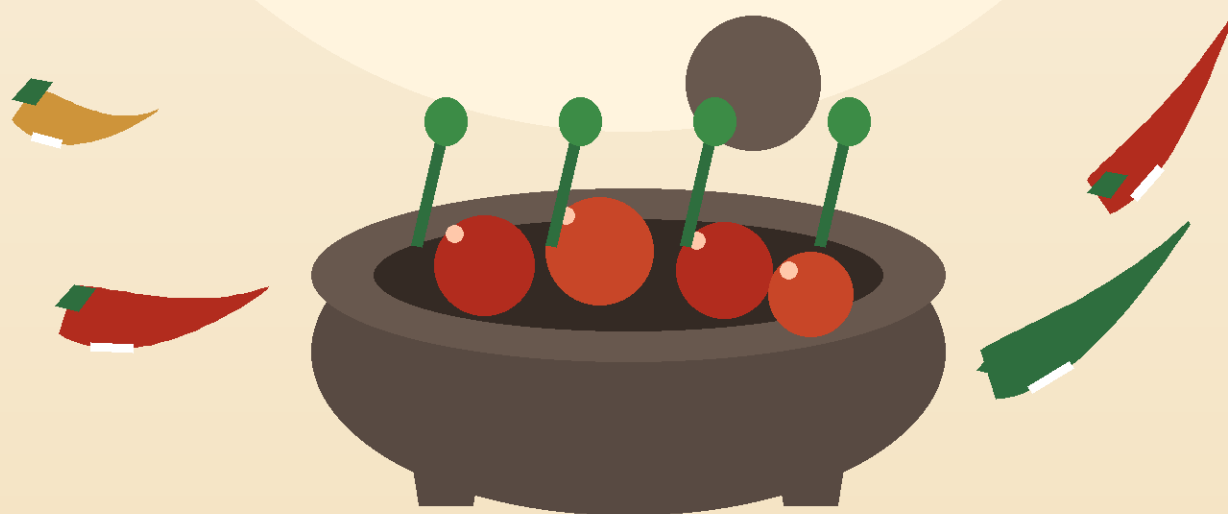




Recetas Caseras

con Sabor a Mamá

400 RECETAS MEXICANAS
tradicionales de la cocina de casa



De la cocina de mamá a tu mesa

desayunos • sopas • guisados • antojitos y tacos • pan • postres • bebidas • salsas

CRÉDITOS

Recetas Caseras con Sabor a Mamá 400 recetas mexicanas tradicionales

Colibrí Editorial EGA Primera edición, 2026

Recopilación, edición y maquetación: Colibrí Editorial EGA. Las recetas de este libro pertenecen a la cocina tradicional mexicana y se presentan con el cariño de la cocina de casa.

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización escrita de la editorial.

Este libro se vende como producto digital de Colibrí Editorial EGA.

Presentación

Este recetario es un homenaje a la cocina de mamá: esa que no mide con exactitud, que prueba la salsa con la punta del dedo y que siempre cocina un poco de más "por si alguien llega".

Aquí hay 400 recetas mexicanas tradicionales, organizadas en 8 categorías, cada una con sus ingredientes medidos, su preparación paso a paso y un tip de mamá para que te salgan a la primera.

Cocina con calma, prueba, ajusta la sal a tu gusto y comparte. Buen provecho.

Desayunos

Para empezar el día como se debe: huevos de mil formas, chilaquiles, enfrijoladas y atoles que abrazan.

1. Huevos rancheros

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 huevos frescos
- 8 tortillas de maíz
- 4 jitomates maduros
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 2 chiles serranos
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 taza de frijoles de la olla escurridos
- 100 g de queso fresco desmoronado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo, los chiles serranos y una pizca de sal hasta lograr una salsa tersa.
2. Vacía la salsa en una cacerola con una cucharada de aceite caliente y deja que hierva 10 minutos a fuego medio. Reserva caliente.
3. Calienta el resto del aceite en un sartén amplio y fríe las tortillas una por una, unos 20 segundos por lado, hasta que estén suaves pero con orillitas doradas. Escúrrelas en papel absorbente.
4. En el mismo sartén, con poco aceite, estrella los huevos de dos en dos. Sazona con sal y cocina hasta que la clara cuaje y la yema quede al gusto.
5. Calienta los frijoles en una ollita con un chorrito de su caldo.

6. Para servir, coloca dos tortillas en cada plato, encima dos huevos estrellados y báñalos con la salsa roja bien caliente.
7. Acompaña con los frijoles a un lado y espolvorea el queso fresco encima.

Tip de mamá: La tortilla se fríe solo unos segundos por lado para que no se ponga dura; si se dora de más, ya no se dobla bonito en el plato.

2. Huevos a la mexicana

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 huevos
- 3 jitomates picados en cubos
- 1/2 cebolla blanca picada finamente
- 2 chiles serranos picados en rodajas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 de taza de cilantro fresco picado
- Sal al gusto
- 8 tortillas de maíz calientes para acompañar

Preparación:

1. Calienta el aceite en un sartén amplio a fuego medio.
2. Agrega la cebolla y el chile serrano; sofríe 2 minutos moviendo con la pala de madera.
3. Añade el jitomate picado y cocina 5 minutos hasta que suelte su jugo y se suavice.
4. Bate ligeramente los huevos en un tazón con una pizca de sal.
5. Vacía los huevos al sartén y revuelve suavemente con movimientos envolventes.
6. Cocina 3 o 4 minutos hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso, sin dejar que se seque.
7. Retira del fuego, espolvorea el cilantro y sirve de inmediato con tortillas calientes.

Tip de mamá: No batas los huevos de más antes de echarlos; si los dejas apenas revueltos, quedan más esponjosos y con mejor color.

3. Huevos divorciados

Porciones: 2 personas

Ingredientes:

- 4 huevos
- 4 tortillas de maíz
- 2 jitomates
- 6 tomates verdes (tomatillos)
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 chiles serranos
- 1 chile de árbol seco (opcional)
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de frijoles refritos
- Sal al gusto

Preparación:

1. Para la salsa roja, licúa los jitomates con un pedazo de cebolla, medio diente de ajo, un chile serrano y sal. Hiérvela 8 minutos en una cacerolita.
2. Para la salsa verde, cuece los tomatillos con el otro chile serrano 5 minutos, licúalos con el resto de la cebolla, el ajo y sal, y hierva otros 5 minutos en otra cacerolita.
3. Calienta las tortillas en el comal hasta que se inflen un poco y mantenlas tapadas en un trapo.
4. Fríe los huevos estrellados en el aceite caliente, con sal, hasta que la clara esté firme.
5. Unta los frijoles refritos calientes en dos platos, como la "línea divisoria" del divorcio.
6. Coloca en cada plato dos tortillas, un huevo bañado en salsa roja y el otro en salsa verde, separados por los frijoles.
7. Si te gusta el picante, espolvorea el chile de árbol tostado y molido encima.

Tip de mamá: Ten las dos salsas hirviendo al momento de servir; el huevo divorciado se sirve bien caliente o pierde la gracia.

4. Huevos motuleños

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 huevos
- 8 tortillas de maíz
- 2 tazas de frijoles negros refritos
- 2 plátanos machos maduros
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla morada en julianas
- 1 chile habanero
- 100 g de queso fresco
- 1/2 taza de aceite vegetal
- Sal al gusto

Preparación:

1. Rebana los plátanos machos en rodajas sesgadas y fríelos en aceite caliente hasta que doren por ambos lados. Escúrrelos en papel absorbente.
2. En el mismo aceite, fríe las tortillas unos segundos por lado y escúrrelas.
3. Estrella los huevos en un sartén aparte con poco aceite y sal.
4. Calienta los frijoles negros refritos hasta que estén bien calientes y untalos una capa generosa sobre cada tortilla frita.
5. Coloca un huevo estrellado sobre cada tortilla con frijoles.
6. Prepara la salsa yucateca: sofríe el jitomate picado con la cebolla morada y sal 5 minutos hasta formar un recaudo espeso.
7. Baña cada huevo con el recaudo, acomoda las rodajas de plátano frito a un lado y desmorona el queso fresco encima. Sirve con el chile habanero aparte.

Tip de mamá: El plátano macho debe estar bien maduro, con la cáscara casi negra; así sale dulce y no amarga el plato.

5. Huevos en salsa roja

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 huevos
- 5 jitomates
- 2 chiles guajillos secos
- 1 chile serrano fresco
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua o caldo de pollo
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- Sal al gusto
- Tortillas calientes para acompañar

Preparación:

1. Asa los jitomates, la cebolla, el ajo y el chile serrano en el comal hasta que la piel se tateme un poco.
2. Tuesta ligeramente los chiles guajillos sin que se quemen, remójalos 10 minutos en agua caliente y escúrrelos.
3. Licúa todo lo asado con los guajillos, el agua y sal hasta lograr una salsa tersa.
4. Calienta el aceite en una cacerola amplia y vacía la salsa; deja hervir 8 minutos y agrega el orégano.
5. Baja el fuego y rompe los huevos uno por uno, dejándolos caer con cuidado sobre la salsa hirviendo, separados entre sí.
6. Tapa la cacerola y cocina 6 a 8 minutos hasta que las claras estén cuajadas y las yemas al gusto.
7. Sirve dos huevos por plato con bastante salsa y tortillas calientes para sopear.

Tip de mamá: Rompe cada huevo primero en una tacita y luego échalo a la salsa; así si uno sale malo no te arruina toda la cacerola.

6. Huevos en salsa verde

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 huevos
- 10 tomates verdes (tomatillos) sin cáscara
- 2 chiles serranos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/4 de taza de cilantro fresco
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua
- Sal al gusto
- Tortillas calientes para acompañar

Preparación:

1. Cuece los tomatillos con los chiles serranos en agua hirviendo 5 minutos, hasta que cambien de color.
2. Licúa los tomatillos con los chiles, la cebolla, el ajo, el cilantro, el agua de la cocción y sal.
3. Calienta el aceite en una cacerola y fríe la salsa 8 minutos a fuego medio, moviendo de vez en cuando.
4. Cuando la salsa esté bien sazonada y haya espesado un poco, baja el fuego.
5. Casca los huevos de uno en uno sobre la salsa, separándolos para que no se peguen.
6. Tapa y cocina a fuego bajo 7 minutos hasta que las claras cuajen por completo.
7. Sirve caliente con tortillas; la yema debe quedar suavcita para que se revuelva con la salsa.

Tip de mamá: No dejes hervir los tomatillos de más porque la salsa sale amarga; en cuanto cambian de verde brillante a verde opaco, ya están.

7. Huevos al albañil

Porciones: 4 personas**Ingredientes:**

- 8 huevos
- 4 jitomates
- 2 chiles guajillos
- 2 chiles de árbol secos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 200 g de chorizo
- 1 taza de frijoles de la olla
- Sal al gusto

Preparación:

1. Tuesta los chiles guajillos y de árbol en el comal sin quemarlos y remójalos 10 minutos en agua caliente.
2. Asa los jitomates, la cebolla y el ajo; licúalos con los chiles remojados y sal hasta lograr una salsa espesa.
3. Fríe el chorizo desmoronado en una cacerola hasta que suelte su grasa y dore un poco.
4. Agrega la salsa al chorizo y deja hervir 10 minutos a fuego medio.
5. Rompe los huevos directamente sobre la salsa, tápalos y cocina 7 minutos a fuego bajo.
6. Calienta los frijoles de la olla aparte con un poco de su caldo.
7. Sirve dos huevos por plato bien bañados en la salsa de chorizo, con frijoles a un lado y tortillas calientes.

Tip de mamá: Este plato pica sabroso; si hay niños en la mesa, aparta su porción de salsa antes de echarle el chile de árbol.

8. Huevos ahogados en caldillo de jitomate**Porciones: 4 personas**

Ingredientes:

- 8 huevos
- 6 jitomates maduros
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile serrano
- 2 cucharadas de aceite
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 ramita de epazote
- Sal al gusto
- Tortillas calientes para acompañar

Preparación:

1. Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo, el chile serrano y una taza del caldo.
2. Calienta el aceite en una cacerola honda y sofríe lo licuado 5 minutos.
3. Agrega el resto del caldo, la ramita de epazote y sal; deja hervir 10 minutos.
4. Baja el fuego a lo mínimo y casca los huevos uno por uno dentro del caldillo hirviendo suave.
5. Tapa la cacerola y cocina 8 minutos sin mover, hasta que las claras estén firmes.
6. Retira el epazote y sirve dos huevos por plato con bastante caldillo bien caliente.

Tip de mamá: El caldillo debe apenas hervir cuando echas los huevos; si hierve fuerte, las claras se deshacen y el caldo se pone turbio.

9. Huevos con chorizo

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 huevos
- 250 g de chorizo mexicano
- 1/2 cebolla picada

- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- 8 tortillas de harina o de maíz calientes
- Salsa de tu preferencia para acompañar

Preparación:

1. Quita la tripa al chorizo y desmorónalo con las manos.
2. Calienta el aceite en un sartén amplio y fríe el chorizo a fuego medio 6 minutos, desbaratándolo con la pala.
3. Agrega la cebolla picada y sofríe 2 minutos más hasta que se ponga transparente.
4. Bate los huevos en un tazón con una pizca de sal.
5. Vacía los huevos sobre el chorizo y revuelve constantemente con la pala.
6. Cocina 4 minutos hasta que el huevo cuaje pero siga jugoso.
7. Sirve caliente en tacos con tortillas o en plato, con salsa al gusto.

Tip de mamá: Escurre un poco de la grasa que suelta el chorizo antes de echar el huevo; así no queda grasoso y el sabor se concentra.

10. Huevos con longaniza

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 huevos
- 300 g de longaniza
- 1/2 cebolla en julianas
- 1 chile poblano en rajas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- Tortillas calientes y frijoles refritos para acompañar

Preparación:

1. Desmenuza la longaniza quitándole la tripa.

2. Fríela en el sartén con el aceite a fuego medio 7 minutos, moviendo para que dore parejo.
3. Añade la cebolla en julianas y las rajas de poblano; sofríe 3 minutos.
4. Bate los huevos con sal y vacíalos al sartén.
5. Revuelve sin parar hasta que el huevo esté cocido pero suave, unos 4 minutos.
6. Sirve en platos acompañados de frijoles refritos y tortillas calientes.

Tip de mamá: La longaniza ya trae sal, así que prueba antes de salar los huevos para que no te quede salado el guiso.

11. Machaca con huevo

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 200 g de machaca (carne seca deshebrada)
- 8 huevos
- 1/2 cebolla picada
- 2 jitomates picados
- 1 chile serrano picado
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 de taza de cilantro picado
- Sal al gusto
- Tortillas de harina calientes para acompañar

Preparación:

1. Si la machaca está muy seca, remójala 10 minutos en agua tibia y escúrrela bien exprimiendo con las manos.
2. Calienta el aceite en un sartén amplio y sofríe la machaca 4 minutos hasta que dore ligeramente.
3. Agrega la cebolla, el jitomate y el chile serrano; cocina 5 minutos hasta que el jitomate se deshaga un poco.
4. Bate los huevos con una pizca de sal y vacíalos al sartén.
5. Revuelve con la pala hasta que el huevo cuaje, unos 4 minutos, sin dejar que se seque.

6. Espolvorea el cilantro, revuelve una vez más y sirve de inmediato.
7. Acompaña con tortillas de harina calientes, como se acostumbra en el norte.

Tip de mamá: No remojas la machaca de más; si queda aguada pierde su sabor ahumado tan característico del norte.

12. Migas a la mexicana

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz del día anterior
- 6 huevos
- 2 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 1 chile serrano picado
- 1/3 de taza de aceite vegetal
- 100 g de queso fresco desmoronado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Corta las tortillas en cuadritos o tiritas del tamaño de un bocado.
2. Calienta el aceite en un sartén amplio y fríe los pedazos de tortilla hasta que estén dorados y crujientes. Escúrrelos en papel absorbente.
3. Retira el exceso de aceite del sartén dejando solo dos cucharadas.
4. Sofríe la cebolla, el chile serrano y el jitomate 4 minutos hasta formar un recaudo.
5. Regresa las tortillas doradas al sartén y revuelve para que se impregnen del recaudo.
6. Bate los huevos con sal, vacíalos encima y revuelve rápido 3 minutos hasta que cuajen.
7. Sirve caliente y espolvorea el queso fresco por encima.

Tip de mamá: Las tortillas deben estar de un día antes; las tortillas frescas se aguan y las migas pierden lo crujiente.

13. Tortitas de huevo en salsa de jitomate

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 6 huevos (claras y yemas separadas)
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 5 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile serrano
- 1/2 taza de aceite para freír
- 1 taza de caldo de pollo
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo, el chile serrano, el caldo y sal; hierva la salsa 10 minutos en una cacerola amplia y reserva.
2. Bate las claras a punto de turrón, agrega las yemas una por una sin dejar de batir suavemente.
3. Incorpora la harina y la pimienta con movimientos envolventes.
4. Calienta el aceite en un sartén y con una cuchara forma tortitas de la mezcla; fríelas 2 minutos por lado hasta dorar.
5. Escurre las tortitas en papel absorbente.
6. Pasa las tortitas a la cacerola con la salsa hirviendo y cocina 8 minutos a fuego bajo para que se impregnen.
7. Sirve dos tortitas por plato con bastante salsa y arroz blanco o frijoles.

Tip de mamá: El secreto está en las claras bien levantadas; si el turrón se baja, las tortitas salen planas y duras.

14. Papas con huevo

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 4 papas medianas peladas
- 8 huevos
- 1/2 cebolla picada
- 2 jitomates picados
- 1 chile serrano picado
- 1/3 de taza de aceite
- Sal al gusto
- Tortillas calientes para acompañar

Preparación:

1. Corta las papas en cubos pequeños y parejos para que se cuezan al mismo tiempo.
2. Calienta el aceite en un sartén amplio y fríe las papas a fuego medio 12 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que estén doradas y suaves por dentro.
3. Agrega la cebolla y el chile serrano; sofríe 2 minutos.
4. Añade el jitomate picado y cocina 4 minutos hasta que se forme un caldillo ligero.
5. Bate los huevos con sal y vacíalos sobre las papas.
6. Revuelve suavemente hasta que el huevo cuaje, unos 4 minutos.
7. Sirve caliente con tortillas; también queda muy bueno en tacos.

Tip de mamá: Tapa el sartén unos minutos mientras se fríen las papas; el vapor las cuece por dentro sin que se quemen por fuera.

15. Nopales con huevo

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 6 nopales limpios y picados en cuadritos
- 8 huevos
- 1/2 cebolla picada
- 2 jitomates picados
- 1 chile serrano picado
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 de taza de cilantro picado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece los nopales en agua hirviendo con sal 8 minutos hasta que cambien de color; escúrrelos y enjuágalos con agua fría para quitarles la baba.
2. Calienta el aceite en un sartén y sofríe la cebolla con el chile serrano 2 minutos.
3. Agrega el jitomate y cocina 4 minutos hasta que se suavice.
4. Incorpora los nopales escurridos y sofríe 3 minutos para que agarren sabor.
5. Bate los huevos con sal y vacíalos al sartén.
6. Revuelve hasta que el huevo esté cocido, unos 4 minutos.
7. Espolvorea el cilantro y sirve con tortillas calientes y salsa de molcajete si tienes.

Tip de mamá: Enjuagar los nopales con agua fría después de cocerlos les quita casi toda la baba y el guiso queda más limpio.

