos. Tomamos una tlayuda, le embarramos aciento por toda la tlayuda y hacemos después lo mismo con la pasta de frijol. Agregamos la lechuga, el tomate cortado en rodajas y el aguacate cortado en medias lunas, por último agregamos las setas y ponemos la tlayuda en un comal caliente hasta que se dore. Podemos agregar salsa al gusto.



Ingredientes

(2 porciones)

2 tlayudas o tortillas grandes

Aciento de ajonjolí

Pasta de frijol

Lechuga picada

1 tomate

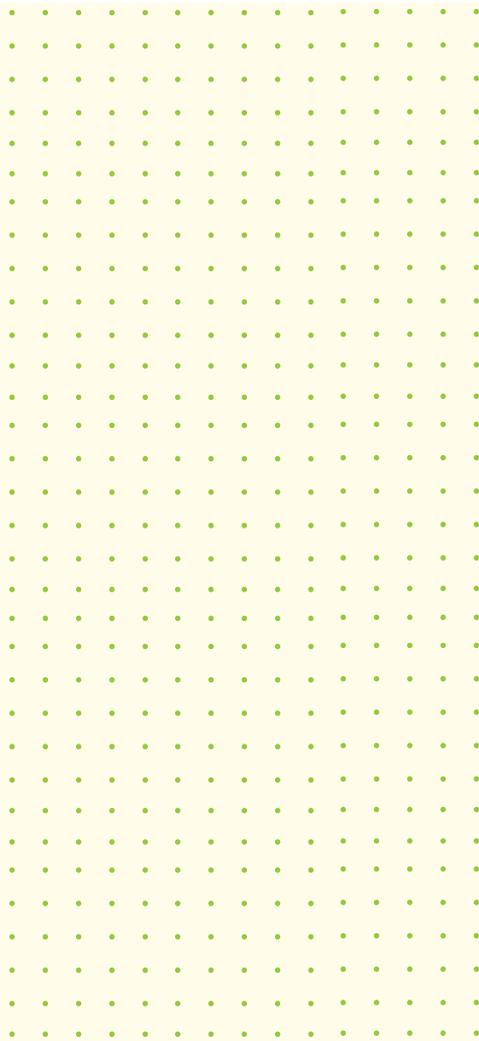
1 aguacate

250 gr de setas

Salsa al gusto

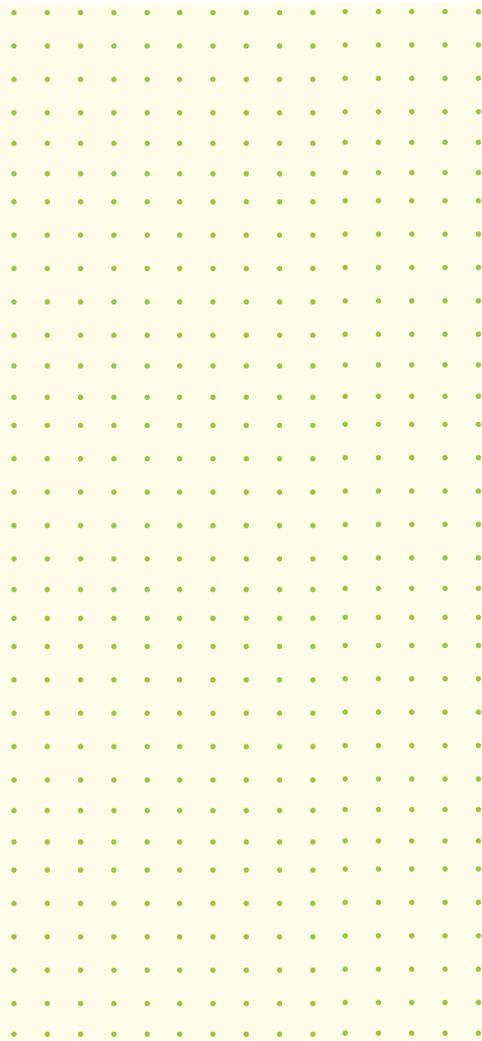


RECETAS





RECETAS





RECETAS





Postres





Cada etapa de la vida es diferente, prestar atención a nuestras necesidades alimenticias en cada una de ellas, es clave para el BIEN-estar.



