



COMPARTE TU RECETA
NUTRE LA HISTORIA



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS

IBERO
PUEBLA



Cosóali
Red:SS Construyendo Soberanía Alimentaria


DASAC
DESARROLLO Y APROVECHAMIENTO
SOLIDARIO A.C.



Índice

Autores	4
Introducción	6
Sección: verduras y hortalizas	16
Sección: frutas	58
Sección: semillas oleaginosas y leguminosas	64
Sección: cereales integrales	82
Sección: aceites insaturados y cardioprotectores	116
Sección: proteína animal	122
Sección: endulzantes	132
Sección: extras	138
Sección: tubérculos	148
Referencias	150
Anexos	152

Autores

Adriana Ortiz
Alicia Sarmiento Sánchez
Alimentos vegetarianos, veganos y naturales, Hueyoc
Ana Claudia Torres García
Beatriz Carvente
Candida Ortega Carballo
Edmundo Pérez León
Elsa Aida Fernández Flores
Elvira Rojas Luna
Eva Aguilar
Emiliano Juárez Franco
Fernando Antonio Fernández y Fernández
Gerardo Uriel Perez Rojas}
Juana Mendoza Pérez, Proyecto Cuexpal
Laura Espinoza Vázquez
Laura Ruiz Flandes
Lucila Álvarez Potey
María de la Luz Velázquez Gallegos
María Teresa Velázquez Gallegos
Olivia Flandes Olvera y Martha González Toral
Roxana Rech Baez, “Hueytlalli Fermentos y Helados”
Silvia Arguello Morales
Teresa González García
Virginia Chávez Santiago, productos “el petirrojo”

Coordinadoras: Julieta Palma Ruiz y Gabriela Ruiz Velázquez

Diseño editorial: Yamel Minutti Berra

Fotografías: autores y coordinadoras

Agradecimiento a Tianguis Alternativo de Puebla, Mercado Alternativo de Tlaxcala, Clínica de Nutrición de Ibero Puebla “María Eugenia Mena Sánchez” y al Instituto de Diseño e Innovación Tecnológica de Ibero Puebla



...Representa aprovechar lo que la tierra nos ofrece, porque en la mayoría de los cafetales, se siembra al tiempo café, maíz y frijol, así que los productos vienen de nuestras manos sobre la tierra, de nuestros pies sobre la finca, de nuestros esfuerzos que recompensan corazones y alimentan emociones...»

Cándida Ortea Carballo





Los recetarios preservan nuestra memoria culinaria, cuentan historias que vamos pasando de generación en generación. Si bien en México en un inicio los libros de cocina fueron adaptaciones de modelos europeos, hacia 1830 se convirtieron en parte fundamental del discurso identitario del país, retomando y enaltecendo ingredientes endémicos, los cuales se siguieron utilizando después de la llegada de los españoles y se fusionaron con otros provenientes de distintas partes del mundo, construyendo así platillos que hasta el día de hoy consideramos tradicionales y que conforman y son conformados en distintos territorios.

En las cocinas cotidianas se materializan las voces, los saberes y las maneras de hacer, son espacios de intercambio, de interpretación, de paciencia, de gozo, de inspiración y de un sinfín de sentimientos, emociones y prácticas sociales que se complejizan día a día; si bien cuando alguien escribe una receta se preservan ciertos elementos, muchos otros surgen al contar alguna anécdota de esta. Un relato da muestra de otra mirada que complementa las cantidades, los tiempos y la preparación.

En este recetario se entrelazan, precisamente, las distintas dimensiones de los alimentos, lo simbólico y lo material, lo cuantitativo y lo cualitativo, lo tradicional y lo nuevo, así como los dichos populares y los discursos contruidos alrededor de la preparación de un platillo, algunos largos, otros cortos, con más o menos detalles, y siempre llenos de emociones y recuerdos. Las voces de quienes compartieron sus recetas se escuchan entre líneas, y nos van guiando paso a paso en un espacio casi desconocido, del que nos vamos apropiando poco a poco.

El presente recetario forma parte del proyecto “Fortalecimiento y habilitación de redes e iniciativas alimentarias de producción y consumo local de economía social y solidaria, en el marco territorial de la zona metropolitana Puebla – Tlaxcala” de CONAH-CYT – PRONAIIS., y surge del análisis del “Diagnóstico sobre consumo en mercados ecológicos en Puebla y Tlaxcala: Informe técnico”, perteneciente al mismo proyecto; en donde se observó la necesidad, por parte de los encuestados, de fomentar la compra y consumo de ingredientes agroecológicos, así como recomendaciones para usarlos. Por tal motivo se realizó una convocatoria que buscó enfocarse en rescatar la memoria culinaria tradicional familiar, así como en destacar la importancia de la producción y consumo de ingredientes de la dieta de la milpa. La convocatoria fue dirigida a productores y a consumidores y tuvo como eslogan “Comparte tu receta, nutre la historia”; para su difusión se diseñaron y emplearon carteles y postales tanto en forma impresa como digital.

Las actividades realizadas para la promoción de la convocatoria fueron: visitas al Tianguis Alternativo de Puebla para invitar de manera general y personal a quienes frecuentan este espacio; contacto a integrantes de la red COSOALI como fue el caso del Mercado Alternativo de Tlaxcala, para que se unieran a la campaña de difusión con sus redes de trabajo colaborativo, y difusión de la convocatoria través de redes sociales.

Como resultado de la convocatoria se lograron recabar 29 recetas de distintos lugares de los estados de Puebla y Tlaxcala. En la planta piloto del IDIT de la Ibero Puebla se prepararon las recetas que fueron enviadas sin fotografías para contar con el registro visual de las mismas y, con apoyo de la “Clínica de Nutrición María Eugenia Mena Sánchez” de la misma institución, se realizó la tabla nutrimental para cada una de las recetas.

Dieta de la milpa

La alimentación vincula la naturaleza con lo social, es decir, a partir de lo que nos ofrece el medio ambiente los seres humanos construimos y significamos lo que consumimos. El descubrimiento de la agricultura es un hito en nuestra historia, no solo asentó a los grupos nómadas, también fue el inicio de nuestra relación con la tierra, con sus frutos y con sus ciclos, de tal forma que nuestra cultura está ligada al entorno natural en el que nos encontramos.

A través de miles de años nuestra tierra ha pasado por cuidados basados en la observación, el aprendizaje y la entrega; dando como resultado una relación armoniosa entre las plantas, los animales y el ser humano; y el ejemplo más claro de esto es la milpa. Es muy común que las personas nos preguntemos *¿estoy comiendo saludable? ¿cómo puedo elegir alimentos que me nutran? y la respuesta siempre ha estado frente a nosotros: nuestra tierra*; entendiéndola primero como la tierra donde se cultivan los alimentos, pero también como el lugar que nos dio vida: México. Precisamente, para hablar acerca de la alimentación en México, es necesario que retomemos **la importancia de la triada mesoamericana que acompaña al maíz: frijol, chile y calabaza, ingredientes de la milpa que son sembrados en este espacio considerado sagrado** por quienes lo delimitan y protegen, y que sigue nutriendo a sociedades y culturas. A éstos los acompañan decenas de alimentos que son fruto de la tierra que, de igual manera, han sido, son y serán parte de nuestras historias culinarias e identidad; aunados a alimentos que con el paso del tiempo se han integrado a nuestra dieta cotidiana.

La milpa es originaria de Mesoamérica y es un sistema agroecológico que tiene como centro al maíz que, y en el que, como mencionan Toledo y Barrera-Bassols (2020), hay varias especies secundarias, terciarias y cuaternarias que giran a su alrededor y

Por ello, la milpa como agroecosistema se fue construyendo y perfeccionando gradualmente, mediante la inserción de nuevas especies domesticadas o bajo domesticación y su articulación y armonización hasta alcanzar policultivos de hasta 20-30 especies, con la trilogía maíz-frijol-calabaza, además de amarantos, chiles, jitomates, chayotes, una gran variedad de quelites e, incluso, arbustos y árboles. (pp 113-114)

Considerando que la naturaleza es tan sabia, todo aquello que nos aporta la tierra tiene una lógica para nuestra alimentación y, por ende, para una nutrición adecuada. Un ejemplo de esto es que a veces tenemos la idea de que la naranja, que resulta ser originaria de China, es buena para protegernos de enfermedades respiratorias por la vitamina C que contiene, y es cierto; pero resulta que la guayaba tiene un contenido más alto en esta vitamina, es originaria de nuestra tierra y su temporada es justo cuando más la necesitamos: en época de frío. Y si a esto le sumamos que esa guayaba ha sido cultivada de forma tradicional y agroecológica; es decir es libre de contaminantes como los agrotóxicos (herbicidas, pesticidas, fungicidas, etc) y de organismos genéticamente modificados (a los que se les incorpora un gen que no es propio de su naturaleza) tendremos un alimento excelente para nuestra salud.

Los alimentos del modelo de la dieta de la milpa fueron agrupados conforme a sus componentes, propiedades y proporciones específicas (Almaguer-González et al., 2024). A continuación, presentamos la dieta de la milpa.

Figura 1

Dieta de la milpa



Reproducido de "Fortalecimiento de la salud con comida, ejercicios y buen humor: La Dieta de la Milpa "Corazón de la Cocina Mexicana", Alimentación Regional Mexicana Saludable y Culturalmente Pertinente" por Almaguer-González et al., 2024 (<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>). Obra de Dominio Público.

¿Cómo podemos utilizar el modelo de la dieta de la milpa para una alimentación saludable?

Cuatro fantásticos: maíz, frijol, chile y calabaza

Para empezar, la dieta de la milpa parte de la combinación de los cuatro fantásticos: maíz, frijol, calabaza y chile. Así como en la tierra al cultivarlos juntos tiene una sinergia importante que la beneficia; en la alimentación ocurre lo mismo.

Comencemos con el maíz. En México nuestro maíz suele pasar por un proceso que se llama nixtamalización. Vargas (2013) comparte que gracias a la nixtamalización la masa nos proporciona calcio, nos ayuda a que podamos absorber de una manera más fácil las proteínas de este alimento, por lo que las aprovechamos mejor, y también nos ayuda a combatir una enfermedad denominada pelagra, que es ocasionada por la falta de vitamina B13.

“Si el maíz es el cereal y fuente de energía emblemática de la dieta mesoamericana actual y prehispánica, el frijol es la fuente principal de proteínas de origen vegetal que se conserva aún en nuestros días.” (Gálvez y Salinas, 2015) Las proteínas que nos aportan los frijoles van a ser muy importante para el crecimiento de los niños y las niñas, para la formación de músculo, así como para diversas funciones de nuestro cuerpo. Al combinarlas con el maíz su aporte es mejor, es decir unas ricas enfrijoladas nos van a nutrir a todos y todas.



El maíz, además de ser aprovechado de manera integral, es considerado en muchas culturas “**don de dioses**”, además de objeto de ceremonias, rituales y un elemento crucial de la cosmovisión mesoamericana que se ha mantenido con el paso de los años, si bien con la llegada de los españoles se intentó evitar su consumo y sustituirlo por trigo, siguió presente no solo en las mesas indígenas, sino en las españolas, e, incluso, fue conocido en otros continentes. En la actualidad consumimos el maíz tanto en el día a día como en festividades, solo o mezclado con distintos ingredientes.

El chile y la calabaza son parte del grupo de verduras y hortalizas y así como en la milpa se siembran con el maíz y el frijol; en nuestra cocina mexicana también los encontramos muy ligados a diversas recetas en donde las complementan con fibra, vitaminas y minerales.

Consejo: cada día procura acompañar con tortilla, frijol chile y calabaza o incluir estos alimentos en algún guiso.

Lactancia materna

Después **encontramos en el centro de nuestra alimentación la lactancia materna**, que de acuerdo con Almaguer-González et al. (2024) “un modelo de alimentación nutritiva y saludable, culturalmente pertinente, inicia con la lactancia materna exclusiva los primeros seis meses de vida y se continúa con lactancia materna de mantenimiento, de ser posible hasta los 2 años de edad” misma recomendación que realiza la Organización Mundial de la Salud.

La lactancia materna es elemental para el desarrollo neurológico, físico y emocional; así como para una nutrición adecuada del bebé (González-Castell et al, 2023) y por otro lado las mujeres que amamantan disminuyen un porcentaje de probabilidades de padecer diabetes tipo 2, cáncer de mama y cáncer de ovarios (Organización Panamericana de la Salud [OPS], s.f)

Consejo: fomenta la lactancia materna.

Grupo de alimentos

Por último, están las ocho secciones en las que está dividida la dieta de la milpa, en donde encontramos los diferentes grupos de alimentos:

1. Verduras y hortalizas
2. Frutas
3. semillas oleaginosas y leguminosas
4. Cereales integrales
5. Tubérculos
6. Proteína animal
7. Aceites insaturados y cardioprotectores
8. Endulzantes

A partir de esta clasificación se han agrupado las recetas, **por lo que en cada sección podemos encontrar una breve información de los beneficios de cada grupo de alimentos.**

Como podemos observar en el modelo de dieta de la milpa, los grupos de alimentos no representan el mismo espacio dentro del gráfico; por ejemplo, el grupo de verduras y hortalizas es el más grande, lo que quiere decir que en cada una de nuestras comidas debe tener mayor presencia este grupo, en segundo lugar está la fruta y así sucesivamente.

Por lo anterior, nos gustaría compartir un modelo mexicano de alimentación publicado por la Secretaría de Salud de México que es apropiado a nuestra cultura, gustos, economía, geografía y sobre todo que es saludable; se llama “dieta de la milpa”. A la alimentación que tenían nuestros antepasados mesoamericanos se le puede llamar dieta de la milpa (Almaguer-González et al., 2024), y justamente estaba conformada por lo que se producía en esta. Al estar integrada por una variedad de alimentos, la dieta proporcionaba también una combinación de nutrimentos que aportaba beneficios.

Consejo: procura consumir en cada tiempo de comida las proporciones indicadas de cada grupo; además elige alimentos de temporada y de la región en la que vives.



*La milpa no solo alimenta el cuerpo, alimenta el alma. Es el corazón de nuestra cultura, un ciclo sagrado que conecta a las personas con **la tierra, los ancestros y la vida misma** »*

Gustavo Esteva.

Sección verdura & hortalizas

Este grupo de alimentos está integrado por: **jitomate, tomates, toda variedad de chile, achiote, colorin, chayote, jícama, diversos tipos de hongos, chilacayote, guaje, ejotes, nopal, calabacitas, flor de calabaza, huauzontle, tequelite, verdolagas, quelite, epazote y otras hierbas silvestres comestibles;** que de acuerdo con la región de nuestro país y tradiciones pueden ir variando.

Se complementa con otras verduras que son originarias de otros países pero que a través de los años se han adoptado por la cocina mexicana e indígena como cilantro, perejil, cebolla y ajo. (Almaguer-González et al. 2024).

Nos aportan gran variedad de vitaminas, minerales y mucha fibra; lo que nos ayuda a prevenir enfermedades y tener una adecuada digestión. Por tal razón, **tiene que ser el grupo de alimentos de mayor presencia en nuestra dieta.**

Podemos consumirlas y prepararlas de diversas formas ya sea en ensaladas, sopas, cremas, caldos, guarnición, salsas, moles e incluso en jugos.