16. Rajas con crema y huevo

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 4 chiles poblanos
- 8 huevos
- 1/2 cebolla en julianas
- 1 taza de crema ácida

- 1/2 taza de leche
- 100 g de queso manchego rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de granos de elote cocidos
- Sal al gusto

Preparación:

1. Asa los chiles poblanos en el comal hasta que la piel se ampolle por todos lados; mételos en una bolsa 10 minutos, péralos, desvénelos y córtalos en rajas.
2. Derrite la mantequilla en un sartén y sofríe la cebolla en julianas 3 minutos.
3. Agrega las rajas y los granos de elote; cocina 3 minutos más.
4. Vacía la crema mezclada con la leche, sazona con sal y deja hervir suave 5 minutos.
5. Bate los huevos con una pizca de sal y agrégalos al sartén.
6. Revuelve despacio hasta que el huevo cuaje dentro de la crema, unos 4 minutos.
7. Espolvorea el queso manchego, tapa un minuto para que se funda y sirve caliente.

Tip de mamá: Si la crema se corta al hervir, es porque el fuego estaba muy alto; las rajas con crema siempre se cocinan a fuego bajito.

17. Calabacitas con huevo

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 4 calabacitas tiernas
- 8 huevos
- 1/2 cebolla picada
- 2 jitomates picados
- 1 chile serrano picado
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 de taza de cilantro picado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Lava las calabacitas y córtalas en medias lunas delgadas.
2. Calienta el aceite en un sartén amplio y sofríe la cebolla con el chile 2 minutos.
3. Agrega el jitomate y cocina 4 minutos hasta que se deshaga un poco.
4. Incorpora las calabacitas, sazona con sal y tapa el sartén; cocina 8 minutos a fuego medio hasta que estén suaves pero firmes.
5. Bate los huevos con sal y vacíalos sobre las calabacitas.
6. Revuelve suavemente 4 minutos hasta que el huevo cuaje.
7. Espolvorea el cilantro y sirve con tortillas calientes.

Tip de mamá: No peles las calabacitas tiernas; la cáscara les da color al guiso y ahí van muchas vitaminas.

18. Ejotes con huevo

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 400 g de ejotes tiernos
- 8 huevos
- 1/2 cebolla picada
- 2 jitomates picados
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Lava los ejotes, quítales las puntas y córtalos en trozos de 3 centímetros.
2. Cuécelos en agua hirviendo con sal 6 minutos hasta que estén suaves pero con un poco de firmeza; escúrrelos.
3. Calienta el aceite en un sartén y sofríe la cebolla con el ajo 2 minutos.
4. Agrega el jitomate y cocina 5 minutos hasta formar un recaudo.

5. Incorpora los ejotes escurridos y sofríe 3 minutos para que tomen sabor.
6. Bate los huevos con sal, vacíalos al sartén y revuelve 4 minutos hasta que cuajen.
7. Sirve caliente con arroz blanco o tortillas.

Tip de mamá: Los ejotes se cuecen con la olla destapada para que no pierdan su verde bonito.

19. Champiñones a la mexicana

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de champiñones frescos
- 2 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 chiles serranos picados
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 de taza de cilantro picado
- Sal al gusto
- Tortillas calientes para tacos

Preparación:

1. Limpia los champiñones con un trapo húmedo (no los remojes) y rebánalos.
2. Calienta el aceite en un sartén amplio a fuego alto y saltea los champiñones 5 minutos hasta que suelten su agua y doren un poco.
3. Agrega la cebolla y los chiles serranos; sofríe 2 minutos.
4. Incorpora el jitomate picado y cocina 5 minutos hasta que se forme un guiso jugoso.
5. Sazona con sal, espolvorea el cilantro y retira del fuego.
6. Sirve caliente en tacos con tortillas o como guarnición de huevos estrellados.

Tip de mamá: El sartén debe estar bien caliente antes de echar los champiñones; si entra frío, sueltan mucha agua y quedan hervidos en vez de dorados.

20. Flor de calabaza con huevo

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 300 g de flor de calabaza limpia
- 8 huevos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 jitomates picados
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 de taza de cilantro picado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Revisa las flores, quítales el pistilo del centro y los tallos duros; enjuágalas rápido y pícalas en trozos grandes.
2. Calienta el aceite en un sartén y sofríe la cebolla con el ajo 2 minutos.
3. Agrega el jitomate y cocina 4 minutos hasta que se suavice.
4. Incorpora la flor de calabaza y cocina 3 minutos; se va a reducir mucho, es normal.
5. Bate los huevos con sal y vacíalos al sartén.
6. Revuelve suavemente 4 minutos hasta que el huevo cuaje.
7. Espolvorea el cilantro y sirve con tortillas calientes.

Tip de mamá: La flor de calabaza se usa el mismo día que se compra; si se guarda, se marchita y amarga el guiso.

21. Quesadillas de huitlacoche

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 300 g de huitlacoche limpio
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 chile serrano picado
- 200 g de queso Oaxaca deshebrado
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 de taza de epazote picado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite en un sartén y sofríe la cebolla, el ajo y el chile serrano 2 minutos.
2. Agrega el huitlacoche, sazona con sal y cocina 6 minutos hasta que seque un poco su jugo.
3. Incorpora el epazote picado, revuelve y retira del fuego.
4. Calienta las tortillas en el comal, ponles queso Oaxaca y una cucharada del guiso de huitlacoche.
5. Dóblalas a la mitad y caliéntalas 2 minutos por lado hasta que el queso se funda.
6. Sirve calientes, con salsa verde si gustas.

Tip de mamá: El huitlacoche ya trae su color oscuro; no te asustes, así es, y entre más negro, más sabor tiene.

22. Chilaquiles rojos

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 16 tortillas de maíz del día anterior
- 5 jitomates
- 2 chiles guajillos

- 1 chile de árbol seco
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de aceite para freír
- 1 taza de caldo de pollo
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso fresco desmoronado
- 1/4 de cebolla en rodajas para decorar
- Sal al gusto

Preparación:

1. Corta las tortillas en triángulos y fríelos en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes; escúrrelos en papel absorbente y sálalos ligeramente.
2. Tuesta los chiles guajillos y el chile de árbol sin quemarlos; remójalos 10 minutos en agua caliente.
3. Licúa los jitomates con los chiles remojados, la cebolla, el ajo, el caldo y sal.
4. Calienta dos cucharadas de aceite en una cacerola amplia y fríe la salsa 8 minutos hasta que espese un poco.
5. Agrega los totopos a la salsa hirviendo y revuelve 2 minutos para que se impregnen pero sigan crujientes.
6. Sirve de inmediato en platos hondos.
7. Decora con crema, queso fresco y rodajas de cebolla.

Tip de mamá: Los chilaquiles se sirven en cuanto salen de la cacerola; si se esperan, los totopos se aguan y ya no son chilaquiles.

23. Chilaquiles verdes

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 16 tortillas de maíz del día anterior
- 12 tomates verdes (tomatillos)

- 3 chiles serranos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/4 de taza de cilantro
- 1 taza de aceite para freír
- 1 taza de caldo de pollo
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso fresco
- 2 huevos estrellados por persona (opcional)
- Sal al gusto

Preparación:

1. Corta las tortillas en triángulos, fríelos hasta dorar y escúrrelos en papel absorbente.
2. Cuece los tomatillos con los chiles serranos 5 minutos en agua hirviendo.
3. Licúa los tomatillos con los chiles, la cebolla, el ajo, el cilantro, el caldo y sal.
4. Fríe la salsa en una cacerola con dos cucharadas de aceite 8 minutos.
5. Incorpora los totopos y mezcla 2 minutos para que absorban la salsa.
6. Sirve caliente con crema y queso fresco encima.
7. Si gustas, corona cada plato con un huevo estrellado.

Tip de mamá: Para unos chilaquiles verdes de lujo, agrega un puñito de pepitas tostadas al licuar la salsa; le da un sabor profundo.

24. Chilaquiles de mole

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 16 tortillas de maíz del día anterior
- 1 taza de mole poblano en pasta o preparado
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de aceite para freír

- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso fresco desmoronado
- 1/4 de cebolla en rodajas
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Corta las tortillas en triángulos y fríelos en aceite caliente hasta que queden bien crujientes; escúrrelos.
2. Disuelve el mole en el caldo de pollo caliente, moviendo hasta que no queden grumos.
3. Hierve el mole 8 minutos a fuego medio hasta que espese y brille; ajusta la sal.
4. Agrega los totopos al mole hirviendo y revuelve 2 minutos.
5. Sirve en platos hondos de inmediato.
6. Decora con crema en hilos, queso fresco, rodajas de cebolla y ajonjolí tostado.

Tip de mamá: Si el mole quedó muy espeso, aflojalo con más caldito caliente, nunca con agua fría, para que no se corte.

25. Chilaquiles con huevo estrellado

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 16 tortillas del día anterior
- 4 jitomates
- 2 chiles guajillos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de aceite para freír
- 1 taza de caldo de pollo
- 4 huevos
- 1/2 taza de crema

- 100 g de queso fresco
- Sal al gusto

Preparación:

1. Fríe los triángulos de tortilla hasta dorar y escúrrelos en papel absorbente.
2. Prepara la salsa roja: tuesta y remoja los guajillos, licúalos con jitomate, cebolla, ajo, caldo y sal; hiévela 8 minutos.
3. Mezcla los totopos con la salsa hirviendo 2 minutos.
4. En un sartén aparte, estrella los huevos con sal hasta que la clara cuaje.
5. Sirve los chilaquiles en platos y coloca un huevo estrellado encima de cada porción.
6. Termina con crema y queso fresco desmoronado.

Tip de mamá: Estrella los huevos al final, ya con los chilaquiles servidos en la mesa; el huevo tibio sobre los chilaquiles calientes es la gloria.

26. Enfrijoladas

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz
- 3 tazas de frijoles negros de la olla con su caldo
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile de árbol seco (opcional)
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso fresco desmoronado
- 1/4 de cebolla en rodajas
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licúa los frijoles con su caldo, la cebolla, el ajo y sal hasta lograr una salsa tersa y ligera.

2. Calienta el aceite en una cacerola y fríe la salsa de frijol 8 minutos, moviendo; debe quedar cremosa, ni muy espesa ni muy aguada.
3. Calienta las tortillas en el comal hasta que estén suavecitas.
4. Pasa cada tortilla por la salsa caliente de frijol, dóblala a la mitad y acomódala en el plato (tres por persona).
5. Baña con más salsa de frijol bien caliente.
6. Decora con crema, queso fresco y rodajas de cebolla.

Tip de mamá: Si la salsa de frijol se espesa de más, aflojala con caldito de los mismos frijoles; el agua simple le quita sabor.

27. Entomatadas

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz
- 6 jitomates maduros
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile serrano
- 2 cucharadas de aceite
- 200 g de queso fresco en rebanadas o desmoronado
- 1/2 taza de crema
- 1/4 de cebolla en rodajas
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo, el chile serrano y sal.
2. Fríe la salsa en una cacerola con el aceite 10 minutos hasta que espese y tome color.
3. Calienta las tortillas en el comal.
4. Rellena cada tortilla con queso fresco, enróllala y acomoda tres por plato.

5. Baña generosamente con la salsa de jitomate hirviendo.
6. Termina con crema, más queso desmoronado y rodajas de cebolla.

Tip de mamá: La salsa debe estar hirviendo cuando bañes las tortillas; así el queso de adentro se ablanda rico sin necesidad de horno.

28. Enchiladas suizas

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz
- 2 pechugas de pollo cocidas y deshebradas
- 12 tomates verdes
- 3 chiles serranos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de crema
- 200 g de queso manchego rallado
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de caldo de pollo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece los tomatillos con los chiles 5 minutos; licúalos con cebolla, ajo, caldo y sal.
2. Fríe la salsa verde 8 minutos en una cacerola con el aceite.
3. Agrega la crema a la salsa, mezcla bien y deja hervir 3 minutos más.
4. Calienta las tortillas, rellénalas con el pollo deshebrado y enróllalas en un refractario.
5. Baña las enchiladas con la salsa cremosa y cubre con el queso manchego rallado.
6. Hornea a 200 grados 15 minutos o hasta que el queso gratine y burbujee.
7. Sirve calientes, con más crema si gustas.

Tip de mamá: Para que no se rompan al enrollar, pasa las tortillas unos segundos por aceite caliente antes de rellenarlas.

29. Enchiladas mineras

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz
- 4 chiles guajillos
- 2 chiles pasilla
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de aceite
- 300 g de queso ranchero desmoronado
- 2 papas cocidas en cubos
- 2 zanahorias cocidas en cubos
- 1/4 de lechuga picada
- Sal al gusto

Preparación:

1. Tuesta los chiles sin quemarlos, remójalos 10 minutos y licúalos con cebolla, ajo y sal hasta lograr una salsa tersa.
2. Fríe la salsa en una cacerola con dos cucharadas de aceite 8 minutos; reserva caliente.
3. Pasa cada tortilla por aceite caliente unos segundos y luego por la salsa de chile.
4. Rellena con queso desmoronado, enróllalas y acomoda tres por plato.
5. Baña con más salsa y acompaña con las papas y zanahorias cocidas a un lado.
6. Decora con lechuga picada y más queso encima.

Tip de mamá: Esta receta es de Guanajuato, de las minas; lo tradicional es servir las con las verduras cocidas a un lado, no adentro.

30. Enchiladas potosinas

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de masa de maíz
- 3 chiles guajillos
- 300 g de queso fresco desmoronado
- 1/4 de cebolla picada
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1/2 taza de crema
- 1/4 de cebolla en rodajas
- Sal al gusto

Preparación:

1. Tuesta los guajillos, remójalos y licúalos con sal y un poco de agua hasta lograr una salsa espesa.
2. Amasa la masa con la manteca, sal y la mitad de la salsa de chile hasta que tome un color rojizo parejo.
3. Forma bolitas, aplánalas en la tortilladora entre plásticos y cuécelas en el comal 2 minutos por lado.
4. Rellena cada tortilla rojiza con queso fresco y cebolla picada; dóblalas a la mitad.
5. Calientalas de nuevo en el comal con una untada de manteca hasta que doren ligeramente.
6. Sirve con crema encima y rodajas de cebolla.

Tip de mamá: La masa debe quedar suavecita y no pegajosa; si se cuarteo al aplanar, le falta un chorrito de agua tibia.

31. Molletes

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 4 bolillos o teleras
- 2 tazas de frijoles negros refritos
- 200 g de queso Oaxaca o manchego rallado
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 1 chile serrano picado
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal al gusto

Preparación:

1. Parte los panes a la mitad a lo largo y úntales mantequilla por el lado del migajón.
2. Tuéstalos en el comal o en el horno hasta que doren ligeramente.
3. Unta generosamente los frijoles refritos calientes sobre cada mitad.
4. Cubre con el queso rallado.
5. Mételos al horno a 200 grados 8 minutos o hasta que el queso se funda y burbujee.
6. Prepara el pico de gallo mezclando jitomate, cebolla, chile serrano, cilantro y sal.
7. Sirve los molletes calientes con una cucharada de pico de gallo encima.

Tip de mamá: Los frijoles deben estar bien refritos y espesos; si están aguados, el pan se remoja y el mollete se desbarata.

32. Sopes sencillos de huevo

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de masa de maíz
- 1 taza de frijoles refritos
- 6 huevos
- 1/2 taza de salsa roja

- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso fresco desmoronado
- 1/4 de cebolla picada
- 2 cucharadas de manteca o aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Amasa la masa con sal y un poco de agua tibia hasta que esté suave; forma 8 bolitas.
2. Aplana cada bolita en la tortilladora y cuécela en el comal 2 minutos por lado.
3. Pellizca las orillas de cada sope para formar el borde característico y regresa al comal 1 minuto más.
4. Unta cada sope con manteca, luego con frijoles refritos calientes.
5. Estrella los huevos en un sartén con sal.
6. Coloca un huevo estrellado sobre cada sope (o medio huevo si son grandes).
7. Baña con salsa roja caliente y termina con crema, queso y cebolla picada.

Tip de mamá: Pellizca las orillas cuando el sope aún está caliente; si se enfría, la masa se cuarteas y ya no se forma el borde.

33. Tlacoyos de haba para desayunar

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de masa de maíz
- 2 tazas de habas cocidas y molidas
- 4 nopales picados y cocidos
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 taza de salsa verde
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso fresco desmoronado
- 2 cucharadas de aceite

- Sal al gusto

Preparación:

1. Amasa la masa con sal hasta que esté suave y manejable.
2. Forma 8 bolitas, hazles un hueco con el dedo y rellénalas con una cucharada de haba molida; cierra bien.
3. Aplana cada bolita rellena dándole forma ovalada, como un rombo alargado.
4. Cuécelas en el comal caliente 4 minutos por lado hasta que doren un poco.
5. Calienta los nopales cocidos con la cebolla picada en un sartén con el aceite 3 minutos.
6. Sirve los tlacoyos calientes con los nopales encima.
7. Baña con salsa verde, crema y queso fresco desmoronado.

Tip de mamá: Cierra muy bien el relleno de haba antes de aplanar; si se sale, el tlacoyo se abre en el comal.

34. Memelas oaxaqueñas

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de masa de maíz
- 1 taza de frijoles negros refritos
- 200 g de quesillo deshebrado
- 1/2 taza de salsa de chile de árbol o pasilla
- 1/4 de cebolla picada
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Amasa la masa con sal y forma 8 bolitas; aplánalas en tortillas gruesas.
2. Cuécelas en el comal 3 minutos por lado hasta que estén cocidas.
3. Unta cada memela con manteca de cerdo por encima.
4. Cubre con una capa de frijoles negros refritos calientes.

5. Agrega el quesillo deshebrado generosamente.
6. Baña con la salsa de chile al gusto y espolvorea la cebolla picada.
7. Regrésalas un momento al comal para que el quesillo se ablande con el calor.

Tip de mamá: La memela oaxaqueña lleva manteca de cerdo, no aceite; ese es el sabor que la hace diferente de un sope.

35. Picadas veracruzanas

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de masa de maíz
- 2 tazas de salsa de jitomate con chile (salsa roja)
- 200 g de queso fresco desmoronado
- 1/2 cebolla picada finamente
- 1/2 taza de crema
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Amasa la masa con sal y forma tortillas gruesas, como de medio centímetro.
2. Cuécelas en el comal 3 minutos por lado.
3. Pellizca toda la orilla de cada picada para formar el borde.
4. Unta cada picada caliente con manteca de cerdo.
5. Cubre con la salsa roja bien caliente.
6. Espolvorea queso fresco y cebolla picada; termina con hilos de crema.
7. Sirve de inmediato, con café de olla si quieres el desayuno veracruzano completo.

Tip de mamá: La picada veracruzana es más delgada que el sope; si la haces muy gruesa, queda cruda por dentro.

36. Gorditas de huevo en salsa roja

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de masa de maíz
- 6 huevos cocidos y picados
- 2 tazas de salsa roja de jitomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 taza de aceite para freír
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso fresco
- Sal al gusto

Preparación:

1. Amasa la masa con sal y forma 8 bolitas; aplánalas en gorditas gruesas.
2. Fríelas en aceite caliente 3 minutos por lado hasta que doren y se inflen un poco; escúrrelas.
3. Con un cuchillo, ábre las por un lado formando un bolsillo, con cuidado de no quemarte.
4. Prepara el relleno: mezcla el huevo cocido picado con una taza de salsa roja caliente y la cebolla.
5. Rellena cada gordita con la mezcla de huevo.
6. Baña con más salsa roja caliente por encima.
7. Termina con crema y queso fresco desmoronado.

Tip de mamá: Abre la gordita cuando aún está tibia; fría se pone dura y se rompe en vez de abrirse en bolsillo.