MOUSE DE MANGO

Preparación

Licamos bien el mango con la leche y lo vertemos en vasitos. Refrigeramos por una hora.



Ingredientes

(2 porciones)

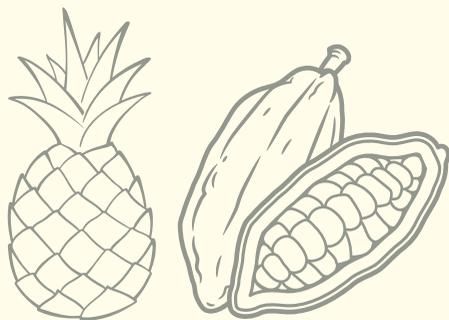
300 g de mango en
cuadritos

150 g de leche condensada

PIÑA CON CACAO

Preparación

En un recipiente ponemos la piña, añadimos el cacao y la panela al gusto. Lo ponemos en la estufa a fuego lento, esperamos a que se derrita el cacao.



Ingredientes

(2 porciones)

300 g de piña en cuadritos

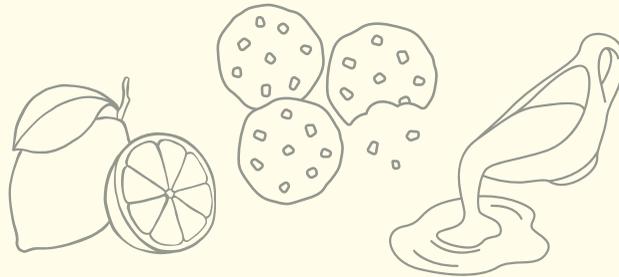
200 g de cacao molido

Panela al gusto

CARLOTA DE LIMÓN

Preparación

En un recipiente pequeño exprimimos 5 limones para obtener el jugo y reservamos. En el vaso de la licuadora vertemos la Lechera, la Carnation y el jugo de los limones. Licuamos hasta obtener una mezcla espesa. En un recipiente ponemos una capa de la mezcla y luego una capa de galletas; repetimos el proceso hasta terminar con la mezcla. Decoramos con ralladura de 1 limón. Refrigeramos por 1 hora.



Ingredientes

(4 porciones)

2 paquetes de galletas

Mariás de 144 g

360 g leche evaporada

375 g leche condensada

6 limones medianos

PANECITOS DE AVENA (sin gluten)

Preparación

En el vaso de la licuadora ponemos la avena y los dátiles. Se muelen en seco para hacer la harina. Vertemos la harina en un bol y agregamos el huevo, el amaranto y la vainilla. Mezclamos bien y vaciamos en 4 recipientes pequeños que se puedan meter al microondas. Los dejamos ahí por 3 minutos y estarán listos para servir.



Ingredientes

(4 porciones)

12 dátiles

2 huevos

4 cucharadas de amaranto
12 cucharadas soperas de
avena

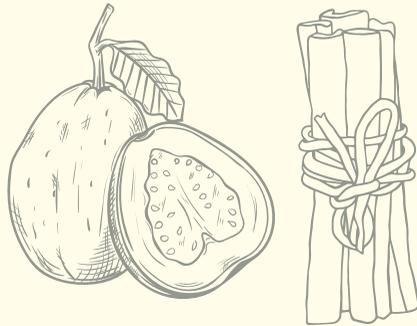
1 cucharita cafetera de
vainilla

GUAYABAS EN DULCE

Preparación

Lavamos bien las guayabas y las cortamos en cuartos.

En una cacerola con agua agregamos las guayabas, la canela y panela al gusto. Ponemos a cocer 15 minutos a fuego lento.