Las recetas de este grupo tienen ingredientes como setas, chile, calabaza, nopal, jitomate, cebolla, entre otros, y las historias nos llevan a lugares como Apizaco, Papaloapan, Puebla o Cuetzalan, en donde los guisos se preparaban en casa de las abuelas con secretos como la muñequita de anís para evitar la mala digestión o el cambio de hierbas según la carne que se utilice; y en donde también surgió la creación de nuevos platillos a partir de cursos de nutrición o bien a petición de amigas y que poco a poco van formando parte de la tradición.

Chilpozonte de res

FERNANDO ANTONIO FERNÁNDEZ & FERNÁNDEZ

Cuetzalan, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Chile, cilantro, chayote, hongo seta, calabaza.

Desde niño lo como, en Cuetzalan lo comen mucho, es como un platillo muy tradicional de por allá, a veces también lo preparan con guajolote cuando se puede. Mi mamá tiene como cosas específicas, así de lo que hacían en su casa, si es de res con hierbabuena y con cilantro, si es de pollo con hoja de pimienta, y también algunas veces le echan hoja santa y el chayoteste que es como muy importante y muy de la zona. Lo prepara "La comadre", que llegó a cocinar con mi abuela muy chiquilla y ya lleva toda la vida trabajando con toda la familia, pasó por mi tía, mi abuela, nosotros, y es una persona que es de la familia, ya no solamente es una persona que trabaja con nosotros, la queremos como si fuera nuestra tía, ella lo prepara y lo prepara delicioso. El chilpozonte es una comida que mi mamá como desde niña, para nosotros es como muy especial e importante en nuestra familia, no solo la nuclear si no la extensiva.

Compra en el Tianguis de Santa María Xixitla, San Pedro Cholula y de forma directa con productores de Cuetzalan.

Ingredientes: 4 porciones

1 kg de carne chambarete con hueso

1 kg de chayote

1 kg de ejotes

1 kg de setas

1 kg de zanahoria

1 kg de calabaza

½ kg de jitomate

3 a 5 piezas de chipotles mecos o chiles secos

½ kg de cebolla

2 a 3 dientes de ajo

1 rama de cilantro

1 rama de hierbabuena

1 a 1/2 cucharada de comino

3 a 4 pimientos negros de bola completas

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. Pon a cocer la carne con sal durante aproximadamente **una hora u hora y media, ya que es una carne dura y necesita tiempo para ablandarse**. Ve revisando de vez en cuando hasta que esté cocida, y mientras tanto, retira la espuma que se forme. Si prefieres, también puedes cocinarla en una olla exprés con suficiente agua para obtener un buen caldo.

2. Pon a cocer la carne con sal durante aproximadamente **una hora u hora y media, ya que es una carne dura y necesita tiempo para ablandarse**. Ve revisando de vez en cuando hasta que esté cocida, y mientras tanto, retira la espuma que se forme. Si prefieres, también puedes cocinarla en una olla exprés con suficiente agua para obtener un buen caldo.

3. Al mismo tiempo, **pon a asar los jitomates, los dientes de ajo, la cebolla y los chiles secos**. Una vez que los chiles estén bien asados, ponlos a hidratar en una olla o en un recipiente con agua caliente. Cuando todo esté asado, muele los ingredientes para hacer un recaudo, y añádelo al caldo de la carne. **Ve probando de sal casi al final de la cocción**.

4. Mientras el caldo se cocina, agrega una rama de cilantro y otra de hierbabuena (este es el sabor que nos gusta para el caldo de res; cuando se hace con pollo, se puede usar hoja de pimiento, unas dos o tres hojas, para darle sabor). También añade comino y pimientas negras, y deja que la carne se cueza con la preparación.

5. Mientras tanto, en otra olla, pon a cocer verduras como ejotes, chayote, zanahorias, calabazas, setas y cayote (la raíz del chayote, solo en temporada). La cantidad de verduras se calcula para que todos tengan una buena porción. **Cocina las verduras aparte con sal para darles sabor. Al momento de servir, sirve las verduras junto con el caldo y la carne.**

6. *A mi me gusta comerlo con una buena tortilla hecha a mano, que la embarras de manteca y le pones sal, y con tantito limón y para adentro”.*

7. Al día siguiente, con el caldo sobrante, incluida la carne, se puede reducir para hacer una especie de salsa. Primero se deshebra un poco la carne y se pueden preparar chilaquiles con esta salsa, que quedan deliciosos.



Figura 2. Chilpozontle de res. (Fuente: José Pablo Fernández y Fernández)



Caldo de hongo llanero

ADRIANA ORTIZ
Tlaxcala, Tlaxcala

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Hongo llanero, epazote y chile

“Solo la cuchara sabe lo que hay en el fondo de la olla”
Dicho popular mexicano.

Venta de productos en **Mercado Alternativo Agroecológico de Tlaxcala**

Ingredientes: 4 porciones

1 kg de **hongo llanero**
5 dientes de **ajo picado finamente**
½ de cabeza de **cebolla mediana picada finamente**
5 piezas de **chiles chipotles**
5 ramas de **epazote**
1 cucharada de **manteca**
¼ litro de **agua**
Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. En una cacerola, **acitrona el ajo y la cebolla en la manteca y sofríe los chiles chipotles.**
2. **Agrega el agua y los hongos llaneros lavados**, y deja hervir hasta que los hongos estén suaves. Incorpora las ramas de epazote y la sal. *Deja que dé un hervor y sirve el caldo de hongos llaneros bien caliente.*



Figura 3. Caldo de hongo llanero. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)

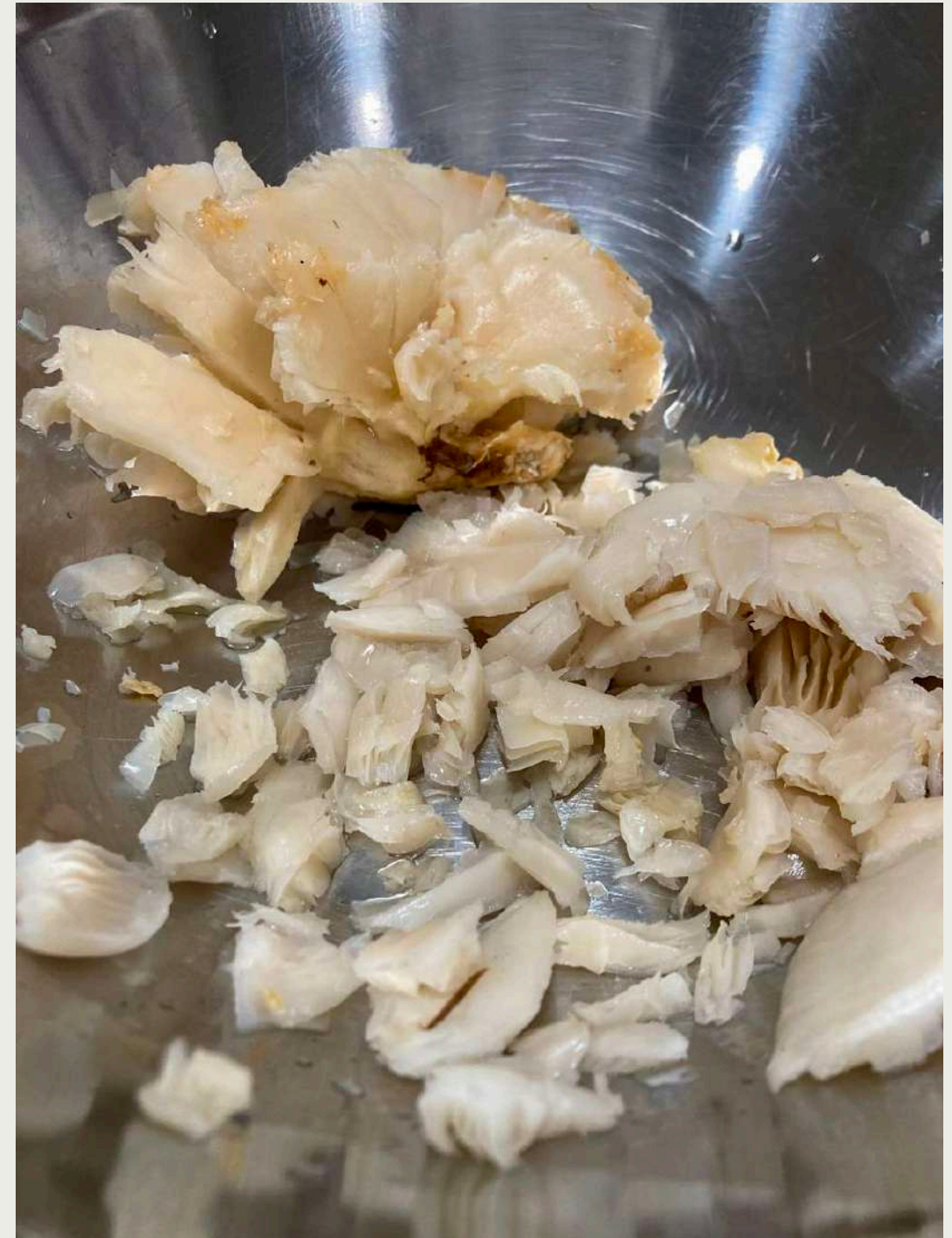


Figura 4. Caldo de hongo llanero. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)

Setas al pastor

VIRGINIA CHÁVEZ SANTIAGO, PRODUCTOS “EL PETIRROJO”
Puebla, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:
Hongo seta, chile y maíz.

Quando no se terminaban las setas, me di cuenta de que era porque la gente no sabía cómo guisarlas. Entonces, decidí que, cuando sobraran setas, las cocinaría. Mi amiga, Juana Mendoza, me decía que las guisara, y al día siguiente de ventas, yo ya las llevaba cocinadas al tianguis y les ofrecía a los clientes una degustación de lo que había preparado. Así, he conseguido muchos clientes.

Para que fueran atractivas para los niños, pensé en algo que a todos les gusta: los tacos al pastor. Fue una manera de lograr que los probaran, y ha funcionado muy bien. Aquí, en el Tianguis Alternativo de Puebla, vendo los taquitos.

Venta de productos en el **Tianguis Alternativo de Puebla**

Ingredientes: 5 porciones (3-4 taquitos por porción).

1 kg de **hongos setas**

10 piezas **chiles guajillos desvenados y hervidos**

1 pizca de **comino**

½ hoja de **laurel**

1 diente de **ajo grande**

2 a 3 cucharadas de **vinagre de chipotles dulces**

1 rebanada de **piña**

1 pizca de **pimienta**

Piña picada al gusto

Cebolla morada picada al gusto

Cilantro al gusto

Sal al gusto

4 **tortillas de maíz chaluperas**

Ingredientes para la *salsa de habanero*:

3 piezas de **chile habaneros**

2 dientes de **ajo**

10 a 15 piezas de **tomates verdes**

Procedimiento de la receta:

1. Pon en una cacerola aceite de oliva y **saltea una cebolla mediana hasta que caramelice**. Añade las setas deshebradas a la cacerola, añade sal y deja que se cocinen durante 10 minutos.
2. Hierve los chiles guajillos, déjalos enfriar y luego licúalos con la pimienta, los cominos, los ajos, la rebanada de piña y el vinagre.
3. **Cuando las setas lleven 10 minutos cocinándose**, añade la mezcla licuada y deja cocinar por otros 10 minutos o hasta que las setas alcancen la textura deseada. **Una vez cocidas, retira del fuego.**

Para servir, coloca en cada taco piña, cilantro y cebolla, y acompaña con salsa de habanero al gusto.



Figura 5. Setas al pastor. (Fuente: José Pablo Fernández y Fernández)



Sopa de milpa

EMILIANO JUÁREZ FRANCO
Tlaxcala, Tlaxcala

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Flor de calabaza, elote, calabacitas, quintoniles y chile

“El que siembre su maíz, que se coma su pinole”
Dicho popular mexicano.

Venta de productos en **Mercado Alternativo Agroecológico de Tlaxcala**

Ingredientes: 4 porciones

1 manojo grande de **flor de calabaza**

2 piezas de **elote desgranado**

100 g de **habas verdes**

4 piezas de **calabacitas tiernas**

1 manojo de **quintoniles**

Rajas de 1 o 2 **chiles poblanos**

1 pieza de **cebolla picada**

3 dientes de **ajo picado**

1 rama de **epazote**

1 cucharadita de **manteca**

Aceite

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **Lava las verduras y sofríe la cebolla junto con el ajo** en una cacerola. Incorpora suficiente agua para agregar las verduras, el elote desgranado, las habas verdes sin cáscara y sal al gusto.

2.

Deja hervir hasta que todo esté bien cocido.

3.

Disfruta el platillo con tortillas recién hechas en el comal y acompáñalo con un buen pulque. ¡A sudar!



Figura 6. Sopa de milpa. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)



Nopales navegantes

TERESA GONZÁLEZ GARCÍA
Tlaxcala, Tlaxcala

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:
Nopales y epazote

“Al nopal sólo se le arrima cuando tiene tunas”
Dicho popular mexicano.

Venta de productos en **Mercado Alternativo Agroecológico de Tlaxcala**

Ingredientes: 4 porciones

5 piezas de **nopales picados y hervidos**
1 manojo de **quintoniles**
1 **cebolla chica** finamente picada
2 **dientes de ajos** picados finamente
2 piezas de **chipotles**
2 ramas de **epazote**
1 cucharada de **manteca**
1 litro de **agua**
Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **Sofríe** el ajo, la cebolla y los chipotles en la manteca.
2. Agrega el agua y los quelites ya lavados, y **deja hervir durante 10 minutos. Añade los nopales.**
3. ¡Disfruta de estos deliciosos nopales navegantes!
4. **Puedes usar quelites, quintoniles o malvas para esta receta.** Si lo prefieres, puedes agregar 6 huevos al final



Figura 7. Nopales navegantes. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)



Figura 8. Nopales navegantes. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)

Tofu con verduras

ALIMENTOS VEGETARIANOS, VEGANOS Y NATURALES, HUEYOC
Tlaxcala y Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Jitomate y calabacita

En el caso de tofu con verduras la hija mía, Eva María Vázquez Zárate es quien empezó a experimentar y preparar esta receta con el fin de obtener un alimento nutritivo, y lo prepara principalmente cuando nos reunimos en familia.

Venta de productos en **Mercado Alternativo Agrocológico de Tlaxcala** y **Tianguis Alternativo de Puebla**

Ingredientes: 4 porciones

3 paquetes de **tofu** marca propia

250 g de **jitomate**

4 piezas de **calabazas pequeñas**

1/2 **cebolla** mediana

1 ramo de **espinacas** chico

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **Lava y desinfecta** las verduras.
2. **Corta el jitomate, la calabaza y la cebolla en cuadros;** la espinaca córtala en trozos pequeños.
3. En un sartén, añade un poco de aceite y ve sazonando los ingredientes, **agregándolos uno por uno.** Primero, añade el tofu y sofríelo por unos minutos. Después, incorpora el jitomate y deja que se sazone. Luego, añade la calabaza y deja que se cocine, agregando sal al gusto. Finalmente, añade la espinaca y mezcla todo bien.

4.

Revuelve hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y las calabazas estén sazonadas. Apaga el fuego.

5.

Sirve en taquitos o acompaña con tortillas o rebanadas de pan.

¡Buen provecho!