37. Quesadillas de comal con queso y champiñón

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz recién hechas o calientes
- 300 g de queso Oaxaca deshebrado
- 250 g de champiñones rebanados
- 1/2 cebolla picada
- 1 chile serrano picado
- 2 cucharadas de aceite
- Salsa verde para acompañar
- Sal al gusto

Preparación:

1. Saltea los champiñones con la cebolla y el chile serrano en el aceite caliente 5 minutos; sazona con sal.
2. Calienta las tortillas en el comal.
3. Pon queso Oaxaca en una mitad de cada tortilla y una cucharada de champiñones encima.
4. Dobla y calienta 2 minutos por lado hasta que el queso se funda por completo.
5. Sirve calientes con salsa verde.

Tip de mamá: No rellenes de más las quesadillas; si les pones mucho guiso, el queso no pega la tortilla y se desbaratan.

38. Sincronizadas

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 tortillas de harina grandes
- 8 rebanadas de jamón
- 200 g de queso manchego o Chihuahua rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- Salsa y pico de gallo para acompañar

Preparación:

1. Calienta las tortillas de harina en el comal unos segundos por lado.
2. Sobre cuatro tortillas, acomoda dos rebanadas de jamón y una capa generosa de queso rallado.
3. Tapa con las otras cuatro tortillas formando las sincronizadas.
4. Derrite la mantequilla en un sartén amplio y dora cada sincronizada 3 minutos por lado.
5. Presiona ligeramente con la pala para que el queso pegue bien las tortillas.
6. Córtalas en triángulos y sirve calientes con salsa y pico de gallo.

Tip de mamá: El fuego debe ser medio-bajo; si está muy alto, la tortilla se quema antes de que el queso se funda.

39. Tacos dorados de papa

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz
- 4 papas grandes
- 1/2 cebolla picada
- 1 taza de aceite para freír
- 1/2 lechuga picada
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso fresco desmoronado
- 1/2 taza de salsa roja
- Palillos de madera
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece las papas en agua con sal hasta que estén suaves; pélalas y machácalas en puré.
2. Mezcla el puré con la cebolla picada y sal; este será el relleno.

3. Calienta las tortillas para que estén flexibles, rellénalas con papa y enróllalas; sujétalas con un palillo.
4. Fríe los tacos en aceite caliente 3 minutos por lado hasta que estén dorados y crujientes.
5. Escúrrelos en papel absorbente y quítales los palillos.
6. Sirve tres tacos por plato sobre una cama de lechuga.
7. Baña con crema, espolvorea queso y agrega salsa roja al gusto.

Tip de mamá: El puré debe estar frío antes de rellenar; si está caliente, la tortilla se humedece y el taco se abre al freír.

40. Guajolota (torta de tamal)

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 4 tamales de rajas, de mole o verdes (comprados o hechos en casa)
- 4 bolillos o teleras
- 1/2 taza de salsa verde o roja
- 1/4 de cebolla picada (opcional)

Preparación:

1. Calienta los tamales al vapor 15 minutos hasta que estén bien calientes, o caliéntalos en el comal sin hoja unos minutos por lado.
2. Parte los bolillos a la mitad sin llegar a separarlos del todo.
3. Si gustas, tuesta ligeramente el pan en el comal.
4. Saca el tamal de su hoja y colócalo dentro del bolillo.
5. Baña con salsa verde o roja al gusto y un poco de cebolla picada si quieres.
6. Aprieta tantito la torta y sírvela caliente, con atole para el desayuno chilango completo.

Tip de mamá: La guajolota se come con las manos y sin pena; si el tamal se sale por los lados, es que quedó bien servida.

41. Tamales de elote dulces

Porciones: 6 personas (rinden 12 tamales)

Ingredientes:

- 6 elotes tiernos desgranados (unas 4 tazas de grano)
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 taza de leche
- 12 hojas de elote remojadas
- 100 g de queso fresco en tiritas (opcional)

Preparación:

1. Muele los granos de elote en la licuadora con la leche hasta lograr una mezcla espesa.
2. Bate la mantequilla con el azúcar hasta que esponje y se ponga pálida.
3. Incorpora la mezcla de elote, el polvo para hornear, la sal y la canela; mezcla bien.
4. Escurre las hojas de elote y pon dos cucharadas de masa en cada una; si gustas, agrega una tirita de queso.
5. Envuelve los tamales doblando la hoja y acomódalos parados en la vaporera.
6. Cuécelos al vapor 1 hora hasta que la masa se despegue de la hoja.
7. Déjalos reposar 10 minutos antes de servir.

Tip de mamá: El elote debe estar tierno y dulce; si está muy maduro, el tamal sale duro y sin sabor.

42. Atole de avena

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 4 tazas de leche

- 2 tazas de agua
- 3/4 de taza de azúcar o piloncillo rallado
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Licúa la avena con las dos tazas de agua hasta que quede bien molida.
2. Vacía la mezcla en una olla y agrega la leche, la canela y la pizca de sal.
3. Cocina a fuego medio moviendo constantemente con cuchara de madera para que no se pegue.
4. Cuando empiece a hervir, baja el fuego y agrega el azúcar o piloncillo.
5. Sigue moviendo 10 minutos hasta que espese a tu gusto.
6. Retira la raja de canela, agrega la vainilla y mezcla bien.
7. Sirve caliente en tazas.

Tip de mamá: El atole se mueve siempre en la misma dirección; así no se corta y queda tersito.

43. Champurrado mañanero

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 100 g de masa de maíz nixtamalizada
- 4 tazas de agua
- 4 tazas de leche
- 2 tablillas de chocolate de metate (unos 180 g)
- 1 cono de piloncillo (unos 200 g)
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Disuelve la masa en las 4 tazas de agua fría, moviendo hasta que no queden grumos; cuélala.
2. Vacía la mezcla en una olla con la canela y cocina a fuego medio moviendo siempre.
3. Cuando empiece a espesar, agrega el piloncillo en trozos y sigue moviendo hasta que se disuelva.
4. Incorpora el chocolate en trozos y la pizca de sal.
5. Agrega la leche poco a poco sin dejar de mover.
6. Cocina 15 minutos más a fuego bajo hasta que espese y el chocolate esté bien integrado.
7. Sirve bien caliente, con tamales si es un desayuno de fiesta.

Tip de mamá: El chocolate se agrega cuando el atole ya espesó un poco; si lo echas al principio, se asienta y sabe a agua.

44. Atole de guayaba de olla

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 8 guayabas maduras
- 1/2 taza de masa de maíz o 4 cucharadas de fécula de maíz
- 4 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- 3/4 de taza de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Licúa las guayabas con las dos tazas de agua y cuela para quitarle las semillas.
2. Disuelve la masa o la fécula en una taza de leche fría.
3. Vacía el jugo de guayaba colado en una olla con el resto de la leche, la canela y la sal.
4. Agrega la mezcla de masa disuelta moviendo constantemente.
5. Cocina a fuego medio 15 minutos sin dejar de mover hasta que espese.

6. Endulza con el azúcar, prueba y ajusta.
7. Sirve caliente.

Tip de mamá: Cuela dos veces el jugo de guayaba; las semillitas que se escapan arruinan lo terso del atole.

45. Atole de cajeta con leche

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 taza de cajeta quemada
- 1/2 taza de masa de maíz o 4 cucharadas de fécula de maíz
- 4 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de nuez picada para decorar (opcional)

Preparación:

1. Disuelve la masa o fécula en una taza de leche fría hasta que no queden grumos.
2. Calienta el agua con la canela en una olla hasta que hierva suave.
3. Agrega la mezcla de masa moviendo siempre con cuchara de madera.
4. Incorpora el resto de la leche y la pizca de sal; cocina 12 minutos a fuego medio.
5. Añade la cajeta poco a poco, moviendo hasta que se integre por completo.
6. Deja hervir suave 5 minutos más hasta lograr la espesura deseada.
7. Sirve caliente y decora con nuez picada si gustas.

Tip de mamá: Ya no le pongas azúcar; la cajeta endulza suficiente y si te pasas queda empalagoso.

46. Avena con leche, canela y plátano

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 3 tazas de leche
- 1 taza de agua
- 2 plátanos maduros en rodajas
- 4 cucharadas de azúcar o miel
- 1 raja de canela
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Hierve el agua con la raja de canela y la pizca de sal en una olla.
2. Agrega la avena y cocina 5 minutos a fuego medio moviendo de vez en cuando.
3. Incorpora la leche y sigue cocinando 8 minutos hasta que espese cremosa.
4. Endulza con el azúcar o la miel y mezcla bien.
5. Retira la raja de canela.
6. Sirve en tazones con las rodajas de plátano encima.
7. Espolvorea la canela molida al gusto.

Tip de mamá: El plátano se pone al servir, no a cocer; si se cuece con la avena se deshace y se pone prieto.

47. Arroz con leche tibio

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 4 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- 3/4 de taza de azúcar
- 1 raja de canela

- 1 cucharadita de vainilla
- Canela molida para espolvorear
- 1 pizca de sal
- Pasitas al gusto (opcional)

Preparación:

1. Cuece el arroz en las dos tazas de agua con la raja de canela y la pizca de sal hasta que se consuma el agua.
2. Agrega la leche caliente poco a poco, moviendo para que no se pegue.
3. Cocina a fuego bajo 25 minutos, moviendo frecuentemente, hasta que el arroz esté suave y cremoso.
4. Incorpora el azúcar y las pasitas si las usas; cocina 5 minutos más.
5. Retira del fuego, agrega la vainilla y mezcla.
6. Sirve tibio o frío en tazones.
7. Espolvorea canela molida encima.

Tip de mamá: El arroz con leche se mueve con cuchara de madera y con paciencia; si te desesperas y le subes al fuego, se pega y sabe a quemado.

48. Hot cakes con cajeta

Porciones: 4 personas (rinden 12 hot cakes)

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 huevos
- 1 y 1/2 tazas de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de vainilla

- 1 taza de cajeta para servir
- Mantequilla extra para el sartén

Preparación:

1. Mezcla en un tazón la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal.
2. En otro tazón bate los huevos con la leche, la mantequilla derretida y la vainilla.
3. Vacía los líquidos sobre los secos y mezcla solo hasta integrar; está bien si quedan grumitos.
4. Calienta un sartén o comal a fuego medio y úntalo con mantequilla.
5. Vierte un cucharón de mezcla por hot cake y cocina 2 minutos hasta que salgan burbujas en la superficie.
6. Voltea y cocina 1 minuto más hasta dorar.
7. Sirve en torres de tres, bañados con cajeta caliente.

Tip de mamá: No batas de más la mezcla; si la dejas con grumitos, los hot cakes salen esponjosos, y si la bates mucho, salen duros como suela.

49. Pan de elote tibio con mantequilla

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 4 tazas de granos de elote tierno (unos 6 elotes)
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 4 huevos
- 1/2 taza de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- Mantequilla y harina para el molde

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180 grados y engrasa y enharina un molde para panqué.

2. Licúa los granos de elote con la leche condensada hasta lograr una mezcla tersa.
3. Agrega los huevos, la mantequilla derretida y la vainilla; licúa de nuevo.
4. Incorpora el polvo para hornear y la sal con una espátula.
5. Vacía la mezcla en el molde.
6. Hornea 50 a 60 minutos hasta que al meter un palillo salga limpio y la superficie esté dorada.
7. Deja enfriar 15 minutos antes de desmoldar y sirve en rebanadas.

Tip de mamá: No abras el horno antes de los 40 minutos; si entra aire frío, el pan se baja y queda apelmazado.

50. Licuado de plátano con avena

Porciones: 2 personas

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 4 cucharadas de avena en hojuelas
- 2 tazas de leche fría
- 2 cucharadas de azúcar o miel
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de vainilla
- 6 cubos de hielo

Preparación:

1. Pela los plátanos y córtalos en trozos.
2. Pon en la licuadora la leche, la avena, el plátano, el azúcar, la canela y la vainilla.
3. Licúa 1 minuto hasta que la avena quede bien molida.
4. Agrega los hielos y licúa 30 segundos más hasta lograr una consistencia espesa y fría.
5. Prueba el dulzor y ajusta si hace falta.
6. Sirve de inmediato en vasos altos.

Tip de mamá: Si lo quieres más espeso para que llene hasta la hora de la comida, déjalo reposar 5 minutos; la avena sigue espesando solita.

Sopas y Caldos

El primer tiempo que nunca falla: caldos que curan, sopas de cuchara grande y pozoles de fiesta.

1. Sopa de tortilla

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz del día anterior
- 4 jitomates saladet asados
- 1/4 de cebolla asada
- 2 dientes de ajo asados
- 1 chile pasilla sin semillas
- 6 tazas de caldo de pollo
- 1 rama de epazote
- 1 taza de aceite vegetal
- 150 g de queso fresco desmoronado
- 1 aguacate en cubos
- 1/2 taza de crema
- Sal al gusto

Preparación:

1. Corta las tortillas en tiras delgadas y fríelas en el aceite caliente hasta que doren y queden crujientes. Escúrrelas sobre papel absorbente y reserva.
2. Licua los jitomates, la cebolla y el ajo asados con una taza del caldo hasta obtener una salsa tersa.
3. Calienta una cucharada de aceite en una olla, sofríe el chile pasilla unos segundos y retíralo; ahí mismo vierte la salsa licuada y fríela 5 minutos moviendo.
4. Agrega el resto del caldo, la rama de epazote y sal. Hierve a fuego bajo 15 minutos.

5. Sirve la sopa caliente en platos hondos, coloca encima un puñado de tiras de tortilla, queso fresco, aguacate y crema.
6. Decora con el chile pasilla frito en tiras delgadas.

Tip de mamá: Fríe las tortillas en tandas pequeñas para que no se peguen y queden bien doraditas.

2. Sopa de fideo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 200 g de fideo del número 2
- 3 jitomates maduros
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ramita de perejil
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licua los jitomates con la cebolla, el ajo y una taza del caldo. Cuela la salsa.
2. Calienta el aceite en una olla y dora el fideo moviendo constantemente hasta que tome un color dorado parejo.
3. Vierte la salsa colada sobre el fideo y deja que hierva 3 minutos para que se sazone.
4. Agrega el resto del caldo caliente, el perejil y sal. Cocina a fuego medio 10 minutos hasta que el fideo esté suave.
5. Sirve caliente; puedes acompañar con limón y queso fresco rallado.

Tip de mamá: Dora el fideo sin dejar de moverlo ni un segundo, porque se quema en un abrir y cerrar de ojos.

3. Pozole rojo

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 1 kg de maíz pozolero precocido
- 1 kg de carne de cerdo en trozos (espaldilla y pierna)
- 500 g de costilla de cerdo
- 6 chiles guajillo sin semillas
- 2 chiles anchos sin semillas
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla partida en dos
- 3 litros de agua
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de orégano seco
- Sal al gusto
- Para acompañar: lechuga, rábanos, cebolla picada, limones y tostadas

Preparación:

1. Cuece el maíz en el agua con la mitad de la cebolla, la cabeza de ajo y el laurel durante 1 hora a fuego medio.
2. Agrega la carne de cerdo y la costilla. Cocina 1 hora más hasta que la carne esté suave y el grano reviente.
3. Hierva los chiles en agua 10 minutos, lícuales con un poco del caldo y cuela.
4. Vierte la salsa al pozole, sazona con sal y orégano, y deja hervir 20 minutos más para que tome color y sabor.
5. Retira el ajo, la cebolla y el laurel. Sirve en platos hondos con la carne deshebrada.
6. Acompaña con lechuga, rábanos, cebolla, limón y tostadas al gusto.

Tip de mamá: El pozole siempre sabe mejor al día siguiente; si puedes, hazlo una noche antes y recalienta.

4. Pozole verde

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 800 g de maíz pozolero precocido
- 1 kg de pollo (pierna y muslo)
- 300 g de pepitas de calabaza tostadas
- 6 tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de epazote
- 2.5 litros de agua
- 1 hoja de laurel
- Sal al gusto
- Para acompañar: rábanos, lechuga, cebolla, limones y tostadas

Preparación:

1. Cuece el maíz en el agua con el laurel durante 50 minutos.
2. Agrega el pollo y cocina 30 minutos más hasta que esté suave. Retira el pollo, deshebra y reserva.
3. Hierve los tomates, los chiles, la cebolla y el ajo 8 minutos. Licua con las pepitas, el epazote y una taza del caldo.
4. Cuela la salsa verde y agrégala al pozole. Sazona con sal y hierve 15 minutos.
5. Regresa el pollo deshebrado a la olla y calienta 5 minutos.
6. Sirve con rábanos, lechuga, cebolla picada, limón y tostadas.

Tip de mamá: Tuesta bien las pepitas antes de licuarlas; ahí está todo el sabor del pozole verde.

5. Pozole blanco

Porciones: 8 personas**Ingredientes:**

- 800 g de maíz pozolero precocido
- 800 g de carne de cerdo en trozos
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 2.5 litros de agua
- 1 cucharada de orégano
- Sal al gusto
- Para acompañar: chile de árbol en polvo, limones, cebolla, rábanos y tostadas

Preparación:

1. Pon el maíz en la olla con el agua, la cabeza de ajo, la cebolla y el laurel. Hierve 1 hora.
2. Agrega la carne de cerdo y cocina 1 hora más hasta que todo esté suave y el grano floreado.
3. Sazona con sal y deja hervir 10 minutos para que se integren los sabores.
4. Retira el ajo, la cebolla y el laurel antes de servir.
5. Sirve en platos hondos y que cada quien le ponga chile, limón, cebolla y rábanos a su gusto.

Tip de mamá: No le pongas el orégano a la olla; sírvelo aparte para que cada quien sazone su plato.

6. Menudo rojo

Porciones: 8 personas**Ingredientes:**

- 1 kg de panza de res limpia y en trozos
- 500 g de pata de res en trozos
- 5 chiles guajillo sin semillas

- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 3 litros de agua
- 1 cucharada de orégano seco
- Sal al gusto
- Para acompañar: cebolla picada, cilantro, limones, chile de árbol y tortillas

Preparación:

1. Enjuaga muy bien la panza con agua y limón. Ponla a cocer con la pata, la cebolla y el ajo en los 3 litros de agua.
2. Cocina a fuego medio 2 horas y media, espumando de vez en cuando, hasta que la panza esté bien suave.
3. Hierva los chiles guajillo 10 minutos, lícuales con un poco del caldo y cuela la salsa.
4. Agrega la salsa al menudo, sazona con sal y orégano, y hierva 20 minutos más.
5. Sirve bien caliente con cebolla, cilantro, limón y tortillas recién hechas.

Tip de mamá: Lava la panza con limón y sal antes de cocerla para que el caldo salga limpio y sin olor fuerte.

7. Caldo tlalpeño

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 piezas de pollo (pierna y muslo)
- 8 tazas de caldo de pollo
- 2 zanahorias en rodajas
- 2 calabacitas en medias lunas
- 150 g de ejotes en trozos
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 chiles chipotles adobados
- 1/2 cebolla en julianas

- 2 dientes de ajo picados
- 1 aguacate en cubos
- 100 g de queso fresco en cubos
- Sal al gusto

Preparación:

1. En una olla grande hierva el caldo con el pollo 25 minutos, espumando la superficie.
2. Agrega la zanahoria y los ejotes; cocina 10 minutos.
3. Incorpora las calabacitas, los garbanzos y los chipotles. Cocina 10 minutos más hasta que las verduras estén suaves.
4. Sazona con sal y retira del fuego.
5. Sirve en platos hondos con el pollo, y encima pon cubos de aguacate y queso fresco.

