Recetario

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Fundación
HOGARES

Contenido

3 INTRODUCCIÓN
4 LEGUMBRES
5 HUERTO EN CASA
7 NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE
9 TACOS DORADOS DE AVENA
10 TORTITAS DE ARROZ EN CALDILLO
11 PESCADILLAS DE SARDINA
12 FRIJOLES NEGROS CON PATITA DE PUERCO
13 GELATINA CON FRUTA
14 TINGA DE COL Y ZANAHORIA
15 HUEVO CON VERDOLAGAS
16 ALAMBRE DE NOPALES
17 TORTITAS DE AMARANTO CON ATÚN
18 ENSALADA DE COL CON TOCINO
19 ENSALADA DE PAPAS
20 ARROZ AL CILANTRO
21 RETAZO DE RES CON NOPALES
22 PANUCHOS
23 SALSA YUCATECA
24 FRIJOLES NORTEÑOS
25 CEVICHE DE SOYA
26 FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS
27 PASTISETAS
28 POSTRE DE SEMILLAS DE CHÍA Y LECHE
29 CALABACITAS A LA MEXICANA
30 AGUA DE MUICLE
31 TORTITAS DE PLÁTANO
32 SOPA DE TORTILLA
33 SOPA DE CODO CON BRÓCOLI
34 SOPA DE ELOTE
35 ENFRIJOLADAS

Introducción

RECETARIO COVID

Cada año, la vida nos plantea nuevos retos a superar, y lejos de verlos como algo extraordinario, los asumimos como parte "natural", "normal" e inherente del cambio porque creemos que sin ellos no podríamos avanzar y transformarnos. Sin embargo, el 2020 trajo consigo una situación para la que nadie estaba preparado, y cuando decimos "nadie" es en todo el sentido de la palabra, porque el planeta entero tuvo que replantearse muchas cosas.

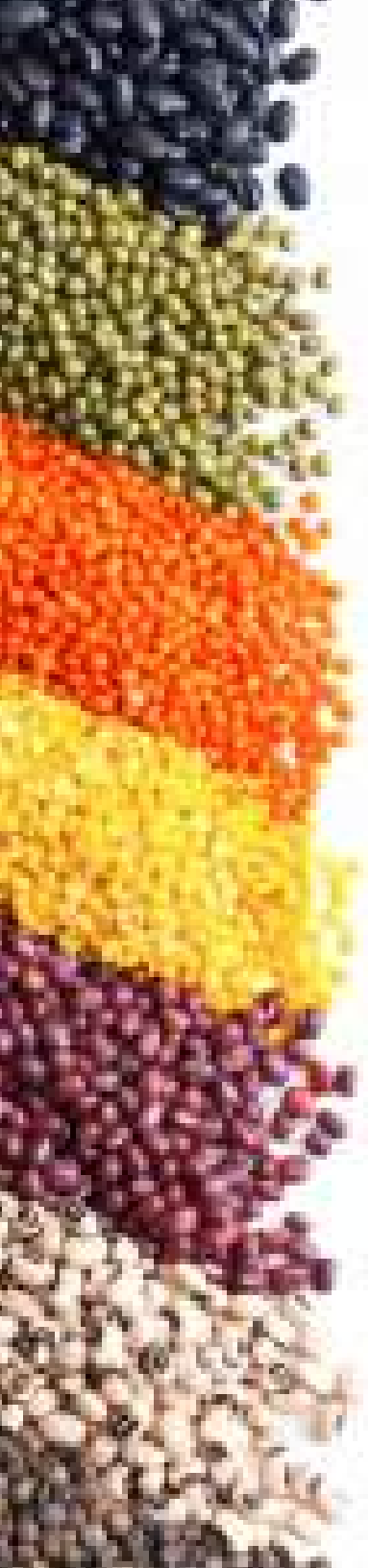
La llegada de la pandemia por el virus COVID-19 no solo nos hizo quedarnos en casa durante un buen periodo, también puso en jaque nuestra salud y nos orilló a modificar nuestros rituales de convivencia, nuestro ser en el mundo y hasta la manera en la que nos acercamos a la comida, a su preparación, a su producción e incluso a las sensaciones que nos provoca. Y es aquí donde decidimos "meter la cuchara", literal.

Este recetario forma parte de las estrategias que Fundación Hogares IAP, en conjunto con la comunidad, tiene ante las contingencias y que buscan promover una vida más sana, la autoproducción de alimentos y generar ciudades más eficientes.

La iniciativa de hacerlo surgió como una plática cualquiera entre amigos, particularmente entre las mujeres del colectivo MOREJ de Jojutla, Morelos, quienes han aprendido a organizarse para producir artesanalmente diversos productos ("Huachinela" produce calzado; "Pankali", panadería y repostería; e "Ixtli", bolsas tejidas con fibras sintéticas). Fueron ellas quienes decidieron compartir sus recetas más entrañables entre las integrantes del grupo y ahora, gracias a este libro, también con el mundo.