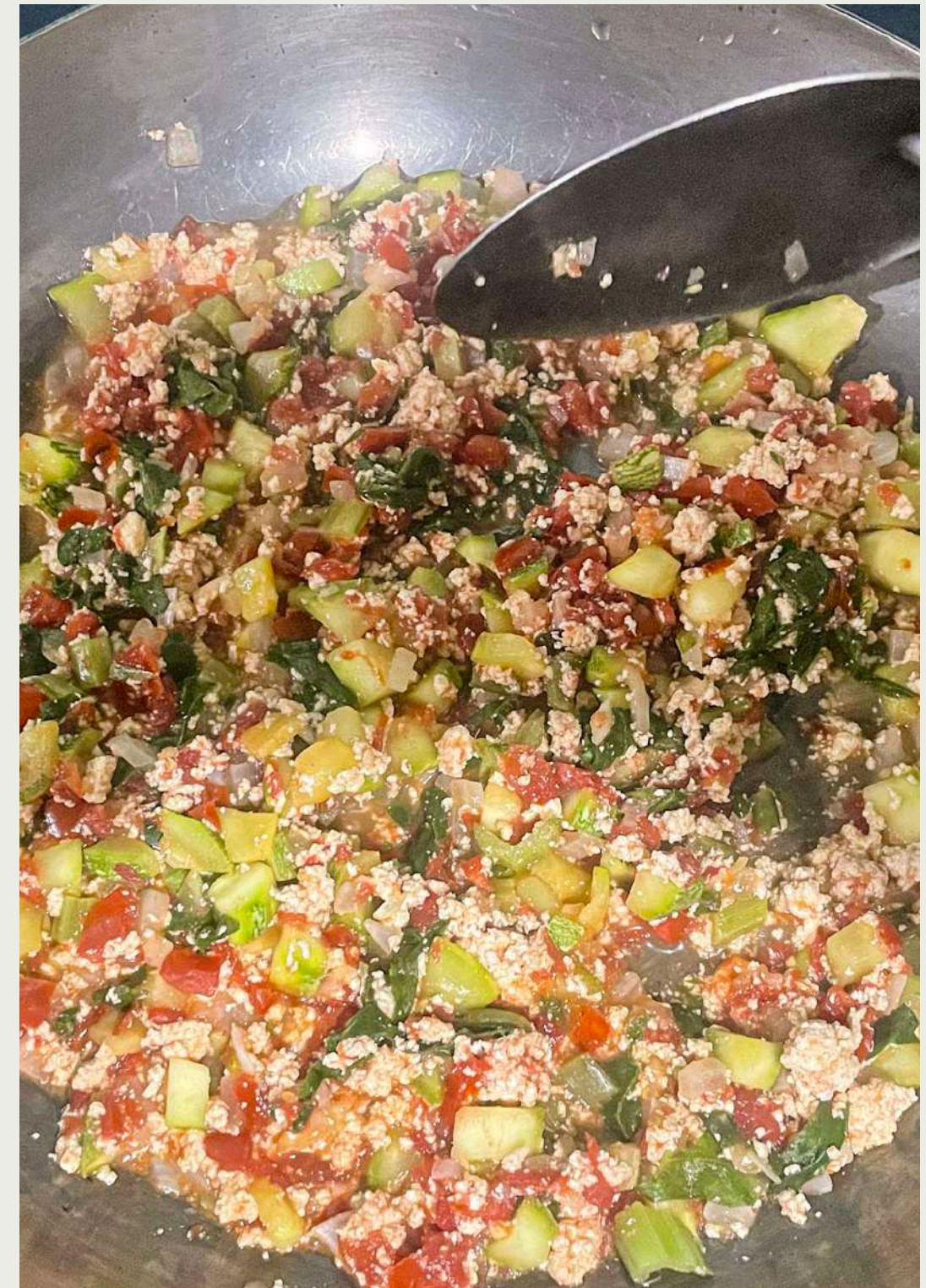



Figura 9. Tofu con verduras. (Fuente: alimentos vegetarianos, veganos y naturales, hueyoc)



Tixmole de setas

JUANA MENDOZA PÉREZ, PROYECTO CUEXPAL
Puebla, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:
**Hongos setas, epazote, jitomate, chile y verduras
de temporada**

Esta receta tiene raíces ancestrales, se preparó todo en Papaloapan. En esa época le daban este platillo a los guerreros después de regresar de las batallas y a las mujeres que daban a luz después de que salían del temazcal para que se recuperaran rápido. Ahora se le da a las mujeres que dieron a luz pero un oncólogo me dijo que se le debe de dar a todas las personas sobre todo a aquellas que reciben su quimioterapia porque es un guiso que tiene integrado todos los nutrientes de las verduras.

Venta de productos en el **Tianguis Alternativo de Puebla**

Ingredientes: 6 porciones

1/2 kg de **setas cortadas** en tiritas
300 g de **jitomate**
100 g de **chiles costeño** o copia
1 pieza de **chayote** pelado y cortado en trozos
2 piezas **papas** en trozos
1 taza de **habas verdes**
1 taza de **chícharos**
1 taza de **ejotes** cortados en trozos
2 piezas de **calabacitas chicas** cortadas en trozos
20 **flores de calabaza** sin tallo
2 piezas de **elotes** cortados en trozos
1/4 de pieza de **cebolla chica**
2 dientes de **ajo**
2 ramas chicas de **epazote**
Sal al gusto
Jugo de **limón**

Procedimiento de la receta:

1.

Para el caldo: Pon a hervir los jitomates y los chiles. Luego, licúalos con ajo, cebolla y un poco de agua. En una cacerola, sazona esta mezcla con aceite de oliva.

2.

Mientras el caldo se sazona, corta las verduras en trozos. **Usa las que son de temporada de verano**, como el elote, calabacita, chayote, zanahoria, ejote, chícharos y setas.

3.

Agrega las verduras al caldo según su tiempo de cocción. Por ejemplo, primero el chayote, la papa, las habas, la zanahoria, los ejotes, los chícharos y, al final, las calabacitas, la flor de calabaza y las setas. **Una vez que el caldo y las verduras estén bien sazonados, agrega sal y una rama de epazote.**

Sirve el caldo bien caliente. Antes de verterlo en el plato, coloca jugo de limón y cebolla picada en el fondo.



Figura 10. Tixmole de setas. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)

Coliflor capeada en caldillo

LAURA RUIZ FLANDES

Puebla, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Jitomate y huevo

Esta receta me la enseñó mi abuelita paterna en los años 50s, ella la preparaba y recuerdo que hacía algo que ya casi no se hace, que es cuando se pone a cocer la coliflor se debe agregar una muñequita de anís para que no cause una mala digestión o gases. La muñequita consiste en poner en un pedazo de trapito limpio un poco de anís y cerrarla con un hilo y así duramente el hervor está el anís.

Produce "**jitomate calabaza escaflata**" en su jardín para autoconsumo y compra en el **Tianguis Tameme**

Ingredientes: 4 porciones

1 pieza de **coliflor** grande

8 a 10 piezas de **jitomate**

½ **cebolla**

5 piezas de **huevo**

2 dientes de **ajo**

2 tazas de **harina de trigo**

Aceite

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **Para la coliflor:** En una olla, hierva la coliflor durante aproximadamente 40 minutos. Una vez cocida, retírala y escúrrela.
2. Por otro lado, separa las claras de huevo y bítelas a punto de nieve. Luego, **incorpora las yemas poco a poco hasta que la mezcla quede uniforme.**
3. En un plato, coloca la harina y calienta el aceite en un sartén grande. Cuando el aceite esté caliente, toma un racimo de coliflor, pásalo por la harina, sumérgelo en la mezcla de huevo (capéalo) y colócalo en el sartén. **Asegúrate de voltearlo para que se fría de manera uniforme.** Repite este proceso con toda la coliflor.

4. **Para el caldillo:** En una olla, hierva los jitomates durante aproximadamente 15 minutos. Una vez cocidos, licúalos junto con el ajo y un poco de agua.
5. Mientras tanto, en una cacerola caliente un poco de aceite. Corta la cebolla en rodajas delgadas y fríelas hasta que estén doradas. Luego, agrega el jitomate molido, pasándolo por un colador, y añade sal. **Deja hervir durante 10 minutos hasta que el caldillo esté bien sazonado.**
6. **Para servir:** Coloca dos o tres coliflores capeadas en un plato y báñalas con el caldillo de jitomate.

Acompaña con tortillas de maíz.



Figura 11. Coliflor capeada en caldillo. (Fuente: Laura Ruiz Flandes)

Fajitas con nopales

ALIMENTOS VEGETARIANOS, VEGANOS Y NATURALES, HUEYOC
Tlaxcala y Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Nopales

La historia comenzó desde 1996, cuando fui invitado a formar parte de un grupo de vegetarianos en la ciudad de Apizaco y ciudad de Puebla. Al principio recibimos cursos de cocina posteriormente, cursos de nutrición vegetariana, a partir de aquí mi madre y mi esposa, comenzaron a experimentar con recetas de dominio público pero versión vegetariana, entre los platillos que se adaptaron fueron las fajitas inicialmente por Mríaa Yolanda Zárate Moreno. Representa un platillo de fácil preparación y muy versátil, y se prepara en cualquier ocasión

Hueyoc es el nombre del proyecto. Tenemos presencia en algunas ciudades como Tlaxcala capital, Pachuca, ciudad de México, Veracruz y Puebla principalmente.

Venta de productos en **Mercado Alternativo Agroecológico de Tlaxcala** y **Tianguis Alternativo de Puebla**

Ingredientes: 4 porciones

500 g de **fajitas** marca propia

5 piezas de **nopales** cortados en tiritas

½ **cebolla**

¼ de cucharada de **bicarbonato**

Aceite

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **Hierve los nopales con bicarbonato hasta que estén blandos.** Luego, escúrrelos, deja que se enfríen y enjuágalos bien para eliminar los residuos de bicarbonato.
2. En un sartén, **calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla.** Añade las fajitas y cocínalas hasta que estén bien sazonadas.
3. Finalmente, incorpora los nopales y agrega sal al gusto. Deja que todo se sazone bien.
4. Sirve acompañado de tortillas de maíz y guacamole o la salsa de tu preferencia.



Figura 12. Fajitas con nopales en cacerola. (Fuente: Alimentos vegetarianos y naturales, Hueyoc)



Figura 13. Fajitas con nopales en cacerola. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)



Hongo seta en chile quemado

(SETAS CARVENTE)

BEATRIZ CARVENTE
Tlaxcala, Tlaxcala

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Hongo seta, chile, jitomate y nopal

“Comida sin chile no es comida”
Dicho popular mexicano.



Venta de productos en **Mercado Alternativo Agroecológico de Tlaxcala**

Ingredientes: 4 porciones

½ kg de **hongo seta**

5 piezas de **nopales**

7 piezas de **jitomates**

5 piezas de **chipotles secos grandes**

2 dientes de **ajo**

¼ de **cebolla**

5 **clavos** de olor

2 rajas de **canela**

Aceite

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **Deshebra** el hongo seta.
2. **Corta los nopales en juliana y cuécelos en agua con sal durante 5 minutos** a partir del momento en que el agua hierve.
3. **Tuesta el jitomate, chipotle, ajo y cebolla**, y muele todo junto.

4.

Sofríe la salsa con manteca y agrega 3 tazas de agua. Deja hervir y añade la seta y los nopales. Sazona con sal al gusto.

¡Buen provecho!



Figura 14. Hongo en seta de chile quemado. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)

Sección frutas

La tuna, xoconoxtle, tejocote, papaya, pitaya, pitahaya, nanche, capulín, garambullo, mamey, anona, guayaba, moras silvestres, guanábana, zapote negro, chicozapote, ciruela amarilla y la piña; originarias de Mesoamérica conforman el grupo de las frutas. Al igual que las verduras, en algunas regiones de nuestro país podemos encontrar otras variedades.

Además de disfrutar su dulzor, nos aportan energía, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Para tener un mayor beneficio es importante elegir las de temporada y preferir su consumo con cáscara y completas; en especial si queremos controlar el azúcar en sangre.

Uno de los espacios en los que se practicó la conservación de los alimentos en la Nueva España fueron los conventos, y las mermeladas son un claro ejemplo, además de procesar las frutas para alargar su duración, las mujeres (indígenas, españolas, criollas y mestizas) que tenían injerencia en las prácticas culinarias fusionaron ingredientes provenientes de distintos lugares. La recolección de frutas silvestres y su preparación, así como el aprendizaje y vínculo familiar son la parte medular de este apartado.

Mermelada de moras silvestres

GERARDO URIEL PEREZ ROJAS
San Miguel Canoa, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Moras silvestres

Mi madre y yo tomamos clases de cocina y aprendimos a realizar conservar y mermeladas, por esta razón es que al ir al campo y encontrar moras silvestres decidimos recolectarlas y realizar un producto que nos durará bastante tiempo ya que, en lo personal, me encantan las moras silvestres.

Este alimento es temporal ya que al ser silvestre solo aparece por temporadas y para maximizar su aprovechamiento, es necesario emplear técnicas para su uso y conservarlo por más tiempo.

Este alimento puede ser utilizado en una tortilla como alimento (como si de una comida se tratase), pero, si se usa de esta forma es necesario añadirle tequezquite en vez de azúcar para disminuir su acidez y crear una crema, crema de moras.

Produce en **San Miguel Canoa, Puebla**

Ingredientes: 1.5 kg de mermelada (aprox)

1 kg de **moras silvestres**

500 g de **azúcar morena o blanca**

Frasco de vidrio hermético

Procedimiento de la receta:

1. **Lava, enjuaga y deshoja las moras.**
Coloca las moras en una cacerola a fuego alto y añade de inmediato el azúcar.
2. **Cuece durante 30 minutos**, machacando la fruta con un machacador.
3. **Deja hervir la mezcla durante 15 minutos o más, hasta que espese.** Apaga el fuego y, de inmediato, vierte la mezcla en un frasco de vidrio. Deja enfriar y cierra herméticamente.
4. Coloca una etiqueta con la fecha de elaboración (*día y hora*) y refrigera.

Nota 1: Debes conservar el producto siempre refrigerado. El tiempo aproximado de caducidad es de 3 meses.

Nota 2: Una vez abierto, refrigera el producto después de cada uso. La caducidad aproximada después de abierto es de 1 mes y medio.

Nota 3: Este alimento no contiene conservadores y es un producto natural. No dejes objetos, como cucharas, dentro del frasco para evitar acelerar su descomposición.



Figura 15. Mermelada de moras silvestres. (Fuente: Gerardo Uriel Perez Rojas)

Sección semillas oleaginosas & leguminosas

En esta sección encontramos dos grupos de alimentos. El primero es el de las **semillas oleaginosas, que está integrado por cacahuete, pepita de calabaza, chía y piñón;** que además de disfrutarlos como botana, los integramos en diversos platillos. **Este grupo nos aporta principalmente grasas de buena calidad y proteína.**

El segundo grupo es el de las leguminosas que, aunque está representado principalmente por el **frijol, podemos encontrar habas, alverjón o lentejas e incluso el guaje o el mezquite.** Nos van a dar mucha energía y proteínas para rendir en nuestro día; recuerda consumirla siempre con maíz. También podemos encontrar en esta sección al cacao con un importante aporte de grasa y que además, fue un regalo de Mesoamérica para el mundo.

Las semillas, son parte de nuestra dieta cotidiana, su consumo y utilización en la preparación de diversos platillos dan muestra de su disponibilidad, ya que las podemos encontrar casi en cualquier lugar, incluyendo su venta en las calles. En este apartado la continuidad de recetas prehispánicas se encuentra con la integración y sustitución de ingredientes de recetas tradicionales, como la utilización de setas en lugar de carne, cambio que en este caso responde a un excedente de producto y a la adaptación como opción para quienes no consumen productos animales. También podemos observar la importancia de los vínculos de amistad para cocinar.