Tip de mamá: Agrega el aguacate hasta el momento de servir para que no se bata ni se ponga negro.

8. Caldo de pollo

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 pollo entero en piezas
- 3 litros de agua
- 3 zanahorias en rodajas gruesas
- 3 papas en cubos
- 2 calabacitas en trozos
- 150 g de ejotes
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 ramas de cilantro
- 2 hojas de laurel
- Sal al gusto

- Limones y tortillas para acompañar

Preparación:

1. Pon el pollo en la olla con el agua fría, la cebolla, el ajo, el laurel y sal. Hierva y espuma bien.
2. Baja el fuego y cocina 30 minutos hasta que el pollo esté casi suave.
3. Agrega la zanahoria, la papa y los ejotes. Cocina 15 minutos.
4. Incorpora las calabacitas y el cilantro; cocina 10 minutos más.
5. Prueba la sal, retira el laurel y sirve con limón y tortillas calientes.

Tip de mamá: Empieza el caldo con agua fría, no caliente, para que salga clarito y con más sabor.

9. Caldo de res

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de chamberete de res con hueso
- 500 g de costilla de res
- 3 litros de agua
- 3 elotes en trozos
- 3 zanahorias en trozos
- 2 chayotes en cuartos
- 3 papas en trozos
- 200 g de ejotes
- 1/4 de repollo en trozos
- 1/2 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 2 ramas de cilantro
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece la carne con el hueso en el agua con la cebolla, el ajo y sal durante 1 hora y media, espumando.
2. Agrega los elotes y cocina 20 minutos.
3. Incorpora la zanahoria, el chayote, la papa y los ejotes. Cocina 20 minutos más.
4. Agrega el repollo y el cilantro; hierva 10 minutos finales.
5. Sirve con la carne, las verduras y mucho caldo. Acompaña con limón, salsa y tortillas.

Tip de mamá: El hueso con tuétano es el secreto de un caldo de res con cuerpo; no lo sustituyas por pura carne magra.

10. Crema de elote

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 elotes desgranados
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de crema
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto
- Granos de elote dorados para decorar

Preparación:

1. Derrite la mantequilla y sofríe la cebolla y el ajo 3 minutos sin que doren.
2. Agrega los granos de elote y cocina 5 minutos moviendo.
3. Vierte el caldo y cocina 15 minutos hasta que el elote esté suave.
4. Licua todo con la leche hasta lograr una crema tersa. Regresa a la olla.
5. Agrega la crema, el azúcar, sal y pimienta. Calienta sin hervir fuerte.

6. Sirve y decora con granos de elote dorados en mantequilla.

Tip de mamá: Si la quieres más espesa, licua una papa cocida junto con el elote; espesa sin necesidad de harina.

11. Crema de poblano

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 chiles poblanos asados, pelados y sin semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de leche evaporada
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso crema
- Sal y pimienta al gusto
- Tiras de poblano asado para decorar

Preparación:

1. Asa los poblanos directamente en la flama, mételos en una bolsa 10 minutos y pélalos. Quítales semillas y venas.
2. Derrite la mantequilla y sofríe la cebolla y el ajo 3 minutos.
3. Licua los poblanos con la leche evaporada, el caldo y el queso crema.
4. Vierte lo licuado en la olla y cocina a fuego bajo 10 minutos moviendo.
5. Agrega la crema, sal y pimienta. Calienta sin dejar hervir fuerte.
6. Sirve con tiras de poblano asado encima.

Tip de mamá: Después de asar los poblanos, sudarlos en bolsa cerrada hace que la piel se quite solita.

12. Sopa de lima

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo en tiras delgadas
- 8 tazas de caldo de pollo
- 3 limas (el jugo y 2 en rodajas)
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 jitomates picados
- 1 chile xcatic o 1 chile dulce en tiras
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ramita de orégano fresco o 1 cucharadita seco
- Tortillas en tiras fritas
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el chile 3 minutos.
2. Agrega el jitomate y cocina hasta que se deshaga.
3. Vierte el caldo, las rodajas de lima y el orégano. Hierve 10 minutos.
4. Agrega las tiras de pollo y cocina 8 minutos hasta que estén cocidas.
5. Retira las rodajas de lima, agrega el jugo de lima y sal.
6. Sirve con tiras de tortilla frita encima.

Tip de mamá: La lima se agrega al final y fuera del fuego fuerte, porque si hierve mucho amarga la sopa.

13. Sopa tarasca

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 4 jitomates asados
- 1/2 cebolla asada
- 2 dientes de ajo asados
- 2 chiles pasilla sin semillas
- 1 taza de frijoles bayos cocidos
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- 150 g de queso fresco en cubos
- 1/2 taza de crema
- Tortillas en tiras fritas
- Sal al gusto

Preparación:

1. Fríe los chiles pasilla en el aceite unos segundos y reserva. En el mismo aceite dora la cebolla.
2. Licua los jitomates, la cebolla, el ajo y los frijoles con dos tazas del caldo.
3. Vierte la mezcla en la olla, agrega el resto del caldo y el epazote. Hierve 15 minutos.
4. Sazona con sal y retira el epazote.
5. Sirve con cubos de queso, crema y tiras de tortilla frita. Decora con el chile pasilla.

Tip de mamá: El frijol licuado le da cuerpo a la sopa sin necesidad de crema extra; no te saltes ese paso.

14. Sopa de milpa

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 2 calabacitas en cubos
- 2 elotes desgranados

- 1 taza de flor de calabaza limpia
- 200 g de champiñones en rebanadas
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- 1/2 taza de crema
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo 2 minutos.
2. Agrega los granos de elote y cocina 5 minutos.
3. Vierte el caldo y el epazote; hierva 10 minutos.
4. Incorpora las calabacitas y los champiñones; cocina 8 minutos.
5. Agrega la flor de calabaza al final y cocina 3 minutos para que no se deshaga.
6. Sazona, sirve y ponle una cucharada de crema a cada plato.

Tip de mamá: La flor de calabaza se echa al último hervor; si la cocinas de más, se desbarata y pierde su gracia.

15. Consomé de pollo

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 pollo en piezas con hueso
- 3 litros de agua fría
- 2 zanahorias en trozos grandes
- 2 ramas de apio
- 1 cebolla partida en dos
- 1 cabeza de ajo

- 2 hojas de laurel
- 5 pimientas gordas
- 1 ramita de tomillo
- Sal al gusto
- Arroz blanco y cilantro para servir

Preparación:

1. Pon el pollo en el agua fría con todas las verduras y especias. Lleva a ebullición lenta.
2. Espuma con cuidado los primeros 20 minutos para que el consomé salga clarito.
3. Cocina a fuego muy bajo 1 hora y media sin que hierva fuerte.
4. Cuela el consomé por una manta o colador fino. Sazona con sal.
5. Sirve el caldo clarito con arroz blanco y cilantro picado.

Tip de mamá: Nunca dejes que el consomé hierva a borbotones; el hervor suave es lo que lo deja transparente.

16. Birria de res

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1.5 kg de carne de res para birria (chamberete y diezmillo)
- 5 chiles guajillo sin semillas
- 3 chiles anchos sin semillas
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 1/2 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 4 clavos de olor
- 3 litros de agua
- Sal al gusto

- Cebolla, cilantro y limones para acompañar

Preparación:

1. Cuece la carne en el agua con sal 1 hora y media hasta que esté suave. Reserva el caldo.
2. Hierva los chiles 10 minutos. Lícualos con la cebolla, el ajo, el comino, el orégano, los clavos y una taza del caldo. Cuela.
3. Regresa la carne al caldo, vierte la salsa colada y hierva 30 minutos para que la carne tome el adobo.
4. Deshebra la carne o sívela en trozos dentro de su caldo.
5. Acompaña con cebolla, cilantro, limón y tortillas calientes.

Tip de mamá: Cuela el adobo dos veces si hace falta; la birria buena no lleva pellejos de chile flotando.

17. Sopa de hongos silvestres

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 500 g de hongos variados (portobello, setas, champiñones)
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de crema
- 1 ramita de epazote
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado para servir

Preparación:

1. Limpia los hongos con un trapo húmedo y rebánalos gruesos.
2. Derrite la mantequilla y dora los hongos 8 minutos hasta que suelten su jugo y doren.

3. Agrega la cebolla y el ajo; sofríe 3 minutos más.
4. Vierte el caldo, el epazote y el tomillo. Hierva 15 minutos.
5. Agrega la crema, sal y pimienta. Calienta sin hervir fuerte.
6. Sirve con perejil picado encima.

Tip de mamá: No laves los hongos bajo el chorro; absorben agua y ya no doran bonito.

18. Sopa de lentejas

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 500 g de lentejas limpias
- 200 g de tocino en trozos
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 jitomates picados
- 2 zanahorias en cubos
- 2 papas en cubos
- 2.5 litros de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino
- Sal al gusto
- Cilantro picado para servir

Preparación:

1. Fríe el tocino en la olla hasta que suelte su grasa y dore.
2. Agrega la cebolla, el ajo y el jitomate; sofríe 5 minutos.
3. Incorpora las lentejas, el agua, el laurel y el comino. Hierva 30 minutos.
4. Agrega la zanahoria y la papa; cocina 20 minutos más hasta que todo esté suave.
5. Sazona con sal, retira el laurel y sirve con cilantro.

Tip de mamá: Revisa las lentejas en un plato extendido antes de cocerlas para sacar piedritas; un diente roto arruina la comida.

19. Caldo de habas

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 400 g de habas secas remojadas desde la noche anterior
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 jitomates picados
- 6 tazas de agua o caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- 2 chiles de árbol secos
- Sal al gusto
- Queso fresco para servir

Preparación:

1. Escurre las habas remojadas y cuécelas en el agua con el epazote 40 minutos hasta que estén suaves.
2. En una sartén calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el jitomate 5 minutos.
3. Licua el sofrito con una taza del caldo de las habas y agrégalo a la olla.
4. Añade los chiles de árbol enteros y sal. Hierve 15 minutos.
5. Sirve con queso fresco desmoronado encima.

Tip de mamá: Remoja las habas toda la noche con una pizca de bicarbonato; se cuecen más rápido y caen mejor al estómago.

20. Sopa de frijol negro

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 500 g de frijoles negros
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2.5 litros de agua
- 2 cucharadas de manteca o aceite
- 1 rama de epazote
- 2 chiles chipotles adobados picados
- Sal al gusto
- Crema, queso y totopos para servir

Preparación:

1. Cuece los frijoles en el agua con la cebolla, el ajo y el laurel 1 hora y media hasta que estén bien suaves.
2. Retira la cebolla, el ajo y el laurel. Licua una tercera parte de los frijoles con su caldo y regresa a la olla para espesar.
3. Calienta la manteca, agrega el epazote y los chipotles; sofríe 1 minuto y vierte a la sopa.
4. Hierve 10 minutos y sazona con sal.
5. Sirve con crema, queso fresco y totopos.

Tip de mamá: Échale la sal a los frijoles hasta que ya estén suaves; si la pones antes, se ponen duros y tardan el doble.

21. Sopa de frijol bayo con xoconostle

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 400 g de frijoles bayos cocidos con su caldo
- 3 xoconostles pelados y en cubos
- 1/2 cebolla picada

- 2 dientes de ajo picados
- 2 jitomates picados
- 4 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- 1 chile serrano en rajas
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el jitomate 5 minutos.
2. Agrega los xoconostles y el chile serrano; cocina 5 minutos más.
3. Vierte los frijoles con su caldo y el caldo de pollo. Agrega el epazote.
4. Hierva 20 minutos para que el xoconostle suavice y suelte su acidez.
5. Sazona con sal y sirve bien caliente con tortillas.

Tip de mamá: Pela bien el xoconostle y quítale las semillas; si lo dejas con cáscara amarga toda la sopa.

22. Sopa de cebada

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 taza de cebada perla
- 300 g de carne de res en cubos pequeños
- 2 zanahorias en cubos
- 2 papas en cubos
- 1 calabacita en cubos
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 jitomates licuados
- 2.5 litros de agua

- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de cilantro
- Sal al gusto

Preparación:

1. Enjuaga la cebada y cuécela en el agua 30 minutos.
2. Aparte, sofríe la carne en el aceite hasta dorar; agrega la cebolla, el ajo y el jitomate licuado.
3. Vierte el guiso a la olla de la cebada y cocina 20 minutos.
4. Agrega la zanahoria y la papa; cocina 15 minutos.
5. Incorpora la calabacita y el cilantro; cocina 10 minutos finales y sazona.

Tip de mamá: La cebada espesa sola al reposar; si la recalientas al día siguiente, agrégale un poco de agua.

23. Caldo de camarón

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 500 g de camarón mediano con cáscara
- 4 chiles guajillo sin semillas
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 6 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- 2 papas en cubos
- 2 zanahorias en rodajas
- Sal al gusto
- Limones para servir

Preparación:

1. Pela los camarones y reserva las cáscaras. Dora las cáscaras en el aceite 5 minutos, agrega el agua y hierva 15 minutos. Cuela y reserva este caldo.
2. Hierva los chiles, jitomates, cebolla y ajo 8 minutos. Licua y cuela.
3. Vierte la salsa al caldo de camarón con el epazote; hierva 10 minutos.
4. Agrega la papa y la zanahoria; cocina 15 minutos.
5. Incorpora los camarones pelados y cocina 5 minutos hasta que se pongan rosados.
6. Sazona y sirve con limón.

Tip de mamá: No cocines de más el camarón; en cuanto se pone rosado ya está, si no se pone chicloso.

24. Caldo de pescado a la veracruzana

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 800 g de filete de pescado firme (huachinango o robalo) en trozos
- 3 jitomates en cubos
- 1/2 cebolla en julianas
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de aceitunas verdes
- 2 cucharadas de alcaparras
- 2 chiles güeros en rajas
- 6 tazas de caldo de pescado o agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro picado para servir

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y los chiles güeros 3 minutos.

2. Agrega el jitomate y cocina hasta que se haga salsa, unos 8 minutos.
3. Vierte el caldo, las aceitunas, las alcaparras y el laurel. Hierve 10 minutos.
4. Agrega los trozos de pescado con cuidado, sazona y cocina 8 minutos sin mover mucho.
5. Sirve con cilantro picado y acompaña con arroz blanco.

Tip de mamá: Mete el pescado cuando el caldo ya esté hirviendo y no lo muevas; así no se desbarata.

25. Sopa de mariscos

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 300 g de camarones pelados
- 300 g de filete de pescado en cubos
- 200 g de almejas limpias
- 200 g de pulpo cocido en trozos
- 4 jitomates
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 chile chipotle adobado
- 8 tazas de caldo de pescado
- 3 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- Sal al gusto
- Limones para servir

Preparación:

1. Licua los jitomates con la cebolla, el ajo, el chipotle y una taza del caldo. Cuela.
2. Calienta el aceite, vierte la salsa y fríela 5 minutos.
3. Agrega el resto del caldo y el epazote; hierve 10 minutos.
4. Incorpora primero el pulpo y las almejas; cocina 5 minutos.

5. Agrega el pescado y los camarones; cocina 6 minutos más hasta que todo esté en su punto.
6. Sazona y sirve con limón.

Tip de mamá: Echa los mariscos del más duro al más suave para que ninguno se pase de cocción.

26. Sopa de garbanzo con chorizo

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 400 g de garbanzos remojados desde la noche anterior
- 200 g de chorizo mexicano
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 jitomates picados
- 2 papas en cubos
- 2 zanahorias en cubos
- 2.5 litros de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece los garbanzos en el agua con el laurel 50 minutos hasta que estén suaves.
2. Fríe el chorizo desmoronado en su propia grasa; agrega la cebolla, el ajo y el jitomate. Sofríe 5 minutos.
3. Vierte el sofrito a la olla de los garbanzos con el pimentón.
4. Agrega la papa y la zanahoria; cocina 20 minutos.
5. Sazona con sal y sirve bien caliente.

Tip de mamá: Si el chorizo suelta mucha grasa, escurre un poco antes de agregarlo a la sopa para que no quede grasosa.

27. Sopa de alubias blancas

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 400 g de alubias blancas remojadas desde la noche anterior
- 150 g de tocino en trozos
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 jitomates picados
- 2 zanahorias en cubos
- 1 rama de apio picada
- 2.5 litros de agua
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cuece las alubias en el agua con el laurel 1 hora hasta que estén suaves.
2. Fríe el tocino hasta dorar; agrega la cebolla, el ajo, el jitomate y el apio. Sofríe 5 minutos.
3. Vierte el sofrito a las alubias con la zanahoria.
4. Cocina 20 minutos más para que se integren los sabores.
5. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tip de mamá: Las alubias se deshacen si las mueves mucho; usa cuchara de madera y revuelve despacito.

28. Sopa de verduras

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 2 zanahorias en cubos
- 2 papas en cubos

- 2 calabacitas en medias lunas
- 150 g de ejotes en trozos
- 1 taza de chícharos
- 1 elote en rodajas
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 jitomates licuados
- 8 tazas de caldo de verduras o de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de cilantro
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo 2 minutos. Agrega el jitomate licuado y fríe 5 minutos.
2. Vierte el caldo y agrega el elote y la zanahoria; cocina 15 minutos.
3. Incorpora la papa, los ejotes y los chícharos; cocina 12 minutos.
4. Agrega las calabacitas y el cilantro; cocina 8 minutos finales.
5. Sazona y sirve con limón si te gusta.

Tip de mamá: Echa las verduras por orden de dureza para que ninguna se bata ni quede cruda.

29. Caldo de papa con queso

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 papas grandes en cubos
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 jitomates picados

- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 200 g de queso fresco en cubos
- 1/2 taza de crema
- 1 rama de cilantro
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el jitomate 5 minutos.
2. Agrega la papa y el caldo; cocina 20 minutos hasta que la papa esté suave.
3. Machaca ligeramente algunas papas contra la olla para espesar el caldo.
4. Sazona con sal y agrega el cilantro.
5. Sirve y ponle a cada plato cubos de queso fresco y una cucharada de crema.

Tip de mamá: El queso se pone en el plato, no en la olla; si hierve se derrite y se pierde.

30. Crema de zanahoria

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 8 zanahorias en rodajas
- 1 papa en cubos
- 1/2 cebolla picada
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de crema
- 1 cucharadita de jengibre rallado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Crotones para servir

Preparación:

1. Derrite la mantequilla y sofríe la cebolla 3 minutos.
2. Agrega la zanahoria, la papa y el caldo; cocina 20 minutos hasta que todo esté suave.
3. Licua con la leche hasta lograr una crema tersa y regresa a la olla.
4. Agrega la crema, el jengibre, sal y pimienta. Calienta sin hervir fuerte.
5. Sirve con crotones dorados encima.

Tip de mamá: Una pizca de azúcar realza el dulzor natural de la zanahoria; no le tengas miedo.

31. Crema de calabaza

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 calabaza de castilla mediana (1 kg aprox.) en cubos
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de crema
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- Pepitas tostadas para decorar

Preparación:

1. Derrite la mantequilla y sofríe la cebolla y el ajo 3 minutos.
2. Agrega la calabaza y el caldo; cocina 20 minutos hasta que esté bien suave.
3. Licua con la leche hasta obtener una crema tersa y regresa a la olla.
4. Incorpora la crema, la nuez moscada, sal y pimienta. Calienta sin hervir fuerte.
5. Sirve y decora con pepitas tostadas.

Tip de mamá: Si la calabaza está muy dulce, una pizca de sal extra equilibra el sabor en lugar de más azúcar.