Sabemos que estas preparaciones son más que un paso a paso, son futuro, pasado, presente, memoria, apapacho, cariño, alivio y consuelo, cosas que estamos deseosos de recibir y dar en estos momentos, así que esperamos que al hacerlas se refuerce tu apetito por la vida.

¡BUEN PROVECHO!



Legumbres

Estos son los beneficios de las legumbres:

- Contienen proteínas vegetales de gran calidad.
- Son una gran fuente de fibra, fundamental para tener en forma el sistema digestivo y un buen tránsito intestinal; además, favorecen la sensación de saciedad.
- Tienen bajo índice glucémico, ideal para no sufrir picos de azúcar en sangre y así prevenir el desarrollo de Diabetes tipo 2.
- Aportan alto contenido en minerales esenciales, como calcio, fósforo, magnesio, potasio y hierro (este último, necesario en la dieta de niños, embarazadas deportistas y personas mayores).
- Son ricas en vitaminas A, C, D, E, K, ácido fólico y antioxidantes, necesarios para prevenir enfermedades y mantener buena salud.
- Contienen muy poca cantidad de sodio. En su forma natural, son de los alimentos con menos sodio, por lo que resultan muy adecuadas para dietas bajas en sal.
- Apenas tienen grasa. Su cantidad de lípidos es casi nula, y la que contienen corresponden a ácidos grasos poliinsaturados, mejor conocida como “grasa buena”.
- Protegen al corazón. Como no contienen colesterol, son cardiosaludables.
- Están totalmente libres de gluten, por lo tanto, son adecuadas para celíacos.

Huerto en casa

Tener un huerto casero es muy sencillo, lo único que requieres es tierra fértil (ya sea negra o composta orgánica que tú mismo puedes preparar), semillas de lo que quieras plantar y un lugar pequeño que desees adaptar con ese fin. Puedes aplicar el principio de reciclaje o reutilizar cosas que no te sirvan, como plástico u otro tipo de materiales de segundo uso, como huacales.

ESTAS VERDURAS SE PUEDEN COSECHAR Y CULTIVAR EN MENOS DE 60 DÍAS

NOMBRE	DÍAS	EXPOSICIÓN	MINIGUÍA DE SIEMBRA
Rábano	22	Sombra	• Siembra directa de la semilla, sin trasplante • Germinación en 5-7 días • Recolección en 4-5 semanas • Riegos suaves para mantener la humedad • Recipiente mínimo: 2 litros • Cultivo muy rápido y fácil
Lechuga	30	Sombra	• Siembra en semilleros o macetitas • Germinación en 6-8 días • Trasplante cuando tiene 4-5 hojas verdaderas • Puedes recolectar hojas conforme lo vaya necesitando • Riego ligero y frecuente para mantener la humedad • Recipiente mínimo: 3 litros • Cultivo fácil y rápido
Tomillo	30	Sombra parcial	• Siembra directa de la semilla, sin trasplante • Permite cultivo de interior, en lugares soleados • Riego muy escaso y drenaje muy grande • No requiere abanado • Recipiente mínimo: 6 litros
Espinacas	40	Sombra	• Siembra directa de la semilla, sin trasplante • Germinación en 10-12 días • Riego ligero y frecuente, sin encharcar • Recipiente mínimo: 3 litros • Cultivo fácil
Albahaca	45	Pleno sol	• Siembra en semilleros o macetitas. • Riego 2-3 veces por semana.

NOMBRE	DÍAS	EXPOSICIÓN	MINIGUÍA DE SIEMBRA
Arúgula / Rúcula	40	Sombra parcial	• Siembra directa, sin trasplante. • Germinación en 8- 10 días, recolección en 6 semanas. • Riego constante, mantener la humedad. • Recipiente: 3 litros. • Puedes recolectar hojas conforme vas necesitando.
Nabo	40	Sombra parcial	• Siembra directa de la semilla • Germinación en 8-10 días • No tolera bien el trasplante • Riego frecuente y abundante • Recipiente mínimo: 5 litros
Pepino	50	Pleno sol	• Siembra en semillero o directa • Germinación en 8-10 días, tiene difícil trasplante. • Riegos frecuentes desde el inicio del cultivo • Recipiente mínimo: 15 litros
Cilantro	50	Sombra parcial	• Siembra directa de la semilla, sin trasplante • Riego regular para mantener la humedad • Recipiente mínimo: 5 litros
Acelga	50	Sombra	• Siembra directa o en semilleros (macetitas) • Germinación en 10-12 días • Trasplante cuando tiene 4-5 hojas verdaderas • Riego ligero y frecuente para mantener la humedad • Recipiente mínimo: 22 litros
Guisante	60	Sombra parcial	• Siembra directa, sin trasplante • Germinación en 12-15 días • Plantas separadas entre 30 y 50 cm • Riego ligero y frecuente, evitar exceso de agua • Evitar suelos arcillosos • Recipiente mínimo: 10 litros

Normas básicas de higiene

Los microbios malignos pueden llegar a nuestro cuerpo a través de los alimentos contaminados y causarnos enfermedades. Para evitarlo, hace falta una buena higiene personal y del hogar, proteger los alimentos y cocinar y conservar correctamente la comida.