Huaxmole

ANA CLAUDIA TORRES GARCÍA

Puebla, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Guaje y chile

El huaxmole nunca lo había hecho, hasta que me casé. Mi esposo tiene un gusto particular por platillos muy mexicanos, así que ví, busqué y leí muchas recetas de este platillo hasta que hice mi propia receta.

Compra en el **mercado Tameme** y en **verdulería local**

Ingredientes: 8 porciones

2 kg de **carne** (puede ser de chivo, borrego, pollo o res)

1 puño grande de **guajes**

7 a 8 piezas de **chile costeño**

7 a 8 piezas de **chile guajillo**

2 piezas de **chile mulato**

1kg de **jitomate**

1 pizca de **comino**

1 manojo de **cilantros criollos**

1 pieza de **cebolla**

1 cabeza de **ajo**

Aceite

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **Pon a hervir la carne en la olla express durante 45 minutos a 1 hora**, junto con laurel, ajo, cebolla y sal.
2. Mientras tanto, hierva los chiles (sin semillas ni venas) junto con los jitomates cortados en cuartos, cebolla y ajo, hasta que el agua casi se consuma por completo (**aproximadamente 10 a 15 minutos**).

3. Luego, **licúa todo** con una pizca de comino y un poco de agua o caldo de la carne.
4. En una olla con aceite caliente, vierte la mezcla licuada y agrega el manojo de cilantro, la carne y el caldo.
5. **Saca los guajes de las vainas y tuéstalos ligeramente**, cuidando que no se quemen para evitar que amarguen. Licúalos con un poco de agua o caldo de carne.
6. Después de que el caldo haya hervido durante 10 minutos, retira el cilantro y agrega los guajes. **Deja hervir y sazonar por 5 minutos más.**

¡Y listo!



Figura 16. Huaxmole. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez)

Pipián de setas y nopalitos

VIRGINIA CHÁVEZ SANTIAGO, PRODUCTOS “EL PETIRROJO”
Puebla, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

**Pepitas de calabaza, chile, tomate verde, hoja santa,
nopal y hongo seta**

Yo inicié vendiendo en el Tianguis Alternativo plantas, pero mi amiga Juanita es productora de setas y ella había probado lo que yo preparo y en el años 2013 que le hicieron la revisión de su cultivo la comitiva del Tinaguis Alternativo y me pidió que le preparara los platillos que iba a dar de comer, se los preparé y cuando la comitiva del Tianguis los probó me invitaron a vender acá lo que yo preparo con las setas y los nopales. Cuando mi amiga no terminaba la setas me decía “pues llévatelas y te las cocinas”, entonces pues yo las empecé a preparar sustituyendo a la carne en lo que normalmente guiso y fue cuando empecé a guisar las setas, de hecho yo no las sabía guisar pero probando que tienen el mismo sabor parecido a la carne y que cuando las guisa uno no se nota la diferencia entonces fui como modificando las recetas que llevan carne por las setas.

Venta de productos en el **Tianguis Alternativo de Puebla**

Ingredientes: 10 porciones

10 piezas de **nopales muy tiernitos**

2 kg de **hongos setas**

¼ kg de **pepita de calabaza pelada y tostada**

125 g de **ajonjolí tostado**

125 g de **chile tampiqueño** en crudo

1.5 kg de **tomate (verde)** en crudo

2 dientes de **ajo**

1 ½ pizca de **comino**

10 hojas de **hoja santa**

½ **cebolla**

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **Tuesta la pepita y el ajonjolí, y reserva.** Muele el tomate junto con los chiles tampiqueños, el ajo y los cominos.
2. En una cacerola, coloca aceite de oliva y sofríe en él media cebolla fileteada muy finamente. **Cuando esté caramelizada, agrega las setas deshebradas y los nopalitos precocidos, y sofríe ligeramente.**

3.

A continuación, incorpora el tomate molido junto con los chiles y el comino. **Deja que hierva durante unos 5 minutos**, y luego añade la pepita y el ajonjolí molidos.

4.

Cada ingrediente debe sazonarse por unos 5 minutos antes de agregar el siguiente. Ajusta de sal, y en el último hervor, incorpora la hoja santa molida.



Figura 17. Pipián con setas y nopalitos. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)

Habas enzapatadas

ALICIA SARMIENTO SANCHÉZ
Tlaxcala, Tlaxcala

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:
Habas, chile y epazote

Este es un alimento prehispánico y yo lo disfrutaba mucho cuando mi abuelita las preparaba por su sazón especial que le daba.

Venta de productos en **Mercado Alternativo Agroecológico de Tlaxcala**

Ingredientes: 4 porciones

1 kg de **habas tostadas** con cáscara

6 litros de **agua**

3 ramas de **epazote**

1 cabeza de **ajo**

1 trozo de **cebolla**

2 cucharadas de **aceite**

Chile loco al gusto

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **Tuesta las habas**, y una vez que estén bien doradas, lávalas y ponlas a cocer en agua junto con el ajo y la cebolla, hasta que estén suaves.
2. Agrega sal al gusto, un poco de aceite y una rama de epazote. **Deja que hiervan durante media hora más.**
3. Finalmente, escúrrelas y sírvelas acompañadas de rajas de chile loco.

¡A disfrutar!



Figura 18. Habas enzapatas. (Fuente: Julieta Palma Ruiz)

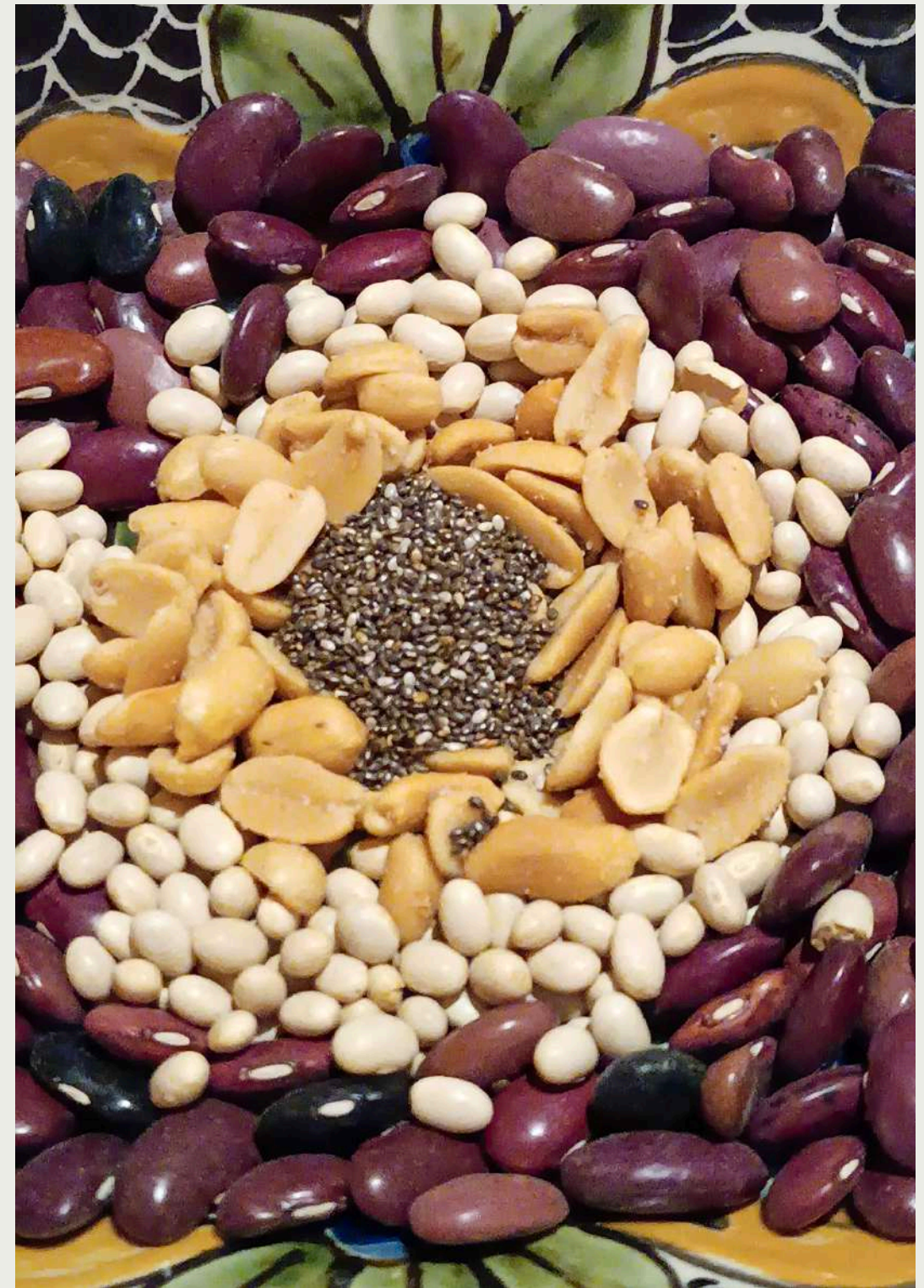


Figura 19. Habas enzapatas. (Fuente: Julieta Palma Ruiz)



Chilpinole

OLIVIA FLANDES OLVERA & MARTHA GONZÁLEZ TORAL

Teziutlán, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Alverjón y chile

El chilpinole lo conozco desde niña, la prepara una amiguita de Teziutlán que se llama Martha González Toral, a ella le enseñó su abuelita. Convivimos mucho en nuestra niñez y por eso es que yo lo conozco. Ellas nos invitaban a merendar y nos ofrecían las "chilpinoladas" que de momento no las conocíamos hasta estar en su casa. Y después se nos hizo muy tradicional en las dos familias y así fue como lo conocí, con su abuelita como por los años 60 ya que yo era una niña.

Compran en el **Mercado de Teziutlán**

Ingredientes:

1 kg de **alverjón**

12 cucharaditas de **chiltepin**

6 cucharaditas de **sal**

Procedimiento de la receta:

1. **Dora el alverjón en un comal.** Una vez dorado, déjalo enfriar.
Luego, muélelo en un molino de mano o en la licuadora. Durante la segunda molienda, incorpora la sal y el chiltepin; **la mezcla debe quedar con una textura similar al pinole.**
2. **El chilpinole lo puedes espolvorear sobre frijoles o tortillas fritas de maíz,** según tu gusto.



Figura 20. Chilpinole. (Fuente: Julieta Palma Ruiz)

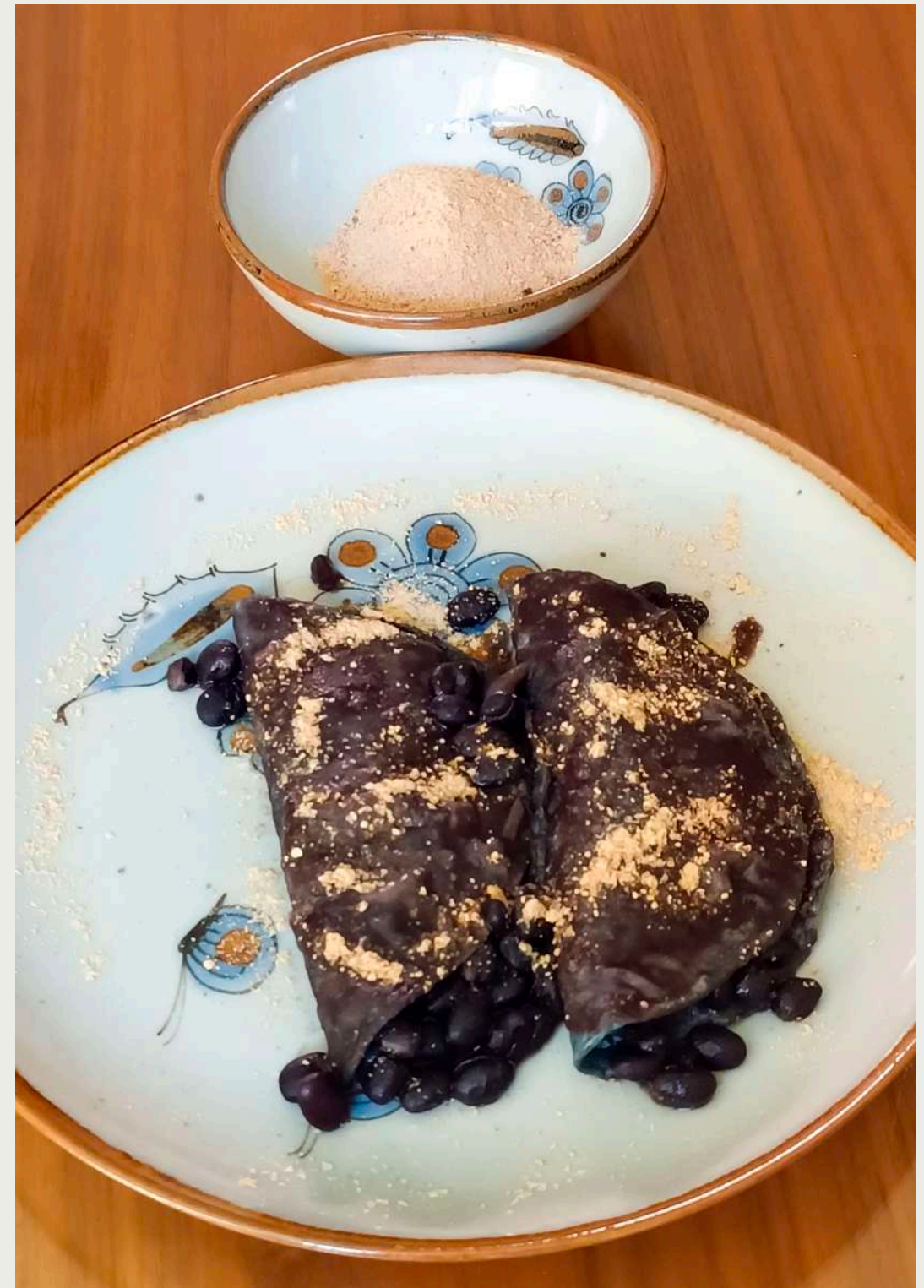


Figura 21. Chilpinole. (Fuente: Julieta Palma Ruiz)

Sección cereales integrales

El maíz y el amaranto son los que integran este grupo; ambos estuvieron ligados a los rituales religiosos y a la alimentación. Este grupo también nos va a aportar energía y proteína. Curiosamente hay información que muestra que al combinar maíz con un 12.7% de harina de amaranto se puede cubrir hasta un 70% de las necesidades en una dieta normal de proteína (Morales, J., Vázquez, N y Bressani, R., 2009) **Podemos incluir cualquier platillo que se prepare con masa nixtamalizada desde antojitos hasta bebidas y de igual forma, el amaranto lo podemos no solo comer como alegría** (mezclado con algún endulzante como miel o azúcar) sino emplearlo de forma natural (reventado) o en harina.

El maíz está presente en todas sus versiones, incluso en todos sus colores, la combinación con semillas, miel, chile, calabaza, carne, jitomates, hojas y un sinfín de ingredientes da muestra de su versatilidad e importancia en las cocinas mexicanas. Las abuelas, tías y mamás develan sus secretos en las recetas que cocinan sus descendientes, quienes siguen buscando los maíces más tiernitos y haciendo decenas de bolitas de masa para que todos tengan suficiente. También crean nuevos platillos para fortalecer los vínculos familiares, sentando las bases para nuevas tradiciones culinarias.