32. Sopa de elote con rajas

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 4 elotes desgranados
- 3 chiles poblanos asados en rajas
- 1/2 cebolla en julianas
- 2 dientes de ajo picados
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de crema
- 150 g de queso fresco en cubos
- 1 rama de epazote
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y las rajas de poblano 4 minutos.
2. Agrega los granos de elote y cocina 5 minutos.
3. Vierte el caldo y el epazote; hierva 15 minutos.
4. Agrega la leche y la crema; calienta sin hervir fuerte y sazona.
5. Sirve con cubos de queso fresco encima.

Tip de mamá: Guarda unas rajas aparte para decorar cada plato; la sopa entra primero por los ojos.

33. Sopa de codito cremosa

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 250 g de codito
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso manchego rallado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licua los jitomates con la cebolla, el ajo y una taza del caldo. Cuela.
2. Derrite la mantequilla, dora ligeramente el codito crudo 3 minutos moviendo.
3. Vierte la salsa colada y cocina 3 minutos.
4. Agrega el resto del caldo y cocina 10 minutos hasta que el codito esté suave.
5. Incorpora la leche, la crema y el queso; mueve hasta que se funda. Sazona y sirve.

Tip de mamá: Sirve la sopa de codito en cuanto esté lista; si reposa, la pasta se sigue hidratando y se espesa de más.

34. Sopa de letras

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 200 g de sopa de letras
- 3 jitomates maduros
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 tazas de caldo de pollo

- 2 cucharadas de aceite
- 1 zanahoria en cubitos pequeños
- 1 papa en cubitos pequeños
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licua los jitomates con la cebolla, el ajo y una taza del caldo. Cuela.
2. Calienta el aceite y dora la sopa de letras moviendo hasta que tome color dorado claro.
3. Vierte la salsa y deja sazonar 3 minutos.
4. Agrega el resto del caldo, la zanahoria y la papa. Cocina 12 minutos hasta que todo esté suave.
5. Sazona y sirve; a los niños les encanta buscar las letras de su nombre.

Tip de mamá: Dora la sopa a fuego medio-bajo; las letritas se queman más rápido que el fideo.

35. Sopa de moño al chipotle

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 250 g de pasta de moño (farfalle)
- 3 jitomates asados
- 2 chiles chipotles adobados
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso fresco desmoronado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licua los jitomates asados con la cebolla, el ajo, los chipotles y una taza del caldo. Cuela.
2. Calienta el aceite y dora el moño 4 minutos moviendo.
3. Vierte la salsa y cocina 3 minutos para que se sazone.
4. Agrega el resto del caldo y cocina 12 minutos hasta que la pasta esté al dente.
5. Sirve con crema y queso fresco encima.

Tip de mamá: Prueba la salsa antes de agregarla; si pica de más, un chorrito de crema en la olla lo arregla.

36. Crema de champiñones

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 500 g de champiñones en rebanadas
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de caldo de pollo
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de crema
- 1 cucharadita de tomillo
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado para servir

Preparación:

1. Derrite la mantequilla y dora los champiñones 8 minutos hasta que suelten su jugo.
2. Agrega la cebolla, el ajo y el tomillo; sofríe 3 minutos.
3. Vierte el caldo y cocina 10 minutos.
4. Licua con la leche hasta lograr una crema tersa y regresa a la olla.
5. Agrega la crema, sal y pimienta. Calienta sin hervir fuerte y sirve con perejil.

Tip de mamá: Aparta un puñado de champiñones dorados antes de licuar para ponerlos

encima al servir.

37. Sopa de flor de calabaza

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 3 tazas de flor de calabaza limpia y en tiras
- 2 calabacitas en cubos
- 1 elote desgranado
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso fresco en cubos
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo 2 minutos.
2. Agrega el elote y las calabacitas; cocina 5 minutos.
3. Vierte el caldo y el epazote; hierva 10 minutos.
4. Incorpora la flor de calabaza y cocina solo 4 minutos.
5. Sazona, sirve con crema y cubos de queso fresco.

Tip de mamá: Quítale el tallo grueso y los pistilos a la flor antes de cocinarla para que no amargue.

38. Caldo de gallina con arroz

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 gallina en piezas
- 3 litros de agua
- 1 taza de arroz
- 3 zanahorias en trozos
- 2 papas en trozos
- 150 g de ejotes
- 1/2 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 ramas de hierbabuena
- Sal al gusto
- Limones para servir

Preparación:

1. Pon la gallina en el agua con la cebolla, el ajo, el laurel y sal. Cocina 1 hora y media, espumando.
2. Agrega la zanahoria, la papa y los ejotes; cocina 20 minutos.
3. Incorpora el arroz y cocina 18 minutos más hasta que esté suave.
4. Agrega la hierbabuena al final y deja reposar 5 minutos tapado.
5. Sirve con limón al gusto.

Tip de mamá: La gallina tarda más que el pollo; no te desesperes, el sabor lo vale.

39. Consomé de barbacoa

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1.5 kg de carne de borrego (espaldilla y costilla)
- 3 litros de agua
- 4 chiles guajillo sin semillas

- 1/2 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de mejorana
- Sal al gusto
- Cebolla, cilantro y limones para servir

Preparación:

1. Cuece la carne en el agua con sal, el laurel, el tomillo y la mejorana 2 horas hasta que esté bien suave.
2. Hierva los chiles con la cebolla y el ajo 10 minutos; licua y cuela.
3. Agrega la salsa al consomé y hierva 20 minutos para que tome color.
4. Saca la carne, deshebra una parte y regresa al caldo.
5. Sirve el consomé bien caliente con cebolla, cilantro y limón.

Tip de mamá: El consomé de barbacoa se sirve primero y la carne después; así rendía en las fiestas del pueblo.

40. Sopa de nopales con panela

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 nopales en tiras
- 200 g de queso panela en cubos
- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote

- 2 chiles de árbol secos
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece los nopales en agua con sal 10 minutos, enjuaga y escurre para quitarles la baba.
2. Licua los jitomates con la cebolla, el ajo y una taza del caldo. Cuela.
3. Calienta el aceite, fríe la salsa 5 minutos y agrega el resto del caldo con el epazote.
4. Incorpora los nopales y los chiles de árbol; hierva 10 minutos.
5. Sazona, sirve y ponle cubos de queso panela a cada plato.

Tip de mamá: Enjuaga los nopales con agua fría después de cocerlos; así les quitas la baba sin batirlos.

41. Caldo de queso sonorense

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 300 g de queso fresco regional en cubos grandes
- 4 papas en cubos
- 2 chiles poblanos asados en rajas
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 jitomates picados
- 6 tazas de agua o caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de leche
- 1 rama de cilantro
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el jitomate 5 minutos.
2. Agrega la papa y el agua; cocina 18 minutos hasta que la papa esté suave.

3. Incorpora las rajas de poblano y la leche; calienta sin hervir fuerte.
4. Sazona con sal y agrega el cilantro.
5. Sirve y ponle los cubos de queso a cada plato para que se fundan un poco con lo caliente.

Tip de mamá: El queso va al final y con el caldo ya servido; si hierve se hace chicloso y se pega.

42. Sopa de haba seca con nopales

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 350 g de habas secas remojadas desde la noche anterior
- 4 nopales en cubos, cocidos y enjuagados
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 jitomates picados
- 6 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- 1 chile serrano entero
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece las habas en el agua con el epazote 45 minutos hasta que estén suaves.
2. Sofríe la cebolla, el ajo y el jitomate en el aceite 5 minutos; licua con una taza del caldo y regresa a la olla.
3. Agrega los nopales cocidos y el chile serrano entero.
4. Hierve 15 minutos para que se integren los sabores.
5. Sazona con sal, retira el chile y sirve.

Tip de mamá: El chile serrano entero da sabor sin picar; sácalo antes de servir si hay niños en la mesa.

43. Sopa de xoconostle

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 xoconostles pelados y en cubos
- 2 papas en cubos
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- 2 chiles de árbol secos
- Sal al gusto
- Queso fresco para servir

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo 2 minutos.
2. Agrega los xoconostles y cocina 5 minutos moviendo.
3. Vierte el caldo, la papa, el epazote y los chiles de árbol. Hierva 20 minutos.
4. Sazona con sal y retira los chiles si no quieres que pique mucho.
5. Sirve con queso fresco desmoronado.

Tip de mamá: El xoconostle es ácido por naturaleza; no le pongas limón, ya trae su propio toque.

44. Pozole de camarón

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 800 g de maíz pozolero precocido
- 700 g de camarón mediano pelado

- 4 chiles guajillo sin semillas
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2.5 litros de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de epazote
- Sal al gusto
- Lechuga, rábanos, cebolla, limones y tostadas para acompañar

Preparación:

1. Cuece el maíz en el agua con el laurel 50 minutos hasta que reviente.
2. Hierva los chiles, jitomates, cebolla y ajo 8 minutos; licua y cuela.
3. Agrega la salsa al pozole con el epazote y sal; hierva 15 minutos.
4. Incorpora los camarones y cocina 5 minutos hasta que se pongan rosados.
5. Sirve con lechuga, rábanos, cebolla, limón y tostadas.

Tip de mamá: En la costa el pozole de camarón se hace para la cuaresma; el secreto es no recocer el camarón.

45. Sopa de chicharrón en salsa verde

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 250 g de chicharrón de cerdo en trozos
- 8 tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite

- 1 rama de epazote
- 2 papas en cubos
- Sal al gusto
- Frijoles de la olla para acompañar

Preparación:

1. Hierve los tomates, chiles, cebolla y ajo 8 minutos. Licua y cuela.
2. Calienta el aceite, fríe la salsa 5 minutos y agrega el caldo con el epazote.
3. Incorpora la papa y cocina 15 minutos.
4. Agrega el chicharrón en trozos y hierva 10 minutos para que se ablande un poco.
5. Sazona y sirve con frijoles de la olla.

Tip de mamá: Parte el chicharrón en trozos no muy grandes para que se ablande parejo en la salsa.

46. Crema de brócoli

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 2 brócolis medianos en arbolitos
- 1 papa en cubos
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de crema
- 100 g de queso manchego rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Derrite la mantequilla y sofríe la cebolla y el ajo 3 minutos.

2. Agrega el brócoli, la papa y el caldo; cocina 15 minutos hasta que todo esté suave.
3. Licua con la leche hasta lograr una crema tersa y regresa a la olla.
4. Incorpora la crema y el queso; mueve hasta fundir. Sazona con sal y pimienta.
5. Sirve caliente, sin dejar hervir fuerte después del queso.

Tip de mamá: No cocines de más el brócoli o la crema pierde su color verde bonito y se pone opaca.

47. Sopa de pan chiapaneca

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 4 panes blancos (bolillos) en rebanadas, fritos
- 6 piezas de pollo
- 8 tazas de caldo de pollo
- 2 zanahorias en rodajas
- 2 papas en cubos
- 150 g de ejotes
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 plátano macho frito en rodajas
- 2 huevos cocidos en cuartos
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece el pollo en el caldo con la cebolla, el ajo, el laurel y sal 30 minutos. Deshebra y reserva.
2. En el mismo caldo cuece la zanahoria, la papa y los ejotes 15 minutos.
3. Fríe las rebanadas de pan en aceite hasta dorar y escúrrelas.

4. Para servir, pon en cada plato hondo una rebanada de pan frito, pollo deshebrado y verduras con caldo.
5. Corona con plátano macho frito y cuartos de huevo cocido.

Tip de mamá: El pan se fríe al momento de servir; si lo dejas remojando mucho se aguada.

48. Sopa de albóndigas

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 600 g de carne molida de res
- 1/2 taza de arroz
- 1 huevo
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 8 tazas de caldo de pollo
- 2 zanahorias en cubos
- 2 papas en cubos
- 1 calabacita en cubos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de hierbabuena
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezcla la carne con el arroz, el huevo, sal y pimienta. Forma albóndigas del tamaño de una nuez.
2. Licua los jitomates con la cebolla, el ajo y una taza del caldo. Cuela y fríe en el aceite 5 minutos.
3. Agrega el resto del caldo y cuando hierva echa las albóndigas una por una.
4. Cocina 15 minutos y agrega la zanahoria y la papa; cocina 12 minutos más.

5. Incorpora la calabacita y la hierbabuena; cocina 8 minutos finales y sazona.

Tip de mamá: Moja tus manos antes de formar las albóndigas; así no se te pega la carne y salen parejitas.

49. Sopa de huitlacoche

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 400 g de huitlacoche limpio
- 1 elote desgranado
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- 1/2 taza de crema
- 2 chiles serranos en rajas
- Sal al gusto
- Queso fresco para servir

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y las rajas de serrano 3 minutos.
2. Agrega el huitlacoche y el elote; cocina 8 minutos moviendo.
3. Vierte el caldo y el epazote; hierva 15 minutos.
4. Sazona con sal y agrega la crema al final, sin hervir fuerte.
5. Sirve con queso fresco desmoronado.

Tip de mamá: El huitlacoche pinta todo de negro, es normal; no te asustes, así debe verse la sopa.

50. Caldo de pollo con chochoyotes

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 6 piezas de pollo
- 8 tazas de caldo de pollo
- 3 zanahorias en rodajas
- 2 calabacitas en trozos
- 150 g de ejotes
- Para los chochoyotes: 2 tazas de masa de maíz, 1/2 taza de manteca, sal y 1/2 taza de caldo
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de cilantro
- Sal al gusto

Preparación:

1. Hierva el caldo con el pollo, la cebolla y el ajo 25 minutos, espumando.
2. Prepara los chochoyotes: amasa la masa con la manteca, sal y el caldo hasta que esté suave; forma bolitas y húndeles el centro con el dedo.
3. Agrega al caldo la zanahoria y los ejotes; cocina 10 minutos.
4. Echa los chochoyotes uno por uno al caldo hirviendo y cocina 12 minutos hasta que floten.
5. Agrega las calabacitas y el cilantro; cocina 8 minutos más y sazona.

Tip de mamá: Si los chochoyotes se desbaratan, es que les faltó manteca a la masa; amasa bien hasta que no se pegue en las manos.

Guisados

El corazón de la cocina mexicana: moles, adobos, tingas y guisados de cazuela para tortear.

1. Tinga de pollo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo grande
- 3 jitomates rojos
- 1 cebolla grande fileteada
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles chipotle adobados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece el pollo en agua con ajo, un trozo de cebolla y sal hasta que esté suave, unos 25 minutos. Reserva el caldo.
2. Deshebra la carne y apártala.
3. Calienta el aceite y sofríe la cebolla fileteada hasta que esté transparente.
4. Agrega los jitomates picados y cocina hasta que se desbaraten.
5. Licúa esa salsa con los chipotles, el orégano y un poco de caldo.
6. Regresa la salsa a la cazuela, añade el pollo deshebrado y la hoja de laurel.
7. Deja que hierva a fuego bajo 15 minutos para que agarre sabor y espese.
8. Retira el laurel y sirve caliente sobre tostadas o en tacos.

Tip de mamá: La tinga sabe mejor al día siguiente; guárdala en el refri y caliéntala despacio para que la salsa se espese solita.

2. Rajas con crema

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 chiles poblanos grandes
- 1 cebolla mediana fileteada
- 1 taza de crema ácida
- 1 taza de leche evaporada
- 150 g de queso manchego rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- Elotes de 2 mazorcas cocidas (opcional)

Preparación:

1. Asa los chiles poblanos directamente al fuego hasta que la piel se ampolle por todos lados.
2. Mételos en una bolsa de plástico 10 minutos para que suden y pélaos con facilidad.
3. Desvena y córtalos en rajas.
4. Derrite la mantequilla y sofríe la cebolla con el ajo hasta que se ponga transparente.
5. Agrega las rajas y cocina 5 minutos moviendo de vez en cuando.
6. Vierte la crema mezclada con la leche evaporada y sazona con sal y pimienta.
7. Cocina a fuego bajo 10 minutos y agrega los granos de elote si los usas.
8. Espolvorea el queso, tapa y deja que se derrita antes de servir.

Tip de mamá: Si las rajas pican de más, un chorrito de leche o una pizca de azúcar les quita lo bravo sin quitarles el sabor.

3. Mole poblano

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 pollo entero en piezas
- 4 chiles mulatos
- 3 chiles pasilla
- 2 chiles anchos
- 100 g de chocolate de mesa
- 1 tortilla dura
- 1 bolillo frío
- 50 g de cacahuates tostados
- 50 g de almendras
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 plátano macho maduro
- 1 pizca de anís
- Manteca o aceite al gusto
- Sal y azúcar al gusto

Preparación:

1. Cuece el pollo en agua con sal, ajo y cebolla hasta que esté suave. Reserva el caldo.
2. Desvena y tuesta los chiles en comal sin que se quemen; remójalos en agua caliente 20 minutos.
3. Fríe la tortilla, el bolillo, los cacahuates, las almendras, el plátano en rebanadas y la cebolla con el ajo.
4. Licúa todo lo frito con los chiles y el anís, agregando caldo poco a poco hasta lograr una salsa tersa.
5. Cuela la salsa y fríela en manteca caliente moviendo con cuchara de madera.
6. Cocina a fuego bajo 20 minutos hasta que la salsa hierva parejo y espese.
7. Agrega el chocolate en trozos y deja que se derrita, moviendo bien.

8. Prueba y ajusta de sal y azúcar; sirve las piezas de pollo bañadas en mole con ajonjolí tostado encima.

Tip de mamá: El mole nunca se deja de mover mientras hierve porque se pega y se ahuma; y si queda amargo, un poquito más de chocolate lo arregla.

4. Mole verde

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de pierna de puerco en trozos
- 500 g de tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 1 manojo de epazote
- 1/2 taza de pepitas de calabaza tostadas
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de lechuga orejona
- 6 hojas de rábano
- 1 ramita de perejil
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de manteca

Preparación:

1. Cuece la carne de puerco en agua con sal hasta que esté suave, unos 40 minutos. Reserva el caldo.
2. Cuece los tomates con los serranos en agua hasta que cambien de color, sin que se revienten.
3. Tuesta las pepitas en comal y muélelas finitas.
4. Licúa los tomates, serranos, epazote, lechuga, hojas de rábano, perejil, cebolla y ajo con un poco de caldo.
5. Agrega las pepitas molidas a la licuadora y vuelve a licuar.

6. Calienta la manteca y fríe la salsa verde moviendo constantemente 10 minutos.
7. Añade la carne y caldo suficiente para que quede caldosito.
8. Cocina a fuego bajo 20 minutos y sirve con arroz blanco y tortillas.

Tip de mamá: Las pepitas se muelen en seco y al final, así el mole verde sale espesito sin necesidad de harina ni masa.

5. Pipián rojo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 pollo en piezas
- 1 taza de pepitas de calabaza
- 3 chiles anchos
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tortilla dura
- 1 pizca de comino
- 2 clavos de olor
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Cuece el pollo con sal, ajo y cebolla hasta que esté suave. Reserva el caldo.
2. Tuesta las pepitas en comal moviendo sin parar hasta que brinquen; muélelas finas.
3. Desvena y tuesta los chiles, remójalos en agua caliente 15 minutos.
4. Asa los jitomates, la cebolla y el ajo en comal.
5. Licúa los chiles con lo asado, la tortilla, el comino y los clavos, con caldo suficiente.
6. Cuela la salsa y fríela en aceite caliente 10 minutos.
7. Agrega las pepitas molidas y el pollo con más caldo.

8. Deja hervir a fuego bajo 20 minutos hasta que espese y el aceite suba a la superficie.

Tip de mamá: Cuando el pipián "suda" la grasita arriba es que ya está listo; ahí apágale y déjalo reposar tapado un rato.