1. MUY IMPORTANTE: LA LIMPIEZA EN GENERAL

A través de las manos, los trapos, las superficies y los utensilios de cocina, los microbios pueden contaminar los alimentos. Hay que limpiarlos antes de usarlos, especialmente después de manipular alimentos crudos, como carne o pescado. Las frutas y hortalizas, sobre todo si se comen con piel, se deben lavar.

2. SEPARE LOS ALIMENTOS, YA QUE PUEDEN CONTAMINARSE ENTRE SÍ

Los alimentos crudos pueden tener microbios que contaminen los alimentos cocinados u otros alimentos que se consuman crudos y que ya estén limpios. Utilice utensilios diferentes para manipular alimentos crudos y cocinados. Conserve los alimentos crudos y cocinados en espacios y recipientes diferentes, tapados o protegidos para evitar que se contaminen entre sí.

3. COCINE SUFICIENTEMENTE LOS ALIMENTOS PARA ELIMINAR LOS MICROBIOS

Una correcta cocción elimina los microbios de los alimentos. Hay que cocer suficientemente los alimentos (por encima de los 75 °C), sobre todo la carne, el pollo, los huevos y el pescado. En caso de recalentar la comida, debe hacerse a una temperatura lo bastante alta como para matar los microbios que se hayan podido desarrollar durante la conservación. Un alimento está suficientemente caliente cuando se debe dejar enfriar para poderlo comer.

4. REFRIGERE LOS ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

Algunos microbios se multiplican rápidamente si la comida se deja a temperatura ambiente. Por debajo de los 5 °C (temperatura dentro de la nevera), los microbios no pueden multiplicarse o lo hacen muy lentamente. Prepare la comida justo antes de consumirla y, si ha de tardar en hacerlo, consérvela dentro de la nevera. Evite mantener los alimentos cocinados a temperatura ambiente más de dos horas. Descongele los alimentos dentro de la nevera o en el microondas y no a temperatura ambiente.

Recetas

ECONÓMICAS Y NUTRITIVAS

Tacos dorados
DE AVENA

En junio del 2019 en un día de trabajo en la construcción del CDC la señora Lucia Valle Quiroz originaria de Jojutla, Morelos, comentaba con los vecinos de la comunidad la receta de los tacos dorados de avena de su familia de Tlaquiltenango y nos comparte esta receta el día 04 de abril de 2020 vía telefónica.

ELABORACIÓN

- Dora la avena en un sartén con un poco de aceite. Pásalo a otro recipiente.
- Pica finamente la cebolla, el ajo y el chile.
- Fríe el ajo, la cebolla, el chile y el epazote hasta que tomen un color transparente. Luego revuelve con la avena ya dorada.
- Agrega poco a poco la leche y revuélvela hasta formar una pasta. Agrégale sal y déjala reposar hasta que la avena quede suave y con consistencia.
- Unta un poco de la pasta resultante en una tortilla y haz los tacos, séllalos con insertándoles palillos a los lados. Repite con cada una de las tortillas.
- En una cacerola, pon a calentar aceite suficiente y fríe los taquitos hasta que estén dorados.

INGREDIENTES

1 taza de avena

½ cebolla mediana

2 dientes de ajo

2 chiles jalapeños

1 taza leche

Epazote finamente picado

Sal al gusto

Aceite para freír

Tortillas de maíz

Tortitas de arroz
EN CALDILLO

Lucía Valle Quiroz aprendió esta receta de su amiga Caritina, con quien tomaba clases de calzado artesanal. Ella, a su vez, la aprendió de su madre Angela, originaria de Michoacán. Lucía nos compartió la receta el día 4 de abril del 2020 vía telefónica, mientras se encontraba en Cuernavaca, Morelos, pasando la cuarentena en casa de su hija Jeny.

ELABORACIÓN

PARA LAS TORTITAS

- Calienta un sartén sin aceite a fuego medio y coloca el arroz seco y muévelo constantemente hasta dorarlo por completo.
- Vierte el arroz dorado en una licuadora totalmente seca y muele hasta hacerlo polvo.
- Separa las claras de las yemas, ponlas en un plato hondo y bátelas a punto de turrón. Una vez listas, incorpora las yemas y agrega una pizca de sal.
- Agrega el queso rallado y el polvo de arroz poco a poco, midiendo la consistencia de la mezcla. Forma tortitas medianas.
- En un sartén calienta el aceite a fuego medio y, una vez listo, fríe las tortitas.