Ingredientes

(2 porciones)

200 g de guayabas
maduras

1 rajita de canela

Panela al gusto

½ litro de agua

TAPIOCA CON LECHE o CHOCOLATE

Preparación

En un recipiente con $\frac{1}{2}$ litro de agua ponemos a remojar la tapioca por 15 minutos. En una cacerola vertemos 3 tazas de agua y añadimos una rajita de canela y la ponemos en la estufa a fuego lento. Después de remojar la tapioca por 15 minutos, le escurrimos el agua y la agregamos a la cacerola que tenemos en la estufa. Dejamos hervir 15 minutos en los que hay que moverla todo el tiempo puesto que se pega muy fácilmente. Agregamos las leches, una rajita de canela y azúcar al gusto. Dejamos hervir 15 minutos más en los que seguimos moviendo sin parar. Dejamos enfriar, y listo. Si queremos obtener un sabor a chocolate, agregamos una cucharada de cacao en polvo.



Ingredientes

(4 porciones)

200 g de tapioca

2 rajitas de canela

1 taza de leche

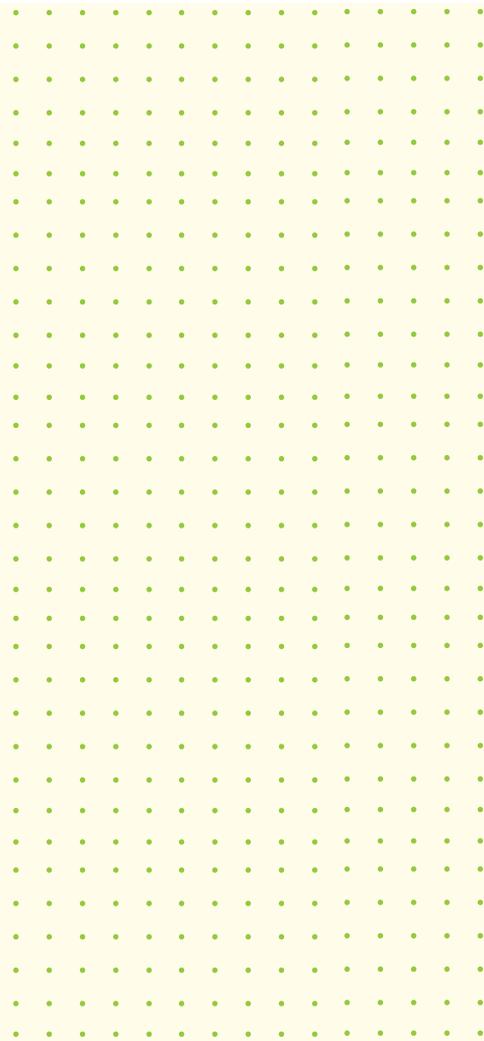
360 g leche evaporada

Azúcar al gusto

1 cucharada de cacao en polvo (opcional)

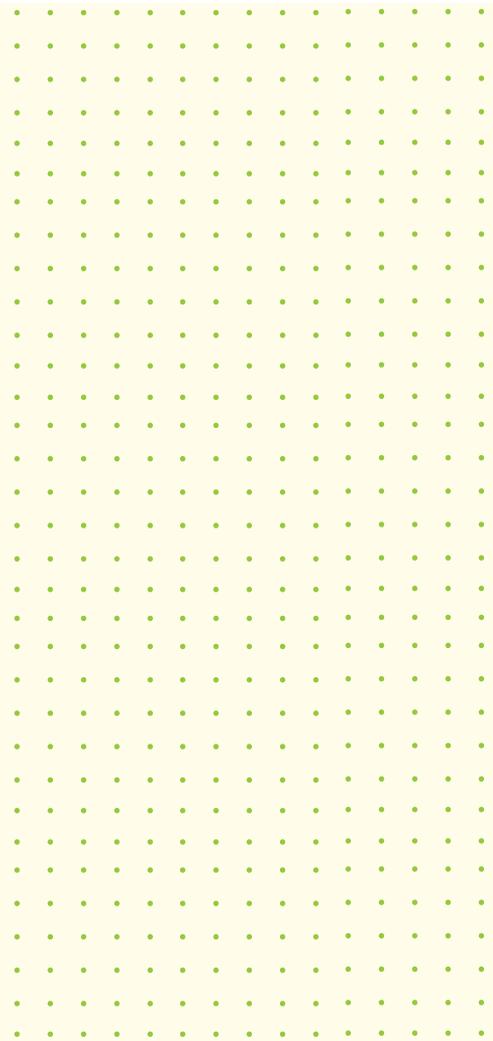


RECETAS





RECETAS





Aderezos :