6. Pipián verde

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de costilla de puerco
- 1 taza de pepitas de calabaza
- 400 g de tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 1 manojo de cilantro
- 1/2 manojo de epazote
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de manteca

Preparación:

1. Cuece la costilla en agua con sal hasta que esté suave. Reserva el caldo.
2. Tuesta las pepitas en comal hasta que truenen y muélelas.
3. Cuece los tomates con los serranos hasta que cambien de color.
4. Licúa los tomates, serranos, cilantro, epazote, cebolla y ajo con un poco de caldo.
5. Calienta la manteca y fríe la salsa verde 10 minutos moviendo.
6. Agrega las pepitas molidas disueltas en caldo caliente.
7. Incorpora la costilla y más caldo si hace falta.
8. Hierve a fuego bajo 20 minutos y sirve con frijoles de la olla.

Tip de mamá: El epazote no se licúa de más porque amarga; con una pasadita rápida en la licuadora basta.

7. Cochinita pibil

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1.5 kg de pierna de puerco en trozos
- 100 g de achiote en pasta
- 1 taza de jugo de naranja agria (o mitad naranja dulce, mitad limón)
- 1 cebolla morada grande
- 3 chiles habaneros
- 1/2 taza de vinagre blanco
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino
- Hojas de plátano
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licúa el achiote con el jugo de naranja agria, ajo, orégano, comino y sal hasta lograr un adobo líquido.
2. Marina la carne con el adobo al menos 4 horas, mejor toda la noche en el refri.
3. Forra una cazuela honda con hojas de plátano pasadas por el fuego para que se ablanden.
4. Coloca la carne con todo el adobo y envuélvela bien con las hojas.
5. Tapa y hornea a 180 °C por 2 horas y media, o cuece a fuego muy bajo en la estufa.
6. La carne debe deshebrarse sola con el tenedor.
7. Prepara la cebolla curtida: rebana la morada, cúbreala con vinagre, sal y habanero picado.
8. Deshebra la cochinita, sírvela en tacos con la cebolla curtida encima.

Tip de mamá: Si no hay naranja agria, la mezcla de naranja dulce con limón da el mismo toque ácido; y la hoja de plátano es la que le da el sabor ahumado, no la omitas.

8. Carnitas estilo Michoacán

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 2 kg de pierna de puerco con algo de grasa
- 500 g de costilla de puerco
- 1 naranja partida en dos
- 1 cebolla partida en cuartos
- 1 cabeza de ajo
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de sal de grano
- 1 cucharadita de orégano
- Agua suficiente
- 1 kg de manteca de puerco

Preparación:

1. Derrite la manteca en un cazo grande de cobre o cazuela honda a fuego medio.
2. Agrega la carne en trozos grandes y deja que se selle por todos lados.
3. Añade agua hasta cubrir, la naranja, la cebolla, el ajo, la leche, la sal y el orégano.
4. Cocina a fuego medio-bajo 2 horas, moviendo de vez en cuando con cuchara de madera.
5. La carne debe quedar dorada por fuera y suave por dentro.
6. Sube un poco el fuego los últimos 15 minutos para que dore parejo.
7. Saca las piezas y escúrrelas bien de la manteca.
8. Pica la carne y sívela en tacos con cebolla, cilantro, limón y tu salsa favorita.

Tip de mamá: La leche es el secreto para que las carnitas doren parejo y queden jugosas; y nunca las piques antes de servir porque se enfrían y se resecan.

9. Chicharrón en salsa verde

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 400 g de chicharrón de puerco en trozos
- 500 g de tomates verdes
- 3 chiles serranos
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de cilantro
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Cuece los tomates con los serranos hasta que cambien de color.
2. Licúa con la cebolla, el ajo, el cilantro, el comino y sal.
3. Calienta el aceite y fríe la salsa 8 minutos moviendo.
4. Agrega una taza de agua o caldo y deja que hierva.
5. Incorpora el chicharrón en trozos medianos.
6. Baja el fuego y cocina 15 minutos hasta que el chicharrón se ablande pero no se deshaga.
7. Prueba de sal y ajusta.
8. Sirve caliente con frijoles refritos y tortillas recién hechas.

Tip de mamá: El chicharrón se echa al final y con la salsa ya hirviendo; si lo pones desde el principio se desbarata y queda masudo.

10. Chicharrón en salsa roja

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 400 g de chicharrón de puerco
- 4 jitomates rojos

- 2 chiles guajillo
- 1 chile de árbol seco
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de orégano
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Desvena los chiles guajillo y el chile de árbol; tuéstalos ligeramente en comal.
2. Remójalos en agua caliente 15 minutos.
3. Asa los jitomates en comal hasta que se les ampolle la piel.
4. Licúa los chiles con los jitomates, cebolla, ajo, orégano y sal.
5. Cuela la salsa y fríela en aceite caliente 10 minutos.
6. Agrega una taza de agua y deja hervir.
7. Añade el chicharrón en trozos y cocina a fuego bajo 15 minutos.
8. Sirve cuando el chicharrón esté suave y la salsa espesita.

Tip de mamá: Si la salsa roja te queda ácida, una pizca de azúcar o un trocito de piloncillo la redondea sin que sepa dulce.

11. Albóndigas en chipotle

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 750 g de carne molida de res
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1 huevo
- 1/4 de cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de hierbabuena picada

- 4 jitomates
- 2 chiles chipotle adobados
- 1/4 de cebolla para la salsa
- 1 diente de ajo para la salsa
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Mezcla la carne con el arroz, el huevo, la cebolla, el ajo, la hierbabuena, sal y pimienta.
2. Forma albóndigas del tamaño de una nuez grande y refrigéralas 15 minutos para que agarren forma.
3. Cuece los jitomates en agua y licúalos con los chipotles, la cebolla y el ajo de la salsa.
4. Calienta el aceite y fríe la salsa 8 minutos.
5. Agrega 3 tazas de agua o caldo y deja que hierva.
6. Suelta las albóndigas una por una con cuidado.
7. Cocina a fuego medio 25 minutos hasta que el arroz de adentro esté cocido.
8. Sirve con el caldillo, arroz blanco y tortillas.

Tip de mamá: La hierbabuena es la que le da el sabor de albóndiga de verdad; y el arroz adentro las deja esponjaditas, no duras.

12. Picadillo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 750 g de carne molida de res
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 papas en cubos
- 2 zanahorias en cubos

- 1/2 taza de chícharos
- 1 chile jalapeño picado (opcional)
- 1 pizca de comino
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla con el ajo hasta que se pongan transparentes.
2. Agrega la carne molida y dórala desbaratando los grumos con la cuchara.
3. Sazona con sal, pimienta y comino.
4. Añade el jitomate picado y el jalapeño; cocina 10 minutos hasta que el jitomate se deshaga.
5. Agrega la papa y la zanahoria en cubos con media taza de agua.
6. Tapa y cocina a fuego bajo 20 minutos hasta que la verdura esté suave.
7. Incorpora los chícharos y cocina 5 minutos más.
8. Sirve con arroz rojo, frijoles y tortillas; también sirve para rellenar chiles o empanadas.

Tip de mamá: El picadillo rinde más y sabe mejor si la verdura se corta chiquita y pareja; así se cuece al mismo tiempo que la carne suelta su jugo.

13. Tortitas de papa

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de papas
- 3 huevos separados
- 1/2 taza de queso cotija rallado
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 4 jitomates
- 1 chile serrano
- 1/4 de cebolla

- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- Aceite suficiente para freír

Preparación:

1. Cuece las papas con cáscara en agua con sal hasta que estén suaves; pélalas calientes.
2. Machácalas en puré y deja que se enfríen por completo.
3. Mezcla el puré con las yemas, el queso, la harina y sal.
4. Bate las claras a punto de turrón e incorpóralas con movimientos envolventes.
5. Forma tortitas con las manos enharinadas.
6. Fríelas en aceite caliente hasta que doren por los dos lados; escúrrelas en papel.
7. Para el caldillo, cuece jitomates con el serrano y licúa con cebolla y ajo; fríe la salsa 10 minutos con sal.
8. Baña las tortitas con el caldillo caliente y sirve.

Tip de mamá: La papa debe estar bien fría antes de formar las tortitas, si no se desbaratan en el aceite; y el aceite bien caliente para que no se empapen de grasa.

14. Nopales en salsa de chile pasilla

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 8 nopales tiernos en tiras
- 3 chiles pasilla
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de orégano
- 200 g de queso panela en cubos (opcional)
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Cuece los nopales en agua con sal y un trozo de cebolla hasta que cambien de color; escúrrelos y enjuágalos.
2. Desvena los chiles pasilla, tuéstalos en comal y remójalos en agua caliente 15 minutos.
3. Asa los jitomates en comal.
4. Licúa los chiles con los jitomates, cebolla, ajo, orégano y sal.
5. Calienta el aceite y fríe la salsa 10 minutos hasta que espese un poco.
6. Agrega los nopales escurridos y media taza de agua.
7. Cocina a fuego bajo 15 minutos.
8. Si usas queso panela, agrégalo al final y apaga el fuego para que se ablande con lo caliente.

Tip de mamá: Para que los nopales no queden babosos, cuécelos destapados y con el agua bien hirviendo desde el principio.

15. Huitlacoche guisado

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de huitlacoche fresco limpio
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chiles serranos picados
- 1 ramita de epazote
- 1/2 taza de granos de elote cocidos
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite o manteca

Preparación:

1. Limpia el huitlacoche quitando las partes duras y pícalo en trozos medianos.
2. Calienta la manteca y sofríe la cebolla con el ajo hasta que esté transparente.

3. Agrega el serrano picado y cocina 2 minutos.
4. Incorpora el huitlacoche y el epazote; sazona con sal.
5. Cocina a fuego medio 10 minutos moviendo de vez en cuando.
6. Añade los granos de elote y un chorrito de agua si se seca.
7. Tapa y deja 5 minutos más a fuego bajo.
8. Sirve en quesadillas con queso Oaxaca o como guisado con tortillas.

Tip de mamá: El huitlacoche suelta su propio jugo negrito, no le echas mucha agua; entre menos líquido, más concentrado queda el sabor.

16. Flor de calabaza guisada

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 2 manojos de flor de calabaza
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chile serrano picado
- 2 jitomates picados
- 1/2 taza de granos de elote
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Limpia las flores quitando el tallo duro y los pistilos; enjuágalas con cuidado y pícalas en tiras.
2. Calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el serrano.
3. Agrega el jitomate picado y cocina hasta que se deshaga.
4. Incorpora los granos de elote y cocina 5 minutos.
5. Añade las flores de calabaza y sazona con sal.
6. Cocina a fuego medio 8 minutos; las flores se hacen chiquitas, es normal.

7. Si se seca mucho, agrega un chorrito de agua.
8. Sirve en quesadillas, en tacos o como guarnición.

Tip de mamá: La flor de calabaza se guisa al final y rápido; si la cueces de más se desbarata y pierde su sabor delicado.

17. Hongos guisados con epazote

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de hongos frescos (champiñones o setas)
- 1/2 cebolla fileteada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chiles serranos en rajas
- 1 ramita de epazote
- 2 jitomates picados
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Limpia los hongos con un trapo húmedo y rebánalos gruesos.
2. Calienta el aceite y sofríe la cebolla con el ajo y las rajas de serrano.
3. Agrega los hongos y sube un poco el fuego para que suelten su agua.
4. Cuando se evapore el líquido, añade el jitomate picado.
5. Sazona con sal y agrega el epazote.
6. Cocina 10 minutos a fuego medio moviendo de vez en cuando.
7. Prueba y ajusta de sal.
8. Sirve con tortillas calientes o sobre arroz blanco.

Tip de mamá: Los hongos no se lavan a chorro porque absorben agua y quedan insípidos; con trapo húmedo basta y quedan con mejor sabor.

18. Mole de olla

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de chambarete de res con hueso
- 2 elotes en trozos
- 3 zanahorias en rodajas
- 3 papas en trozos
- 2 calabacitas en medias lunas
- 1/4 kg de ejotes
- 3 chiles guajillo
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de epazote
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece la carne en agua con sal a fuego medio hasta que esté casi suave, unos 50 minutos; espuma el caldo.
2. Desvena los chiles guajillo, tuéstalos y remójalos en agua caliente.
3. Licúa los chiles con jitomate, cebolla y ajo; cuela.
4. Agrega la salsa al caldo con la carne y deja hervir 10 minutos.
5. Incorpora los elotes y las zanahorias; cocina 15 minutos.
6. Añade las papas y los ejotes; cocina 10 minutos más.
7. Agrega las calabacitas y el epazote; cocina 8 minutos hasta que todo esté suave.
8. Sirve bien caliente con limón, cebolla picada y tortillas.

Tip de mamá: La verdura se echa por tiempos según lo dura que sea; si echas todo junto, la calabacita se deshace antes de que la papa se cueza.

19. Adobo de puerco

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de lomo o pierna de puerco en trozos
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino
- 2 clavos de olor
- 1/4 taza de vinagre de manzana
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de manteca

Preparación:

1. Desvena los chiles, tuéstalos ligeramente y remójalos en agua caliente 20 minutos.
2. Asa los jitomates en comal.
3. Licúa los chiles con los jitomates, cebolla, ajo, orégano, comino, clavos y vinagre.
4. Cuela el adobo y marina la carne en él al menos 2 horas en el refri.
5. Calienta la manteca y sella la carne con todo y adobo.
6. Agrega 2 tazas de agua y sazona con sal.
7. Tapa y cocina a fuego bajo 45 minutos hasta que la carne esté suave.
8. Destapa los últimos 10 minutos para que la salsa espese.

Tip de mamá: El vinagre es lo que hace al adobo, no lo omitas; y entre más tiempo marine la carne, más se le mete el sabor hasta adentro.

20. Mixiotes de pollo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 piezas de pollo (muslo y pierna)
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles pasilla
- 1/4 de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino
- 2 hojas de laurel
- 1/4 taza de vinagre blanco
- 6 hojas de mixiote o papel aluminio
- Sal al gusto
- Papas en cubos (opcional)

Preparación:

1. Desvena los chiles, tuéstalos y remójalos en agua caliente 20 minutos.
2. Licúa los chiles con cebolla, ajo, orégano, comino, vinagre y sal.
3. Marina el pollo en la salsa al menos 2 horas.
4. Extiende cada hoja de mixiote y coloca una pieza de pollo con bastante salsa.
5. Agrega papas en cubos si las usas y una hojita de laurel.
6. Amarra bien cada mixiote para que no se salga el jugo.
7. Acomódalos en una vaporera y cuece al vapor 1 hora.
8. Sirve cada mixiote cerrado para que cada quien lo abra en su plato.

Tip de mamá: Si no consigues hoja de mixiote, el papel aluminio funciona igual; lo importante es que quede bien cerrado para que el pollo se cueza en su propio jugo.

21. Barbacoa de res

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1.5 kg de pescuezo o diezmillo de res
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino
- 3 pimientas gordas
- 3 clavos de olor
- 1/4 taza de vinagre
- Hojas de plátano o maguey
- Sal al gusto

Preparación:

1. Desvena los chiles, tuéstalos y remójalos en agua caliente.
2. Licúa los chiles con cebolla, ajo, especias, vinagre y sal hasta lograr un adobo espeso.
3. Unta la carne con el adobo y marina mínimo 4 horas en el refri.
4. Envuelve la carne en hojas de plátano bien cerrada.
5. Cuece al vapor en olla grande por 3 horas a fuego bajo, cuidando que no se quede sin agua.
6. La carne debe deshebrarse fácilmente.
7. Deshebra y sírvela con el jugo que soltó.
8. Acompaña con cebolla, cilantro, limón y salsa borracha o de molcajete.

Tip de mamá: La barbacoa se cuece despacio y con paciencia; si le arrebatas el fuego se pone dura. El consomé que suelta es oro, no lo tires.

22. Birria de res para tacos

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1.5 kg de chambarete y costilla de res
- 5 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- 1 chile de árbol (opcional)
- 1/2 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino
- 4 pimientas gordas
- 3 clavos
- 1 rajita de canela
- 1/4 taza de vinagre
- Sal al gusto

Preparación:

1. Desvena los chiles, tuéstalos sin quemar y remójalos 20 minutos.
2. Licúa los chiles con cebolla, ajo, especias y vinagre; cuela.
3. Marina la carne en el adobo 4 horas o toda la noche.
4. Pon la carne con el adobo en una olla y cubre con agua.
5. Cocina a fuego bajo 2 horas y media hasta que la carne esté muy suave.
6. Saca la carne, deshébrala en trozos y regresa un poco al caldo.
7. El caldo debe quedar rojo y sabroso; ajusta de sal.
8. Sirve la carne en tacos dorados en la grasa del caldo, con el consomé aparte para sopear.

Tip de mamá: Para los tacos de birria, mete la tortilla tantito en la grasita roja que flota en el caldo antes de dorarla en el comal; quedan crujientes y con todo el sabor.

23. Puerco en salsa roja estilo pozole

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de maíz pozolero precocido
- 1 kg de pierna de puerco en trozos
- 500 g de costilla de puerco
- 5 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- Sal al gusto
- Para servir: lechuga, rábanos, cebolla picada, limón y tostadas

Preparación:

1. Cuece el maíz en agua con sal hasta que reviente y esté suave, unas 2 horas.
2. Aparte cuece la carne de puerco con ajo, cebolla y sal hasta que esté suave.
3. Desvena los chiles, tuéstalos y remójalos; licúalos con ajo y cuela.
4. Fríe la salsa de chile 10 minutos y agrégala a la olla del maíz.
5. Incorpora la carne cocida con su caldo.
6. Deja hervir todo junto 30 minutos para que se mezclen los sabores.
7. Ajusta de sal y que el caldo quede rojo y sabroso.
8. Sirve con lechuga rallada, rábanos, cebolla, orégano, limón y tostadas.

Tip de mamá: El pozole se sirve hirviendo y cada quien le pone sus verduras; y si sobra, al día siguiente sabe todavía mejor porque el maíz suelta su almidón.

24. Pozole verde guerrerense

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de maíz pozolero precocido
- 1 kg de pierna de puerco
- 400 g de tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 1 manojo de epazote
- 1/2 taza de pepitas tostadas
- 1/4 de cebolla
- 3 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Para servir: cebolla, rábanos, limón, tostadas y chicharrón

Preparación:

1. Cuece el maíz en agua con sal hasta que reviente.
2. Cuece la carne aparte hasta que esté suave; reserva el caldo.
3. Cuece los tomates con los serranos hasta que cambien de color.
4. Licúa los tomates, serranos, epazote, pepitas, cebolla y ajo con caldo.
5. Agrega la salsa verde a la olla del maíz.
6. Incorpora la carne deshebrada o en trozos con su caldo.
7. Hierve todo junto 30 minutos a fuego medio.
8. Sirve con cebolla picada, rábanos, limón, tostadas y trozos de chicharrón encima.

Tip de mamá: En Guerrero el pozole verde se sirve los jueves por tradición; el chicharrón encima le da el toque crujiente que lo hace diferente.

25. Menudo

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1.5 kg de pancita de res limpia
- 1 pata de res partida

- 5 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- 1 cebolla entera
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- Sal al gusto
- Para servir: cebolla picada, limón, orégano y tortillas

Preparación:

1. Lava muy bien la pancita con limón y agua; enjuaga varias veces.
2. Ponla a cocer con la pata, la cebolla, la cabeza de ajo y sal; espuma bien.
3. Cocina a fuego bajo 2 horas y media hasta que esté muy suave.
4. Desvena los chiles, tuéstalos, remójalos y licúalos con ajo; cuele.
5. Agrega la salsa roja al caldo y deja hervir 30 minutos más.
6. Saca la cebolla y el ajo; ajusta de sal.
7. El caldo debe quedar rojo y con cuerpo por la pata.
8. Sirve hirviendo con cebolla picada, orégano, limón y tortillas calientes.