PARA EL CALDILLO

- Cuece los jitomates, los chiles, la cebolla y el ajo. Después, licúalos hasta conseguir una salsa.
- En una cazuela pon aceite y fríe el caldo. Sazona al gusto y agrega el epazote. Una vez sazonado, agrégale las tortitas de arroz.

INGREDIENTES

½ taza de arroz

1 trozo de queso de cincho rallado

3 jitomates

3 chiles guajillo

2 dientes de ajo

¼ de cebolla

1 rama de cilantro

3 huevos

Aceite para freír

Pescadillas
DE SARDINA

María Cristina Valle Quiroz reside en Jojutla, Morelos, y nos compartió esta receta que aprendió de su familia en Huautla de Jiménez, Oaxaca. El 5 de abril de 2020 hablamos con ella y nos contó que se encontraba en Tlaltizapan, Morelos, cuidando de su salud.

INGREDIENTES

1 sardina

½ cebolla finamente picada

4 jitomates picados

Chile serrano al gusto

Cilantro picado

Sal al gusto

Aceite para freír

ELABORACIÓN

- Acitrona la cebolla, el chile y el jitomate. Añade la sardina picada y cocina por 5 minutos aproximadamente.
- Agrega el cilantro y deja sazonar.
- Deja enfriar.
- Calienta las tortillas y rellena, cierra con palillos.
- En una cacerola, calienta aceite y fríelas hasta que doren.
- Sírvelas con mayonesa, pico de gallo o salsa picante.

Frijoles negros
CON PATITA DE PUERCO

En una clase de bolsas llevada a cabo en marzo de 2020, la señora María Cristina Valle Quiroz le platicó a la maestra que en Huautla de Jiménez, Oaxaca, era muy común este platillo y que su receta era el secreto de la familia.

INGREDIENTES

1 rama de cilantro

1 kg de frijol negro

1 ½ kg de patitas de puerco

Epazote

Chile guajillo

Chile de árbol

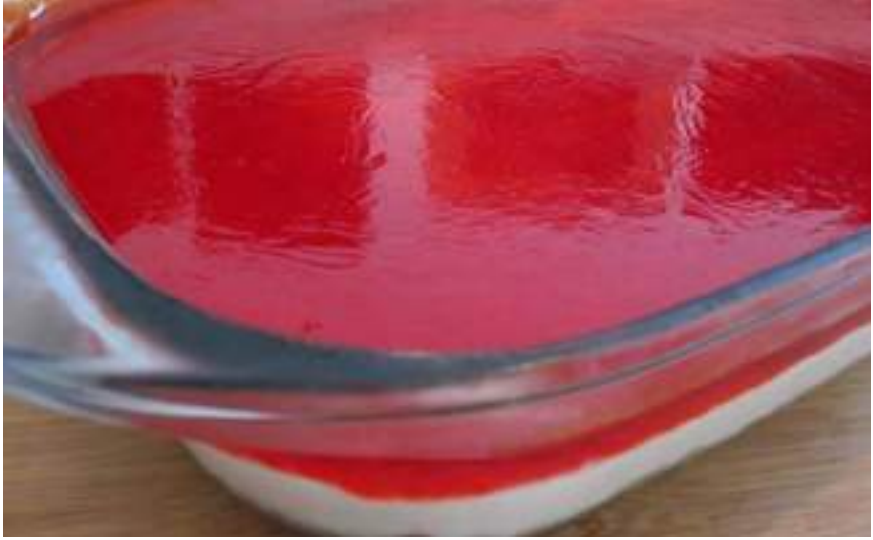
Sal al gusto

ELABORACIÓN

- Deja remojar los frijoles toda una noche.
- Cocer los frijoles junto con las patitas de cerdo picadas.
- Ya que está todo cocido, agrega sal, epazote y la salsa, y deja sazonar.
- Sírvelo con suficiente caldo.

PARA LA SALSA

- Hierve los chiles con un trozo de cebolla y ajo; una vez cocidos, licúalos y resérvalos.



Gelatina
CON FRUTA

La señora María Cristina Valle Quiroz nos compartió su receta de gelatina con frutas, una preparación que ella misma inventó y que a su familia de Jojutla le gusta mucho.

INGREDIENTES

1 sobre de gelatina

2 frutas

1 litro de agua

Se puede usar cualquier fruta y combinarla con gelatina del mismo sabor, por ejemplo:

Mango: 2 mangos.
Manzana: 2 manzanas (con o sin cáscara).
Limón: 2 manzanas y jugo de limón.
Fresa: 1 taza de fresas.