ComeTElo y conectaTE con TU placer



SALSA DE CHILE PUYA

Preparación

Hervimos los miltomates y tostamos los chiles. Luego molemos el chile con el miltomate y el ajo. Agregamos sal al gusto, y listo.



Ingredientes

200 g de chile puya

250 g de miltomate

2 dientes de ajo

Sal al gusto

ACIENTO DE AJONJOLÍ

Preparación

Tostamos en un comal el ajonjolí, a fuego lento y sin dejar de mover constantemente, hasta que esté dorado, y lo dejamos enfriar antes de licuarlo junto con el aceite, el ajo y sal al gusto. Podemos envasar en un frasco con tapa. De este modo, y refrigerado, nos dura 3 meses.



Ingredientes

125 g de ajonjolí

250 ml de aceite

2 dientes de ajo

Sal al gusto

HUMMUS DE GARBANZO

Preparación

Cocemos los garbanzos con agua y sal. Si son garbanzos secos, los pondremos a remojar desde el día anterior. Ya cocidos se cuelean y se dejan escurrir, después los ponemos en la licuadora junto con el ajo, el aceite, el jugo de limón y sal al gusto. Licuamos hasta obtener una pasta. Se puede untar en pan o tostadas.



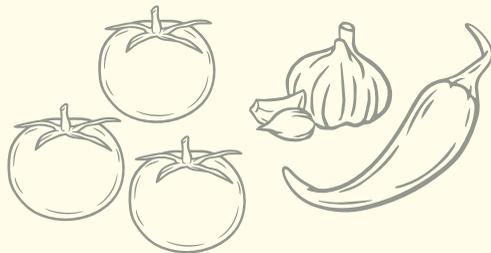
Ingredientes

Una taza de garbanzos
½ taza de aceite de oliva
2 dientes de ajo
Jugo de medio limón
Sal al gusto

SALSA DE TOMATE

Preparación

Se ponen a asar los tomates y chiles en un comal, cuando estén suaves se lavan y se pelan. Se muelen con el ajo y sal al gusto <no muy molida)



Ingredientes

4 tomates rojos
2 chiles serranos
2 dientes de ajo chicos
sal al gusto

ADEREZO PARA ENSALADA

Preparación

Se revuelve bien todo en un vaso y listo. Se recomienda prepararla en el momento.



Ingredientes

20 ml de salsa soya

20 ml de salsa inglesa

20 ml de aceite de oliva

Jugo de 1 limón grande

HUACACHILE

Preparación

Cortar en medias lunas la cebolla y esperar.

Cortar los chiles en 4 partes ,en un sartén se pone a calentar el aceite y se agrega la cebolla y el chile se mueve hasta que cambie de color y estén suaves se apaga y se licúan bien y se agrega sal al gusto se puede añadir agua para que no quede muy espeso.



Ingredientes

1 cebolla

1 cuarto de chile verde
huachinango

2 chiles serranos (opcional)