Tip de mamá: El menudo se empieza a cocer desde temprano porque tarda; y se lava con limón, no solo con agua, para que no quede con olor fuerte.

26. Pancita en salsa de guajillo (estilo DF)

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de pancita de res cocida y picada
- 4 chiles guajillo
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de orégano

- 1/2 cucharadita de comino
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- Epazote al gusto

Preparación:

1. Cuece la pancita en agua con sal, ajo y cebolla hasta que esté suave; pícala en trozos.
2. Desvena y tuesta los chiles guajillo; remójalos 15 minutos.
3. Asa los jitomates en comal.
4. Licúa los chiles con jitomates, cebolla, ajo, orégano y comino; cuela.
5. Fríe la salsa en aceite 10 minutos.
6. Agrega la pancita picada y un poco de su caldo.
7. Añade epazote y cocina 20 minutos a fuego bajo.
8. Sirve con arroz, frijoles y tortillas; con limón sabe mejor.

Tip de mamá: Esta es la pancita de todos los días, más sencilla que el menudo; el epazote le quita lo pesado y le da el sabor de fonda.

27. Tlalpeño deshebrado

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 2 zanahorias en cubos
- 1 papa en cubos
- 100 g de ejotes picados
- 2 jitomates picados
- 1/4 de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 chile chipotle adobado picado
- 1 ramita de epazote

- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Cuece el pollo con sal, ajo y cebolla; deshébralo y reserva el caldo.
2. Calienta el aceite y sofríe la cebolla con el jitomate picado.
3. Agrega la zanahoria y los ejotes con una taza de caldo; cocina 10 minutos.
4. Incorpora la papa y cocina 10 minutos más.
5. Añade el pollo deshebrado y el chipotle picado.
6. Vierte 2 tazas más de caldo y el epazote.
7. Deja hervir 15 minutos a fuego medio.
8. Sirve caldoso con limón y tortillas; si quieres, con queso y crema encima.

Tip de mamá: El caldo tlalpeño levanta a cualquiera; el chipotle se pica finito para que pique parejo y no salgan bocados bravos de sorpresa.

28. Sopa de tortilla con pollo deshebrado

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 6 jitomates
- 2 chiles pasilla
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de epazote
- 6 tortillas de un día en tiras
- 100 g de queso panela en cubos
- 1/2 taza de crema
- 1 aguacate en cubos
- Sal al gusto

- Aceite para freír

Preparación:

1. Cuece el pollo con sal y deshébralo; reserva el caldo.
2. Asa los jitomates, la cebolla y el ajo en comal.
3. Licúa con el caldo y cuela; fríe la salsa 10 minutos.
4. Agrega más caldo, el epazote y deja hervir 15 minutos.
5. Fríe las tiras de tortilla en aceite caliente hasta que doren; escúrrelas.
6. Tuesta los chiles pasilla, desvenados, y córtalos en aros.
7. Sirve el caldo hirviendo con el pollo deshebrado.
8. Cada quien le pone tiras de tortilla, queso, crema, aguacate y aros de pasilla.

Tip de mamá: Las tortillas deben ser de un día antes para que doren crujientes; las frescas absorben mucho aceite y quedan aguadas.

29. Caldo de res con verduras

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de chambarete de res
- 500 g de costilla de res
- 2 elotes en trozos
- 3 zanahorias en trozos
- 3 papas en trozos
- 2 calabacitas
- 1/4 de repollo en trozos
- 1/4 de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- Sal al gusto

Preparación:

1. Pon la carne a cocer en agua fría con sal, cebolla y ajo; espuma bien al hervir.
2. Cocina a fuego bajo 1 hora hasta que la carne esté casi suave.
3. Agrega los elotes y las zanahorias; cocina 20 minutos.
4. Incorpora las papas; cocina 15 minutos más.
5. Añade las calabacitas y el repollo; cocina 10 minutos.
6. Agrega el cilantro los últimos 5 minutos.
7. Prueba el caldo y ajusta de sal.
8. Sirve con la carne, mucha verdura, arroz aparte, limón y tortillas.

Tip de mamá: El caldo se empieza en agua fría para que suelte todo su sabor; si lo echas en agua hirviendo, la carne se sella y el caldo queda desabrido.

30. Caldo de pollo con arroz

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 pollo en piezas
- 1 taza de arroz
- 2 zanahorias en rodajas
- 2 papas en cubos
- 1 calabacita en medias lunas
- 1/4 de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- Sal al gusto
- Limón para servir

Preparación:

1. Pon el pollo a cocer en agua con sal, cebolla y ajo; espuma el caldo.
2. Cocina 25 minutos a fuego medio.
3. Saca las piezas de pollo y cuela el caldo si quieres que quede clarito.

4. Regresa el caldo a la lumbre con el arroz lavado; cocina 10 minutos.
5. Agrega la zanahoria y la papa; cocina 10 minutos.
6. Incorpora la calabacita y el pollo; cocina 8 minutos más.
7. Añade el cilantro picado y apaga.
8. Sirve con limón y tortillas calientes.

Tip de mamá: El arroz se echa cuando el pollo ya casi está; si lo pones desde el principio se bate y el caldo queda espeso como atole.

31. Frijoles charros

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 500 g de frijoles bayos
- 200 g de tocino en trozos
- 200 g de chorizo
- 4 salchichas en rodajas
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 chiles serranos picados
- 1 manojo de cilantro picado
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Remoja los frijoles desde la noche anterior; cuécelos en agua con ajo y sal hasta que estén suaves.
2. En otra cazuela fríe el tocino hasta que suelte su grasa.
3. Agrega el chorizo desmoronado y las salchichas; fríe 5 minutos.
4. Incorpora la cebolla, el jitomate y los serranos; cocina hasta que el jitomate se deshaga.
5. Vierte todo el sofrito a la olla de los frijoles con su caldo.

6. Deja hervir junto 20 minutos a fuego medio.
7. Agrega el cilantro picado y ajusta de sal.
8. Sirve bien calientes como guisado o para acompañar carne asada.

Tip de mamá: Los frijoles charros son de domingo y de carnita asada; el secreto es freír bien las carnes frías antes de juntarlas con el frijol para que suelten todo el sabor.

32. Frijoles refritos con chorizo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 500 g de frijoles bayos cocidos con su caldo
- 200 g de chorizo
- 1/2 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo picados
- 4 cucharadas de manteca de puerco
- Sal al gusto
- Queso cotija para servir

Preparación:

1. Calienta la manteca y fríe el chorizo desmoronado hasta que esté bien dorado.
2. Agrega la cebolla y el ajo; sofríe 3 minutos.
3. Incorpora los frijoles con un poco de su caldo.
4. Machácalos con el machacador hasta lograr la textura que te guste.
5. Cocina a fuego bajo 15 minutos moviendo para que no se peguen.
6. Si espesan de más, agrega más caldito de frijol.
7. Ajusta de sal con cuidado porque el chorizo ya sala.
8. Sirve con queso cotija espolvoreado y tortillas calientes.

Tip de mamá: Los frijoles refritos se machacan cuando están bien calientes; fríos se ponen duros y ya no agarran la manteca igual.

33. Lentejas guisadas

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 500 g de lentejas
- 200 g de tocino en cubos
- 2 chorizos en rodajas
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias en cubos
- 2 papas en cubos
- 1 plátano macho en rodajas frito (opcional)
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece las lentejas en agua con sal hasta que estén suaves, unos 30 minutos.
2. Fríe el tocino y el chorizo hasta que doren.
3. Agrega la cebolla, el ajo y el jitomate; cocina hasta que se haga salsa.
4. Incorpora la zanahoria y la papa con un poco de agua; tapa y cocina 15 minutos.
5. Vierte el guiso a la olla de las lentejas.
6. Deja hervir todo junto 15 minutos a fuego bajo.
7. Si usas plátano macho, fríelo aparte y agrégalo al servir.
8. Sirve caldoso con tortillas o pan.

Tip de mamá: Las lentejas no se remojan como el frijol; se cuecen directo y quedan suavecitas. El plátano macho frito encima es de rancho y les da un sabor dulzón riquísimo.

34. Habas guisadas con nopales

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 400 g de habas secas
- 6 nopales en tiras
- 3 jitomates
- 1 chile serrano
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de cilantro
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Remoja las habas desde la noche anterior.
2. Cuécelas en agua con sal y un diente de ajo hasta que estén suaves, unos 40 minutos.
3. Cuece los nopales aparte en agua hirviendo con sal; escúrrelos.
4. Cuece los jitomates con el serrano y licúa con cebolla y ajo.
5. Calienta el aceite y fríe la salsa 8 minutos.
6. Agrega las habas con su caldo y los nopales.
7. Cocina 15 minutos a fuego bajo para que se mezclen los sabores.
8. Añade el cilantro picado y sirve caldoso.

Tip de mamá: Las habas se pelan después de cocidas si quieres un guisado más fino; y con los nopales hacen un guisado de vigilia perfecto para la cuaresma.

35. Sopa de haba verde

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 500 g de habas verdes peladas
- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla

- 2 dientes de ajo
- 1 chile serrano
- 1 ramita de cilantro
- 100 g de queso panela en cubos
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Cuece las habas verdes en agua con sal hasta que estén suaves, unos 20 minutos.
2. Cuece los jitomates con el serrano; licúa con cebolla y ajo.
3. Fríe la salsa en aceite 8 minutos.
4. Agrega las habas con 3 tazas de su caldo.
5. Deja hervir 15 minutos a fuego medio.
6. Ajusta de sal.
7. Al servir, pon cubos de queso panela en cada plato.
8. Vierte la sopa hirviendo encima y decora con cilantro.

Tip de mamá: El queso panela se pone en el plato, no en la olla; así cada quien lo encuentra blandito y no se deshace en el caldo.

36. Crema de elote con rajas

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 elotes tiernos desgranados
- 2 chiles poblanos en rajas
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de leche
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla

- Sal y pimienta al gusto
- Queso manchego rallado para servir

Preparación:

1. Cuece los granos de elote en agua con sal hasta que estén suaves; reserva algunos para decorar.
2. Asa los poblanos, péralos y córtalos en rajas.
3. Derrite la mantequilla y sofríe la cebolla con el ajo.
4. Agrega el elote cocido y cocina 5 minutos.
5. Licúa con la leche y el caldo hasta lograr una crema tersa.
6. Regresa a la olla, sazona con sal y pimienta.
7. Añade las rajas de poblano y hierva 10 minutos a fuego bajo.
8. Sirve con granos de elote reservados y queso rallado encima.

Tip de mamá: Si el elote está muy tierno, la crema sale dulcita sola; si está sazón, una pizca de azúcar la equilibra.

37. Calabacitas con elote y queso

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 calabacitas tiernas en medias lunas
- 2 elotes desgranados cocidos
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chile serrano picado
- 200 g de queso panela en cubos
- 1/2 taza de crema
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el serrano.
2. Agrega el jitomate picado y cocina hasta que se deshaga.
3. Incorpora las calabacitas y los granos de elote.
4. Sazona con sal y tapa; cocina 12 minutos a fuego medio-bajo.
5. Las calabacitas sueltan su jugo; si se seca, agrega un chorrito de agua.
6. Cuando estén suaves pero firmes, agrega el queso panela.
7. Vierte la crema por encima y mezcla con cuidado.
8. Sirve caliente con arroz blanco o tortillas.

Tip de mamá: Las calabacitas no se cuecen de más porque se aguadan; deben quedar firmes para que el guisado no se haga puré.

38. Ejotes guisados con huevo

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de ejotes
- 6 huevos
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chile serrano picado
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Despunta los ejotes, quítales la hebra y córtalos en trozos.
2. Cuécelos en agua con sal hasta que estén suaves pero firmes; escúrrelos.
3. Calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el serrano.
4. Agrega el jitomate y cocina hasta que se haga salsa.

5. Incorpora los ejotes y mezcla bien; sazona con sal.
6. Bate los huevos ligeramente con sal y viértelos sobre los ejotes.
7. Mueve con cuidado hasta que el huevo cuaje en hilos.
8. Sirve caliente con frijoles de la olla y tortillas.

Tip de mamá: El huevo se echa con el guisado bien caliente y se mueve una sola vez; si lo bates de más, se hace masudo y pierde la gracia.

39. Papas con chorizo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de papas en cubos
- 300 g de chorizo
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 jitomates picados
- 1 chile serrano picado (opcional)
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Cuece las papas en agua con sal hasta que estén suaves pero firmes; escúrrelas.
2. Fríe el chorizo desmoronado en su propia grasa con el aceite.
3. Agrega la cebolla, el ajo y el serrano; sofríe 3 minutos.
4. Incorpora el jitomate picado y cocina 5 minutos.
5. Añade las papas cocidas y mezcla con cuidado para no batirlas.
6. Cocina 10 minutos a fuego bajo para que la papa agarre el sabor del chorizo.
7. Ajusta de sal con cuidado porque el chorizo ya sala.
8. Sirve en tacos, con huevos o como guisado con frijoles.

Tip de mamá: Las papas se cuecen aparte y se agregan al final; si las cueces en el chorizo se baten y el guisado queda pastoso.

40. Papas en salsa de chile de árbol

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de papas cambray
- 6 chiles de árbol secos
- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Cuece las papas cambray con cáscara en agua con sal hasta que estén suaves.
2. Tuesta los chiles de árbol en comal con cuidado de no quemarlos.
3. Asa los jitomates en comal.
4. Licúa los chiles con jitomates, cebolla, ajo y sal.
5. Calienta el aceite y fríe la salsa 10 minutos.
6. Agrega las papas cocidas y un poco de agua si espesa mucho.
7. Cocina 10 minutos para que las papas absorban la salsa.
8. Sirve como guisado o botana con limón.

Tip de mamá: El chile de árbol pica de verdad; tuéstalo rápido y con la ventana abierta, porque si se quema amarga y hace toser a toda la casa.

41. Chiles rellenos de queso en caldillo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 chiles poblanos grandes
- 300 g de queso Oaxaca o manchego
- 4 huevos separados
- 1/2 taza de harina
- 5 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- Aceite suficiente para freír

Preparación:

1. Asa los chiles, mételos en bolsa para que suden, péralos y desvenados con cuidado.
2. Rellénalos con queso y ciérralos con un palillo si hace falta.
3. Pásalos por harina y luego por huevo batido a punto de turrón.
4. Fríelos en aceite caliente hasta que doren parejo; escúrrelos.
5. Para el caldillo, cuece los jitomates y licúa con cebolla, ajo y sal.
6. Fríe el caldillo 10 minutos y agrega 2 tazas de agua.
7. Sumerge los chiles capeados en el caldillo hirviendo.
8. Cocina 10 minutos a fuego bajo y sirve con arroz.

Tip de mamá: El capeado pega mejor si los chiles están bien secos antes de enharinarlos; y el huevo se bate a punto de turrón firme para que no se caiga en el aceite.

42. Chiles rellenos de picadillo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 chiles poblanos
- 400 g de carne molida de res
- 1 papa en cubos pequeños

- 1 zanahoria en cubos pequeños
- 1/2 taza de chícharos
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos separados
- 1/2 taza de harina
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

Preparación:

1. Prepara el picadillo: fríe la carne con cebolla, ajo, jitomate, papa, zanahoria y chícharos hasta que todo esté cocido. Sazona.
2. Asa los chiles, pélalos y desvenados.
3. Rellena cada chile con el picadillo.
4. Enharina, capea con huevo a punto de turrón y fríe hasta dorar.
5. Escurre en papel absorbente.
6. Para el caldillo, licúa 4 jitomates cocidos con cebolla y ajo; fríe 10 minutos con sal.
7. Baña los chiles con el caldillo caliente.
8. Sirve con arroz blanco y frijoles.

Tip de mamá: El picadillo del relleno debe quedar sequito, sin caldo; si va aguado, se sale del chile al capearlo.

43. Mole de olla verde (de rancho)

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de costilla de res
- 400 g de tomates verdes
- 2 chiles serranos

- 1 manojo de epazote
- 2 calabacitas
- 2 chayotes en trozos
- 200 g de ejotes
- 3 papas en trozos
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece la costilla en agua con sal hasta que esté casi suave, una hora.
2. Cuece los tomates con los serranos; licúa con cebolla, ajo y epazote.
3. Agrega la salsa verde al caldo y deja hervir 10 minutos.
4. Incorpora las papas y los chayotes; cocina 15 minutos.
5. Añade los ejotes; cocina 8 minutos.
6. Agrega las calabacitas y más epazote; cocina 8 minutos.
7. Ajusta de sal y deja reposar 10 minutos tapado.
8. Sirve con tortillas calientes y limón.

Tip de mamá: Este mole de olla es de los de antes, sin chile seco; el epazote fresco es el que manda y se echa en dos tiempos para que no se pierda el sabor.

44. Guisado de res en salsa de chile morita

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de falda de res en trozos
- 5 chiles morita
- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 3 dientes de ajo

- 1 pizca de orégano
- 2 papas en cubos
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Cuece la carne en agua con sal, ajo y cebolla hasta que esté suave, unos 50 minutos.
2. Tuesta los chiles morita en comal y remójalos 15 minutos.
3. Asa los jitomates.
4. Licúa los chiles con jitomates, cebolla, ajo y orégano; cuela.
5. Fríe la salsa en aceite 10 minutos.
6. Agrega la carne con un poco de su caldo y las papas.
7. Cocina a fuego bajo 25 minutos hasta que la papa esté suave.
8. Sirve con arroz y frijoles; la salsa morita es ahumada y picosa.

Tip de mamá: El chile morita se tuesta rapidito porque se quema fácil; si se te pasa, la salsa sale amarga y ya no hay cómo componerla.

45. Tinga de res

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 750 g de falda de res
- 3 jitomates
- 2 cebollas grandes fileteadas
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles chipotle adobados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Cuece la falda en agua con sal, ajo y un trozo de cebolla hasta que esté muy suave; deshébrala.
2. Calienta el aceite y sofríe la cebolla fileteada hasta que se ponga transparente y un poco dorada.
3. Agrega los jitomates picados y cocina hasta que se desbaraten.
4. Licúa una parte de esa mezcla con los chipotles y el orégano.
5. Regresa todo a la cazuela con la carne deshebrada y el laurel.
6. Agrega un poco del caldo de la carne si está muy seca.
7. Cocina 20 minutos a fuego bajo hasta que la salsa espese.
8. Sirve en tostadas con crema, queso y lechuga.

Tip de mamá: La tinga de res lleva más cebolla que la de pollo; es la cebolla caramelizada la que le da ese sabor dulzón tan rico.

46. Discada norteña

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 500 g de carne de puerco en trozos
- 500 g de carne de res en trozos
- 200 g de tocino en trozos
- 200 g de chorizo
- 4 salchichas en rodajas
- 1 cebolla grande picada
- 3 jitomates picados
- 2 chiles serranos picados
- 1 pimiento morrón picado
- 1 cerveza clara
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En disco o cazuela grande fríe el tocino hasta que suelte su grasa.
2. Agrega la carne de puerco y dórala bien por todos lados.
3. Incorpora la carne de res y cocina hasta que dore.
4. Añade el chorizo y las salchichas; fríe 5 minutos.
5. Agrega la cebolla, el pimienta, los serranos y el jitomate.
6. Sazona con sal y pimienta; cocina 10 minutos.
7. Vierte la cerveza y deja que hierva 20 minutos a fuego medio hasta que se consuma casi toda.
8. Sirve en tacos con tortillas de harina, limón y salsa.