ELABORACIÓN

- Disuelve el sobre en ½ litro de agua hirviendo en el recipiente donde se hará la gelatina.
- Licúa la fruta en ½ litro agua.
- Vacía el contenido a la gelatina y revuelve bien.
- Refrigera.

Tinga de col
Y ZANAHORIA

En enero de 2020, María Cristina Valle Quiroz aprendió a realizar esta receta en un taller de cocina mexicana que tomó en el Centro de Desarrollo Comunitario "La Perseverancia" que fue impartido por los Chef de la cafetería Honorata, en Jojutla, Morelos.

INGREDIENTES

3 zanahorias ralladas

1 cebolla fileteada

½ col rallada finamente

6 jitomates

2 chiles chipotles

1 hoja de laurel

Orégano

Pimienta

Aceite para freír

Sal al gusto

ELABORACIÓN

- Fríe la cebolla con la hoja de laurel y el orégano. Agrega la col y la zanahoria.
- Cocina a fuego medio por 5 minutos, agrega sal y pimienta.
- Vacía la salsa a las verduras, revolviendo.
- Deja cocinar hasta que el líquido se reduzca.
- Acompaña el platillo con tostadas.

PARA LA SALSA

- Licúa el jitomate, el ajo y los chiles chipotles.

Huevo
CON VERDOLAGAS

Jennifer Hernández Torres, originaria de la colonia Emiliano Zapata, compartió esta receta familiar, pero su comsumo es muy común en Jojutla, Morelos, porque los ingredientes se pueden conseguir fácilmente en la región.

INGREDIENTES

4 huevos

1 ajo finamente picado

¼ de cebolla picada

2 jitomates medianos picados

1 chile serrano o jalapeño picado (opcional)

150 gr de verdolagas despojadas (bien lavadas y desinfectadas)

Sal al gusto

Aceite para freír

ELABORACIÓN

- En una cacerola caliente pon aceite y fríe el ajo y la cebolla.
- Agrega las verdolagas, el jitomate y el chile.
- En un tazón mediano, bate los huevos enteros y la sal.
- Agrégalos a la cacerola y cocina hasta que los huevos estén bien cocidos.

Alambre
DE NOPALES

Esta receta, originaria del Estado de México, la cocina Jennifer Hernández Torres en Jojutla, donde la aprendió a hacer en el curso de cocina que impartió la maestra Guadalupe Saldaña.

INGREDIENTES

5 nopales picados en cuadritos (crudos o cocidos)

100 gr de tocino picado

100 gr de jamón en cuadritos

1/2 cebolla grande en cuadritos

2 morrones picados

200 gr de queso Oaxaca deshebrado

Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Fríe el tocino, el jamón y la cebolla. Cuando ya estén listos, agrega los nopales y el morrón.
- Una vez cocidos, incorpora el queso para que se funda.
- Sírvelo acompañado de la salsa de tu preferencia (opcional).

Tortitas de amaranto
CON ATÚN

La señora Rosa Simón Chávez, originaria de Xoxocotla, Morelos, comparte esta receta que aprendió a preparar con su mamá, la señora Rufina Chávez Bedolla, proveniente de la Ciudad de México.

INGREDIENTES

3 tazas de amaranto

1 lata de atún

3 huevos

Aceite para freír

ELABORACIÓN

- Mezcla uniformemente el atún con el amaranto y el huevo.
- Con ayuda de una cuchara forma las tortitas.
- En un sartén, pon aceite a calentar a fuego bajo y agrega las tortitas hasta que se doren por ambos lados.
- Deja que dore por ambos lados, escurre en una servilleta y sirve.
- Se puede preparar un caldillo de jitomate o se comen con una ensalada.

Ensalada de col
CON TOCINO

Rosa María Santana Álvarez, habitante de la colonia Los presidentes, recuerda que en un viaje que realizó a la Sierra Norte de Puebla intercambió recetas con sus compañeras de viaje. A ellas les compartió esta preparación familiar originaria de Tlaquiltenango, Morelos.

INGREDIENTES

150 gr de tocino picado finamente

250 gr de champiñones

4 tazas de col picada

1 taza de consomé

Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Dora el tocino en un sartén y agrega la col hasta que esté a dente (firme, pero no dura).
- Después de 2 minutos, incorpora los champiñones.
- Salpimienta y agrega el consomé.

Ensalada
DE PAPAS

María Santana recuerda que en febrero de 2020, al finalizar la capacitación de "Figuras asociativas, cooperativas y OSC", realizada en el Centro Comunitario "La Perseverancia", las integrantes del colectivo MOREJ llevaron comida para compartir y convivir. Ahí, la señora Rosa llevó esta receta familiar. Ahora cada que come ese platillo lo asocia con aquel momento.