Croquetas de semillas

ELVIRA ROJAS LUNA
San Miguel Canoa, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:
Maíz blanco, azul y rojo

Dado a que mi familia está dispersa por diversas zonas y regiones del mundo, se optó por crear esta propuesta alimenticia ya que en ocasiones mis familiares se encuentran en regiones de difícil acceso a alimentos o las zonas no tienen los mejores alimentos para adquirir en términos económicos y nutricionales. Como productora de maíz y apicultura, decidí crear este alimento para enviárselo a mis familiares y que no pasen carencias nutricionales, alimenticias o económicas ya que el alimento cuesta aproximadamente \$300 pesos para 36 porciones si se compraran todos los ingredientes, pero como tengo todo a la mano prácticamente no me costó nada. Este alimento dura mucho, cuesta poco y se puede racionar.

Produce en **San Miguel Canoa, Puebla**

Ingredientes: 4 porciones

300 g de **maíz blanco**
300 g de **maíz azul**
300 g de **maíz rojo**
300 g de **lenteja**
300 g de **haba** molida y tostada
300 gr de **semilla de calabaza** pelada
900 ml de **miel de abeja** líquida

Procedimiento de la receta:

1. **Tuesta por separado cada variedad de maíz, las lentejas y las semillas de calabaza**, ya que cada semilla tiene diferentes tiempos de tostado. (Dato curioso: El maíz blanco es más duro que el rojo, por lo que requiere más tiempo de tostado que el maíz rojo o azul. Por esta razón, es importante tostarlos por separado).
2. **Muele cada grano por separado en un molino de mano** hasta obtener un polvo o harina fina.
3. **Mezcla todos los polvos en un bowl, revuelve bien y añade la miel** (es necesario que la miel esté líquida para que se mezcle correctamente con los granos molidos).

4.

Remueve hasta obtener una pasta uniforme. Si la mezcla parece demasiado seca, **añade más miel hasta que tenga la consistencia adecuada.**

5.

La mezcla estará lista cuando no se pegue en las manos y se pueda manipular fácilmente, como si fuera plastilina.

6.

Toma aproximadamente 200 g de la mezcla y forma una bolita con las manos. Coloca cada bolita en una charola para que se sequen. Las bolas no deben deshacerse; si eso sucede, indica que se ha añadido un exceso de miel.

7.

Cubre la charola con un paño, lo que permitirá que las bolas de masa se oxigenen y evitará que se contaminen.

8.

Deja reposar durante 24 horas. Luego, guarda las bolas en un frasco de vidrio, cuidando de no romperlas, y tápalo bien para su almacenamiento.

NOTAS IMPORTANTES:

- *Si sigues las instrucciones correctamente, **este alimento puede durar hasta 8 años**, siempre que se evite la exposición a la humedad o el calor excesivo. Es esencial almacenarlo en un frasco de vidrio con tapa hermética, ya que esto garantiza su calidad y frescura. Evita los frascos metálicos, ya que la corrosión es inevitable y podría contaminar el alimento.*

- **Debido a su valor calórico, es recomendable consumir solo una bola**

(aproximadamente 50 g) por comida (desayuno, comida y cena), y beber abundante agua, ya que el producto es seco. Este alimento es una excelente opción como snack durante un viaje o cuando no se tiene acceso a una comida completa por varios días.

- *Este producto es especialmente útil en tiempos de escasez, sequía o hambruna, ya que es rico en nutrientes, **ocupa poco espacio, es económico y ayuda a prevenir desequilibrios alimenticios.***



Figura 22. Croquetas de semillas. (Fuente: Elvira Rojas Luna)

Pastel azteca

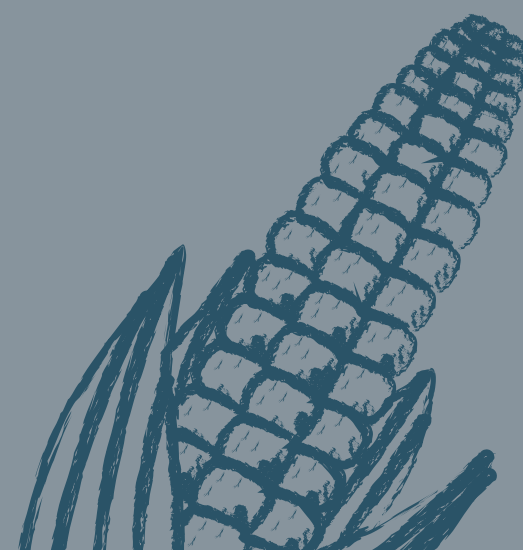
SILVIA ARGUELLO MORALES, "RANCHO FLOR DE DURAZNOS"

Puebla, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Maíz

Esta receta se consume cada vez que la abuela materna nos consiente en la "ranchería Pizarro". De los cultivos del abuelo, ahí obteníamos las calabazas, el elote y el epazote. Esta receta representaba la unión y el comer nutritivo.



Venta de productos en **Tianguis Alternativo de Puebla**

Ingredientes: 4 porciones

½ kilo de **tortillas**

1 pieza de **elote desgranado**

1 pieza de **chile poblano** en rajas

5 piezas de **jitomates** licuados

2 piezas de **calabazas** en cuadros

2 ramitas de **epazote**

1 **cebolla**

150 g de **queso manchego**

1 manojito de **flor de calabaza**

Aceite

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. Sazona bien los jitomates licuados. Por otro lado, en un sartén, sofríe la cebolla fileteada, las rajas de chile poblano, las calabacitas y los granos de elote. **Cuando estén ligeramente cocidos, agrega el puré de jitomate.**

2.

En un refractario, coloca una capa de tortillas, ligeramente pasadas por aceite, y luego una capa de las verduras. Repite este proceso, creando tres capas más. En la última, agrega queso manchego rallado o en rebanadas, según tu preferencia.

3.

Hornea a 180°C durante 25 minutos.

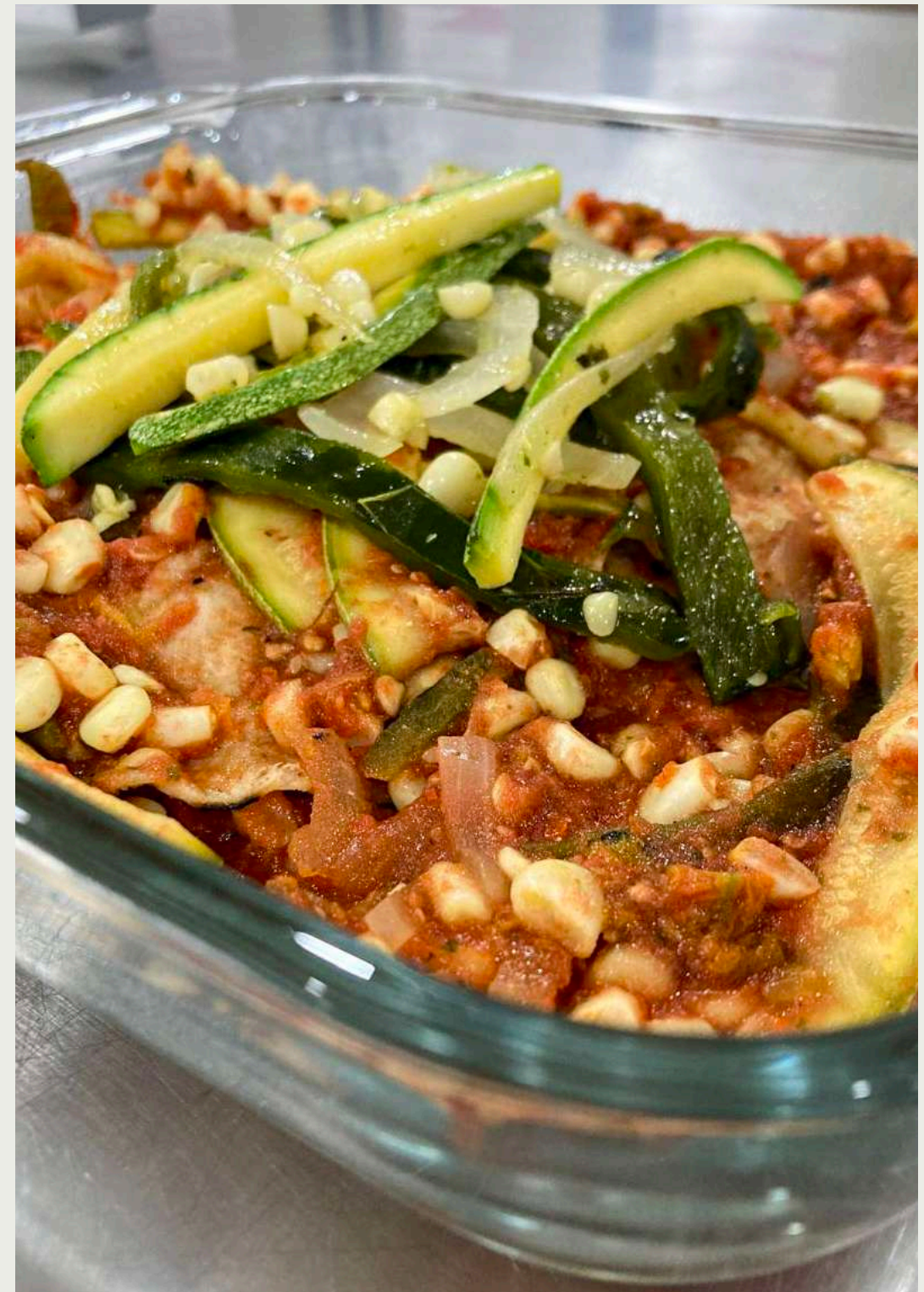


Figura 23. Pastel azteca. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)



Mole de espinazo

MARÍA TERESA VELÁZQUEZ GALLEGOS

Puebla, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Maíz, calabacita y epazote

Este platillo lo aprendí de mi mamá y nos gustaba mucho. Ahora yo lo preparo en la casa cuando queremos celebrar algo especial, y a mis hijas y mis nietos les encanta. Debo cuidar que haya suficientes bolitas de masa para que todos las disfruten.



Compra en "la 3 sur" que son dos calles de la ciudad de Puebla convertidas en mercadito

Ingredientes: 4 porciones

½ kg de **espinazo de puerco**

300 g de **masa de maíz**

2 piezas de **calabacitas**

250 g de **jitomate**

¼ de **cebolla**

1 cabeza de **ajo**

Epazote al gusto

3 hojas de **laurel**

2 cucharadas de **aceite**

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **En una cacerola, cuece la carne con sal, hojas de laurel y ajo** durante 45 minutos, hasta que esté bien cocida, pero sin deshacerse (después volverás a hervirla con todos los ingredientes).
2. Mientras tanto, en un tazón, coloca la masa y rocíala con el aceite y un poco de sal. Incorpora el epazote picado y forma bolitas del tamaño de una canica grande, haciendo un pequeño cuenco con el dedo. Resérvalas.

3.

Asa los jitomates y muélelos con la cebolla y el ajo; cuele la mezcla y resérvala.

4.

Cuando la carne esté cocida, retírala de la cacerola e incorpora el jitomate colado y las bolitas de masa. Deja hervir hasta que las bolitas estén cocidas. Luego, añade la carne, **asegurándote de que las bolitas queden por encima,** y agrega las calabacitas cortadas en rodajas o palitos.

5.

Deja hervir hasta que las calabacitas estén cocidas. Rectifica la sazón y sirve en un plato hondo.

¡Ahora sí, a disfrutarlo!



Figura 24. Mole de espinazo. (Fuente: María Teresa Velázquez Gallegos)

Tostadas de pollo con zanahoria y col

ANA CLAUDIA TORRES GARCÍA

Puebla, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Maíz

*E*lla era mi mami Lupita, mi abuela materna. Ella era quien me llevaba al colegio, me recogía y me daba de comer y con quién me quedaba cuando estaba enferma. Puedes imaginarte cuánto la amo.

Ella fue quien me enseñó a cocinar y quien me enseñó que cocinar es indudablemente, una forma de amar.

Y sí, ella murió en diciembre del 2021, pero cada vez que como estas tostadas, se me dibuja una sonrisa y la siento más cerca que nunca; su nombre completo era Guadalupe Sánchez Vera.

Compra en el **Mercado Tameme** y en **verdulería local**

Ingredientes: 4 porciones

Tortillas o tostadas de maíz

1 **pechuga de pollo** cocida y deshebrada

2 piezas de **cebolla** cortadas en julianas o picadas

1 pieza de **col** picada en julianas

½ kg de **zanahoria** rallada

3 hojas de **laurel**

Pimienta gorda

Vinagre

Aceite

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. En una cacerola, fríe la cebolla con aceite hasta que cambie de color. **Agrega la col y deja sofreír un poco más.**
2. Incorpora la pimienta gorda, un chorrillo de vinagre y el laurel, y **deja sazonar unos minutos.**

3.

Después, agrega la zanahoria rallada y el pollo deshebrado, permitiendo que se mezclen los sabores unos minutos más. Mueve para revolver todo y sazona con sal.

4.

Una vez listo, sirve sobre tostadas de maíz.



Figura 25. Tostadas de pollo con zanahoria y col. (Fuente: Julieta Palma Ruiz)



Calabazas rellenas de amaranto y verduras

LAURA ESPINOZA VÁZQUEZ
Tlaxcala, Tlaxcala

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:
Amaranto, calabacita y jitomate

“¿Qué te pasa, calabaza?”
Dicho popular mexicano.

Venta de productos en **Mercado Alternativo Agroecológico de Tlaxcala**

Ingredientes: 4 porciones

4 piezas de **calabacitas** medianas

1 taza de **amaranto**

1 **cebolla** grande picada

2 dientes de **ajo** picados

1 pieza de **jitomate** maduro picado

1 pieza de **zanahoria** pequeña rallada

1 taza de **champiñones** picados

1 taza de **espinacas** frescas y picadas

Pimienta

Aceite de oliva

Sal al gusto

Queso rallado para gratinar (opcional)

Procedimiento de la receta:

1. **Precalienta el horno a 180°C.** Lava y corta las calabacitas por la mitad a lo largo, retira las semillas y **las cocina 10 minutos en agua hirviendo con sal.**
2. Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y **agrega la cebolla, el ajo, el jitomate, la zanahoria y los champiñones.**

3.

Cocina hasta que estén blandos, unos 5 minutos. Agrega las espinacas y saltea 1 minuto más. **Mezcla el amaranto con el relleno de verduras y rellena las mitades de las calabacitas con esta mezcla.**

4.

Coloca las calabacitas rellenas en una bandeja refractaria para horno y espolvorea con el queso rallado.

5.

Hornea de 15 a 20 minutos, o hasta que el queso esté dorado y las calabacitas estén tiernas.