sal al gusto

4 cucharadas Aceite

comestible

Sal al gusto

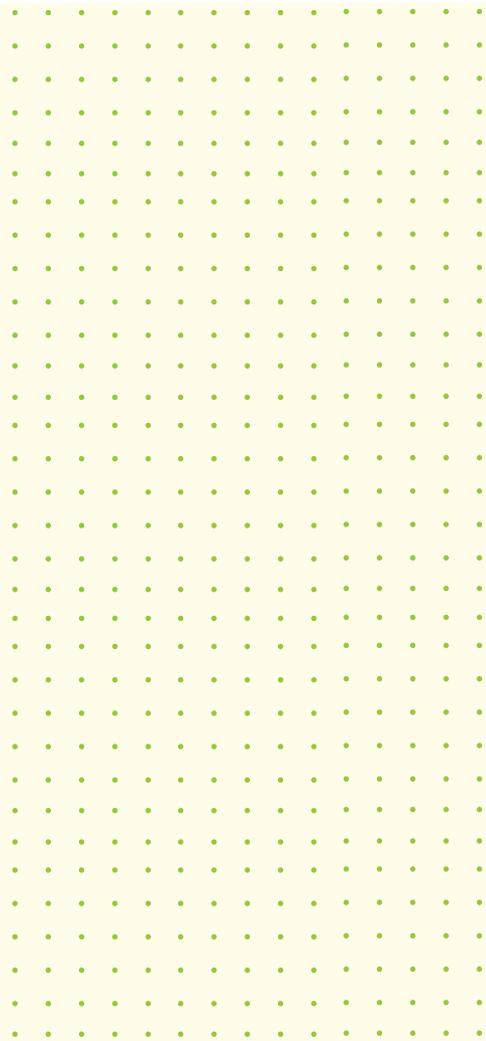


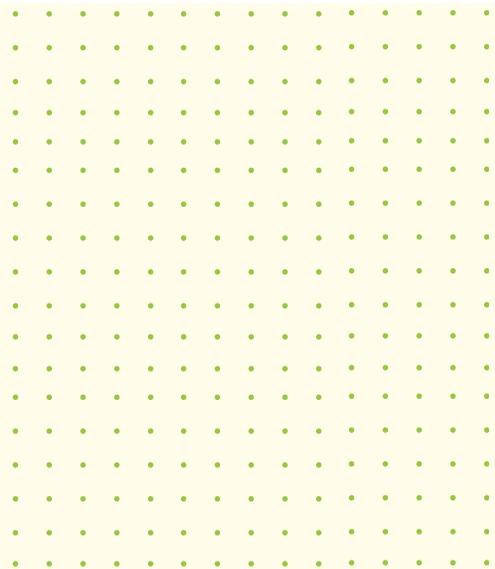
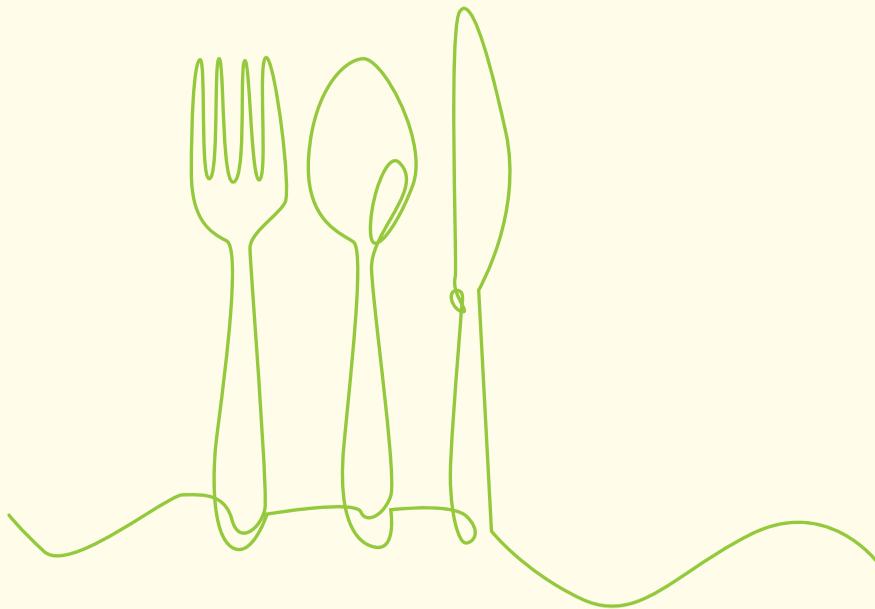
RECETAS





RECETAS





¡PROVECHITO!