INGREDIENTES

1 kg de papa cocida, pelada y cortada en cubitos

½ taza de aceite de oliva

4 tazas de apio cortado en medias lunas, lavado y desinfectado

1 morrón en cuadritos

½ taza de hierbabuena

½ taza de perejil

1 cebolla morada fileteada

2 cucharadas de azúcar mascabado
Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Cocina las papas en agua con sal hasta que estén suaves (aproximadamente 15 minutos), pero cuida que no se deshagan.
- Mezcla todos los demás ingredientes en una ensaladera y deja para el final las papas.
- Puedes ponerle nuez, arándanos o pasitas (opcional).

Arroz
AL CILANTRO

Este platillo es común en la familia de Rosa María Santana, quien recuerda haberla compartido en un plática con sus compañeras del colectivo MOREJ.

INGREDIENTES

1 taza de arroz lavado y escurrido

1 taza de cilantro picado

1 taza de caldo de pollo

¼ de cebolla finamente picada

1 ajo finamente picado

Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Engrasa un refractario y pon todos los ingredientes, procurando que queden bien distribuidos.
- Tapa con papel aluminio y mételo al horno durante media hora a 180°C.

Retazo de res
CON NOPALES

Araceli Haydée Valle Nava nos compartió esta receta que es muy común entre su familia de Tlaquiltenango. A pesar de que los nopales no les gustan a todos, menciona que "el secreto está en cocinarlos con amor".

INGREDIENTES

½ kilo de retazo de res

5 nopales picados en cuadritos

8 tomates

1 cucharadita de comino

Chile serrano al gusto

Ajo y sal al gusto

ELABORACIÓN

- En un recipiente hierve los nopales. Una vez que estén listos, escúrrelos y resérvalos.
- En una cazuela pon a cocer el retazo con un poco de agua, hasta que se consuma.
- Escurre y fríelo con un poco de aceite.
- Cuando esté frito, incorpora la salsa y los nopales, y deja hervir.

PARA LA SALSA

- Hierve el tomate con los chiles. Una vez que estén cocidos, ponlos a licuar con ajo, comino y sal.

Panuchos

En noviembre de 2019, Araceli Haydée Valle Nava tomó un curso de cocina internacional con el chef Jahir Valladares, donde aprendió a hacer este platillo típico de Yucatán. Araceli lo prepara para su familia en Jojutla, "un pedacito del sur en el sur de Morelos".

INGREDIENTES

250 gr de masa de maíz

250 gr de harina de maíz nixtamalizado

2 cucharadas de manteca de cerdo

2 tazas de frijoles negros refritos

¼ de pechuga de pollo desmenuzada

¼ de cebolla morada rebanada

Jitomate rebanado

Aceite para freír

ELABORACIÓN

- Integra la masa y la harina, y añade la manteca y un poco de agua.
- Forma gorditas chiquitas con la masa, rellénalas con el frijol y fríelas en aceite.
- Sírvelas con cebolla, jitomate y la pechuga desmenuzada encima (puedes ponerle lechuga, crema y queso o un poco de salsa yucateca de habanero).

Salsa Yucateca
DE HABANERO

Araceli recuerda que con el chef Jahir Valladares aprendió muchas recetas, entre ellas esta salsa originaria de Yucatán que se usa para acompañar platillos tradicionales, como la cochinita pibil o los panuchos.

INGREDIENTES

1 taza de jugo de naranja agria

1 cebolla morada grande fileteada

1/3 de taza de vinagre de manzana

Chile habanero fileteado al gusto

Orégano

Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- En un recipiente pon la cebolla y el chile habanero fileteados.
- Agrega el vinagre, el jugo de naranja, sal, orégano y pimienta, y deja reposar durante dos horas.

Frijoles
NORTEÑOS

Araceli también aprendió a hacer esta receta en el curso que tomó. Dice que le gusta mucho porque es muy sencilla y rápida.

ELABORACIÓN

- Sofríe el tocino en una cazuela.
- Incorpora la cebolla y el ajo hasta que se acitronen. Luego agrega las salchichas y el jitomate.
- Incorpora los frijoles previamente cocidos y deja hervir.
- Termina con el cilantro, el chicharrón y la sal.

INGREDIENTES

6 tazas de frijol peruano

10 rebanadas de tocino picado

5 salchichas en rodajas

½ cebolla mediana

2 jitomates picados

1 ramita de cilantro finamente picado

2 dientes de ajo

15 trozos pequeños de chicharrón de puerco

Ceviche
DE SOYA

Idalia Morales González, originaria de Tlatenchi, municipio de Jojutla, nos compartió esta receta que le enseñó a preparar su amiga Yoselin Yamilet Rojas Alarcón, un platillo que suele comer su familia en Tlayacapan, Morelos.