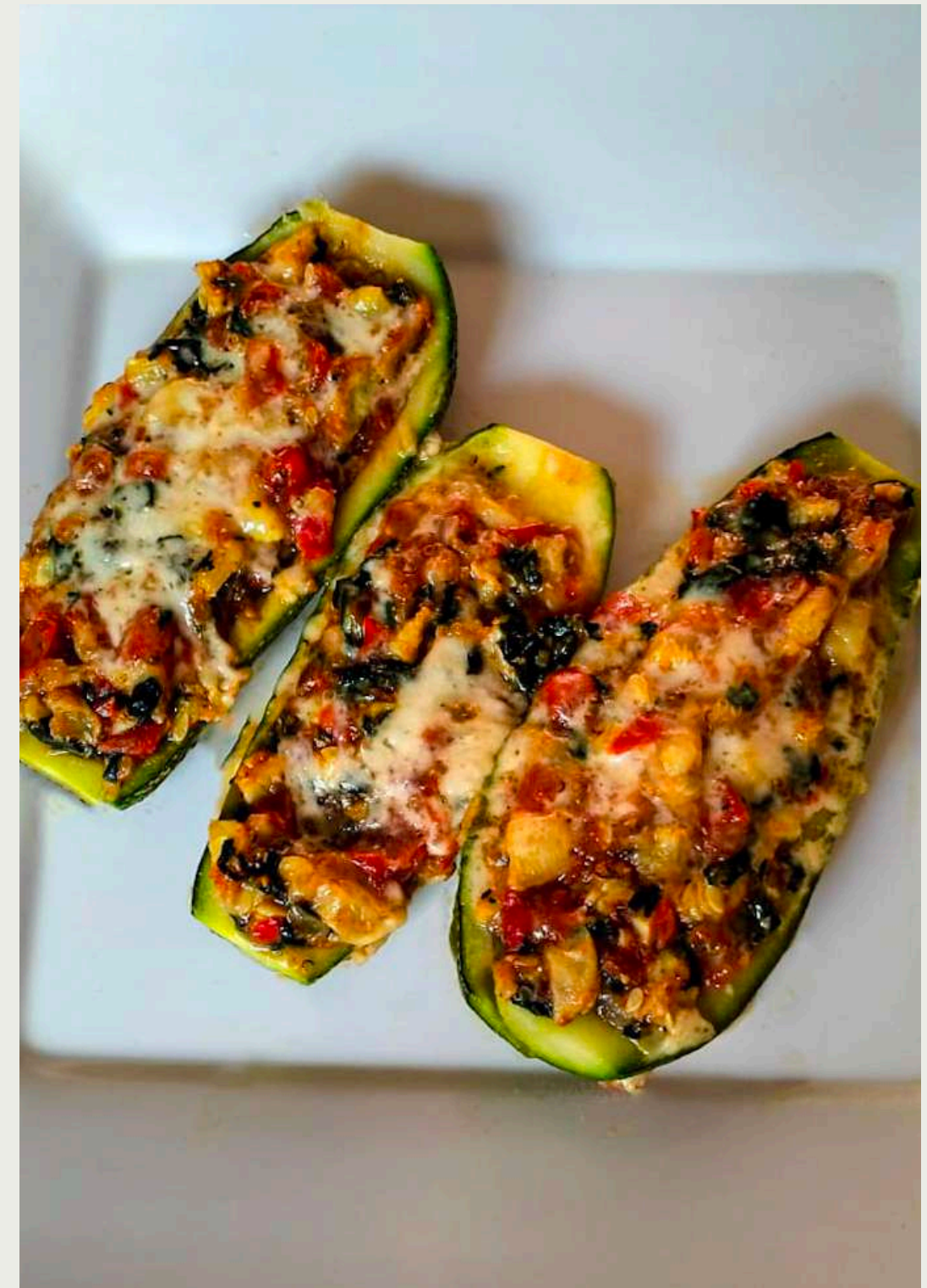


Figura 26. Calabacitas rellenas de amaranto. (Fuente: Julieta Palma Ruiz)

Chileatole rojo

ROXANA RECH BAEZ, “HUEYTLALLI FERMENTOS & HELADOS”

Ciudad de libres, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Maíz, chile, jitomate, epazote y pollo

Esta receta es de las primeras cosechas, se levanta del elote cuando es tierno, entonces tiene que estar muy lechoso, muy jugoso, de preferencia cuando haya recién llovido que es cuando se acostumbraba. En mi familia se acostumbraba medio bulto de elote o un bulto que se desgranaba, pero obviamente ya cada quien va haciendo sus porciones.

Venta de productos en el **Tianguis Alternativo de Puebla** y en **Tianguis Tameme**

Ingredientes: 4 a 5 porciones

8 a 10 piezas de **elotes** recién cosechados

4 a 5 piezas de **pollo** o 1 kg

1 rama de **epazote**

1kg de **jitomate**

Chile guajillo al gusto

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1.

Puedes preparar entre 8 y 10 elotes: pélalos, córtalos en tres partes y ponlos a hervir. Por otro lado, ten listo pollo ya lavado, epazote y jitomate.

2.

Pon a hervir chile guajillo hasta que esté hidratado y carnoso. El chile es al gusto; puede ser del chile puya, que es muy picante, o del chile guajillo, que no pica tanto. Luego, licúa el chile con jitomate, ajo y cebolla.

3.

Cuando los elotes ya estén cocidos, incorpora el pollo a la olla y vierte la salsa de chile con jitomate, ajo y cebolla. **Cocina todo junto.**

4.

A cinco minutos de que esté listo, agrega el epazote. También puedes desgranar algunos elotes desde el principio para añadir los granos al momento de servir.

5.

Es importante que el plato contenga pollo, algunos trozos de elote y los granos que desgranaste previamente en crudo. Mezcla todo un poco y, al servir, puedes añadir cuadritos de queso de cabra.

6.

El objetivo es que el caldo tenga el sabor característico del caldo de pollo, con un trozo de elote por cada pieza de pollo, y que el plato incluya **3 o 4 cuadritos de elote.**



Figura 27. Chileatole rojo. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)

Envueltos de mole de Cuetzalan

ELSA AIDA FERNÁNDEZ FLORES

Cuetzalan, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Maíz, jitomate y mole cuetzalteco

Esta receta es muy importante para mí; viene de la familia de mi mamá, que es oriunda de Cuetzalan. Mi familia está compuesta por mis padres y ocho hermanas, de las cuales la más pequeña. Este platillo generalmente se preparaba para ocasiones especiales porque el mole, para nuestra familia, es muy significativo ya que lo asociamos a las celebraciones y, con este picadillo, se enaltece. Yo siempre lo pedía y, lo sigo haciendo, para mi cumpleaños.

Recuerdo que cuando era niña, hasta las tortillas se elaboraban a mano en metate, igual que el mole y el picadillo. Ahora el mole lo elabora la cocinera que aprendió a prepararlo en mi casa desde hace más de 30 años y que sigue colaborando con nosotros. A ella la conocemos como "La Comadre Rosa". Actualmente estoy casada, con tres hijos, tres nueras y seis nietos y nietas y se sigue manteniendo la tradición de celebrar mi cumpleaños con este platillo que nos encanta.

Consume productos de **La Plaza de Cuetzalan** que se ponen los domingos con productores locales.

Ingredientes: 4 porciones

12 tortillas de maíz criollo

½ kg de **carne de cerdo o pechuga pollo de rancho**

½ litro de **caldo de pollo**

½ kg de **jitomate**

2 cebollas grandes

2 piezas de plátano macho

100g de **almendras**

100g de **pasas**

½ de **mole cuetzalteco/corriente**. 1 **lechuga** orejona.

¼ de **queso añejo**

Orégano y tomillo en rama

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1. **Para preparar el picadillo (relleno):** Cocina la carne de cerdo o la pechuga de pollo. **Cuando esté lista, desmenúzala.**
2. **Pica finamente el jitomate, la cebolla y el plátano macho, junto con las almendras y las pasas.** Luego, mézclalos y sofríelos durante aproximadamente 10 minutos o hasta que la cebolla esté transparente.

3.

Agrega la carne desmenuzada, junto con una ramita de orégano y una de tomillo (puedes añadir pimienta gorda al gusto). **Fríe por 10 minutos más. Sazona con sal al gusto.**

4.

Para preparar los envueltos: Ralla el queso añejo y corta una cebolla en juliana. Desinfecta la lechuga, dejando las hojas enteras.

Calienta el mole en un sartén y añade un poco de caldo de la carne de cerdo o pollo hasta obtener una consistencia espesa, pero no aguada.

Calienta las tortillas en el comal o fríelas en aceite. Rellénalas con el picadillo, envuélvelas como tacos y báñalas con el mole ya preparado.

5.

Montaje del plato: Coloca las hojas de lechuga en un platón o refractario.

Sobre ellas, acomoda los envueltos bañados en mole.

Espolvorea el queso añejo y adorna con la cebolla fileteada al gusto.

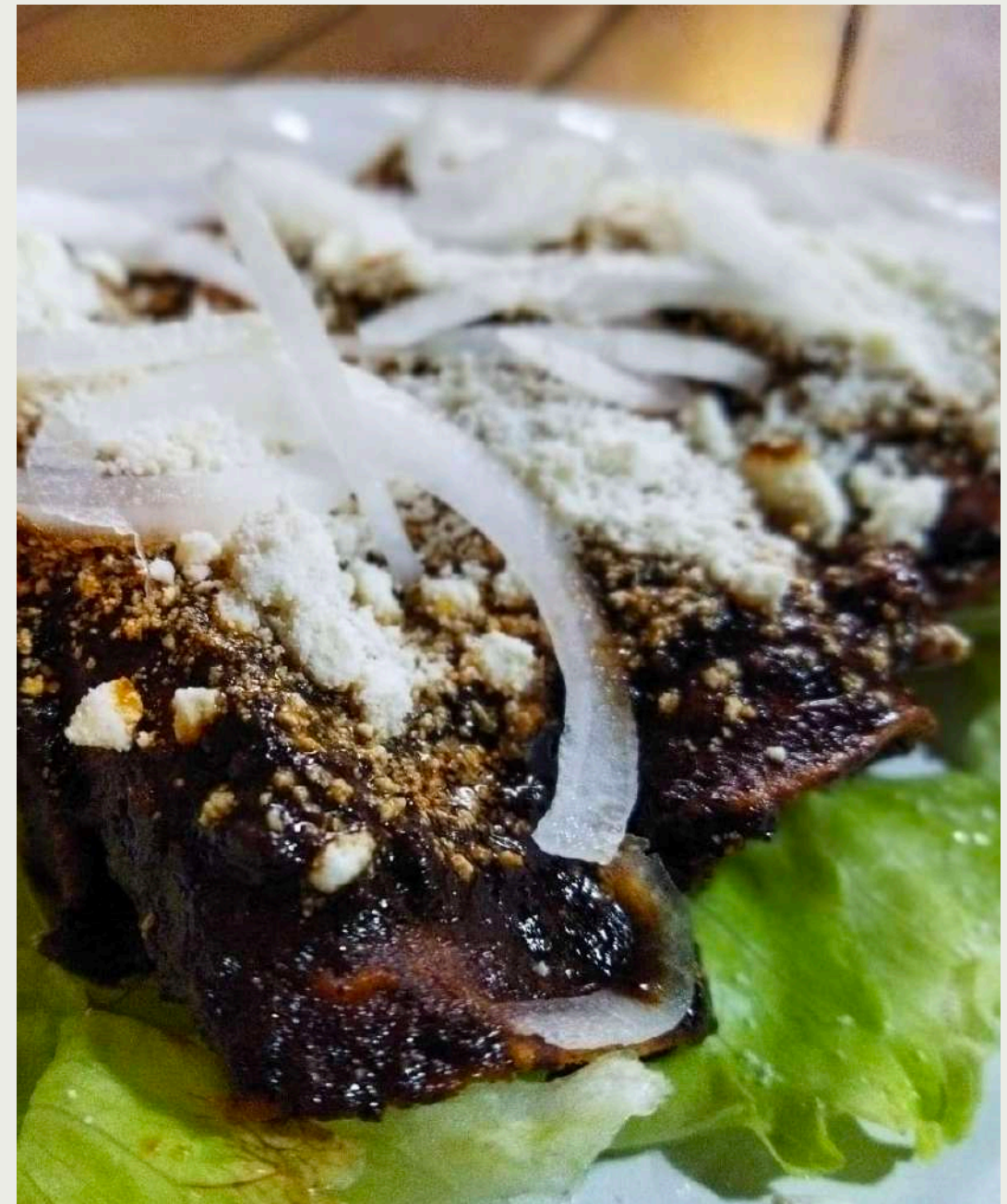


Figura 28. Envueltos de mole de Cuetzalan. (Fuente: José Pablo Fernández y Fernández)



Chileatole

MARÍA DE LA LUZ VELÁZQUEZ GALLEGOS

Puebla, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Maíz, calabaza, chile y epazote

Mis tías platicaban de los chileatoles, y que era muy común desde que las tías eran chiquitas, platicaban que en la tarde lluviosa se antojaba mucho un chileatole porque es calentito y sabroso. En la casa mi mamá también nos hacía chileatole en tiempo de que hay elote, porque es precisamente en tiempo de agua en que se da el elote y que estén tiernitos, es esencial para que esté suavecito y esté rico.

Compra ingredientes en **mercados de la ciudad de Puebla**

Ingredientes: 6 porciones

4 piezas de **elotes tiernos**

1 ramita de **epazote**

1 ramita de guía de **calabaza**

3 a 4 piezas de **chiles serranos verdes**

Sal al gusto

Procedimiento de la receta:

1.

Desgrana dos de los elotes y corta los otros dos en trozos pequeños.

Licúa el epazote, la guía de calabaza y los chiles.

2.

Pon a hervir el elote rebanado y el elote tierno. Una vez bien hervidos, añade lo que licuaste del epazote y deja que hierva bien. Sazona con sal al gusto y así se hace el atolito.

3.

Para espesarlo, puedes agregar un poco de masa diluida en agua. Viértela y deja que espese el atolito.



Figura 29. Chileatole en plato. (Fuente: María de la Luz Velázquez Gallegos)



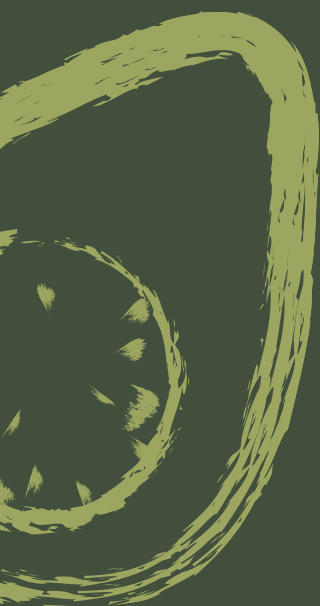
Figura 30. Chileatole en olla. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)

Sección

aceites insaturados & cardioprotectores

Este grupo lo consumimos en pequeñas cantidades pero no deja de ser importante, está integrado por los **aceites vegetales y por el aguacate**. El aceite vegetal está casi en todas nuestras comidas, solo hay que recordar que debe ser en pequeñas cantidades y que nunca se debe reutilizar. Por otro lado, al aguacate se le atribuyen diferentes cualidades como antiinflamatorias, anticancerígenas y antioxidantes (Lara-García, C., Jiménez-Islas, H. y Miranda-López, R., 2021).

El aguacate es un alimento que la mayoría de las veces acompaña fielmente al maíz, lo consumimos en platillos como enchiladas, tacos, cemitas y sopas; también es el protagonista de las "aguacatadas" (tortillas rellenas de aguacate y sal) y el guacamole, y, curiosamente, en ambos casos el maíz cambia de papel y funciona como complemento. El guacamole es la botana principal en distintos espacios, su preparación incluye otros ingredientes, como el limón, la cebolla, el chile o el jitomate, ya pesar de hacerse en un periodo de tiempo aparentemente corto, sí requiere un conocimiento previo y distintas maneras de hacer, por ejemplo, hay quienes no utilizan utensilios para machacarlo.