INGREDIENTES

300 gr de soya texturizada

3 tazas de agua

4 jitomates finamente picados

1 cebolla mediana finamente picada

Cilantro al gusto

3 pepinos finamente picados

Limón y sal al gusto

Aguacate (opcional)

ELABORACIÓN

- Hidrata la soya en agua caliente y déjala reposar hasta que se enfríe.
- Una vez fría, exprime , agrega sal al gusto y repósala 15 minutos más.
- En un recipiente, mezcla todos los ingredientes y agrega jugo de limón y se revuelve bien.
- Sírvelo con tostadas.

Fajitas de pollo
CON VERDURAS

Está preparación la compartió Ivett Quiñones Barrera, quien radica en la colonia Lázaro Cárdenas de Jojutla, Morelos. Está receta la hacía mucho su mamá en Jojutla y les gusta mucho a sus hijos.

INGREDIENTES

125 gr de mantequilla

50 gr de azúcar glass

1 yema de huevo

180 gr de harina de trigo

ELABORACIÓN

- En una cacerola pon un poco de aceite y fríe el pollo por 15 minutos.
- Una vez frito, baja el fuego e incorpora la cebolla, el brócoli y la zanahoria hasta que tengan la cocción deseada.

Pastisetas

La señora Alejandra es originaria de una comunidad indígena del Estado de México y desde hace ya muchos años radica en Jojutla. Nos compartió esta receta que aprendió en un curso de repostería con el chef Maya.

INGREDIENTES

125 gr de mantequilla

50 gr de azúcar glass

1 yema de huevo

180 gr de harina de trigo

ELABORACIÓN

- Bate la mantequilla hasta que acreme.
- Agrega poco a poco el azúcar glass, la yema de huevo y, hasta el final, la harina. Mezcla bien hasta que no queden grumos.
- Vacía la mezcla dentro de una manga con una duya.
- En una charola perfectamente bien engrasada o con papel para hornear, forma las galletas.
- Hornea durante 15 minutos a 180°C.

Postre de semillas
DE CHÍA Y LECHE

Natividad Cabello Hernández nos comenta que el postre de chía es muy saludable porque ayuda a la digestión. A su familia de Jojutla le gusta mucho.

INGREDIENTES

2 cucharadas de chía

1 taza de leche

1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de vainilla

1 fruta picada

ELABORACIÓN

- En un recipiente de vidrio coloca la chía, la leche, la canela y la vainilla, y mézclalas bien.
- Tapa el recipiente y déjalo reposar en el refrigerador toda la noche (al día siguiente quedará como una gelatina).
- Mezcla la fruta con la preparación.
- Puedes endulzar con miel de abeja o de agave.

Calabacitas
A LA MEXICANA

Miriam Sunney Astudillo recuerda la plática que sostuvo mientras era voluntaria en la construccion del Centro Comunitario "La Perseverancia". Ahí, ella les comentó a otros voluntarios que le encanta cocinar y que esta preparación le gusta mucho a su familia y que la aprendió hacer de su mamá, quien vivía en la colonia Alameda en Jojutla, Morelos.

INGREDIENTES

4 calabacitas largas picadas en cubos

2 jitomates finamente picados

1 cebolla picada

1 chile serrano o jalapeño

1 diente de ajo mediano

Aceite
Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- En un sartén, coloca un poco aceite y fríe todos los ingredientes.
- Agrega un poco de agua y deja hervir durante 20 minutos o hasta que los vegetales estén suaves.
- Salpimienta al gusto (puedes incorporar un poco de crema ácida a la preparación).

Agua
DE MUICLE

Miriam Sunney Astudillo compartió esta receta, la cual considera que es muy buena para las defensas y para aumentar las plaquetas. La aprendió de su hermana Mari y la toman mucho en la región ya que es muy fresca y Jojutla es de clima muy caluroso.

INGREDIENTES

Hojas de muicle

Agua

Azúcar

Hielo

ELABORACIÓN

- Licuar las hojas de muicle con el agua y el azúcar.
- Vaciar el contenido a una jarra, agregar más agua si es necesario, azúcar y hielos.

Tortitas
DE PLÁTANO

María Natividad Cabello recuerda que en diciembre de 2019 ella y sus compañeras de MOREJ asistieron a la Ex Hacienda de San Jacinto Ixtolica, en el municipio de Tlaquiltenango, Morelos, a platicar de múltiples temas. Ahí recordó esta receta que le gusta mucho y la hace para su familia cada que puede.