Guacamole

EDMUNDO PÉREZ LEÓN
Tlaxcala, Tlaxcala

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:
Aguacate, pápalo y pipitza (pipicha)

“Para chuparse los dedos”
Dicho popular mexicano.

Venta de productos en **Mercado Alternativo Agroecológico de Tlaxcala**

Ingredientes: 10 porciones

- 5 piezas de **aguacate**
- ½ cabeza de **cebolla**
- 12 ramitas de **pápalo**
- 15 ramitas de **pipitza (pipicha)**
- 8 piezas de **rabanitos**
- 6 **chiles serranos**
- 1 cucharadita de **sal**

Procedimiento de la receta:

1. **Lava muy bien los aguacates**, péralos y quítales el hueso.
2. Colócalos en un recipiente y machácalos un poco con una cuchara. Luego, lava y desinfecta muy bien los demás ingredientes, como el pápalo, los rabanitos y los chiles.
3. Corta las hojas del pápalo y pipitza, y pica muy finamente los rábanos y la cebolla. **Incorpora todo al recipiente con el aguacate.**

4.

Agrega sal al gusto y revuelve bien. Finalmente, añade unas gotas de limón para evitar que se oxide o unas gotas de aceite de oliva.

¡Está listo para disfrutar con una rica torta de agua o acompañar cualquier platillo que lleve guacamole!

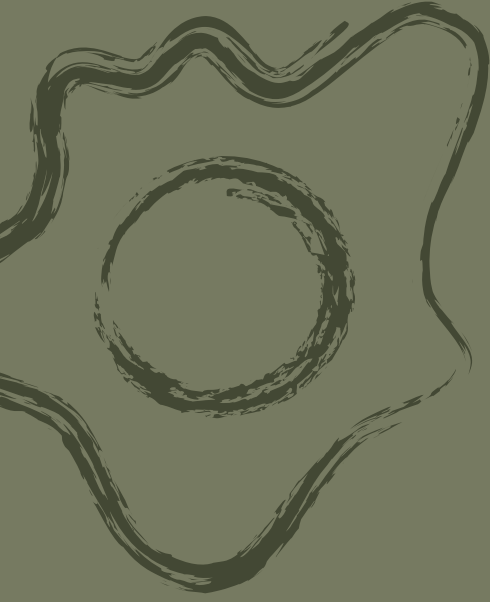


Figura 31. Guacamole. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)

Sección proteína animal

Como su nombre lo indica son aquellos productos de origen animal. **Podemos encontrar guajolote, pescado, mariscos, huevo, requesón y todos los insectos (como hormigas, chapulines, gusanos, entre otros).** Este grupo nos aporta **proteína de buena calidad, grasas, vitaminas y minerales.** Muchas de las recetas en México incluyen el caldo en el que se cocieron, aprovéchalo porque podemos considerarlo como un “cóctel de vitaminas y minerales”, por eso era el remedio de las abuelitas.

Las recetas de este apartado nos remiten a la importancia de los animales en el territorio y la alimentación, los huevos de gallinas libres y las chicalas recolectadas en el rancho en una temporalidad específica son claro ejemplo de que las prácticas culturales permanecen a lo largo del tiempo, así como las enseñanzas acerca de la vida y la cocina. Frente a prácticas ganaderas a nivel mundial que día a día amenazan a la naturaleza, en lo local se sigue fomentando y enseñando una relación de respeto con el medio ambiente y con los animales que lo habitan.



Tortilla de plátano

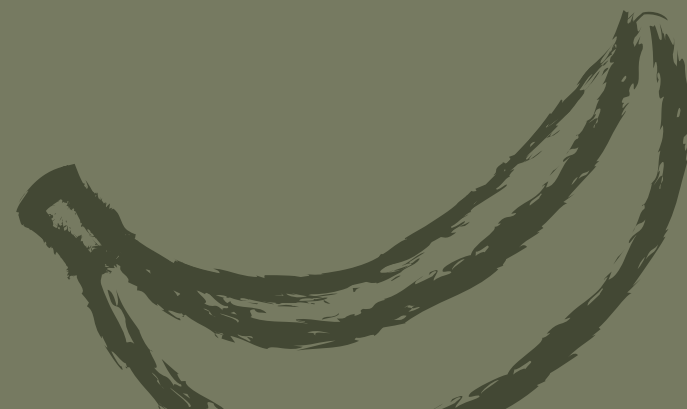
(TORTA DE PLÁTANO)

LUCILA ÁLVAREZ POTEY
Puebla, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Huevo

La historia es originaria de San Rafael, Veracruz. Como fue fundada por franceses al parecer se ha compartido la receta desde entonces.



Compra los productos en en **Tianguis Alternativo de Puebla**

Ingredientes: 3 porciones

3 piezas de **plátanos machos** en cuadritos

3 piezas de **huevos**

2 cucharadas de **leche**

1 cucharada de **azúcar**

1 pizca de **sal**

Procedimiento de la receta:

1. **Fríe los plátanos hasta que estén ligeramente dorados** y retira el exceso de aceite.
2. Bate el huevo junto con el resto de los ingredientes. En una sartén, **cocina todo a fuego lento.**
3. **Una vez cocido de un lado, voltea para cocinar el otro.**

¡Listo!



Figura 32. Tortilla de plátano. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)



Figura 33. Huevos. (Fuente: Gabriela Ruiz Velázquez y Julieta Palma Ruiz)

Bisteces con papas y chicalas borrachas

(CHIKATANAS, HORMIGAS DE SAN JUAN)

CANDIDA ORTEGA CARBALLO

Xicoteppec, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Chicalas (chikatanas, hormigas de San Juan) y pulque.

Esta receta la preparamos una vez al año para las fiestas de San Juan Bautista, santo patrono de la Iglesia de mi ciudad. A mi me enseñó a prepararla mi abuela paterna, ella era una cocinera excelente y decía que en la cocina como en la vida si se atiza demasiado fuego, todo termina por volverse ceniza. Tanto a mi abue July como a mi abuelito Chencho, les encantaba llevarnos al rancho a recoger lo que la tierra nos regala, nos enseñaron a cultivar a cuidar y a respetar la tierra. Con ellos aprendí a comer insectos, a mezclar la bebida de los Dioses (el pulque) con las comidas, a disfrutar de una tortilla recién hecha con manteca y sal, de encontrarle lo maravilloso a unos frijoles recién hervidos; y todo esto lo hacíamos en una mesa de madera con unas cuantas sillas y una banca improvisada por mi abuelito para que todos cupiéramos en la mesa, porque nuestra familia es muy grande. Esta receta representa amor de familia, representa añoranza, representa memoria olfativa, culinaria y representa mantener vivos a los que ya no están. Esta receta es amor ancestral en un taco.

La carne la obtiene de su hermano, productor local de res. Las papas, cebolla y ajo las compra en el tianguis, aunque esta vez los ajos y cebolla provienen de su huerto. **Las chicalas (hormigas de San Juan) las recolecta en el rancho el 24 de junio, día de San Juan, patrono de su ciudad**

Ingredientes: 4 porciones

500 g de **bisteces de res**

2 piezas de **papas medianas** con cáscara cortadas en cubos

1 **cebolla** mediana

4 dientes de **ajo**

½ taza de **chicalas** (chikatanas, hormigas de San Juan) limpias y doradas

1 taza de **pulque**

Pimienta al gusto

Sal al gusto

Aceite o manteca de cerdo

Procedimiento de la receta:

1. En un sartén, preferentemente de hierro colado, agrega la manteca y caliéntala bien. Luego, **añade las papas cortadas y cocina durante 5 minutos**, moviendo constantemente.
2. **Agrega la cebolla cortada en pluma y sazona hasta que se acitrone.** Añade los 2 ajos picados y cocina por 1 minuto más.

3.

Incorpora los bisteces cortados en tiras y dóralos bien. Tapa el sartén y baja el fuego.

4.

Mientras tanto, **muele las chicalas (chikatanas, hormigas de San Juan)** junto con los otros 2 ajos y la taza de pulque, y reserva.

5.

Después de 15 minutos, añade la mezcla de las chicalas con pulque y ajo a los bisteces. **Tapa de nuevo y cocina por 15 minutos más.** Rectifica la sazón con sal y pimienta.

Sirve acompañado de arroz blanco y frijoles de olla.

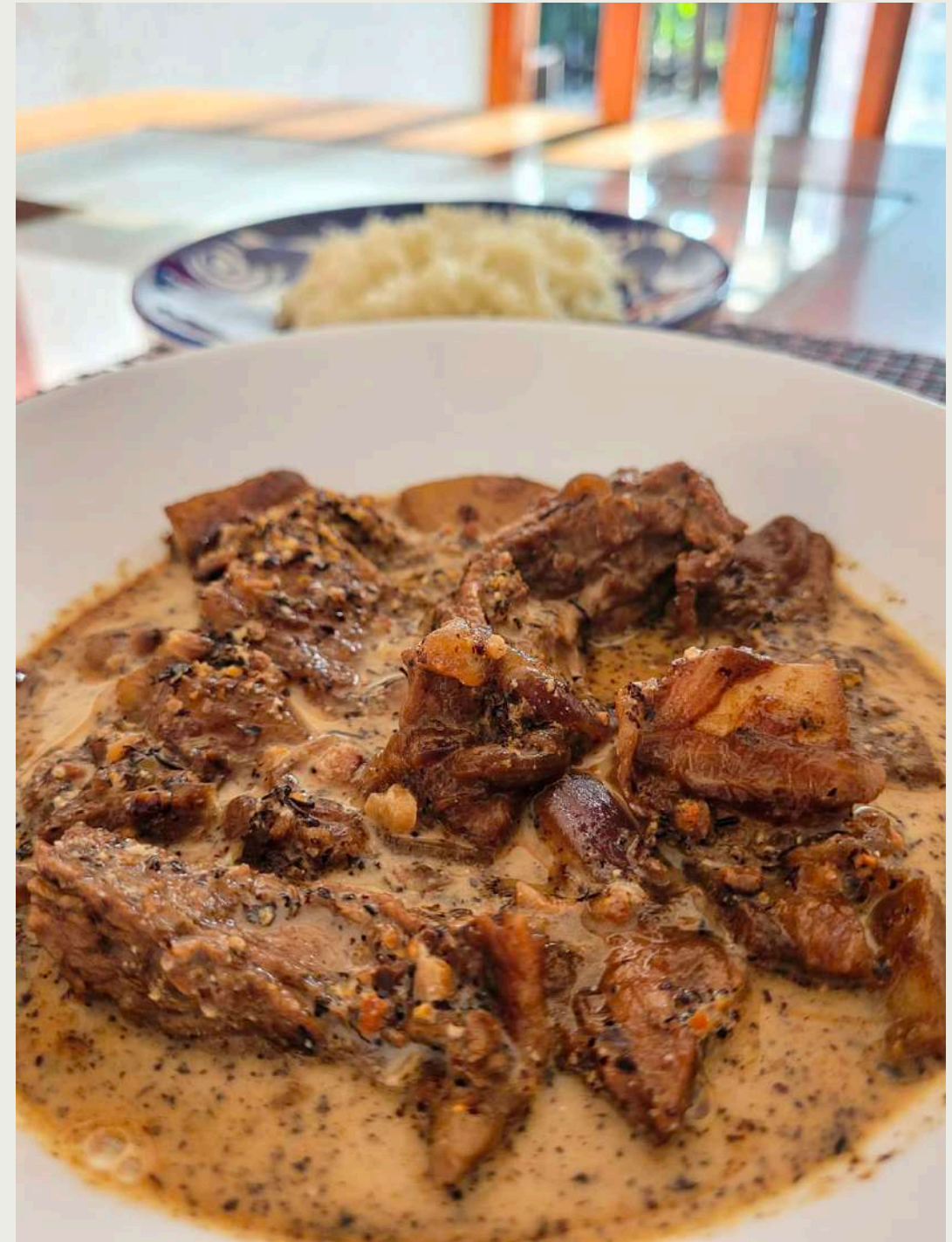


Figura 34. Bisteces con papas en salsa de chicalas borrachas. (Fuente: Candida Ortega Carballo)

Sección endulzantes

Hay dos endulzantes que integran este grupo y que han formado parte de muchas recetas mexicanas: **la miel de abeja y el piloncillo o panela** (conocido de ambas formas). **Este grupo nos endulza y nos da energía.**

La composición de la miel de abeja se ve influenciada por las diferentes flores así como por factores climáticos y geográficos, y tiene propiedades antibacterianas, antioxidantes, antiinflamatorias, e interviene en la respuesta inmune, por lo que nos ayuda contra ciertas enfermedades (García-Chaviano, M et al. 2022).

La miel de abeja era el principal endulzante de muchas culturas mesoamericanas; mientras que la caña de azúcar llegó con los españoles y su siembra y procesamiento trajo consigo muchos cambios en el consumo de alimentos, así como el surgimiento de algunos productos, como es el caso del piloncillo, claro ejemplo del mestizaje culinario de la época. La miel se puede combinar con distintos ingredientes y es un elemento importante para la creación de nuevos platillos, su mezcla con otros alimentos provenientes de la tierra, como es el caso del nopal, da cuenta de su capacidad de adaptación e importancia nutrimental.

Corazón de nopal cristalizado

ELVIRA ROJAS LUNA
San Miguel Canoa, Puebla.

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Miel de abeja y nopal

Como productora, planté 1000 nopales hace 3 años, la cosecha fue muy buena y no sabía cómo preparar estos nopales que tenía en exceso ya que había vendido y en mi parcela se engrosaron, es decir, maduraron en exceso por lo que su consumo habitual ya no era posible. Para aprovecharlos se me ocurrió una forma de conservarlos y volverlos un dulce que pueden consumir todas las personas ya que es nutritivo y 100% natural. Este dulce incluso puede servir para malestares como la tos ya que contiene miel natural de abeja.

Produce en **San Miguel Canoa, Puebla**

Ingredientes:

4 porciones

2 pencas de **nopal** de 1.5kg cada una

2 cucharadas de **cal** de piedra comestible (24g)

6 litros de **agua**

1 litro de miel de **abeja**

2 cucharadas de **vainilla** (24g)

1 trozo de **canela** (100g)

1 **olla de barro o de acero inoxidable** con capacidad de 5 litros

Procedimiento de la receta:

1. **Corta el nopal utilizando guantes de carnaza** para evitar lastimarte con las espinas.
2. **Retira la pulpa del nopal y córtalo en trozos grandes, ya que al cocerse se reduce de tamaño.** Luego, haz orificios en los trozos de nopal del tamaño de la punta de tu cuchillo.
3. **En un recipiente, coloca 2 litros de agua y agrega la pulpa del nopal hasta que quede sumergida.** Añade 2 cucharadas de cal y deja reposar la mezcla durante 15 minutos, asegurándote de que el nopal esté completamente sumergido. Después de ese tiempo, enjuaga con abundante agua para eliminar los excesos de cal. Repite este procedimiento al menos 2 veces más.

4.

En una olla, coloca la miel, la canela y la vainilla, y espera a que hierva. Una vez que comience a hervir, agrega el nopal sin mover la mezcla, ya que el nopal puede romperse. **Deja hervir durante 20 minutos. Apaga el fuego, tapa la olla y deja reposar durante 12 horas.**

5.

Hierve nuevamente durante 20 minutos. Si es necesario, añade más miel para asegurarte de que los nopales queden bien impregnados.

6.

Saca los trozos de nopal y colócalos sobre una rejilla para eliminar el exceso de dulce. Luego, **déjalos secar al sol durante 30 minutos.**

¡Disfruta!