INGREDIENTES

3 plátanos maduros con cáscara y bien lavados

Queso en trozos o cubos
Aceite para freír

Sal

Azúcar

ELABORACIÓN

- Corta los plátanos en rodajas gruesas (4 o 5 partes) desechando los extremos.
- Ponlos a hervir en una cacerola con suficiente agua durante 15 o 20 minutos o hasta que estén bien cocidos (debe salir un poco de plátano por los extremos de las rodajas).
- Retira del fuego y quita las cáscaras, aún calientes.
- Coloca la pulpa en un recipiente y machácala hasta hacer un puré y extiéndelo para hasta que esté tibio.
- Engrasa tus manos con un poco de aceite, toma una porción del puré y forma una bolita. Haz un orificio en el centro, coloca un trocito de queso y termina de formar las tortitas.
- Fríelas en un sartén con aceite hasta que estén doraditas por ambos lados.
- Se pueden acompañar con una ensalada o comerlas solas.

Sopa
DE TORTILLA

Esta receta la cocinó Paola Quiñones mientras visitaba a su papá en la colonia Lázaro Cárdenas. Su hermana Claudia nos la compartió para este recetario.

INGREDIENTES

6 jitomates

3 chiles guajillo

3 hojas de epazote

¼ de cebolla mediana
2 dientes de ajo

Hierbas de olor (laurel, tomillo,

4 tortillas de maíz cortadas en tiritas

250 gr de queso en cubitos

Chile pasilla o ancho fritos y cortados en tiras

½ aguacate en cubos

Sal al gusto

Aceite

Crema ácida al gusto

ELABORACIÓN

PARA EL CALDILLO

- Hierve los jitomates con los chiles guajillo, las hierbas de olor, un poco de epazote y cebolla.
- Cuando estén listos, licúalos y cuélalos.
- En una cazuela, pon a calentar un poco de aceite y acitrona ajo y cebolla. Cuando estén dorados, retíralos y sobre esa cazuela, vierte el caldillo hasta que hierva.
- En un sartén con aceite fríe las tortillas y una vez doradas, resérvalas.
- Para servir, coloca en un plato hondo un poco de tortillas fritas, queso en cubos, un poco de chiles secos crema y aguacate, y vierte el caldillo sobre ellos.

Sopa de codo
CON BRÓCOLI

Alma Delia Montez Tejeda radica en la colonia Lázaro Cárdenas, de Jojutla, y nos compartió esta receta de su cuñada, quien es originaria de Cuernavaca.

INGREDIENTES

1 bolsita de pasta de codo

1 litro de agua

¼ de crema ácida

1 brócoli

5 rebanadas de jamón de pavo cortado en cuadritos

Sal

Mantequilla

ELABORACIÓN

- En una cacerola pon a hervir el agua y cuando suelte el hervor vacía la pasta y el brócoli y retira del fuego una vez que estén cocidos (aproximadamente 10 minutos).
- Escúrrelos y resérvalos.
- En otra cacerola, calienta un poco de mantequilla y fríe un par de minutos la pasta con el brócoli.
- Vierte la crema y el jamón, y sazona al gusto.
- Sírvela caliente o fría.

Sopa
DE ELOTE

"Está receta es muy rica se las pase a mis compañeras de Pankalien en una clase de panadería en el CDC" Natividad Cabello.

INGREDIENTES

7 elotes grandes desgranados

¼ de hongos rebanados

1 manojo de flor de calabaza

3 calabacitas picadas en cubos grandes

2 ramas de epazote

2 litros de consomé de pollo o agua

4 ajos grandes o al gusto

3 jitomates

½ cebolla grande

2 chiles serranos cortados en tiras

Queso en polvo o rallado

ELABORACIÓN

PARA EL CALDILLO

- Licúa el ajo, la cebolla y los jitomates con un poco de agua, cuela y reserva.
- En una cacerola sofríe los granos de elote hasta que estén casi cocidos. Añade las calabacitas, los hongos y la flor de calabaza.
- Inmediatamente, agrega el caldillo y el consomé de pollo o el agua.
- Añade las ramas de epazote y sazona al gusto. Tapa la cacerola y deja cocinar 5 o 7 minutos más.

Enfrijoladas

"Mi mamá que es originaria de Jojutla las hacía, a mí me gustan mucho porque es una receta muy económica y sabrosa". Miriam Sunney Astudillo.

INGREDIENTES

Frijoles cocidos y aplastados
Caldo de pollo o agua
Tortillas

Queso rallado

Aceite

ELABORACIÓN

- En un sartén calienta aceite y fríe las tortillas una por una (solo una pasada) y resérvalas.
- En ese mismo sartén, fríe los frijoles y agrégales un poco de caldo de pollo o agua hasta que queden caldosos. Sazona con un poco de sal y déjalos hervir a fuego lento, pero cuida que no se espesen.
- Pasa una a una las tortillas por el caldo de frijol y dóblalas por la mitad. Acomódalas en un plato y báñalas con los mismos frijoles. Termina, poniéndoles crema y queso al gusto.

Fundación
HOGARES