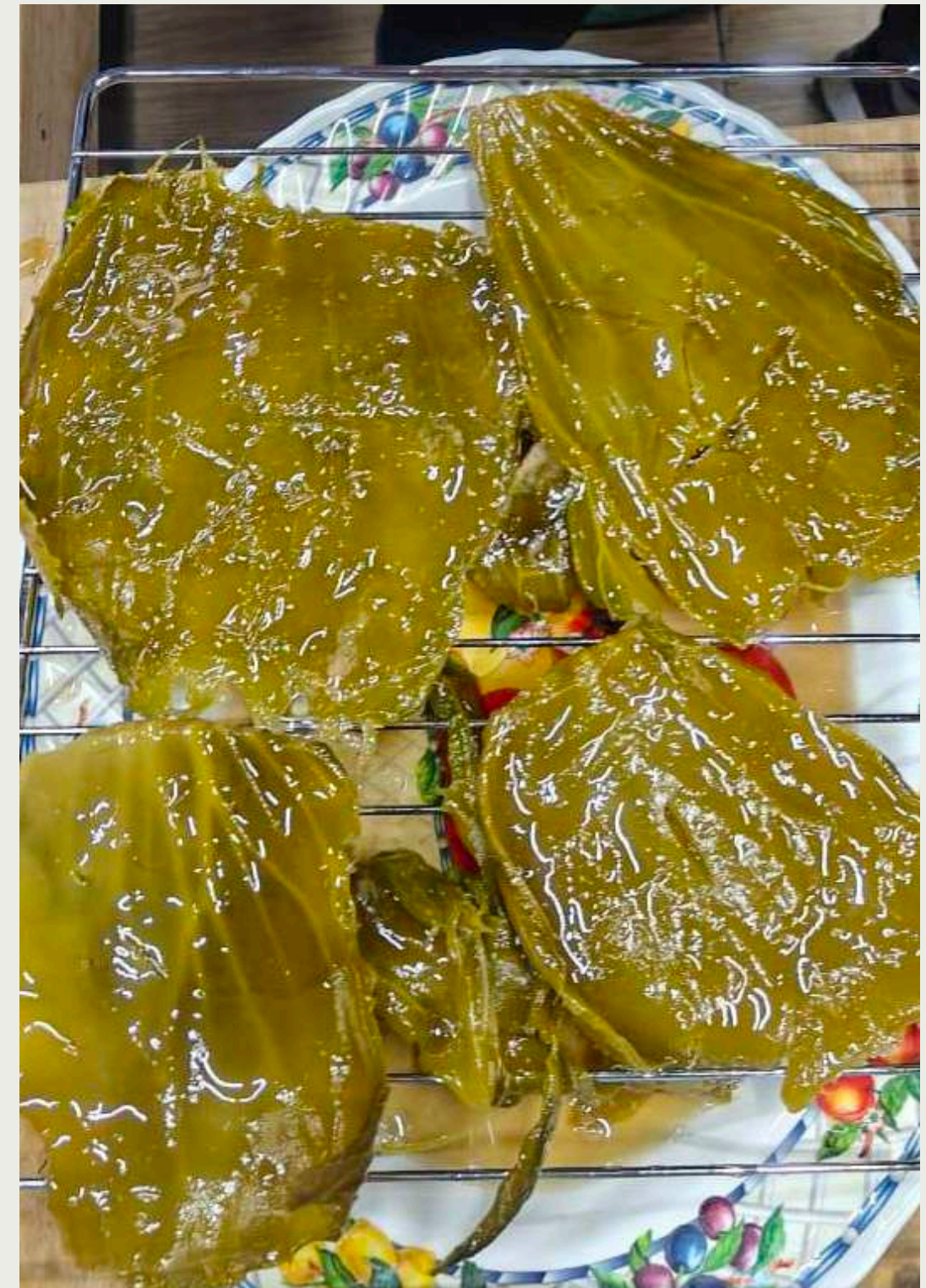


Figura 35. Corazón de nopal cristalizado. (Fuente: Elvira Rojas Luna)

Sección Extra

Para este recetario se decidió incluir dos recetas que contemplan alimentos que, aunque no se mencionan en la dieta de la milpa, han formado parte de nuestra alimentación y en ciertas regiones de nuestro país se producen y consumen, **tal es el caso del café y de las fresas. Algunos de los beneficios del café son que mejora el estado de ánimo**, incrementa el desempeño deportivo, reduce el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas (Ramírez-Prada, D., 2010). **Por otro lado, las fresas contienen vitamina C y también tienen propiedades antioxidantes.**

En nuestro consumo cotidiano, integramos alimentos que, si bien no son originarios del territorio mexicano, con el paso del tiempo los hemos adoptado como propios. La fresa está presente en muchas preparaciones que encontramos en tienditas, restaurantes, ferias, taquerías, etc., los licuados de fresa y las fresas con crema tienen reservado un lugar dentro de la lista de alimentos cotidianos. El café se ha posicionado como una de las bebidas más consumidas en nuestro país, lo podemos consumir a cualquier hora del día (o de la noche) y prácticamente en cualquier espacio. Diferentes territorios mexicanos cultivan café en armonía con la naturaleza, y sus productores tejen historias locales de lucha y resistencia.



Agua de fresa

EVA AGUILAR
Tlaxcala, Tlaxcala

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Fresa

“Un vaso de agua no se le niega a nadie”
Dicho popular mexicano.

Venta de productos en **Mercado Alternativo Agroecológico de Tlaxcala**

Ingredientes: 1 l

½ kg de **fresas**

Azúcar al gusto

1 litro de **agua**

Procedimiento de la receta:

1. **Lava y desinfecta** muy bien las fresas.
2. Coloca las fresas en una licuadora con agua, agrega azúcar al gusto y licúa hasta obtener una mezcla homogénea, asegurándote de que no queden trozos. **Se recomienda licuar en varias tandas.**

Sirve en una jarra.



Figura 36. Agua de fresa. (Fuente: Julieta Palma Ruiz)



Figura 37. Fresas. (Fuente: Julieta Palma Ruiz)



Atole con café de olla

CÁNDIDA ORTEGA CARBALLO

Xicoteppec, Puebla

INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA DIETA DE LA MILPA:

Café y maíz

Esta bebida la disfrutamos desde niños, en la cocina de mi mami, Doña Candy. Vivo en la Sierra Norte poblana y el clima es de muchos días de lluvia o nublados, así que a media tarde de esos días, en la compañía de mis hermanos, es una delicia disfrutarla. Representa aprovechar lo que la tierra nos ofrece, porque en la mayoría de los cafetales, se siembra al tiempo café, maíz y frijol, así que los productos vienen de nuestras manos sobre la tierra, de nuestros pies sobre la finca, de nuestros esfuerzos que recompensan corazones y alimentan emociones. Es un cariño de mamá con olor a maíz y café.

Venta de productos en la **Finca La Bomba (Xicoteppec), Huauchinango, Puebla, CDMX y Pachuca.**

Ingredientes: 4 porciones

100 g de **masa nixtamalizada**

4 tazas de **agua**

½ litro de **café “cargado”** recién preparado

2 piezas de **anís estrella**

1 rajita de **canela**

80 g de **panela** rayada

Procedimiento de la receta:

1. **Lleva a punto de ebullición 3 tazas de agua junto con la panela,** la canela y las 3 piezas de anís estrella.
2. Mientras tanto, **disuelve la masa nixtamalizada en 1 taza de agua,** cuélala y resérvala.

3.

Una vez que la mezcla anterior esté a punto de hervir, agrega la masa nixtamalizada disuelta y cocina, sin dejar de mover, **durante unos 10 minutos o hasta que huela a “tortilla cocida”**. Ve agregando el $\frac{1}{2}$ litro de café poco a poco, hasta conseguir la consistencia deseada.

Rectifica el dulzor y sirve. Disfruta con un bolillo recién hecho.



Figura 38. Atole con café de olla. (Fuente: Cándida Ortea Carballo)

Sección tubérculos

Aquí encontramos el grupo de los tubérculos, que a veces los confundimos con verduras, pero, por su contenido en almidón, no se clasifican así. Es importante consumirlos en pequeña cantidad, sobre todo si ya hemos consumido cereales integrales. **Podemos encontrar al camote, la yuca y el chinchayote. Otro ejemplo de tubérculo es la papa.**

**No se recibieron recetas para esta sección*

Referencias:

Almaguer-González, J. A., García-Ramírez, H. J., Vargas-Vite, V., y Padilla-Mirazo, M. (2024). Fortalecimiento de la salud con comida, ejercicios y buen humor: La Dieta de la Milpa “Corazón de la Cocina Mexicana”, Alimentación Regional Mexicana Saludable y Culturalmente Pertinente. Secretaría de Salud.

Gálvez, A. y Salinas, G. (2015) . El papel del frijol en la salud nutrimental de la población mexicana Revista Digital Universitaria, 16 (2) <https://www.revista.unam.mx/vol.16/num2/art12/art12.pdf>

García-Chaviano, M., Armenteros-Rodríguez, E., Escobar-Álvarez, M., García-Chaviano, J., Méndez-Martínez, J. y Ramos-Castro, G. (2022). Composición química de la miel de abeja y su relación con los beneficios a la salud. Revista Médica Electrónica, 44(1), 155-167. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242022000100155&lng=es&tlng=es.

González-Castell LD, Unar-Munguía M, Bonvecchio-Arenas A, Ramírez-Silva I, Lozada-Tequeanes AL (2023). Prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria en menores de dos años de edad en México. Salud Pública de México, 65(supl 1), S204-S210. <https://doi.org/10.21149/14805>

Lara-García, C., Jiménez-Islas, H. y Miranda-López, R. (2021). Perfil de compuestos orgánicos volátiles y ácidos grasos del aguacate (*Persea americana*) y sus beneficios a la salud. Ciencia UAT, 16(1), 162-177. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1483>

Morales, J., Vázquez, N y Bressani, R. (2009) El Amarantho. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Organización Panamericana de la Salud (s.f) Lactancia materna y alimentación complementaria. <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>

Ramírez Prada, D. (2010). Café, Cafeína vs. salud revisión de los efectos del consumo del café en la salud. Universidad y Salud, 12(1), 156-167. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072010000100017&lng=en&tlng=es.

Toledo, V. y Barrera-Bassols, N. (2020). La milpa y la memoria biocultural de Mesoamérica. En Camejo Pereira, Ma. V. y F Kessler Dal Soglio. A Conservação das sementes crioulas : uma visão interdisciplinar da agrobiodiversidade (pp 105-132) Editora da UFRGS

Vargas, L. (2013). La alimentación en las Américas: un patrimonio más complejo de lo que se suele pensar. Sociedad y Ambiente, 1(1), 61-76.

Anexo:

Las etiquetas nutrimentales de las 29 recetas se realizaron con el “ESHA’s Food Processor® Nutrition Analysis software”, el cual tiene como referencia la base de datos de nutrimentos del USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos).

Es importante mencionar que algunos alimentos no se encontraron dentro de este software por lo que las etiquetas en esos platillos se realizaron con el resto de los ingredientes. A continuación, se enlista los ingredientes que no se encuentran en el cálculo:

Mole cuetzalteco

Guaje

Quelite y quintonil

Hoja santa

Espinazo de cerdo

Chicalas (chikatanas, hormigas de San Juan)

Pulque

Tofu (marca propia del productor)

Fajitas (marca propia del productor)

Bisteces con papa en salsa de chicalas borrachas

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(372g)
Amount per serving	
Calories	720
	% Daily Value*
Total Fat 37g	47%
Saturated Fat 16g	80%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 180mg	60%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 72g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 63mg	4%
Iron 9mg	50%
Potassium 1205mg	25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Agua de fresa

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(39g)
Amount per serving	
Calories	35
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 109mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Atole con café de olla

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(45g)
Amount per serving	
Calories	170
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 20g	
Includes 19g Added Sugars	38%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 51mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 92mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Calabazas rellenas de amaranto y verdura

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(524g)
Amount per serving	
Calories	260
	% Daily Value*
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 359mg	30%
Iron 4mg	20%
Potassium 1863mg	40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Caldo de hongo llanero

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(195g)
Amount per serving	
Calories	110
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 557mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Chileatole rojo

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(869g)
Amount per serving	
Calories	620
	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 220mg	73%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 72g	26%
Dietary Fiber 13g	46%
Total Sugars 21g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 74g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 4mg	20%
Potassium 2402mg	50%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Chileatole

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(93g)
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 293mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Chilpilone

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(17g)
Amount per serving	
Calories	50
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 171mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Chilpozonte de res

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(907g)
Amount per serving	
Calories	410
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 17g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 52g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 163mg	15%
Iron 8mg	45%
Potassium 2634mg	60%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Mole de espinazo

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(176g)
Amount per serving	
Calories	330
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 70g	25%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 147mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 517mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Pastel azteca

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(528g)
Amount per serving	
Calories	830
% Daily Value*	
Total Fat 26g	33%
Saturated Fat 8g	40%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 2260mg	98%
Total Carbohydrate 121g	44%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 30g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 731mg	60%
Iron 6mg	35%
Potassium 636mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Pipián verde con setas y nopalitos

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(298g)
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 184mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 784mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Coliflor capeada

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(585g)
Amount per serving	
Calories	710
% Daily Value*	
Total Fat 23g	29%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 106g	39%
Dietary Fiber 19g	68%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 29g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 96mg	8%
Iron 6mg	35%
Potassium 1314mg	30%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Croquetas de semillas

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(127g)
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 40g	15%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 26g	
Includes 23g Added Sugars	46%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 303mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Envueltos de mole de Cuetzalan

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(750g)
Amount per serving	
Calories	710
% Daily Value*	
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 10g	50%
Trans Fat 0.5g	
Cholesterol 185mg	62%
Sodium 570mg	25%
Total Carbohydrate 77g	28%
Dietary Fiber 11g	39%
Total Sugars 25g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 60g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 462mg	35%
Iron 4mg	20%
Potassium 2042mg	45%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Fajitas con nopales

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(179g)
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 229mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 403mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Guacamole

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(114g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 489mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Habas enzapatas

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(61g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 212mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Hongo seta en chile quemado

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(405g)
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 166mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 1075mg	25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Huaxmole

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(718g)
Amount per serving	
Calories	660
% Daily Value*	
Total Fat 37g	47%
Saturated Fat 13g	65%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 165mg	55%
Sodium 710mg	31%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 18g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 55g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 93mg	8%
Iron 7mg	40%
Potassium 1853mg	40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Mermelada de moras silvestres

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(6g)
Amount per serving	
Calories	5
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 2mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 9mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Sopa de milpa

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(421g)
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 124mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 1053mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tixmole de setas

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(685g)
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 40g	15%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 110mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 1815mg	40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tofu con verduras

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(163g)
Amount per serving	
Calories	40
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 498mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nopal cristalizado

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(138g)
Amount per serving	
Calories	35
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 220mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 346mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nopales navegantes

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(164g)
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 145mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 424mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Setas al pastor

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(499g)
Amount per serving	
Calories	450
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 970mg	42%
Total Carbohydrate 87g	32%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 22g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 251mg	20%
Iron 4mg	20%
Potassium 872mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tortilla de plátano

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(274g)
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 59g	21%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 29g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 1046mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tostadas de pollo con col

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(328g)
Amount per serving	
Calories	450
% Daily Value*	
Total Fat 19g	24%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 140mg	47%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 42g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 56mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 733mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