Tip de mamá: La discada es de convivencia: se hace en cantidad, al centro de la mesa, y cada quien se sirve en tortilla de harina calientita directo del disco.

47. Asado de boda (Zacatecas)

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1.5 kg de lomo de puerco en trozos
- 6 chiles guajillo
- 3 chiles anchos
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino
- 3 pimientas gordas
- 2 clavos
- 1 rajita de canela
- 1/4 taza de vinagre de manzana
- 2 naranjas (el jugo)

- Sal al gusto
- 4 cucharadas de manteca

Preparación:

1. Desvena los chiles, tuéstalos y remójalos 20 minutos.
2. Licúa los chiles con cebolla, ajo, especias, vinagre, jugo de naranja y sal.
3. Marina la carne en el adobo toda la noche en el refri.
4. Calienta la manteca y sella la carne con todo el adobo.
5. Agrega 2 tazas de agua y tapa.
6. Cocina a fuego bajo 1 hora hasta que la carne esté suave.
7. Destapa y deja que la salsa espese 15 minutos.
8. Sirve con arroz rojo, frijoles y tortillas; es plato de fiesta.

Tip de mamá: El asado de boda se hace un día antes de la fiesta; reposado agarra más sabor y al recalentarlo la salsa se pone espesita y brillante.

48. Mixiotes de carnero

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de carnero en trozos (pierna o espaldilla)
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- 1/4 de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino
- 6 hojas de aguacate
- 1/4 taza de vinagre
- 6 hojas de mixiote o papel aluminio
- Sal al gusto

Preparación:

1. Desvena los chiles, tuéstalos y remójalos 20 minutos.
2. Licúa con cebolla, ajo, orégano, comino, vinagre y sal; cuela.
3. Marina el carnero en el adobo mínimo 4 horas.
4. Coloca cada trozo en su hoja con bastante adobo y una hoja de aguacate.
5. Cierra bien cada mixiote.
6. Cuece al vapor 1 hora y media hasta que la carne esté suavecita.
7. Deja reposar 10 minutos antes de abrir.
8. Sirve con el jugo, cebolla, cilantro y tortillas calientes.

Tip de mamá: La hoja de aguacate es la que le da el sabor de barbacoa de hoyo al mixiote; si no la encuentras, una ramita de epazote ayuda pero no es lo mismo.

49. Guisado de pollo en salsa de cacahuete

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 pollo en piezas
- 1 taza de cacahuates tostados sin sal
- 3 chiles guajillo
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tortilla dura
- 1 pizca de canela
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Cuece el pollo con sal, ajo y cebolla hasta que esté suave; reserva el caldo.
2. Desvena y tuesta los chiles guajillo; remójalos 15 minutos.

3. Asa los jitomates.
4. Licúa los chiles con jitomates, cebolla, ajo, tortilla, canela y los cacahuates, con caldo suficiente.
5. La salsa debe quedar tersa; cuélala si hace falta.
6. Fríela en aceite caliente 10 minutos moviendo.
7. Agrega el pollo y más caldo si está muy espesa.
8. Hierva 20 minutos a fuego bajo y sirve con arroz blanco.

Tip de mamá: Esta salsa es prima del mole pero más sencilla; los cacahuates se tuestan en comal sin aceite para que no se pongan grasosos.

50. Estofado de pollo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 pollo en piezas
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 papas en cubos
- 2 zanahorias en rodajas
- 1/2 taza de chícharos
- 1/4 taza de aceitunas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de tomillo
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Sazona el pollo con sal y pimienta; dóralo en aceite por todos lados y apártalo.

2. En la misma cazuela sofríe la cebolla, el ajo y el jitomate hasta hacer salsa.
3. Regresa el pollo a la cazuela con el laurel y el tomillo.
4. Agrega 2 tazas de agua o caldo; tapa y cocina 20 minutos.
5. Incorpora la papa y la zanahoria; cocina 15 minutos.
6. Añade los chícharos, aceitunas y alcaparras.
7. Cocina 10 minutos más hasta que todo esté suave.
8. Sirve con arroz blanco para aprovechar el caldillo.

Tip de mamá: El estofado es de domingo en muchas casas; las aceitunas y alcaparras se echan al final para que no se deshagan y el caldillo quede con ese saborcito encurtido tan rico.

Antojitos y Tacos

Lo que se come con las manos y se disfruta de pie: tacos, quesadillas, sopes, gorditas y elotes.

1. Tacos al pastor caseros

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de lomo de cerdo en bisteces delgados
- 4 chiles guajillo desvenados
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de achiote en pasta
- Sal al gusto
- 24 tortillas de maíz taqueras
- 1/2 piña en rebanadas delgadas
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 1 manojo de cilantro picado

Preparación:

1. Remoja los chiles guajillo en agua caliente durante 15 minutos hasta que se suavicen.
2. Licúa los chiles con el jugo de naranja, el vinagre, el ajo, el orégano, el comino, el achiote y la sal hasta lograr una salsa tersa.
3. Unta los bisteces con la salsa por ambos lados, tápalos y maríalos en el refrigerador mínimo 4 horas, de preferencia toda la noche.
4. Calienta el comal o un sartén grande a fuego medio-alto y cocina los bisteces de 3 a 4 minutos por lado hasta que estén bien cocidos.

5. Reposa la carne 5 minutos y pícales finito como lo hacen en la taquería.
6. Regresa la carne picada al sartén con un chorrito de la marinada para que quede jugosa.
7. Calienta las tortillas, sirve la carne encima y acompaña con piña, cebolla y cilantro.

Tip de mamá: Marca la piña en el mismo sartén donde cociste la carne, agarra todo el saborcito y queda doradita como en el trompo.

2. Tacos de canasta sudaditos

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de tortillas de maíz recién hechas
- 3 tazas de frijoles refritos
- 3 tazas de papa cocida y machacada con chorizo
- 3 tazas de chicharrón prensado en salsa
- 1 cebolla grande picada finita
- 1/2 taza de aceite de maíz
- 3 chiles guajillo
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- Papel estraza o bolsa de plástico limpia
- Un trapo de cocina grueso
- Salsa roja y verde al gusto

Preparación:

1. Cocina los chiles guajillo y el ajo en agua, lícuales con un chorrito del agua de cocción y sal, y cuélalos para hacer el aceite de guiso.
2. Calienta el aceite en una sartén, vacía el guiso colado y cocina 5 minutos moviendo hasta que espese un poco.
3. Forra una canasta grande con la bolsa o papel estraza y el trapo grueso encima.
4. Calienta una tortilla en el comal y pásala rápido por el aceite de guiso por ambos lados; aún caliente, rellénala con el guiso que elijas y dóblala.

5. Acomoda los tacos en la canasta formando capas y tapa bien con el trapo para que se "suden" mínimo 30 minutos.
6. Sirve de 4 en 4 con cebolla picada y salsa roja o verde.

Tip de mamá: Que los tacos se suden bien tapados con trapos gruesos, mínimo media hora, es lo que los hace suaves y les da el sabor verdadero de canasta.

3. Tacos dorados de pollo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 18 tortillas de maíz
- 1/2 taza de aceite de maíz
- 2 tazas de lechuga rallada
- 2 jitomates en rodajas
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 1/4 de cebolla en rodajas
- Salsa roja al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta las tortillas en el comal para que estén suaves y no se rompan al enrollar.
2. Rellena cada tortilla con pollo deshebrado, enróllala bien apretada y asegúrala con un palillo si hace falta.
3. Calienta el aceite en una sartén amplia y fríe los tacos por tandas hasta que queden dorados y crujientes.
4. Escúrrelos sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa.
5. Sírvelos bañados de crema, con lechuga, jitomate, cebolla, queso fresco y salsa al gusto.

Tip de mamá: No metas muchos tacos al mismo tiempo al aceite, se baja la temperatura y se aguan en lugar de dorarse parejitos.

4. Tacos de guisado de chicharrón en salsa verde

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 500 g de chicharrón prensado
- 8 tomates verdes
- 3 chiles serranos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto
- 18 tortillas de maíz
- 1 cebolla picada finita
- Cilantro picado
- Limones partidos

Preparación:

1. Pon a cocer los tomates verdes, los chiles serranos, la cebolla y el ajo en agua hasta que los tomates cambien de color.
2. Licúa todo con el caldo de pollo y un poco de sal.
3. Calienta el aceite en una cacerola, vacía la salsa y cocina 5 minutos moviendo.
4. Desmenuza el chicharrón prensado y agrégalo a la salsa; cocina a fuego bajo 10 minutos hasta que se suavice.
5. Calienta las tortillas, sírvelas dobladas con el guisado dentro.
6. Acompaña con cebolla picada, cilantro y limón.

Tip de mamá: El chicharrón prensado se suaviza mejor si lo dejas remojando unos minutos en la salsa caliente antes de servirlo.

5. Flautas de pollo con crema

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 18 tortillas de maíz
- 1 taza de aceite de maíz
- 2 tazas de lechuga rallada
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso cotija rallado
- 2 jitomates picados
- 1/2 cebolla en rodajas delgadas
- Salsa verde al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

1. Sazona el pollo deshebrado con un poco de sal y caliéntalo en una sartén para que agarre sabor.
2. Calienta las tortillas en el comal, ponles una porción de pollo y enróllalas bien delgaditas, las flautas van más finas que los tacos dorados.
3. Fríelas en aceite caliente por tandas, girándolas para que doren parejo.
4. Escurre en papel absorbente.
5. Sirve 3 por plato bañadas de crema, con lechuga, jitomate, cebolla, queso cotija y salsa verde.

Tip de mamá: Enrolla las flautas apretaditas y déjalas un ratito con la unión hacia abajo antes de freír para que no se abran en el aceite.

6. Quesadillas de comal con flor de calabaza

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz grandes
- 300 g de flor de calabaza limpia
- 300 g de queso Oaxaca deshebrado
- 1/2 cebolla picada
- 2 chiles serranos picados
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ramita de epazote
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite en una sartén y acitrona la cebolla y el chile serrano.
2. Agrega la flor de calabaza troceada, el epazote y la sal; guísala 5 minutos y reserva.
3. Calienta las tortillas en el comal hasta que estén suaves.
4. Ponles queso Oaxaca y una cucharada de flor guisada, dóblalas a la mitad.
5. Cocínalas en el comal hasta que el queso se derrita y la tortilla dore por fuera.
6. Sírvelas calientitas, que el queso se estire.

Tip de mamá: Limpia bien la flor de calabaza quitándole los pistilos amarillos del centro, porque amargan un poquito.

7. Quesadillas fritas de queso

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 300 g de queso Oaxaca en tiras
- 1 taza de aceite de maíz
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 2 tazas de lechuga rallada

- Salsa roja al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

1. Amasa la masa con sal y un chorrito de agua tibia hasta que esté suave.
2. Forma bolitas, aplástalas entre plásticos hasta hacer tortillas gorditas.
3. Rellena cada una con queso Oaxaca y sella bien los bordes presionando con un tenedor.
4. Fríelas en aceite caliente de 2 a 3 minutos por lado hasta que doren e inflen.
5. Escurre sobre papel absorbente.
6. Sirve con crema, queso fresco, lechuga y salsa roja.

Tip de mamá: Sella los bordes apretando fuerte con el tenedor, si no se les sale el queso en el aceite y se hace un tiradero.

8. Gorditas de chicharrón prensado

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tortillas
- 1/2 taza de harina de trigo
- 500 g de chicharrón prensado guisado en salsa roja
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia
- 1/2 taza de aceite o manteca para freír
- 1 taza de frijoles refritos
- 1/2 taza de crema
- Queso fresco rallado
- Lechuga rallada
- Salsa al gusto

Preparación:

1. Mezcla la masa con la harina, la sal y el agua tibia hasta lograr una masa suave que no se pegue en las manos.
2. Forma bolitas del tamaño de una pelota de golf y aplástalas a 1 cm de grosor.
3. Cocínalas en el comal a fuego medio de 5 a 6 minutos por lado hasta que estén bien cocidas por dentro.
4. Ábrelas con un cuchillo por un lado haciendo un bolsillo.
5. Rellénalas con chicharrón prensado caliente y frijoles.
6. Opcional: pásalas rápido por aceite caliente para dorarlas un poco.
7. Sirve con crema, queso, lechuga y salsa.

Tip de mamá: La gordita está lista en el comal cuando se escucha hueca al golpearla despacito con los dedos, esa es la señal de que ya se coció por dentro.

9. Sopos de carne deshebrada

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 1/2 kg de carne de res cocida y deshebrada
- 2 tazas de frijoles refritos
- 1 taza de salsa roja
- 2 tazas de lechuga rallada
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 1/4 de cebolla picada
- Sal al gusto
- Aceite para el comal

Preparación:

1. Forma bolitas de masa, aplástalas gruesas y cocínalas en el comal 3 minutos por lado.
2. Pellizca los bordes con los dedos mientras están calientes para formar el sope con su bordo.

3. Unta cada sope con frijoles refritos calientes.
4. Agrega la carne deshebrada, luego la salsa roja.
5. Termina con lechuga, crema, queso y cebolla.

Tip de mamá: Pellizca los bordes con cuidado de no quemarte usando las yemas de los dedos, si te duele, usa un trapo limpio y húmedo.

10. Tlacoyos de haba con nopales

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 2 tazas de habas cocidas y machacadas
- 2 tazas de nopales cocidos y picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 chiles serranos picados
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 1/2 taza de crema
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- Salsa verde al gusto

Preparación:

1. Guisa las habas machacadas con sal hasta que espesen y dejen de soltar agua; deja enfriar un poco.
2. Toma una bolita de masa, hazle un hueco con el pulgar y rellénala con habas, cierra y forma un óvalo aplanado.
3. Cocínalos en el comal a fuego medio de 5 a 6 minutos por lado.
4. Aparte, calienta el aceite y sofríe los nopales con la cebolla y el chile.
5. Sirve los tlacoyos calientes con nopales encima, crema, queso y salsa verde.

Tip de mamá: Para que no se abran, cierra bien la masa con los dedos mojados y apriétala contra el relleno antes de aplanar el tlacoyo.

11. Huaraches con bistec y frijoles

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 6 bisteces de res delgados
- 2 tazas de frijoles refritos
- 1 taza de salsa roja o verde
- 2 tazas de lechuga rallada
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 1/4 de cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Forma los huaraches: haz óvalos largos de masa de 1 cm de grosor.
2. Cocínalos en el comal de 4 a 5 minutos por lado hasta que queden bien cocidos.
3. Sazona los bisteces con sal y pimienta y ásalos en el comal caliente con un chorrito de aceite.
4. Unta cada huarache con frijoles refritos calientes.
5. Ponle el bistec picado encima, salsa, lechuga, crema, queso y cebolla.

Tip de mamá: Para que el huarache no se rompa, déjalo un poco grueso y cocínalo primero a fuego medio, no alto, para que se cosa parejo por dentro.

12. Pambazos de papa con chorizo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 telera o pan para pambazo
- 4 papas grandes cocidas y picadas
- 250 g de chorizo
- 4 chiles guajillo desvenados
- 1 taza de lechuga rallada
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 1/2 taza de aceite de maíz
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cocina el chorizo en su propia grasa hasta que esté bien dorado, agrega la papa picada y sazona.
2. Remoja los chiles guajillo en agua caliente, licúalos con sal y un chorrito de agua, y cuela la salsa.
3. Baña cada pan por fuera con la salsa de guajillo.
4. Calienta un poco de aceite en el comal y fríe los panes bañados hasta que doren por fuera.
5. Ábrelos y rellénalos con la papa con chorizo.
6. Sirve con lechuga, crema y queso fresco.

Tip de mamá: Fríe el pan justo después de bañarlo, si lo dejas esperando se aguada y se rompe en el comal.

13. Tostadas de tinga de pollo

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo cocidas y deshebradas
- 4 jitomates
- 1/2 cebolla

- 2 dientes de ajo
- 2 chiles chipotle en adobo
- 2 tazas de frijoles refritos
- 16 tostadas
- 2 tazas de lechuga rallada
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo y los chipotles.
2. Cocina la salsa en una cacerola con un chorrito de aceite 10 minutos.
3. Agrega el pollo deshebrado, sazona con sal y cocina 5 minutos más hasta que quede jugoso.
4. Unta las tostadas con frijoles refritos calientes.
5. Ponles tinga encima y termina con lechuga, crema y queso fresco.

Tip de mamá: Calienta las tostadas un ratito en el comal antes de armarlas, así quedan más crujientes y aguantan el guisado sin remojarse.

14. Elotes asados con chile y limón

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 8 elotes tiernos con hoja
- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de queso cotija rallado
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 4 limones partidos
- Sal al gusto
- Palitos de madera

Preparación:

1. Quítale las hojas y los pelitos a los elotes y lávalos bien.
2. Ásalos directo en el comal o en la parrilla a fuego medio, girándolos para que doren parejo, de 12 a 15 minutos.
3. Ensártalos en los palitos de madera.
4. Úntales mayonesa por todos lados.
5. Espolvorea queso cotija y chile en polvo, y sirve con limón y sal.

Tip de mamá: Déjalos un poquito tostados por partes, ese quemadito es el que les da el sabor de elote de la esquina.

15. Esquites de olla

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 6 elotes desgranados
- 1 litro de agua
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de epazote
- 2 chiles de árbol secos
- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de queso cotija rallado
- Chile en polvo al gusto
- Limones partidos
- Sal al gusto

Preparación:

1. Pon a cocer los granos de elote con la cebolla, el ajo, el epazote y sal durante 20 minutos.
2. Agrega los chiles de árbol enteros y cocina 5 minutos más para que suelten sabor.
3. Saca la cebolla, el ajo, el epazote y los chiles.

4. Sirve los granos calientes en vasitos con su caldito.
5. Agrega mayonesa, queso, chile en polvo y limón al gusto.

Tip de mamá: No tires el caldito de la cocción, ahí está todo el sabor del elote; sírvelo siempre con una cucharada de ese caldo.

16. Tlayuda oaxaqueña

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 4 tortillas tlayuda grandes (o tortillas de maíz grandes)
- 2 tazas de frijoles negros refritos
- 200 g de tasajo asado o carne seca
- 1 bola de queso Oaxaca deshebrado
- 2 jitomates en rodajas
- 1/2 cebolla en rodajas
- 1 aguacate en rebanadas
- 4 chiles de árbol asados
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta las tlayudas en el comal hasta que estén crujientes.
2. Úntales una capa generosa de frijoles negros refritos.
3. Agrega el tasajo asado en tiras.
4. Ponle queso Oaxaca, jitomate, cebolla y aguacate.
5. Tostala un poco más en el comal para que el queso se derrita.
6. Sirve con los chiles de árbol asados.

Tip de mamá: La tlayuda se come doblada como taco grande, así no se te desparrama todo el relleno.

17. Memelas de frijol negro

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 2 tazas de frijoles negros refritos
- 1 taza de salsa roja
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 1/4 de cebolla picada
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Forma óvalos gruesos de masa y cocínalos en el comal 4 minutos por lado.
2. Pellizca los bordes para formar el bordo de la memela.
3. Derrite un poco de manteca en el comal y dora las memelas por ambos lados.
4. Úntales frijoles negros refritos calientes.
5. Agrega salsa roja, queso fresco y cebolla.

Tip de mamá: Una pasadita de manteca de cerdo en el comal antes de dorarlas les da el sabor auténtico de las memelas de mercado.

18. Chalupas poblanas

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 1 taza de salsa roja
- 1 taza de salsa verde
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 1 cebolla grande picada finita

- 1/2 taza de manteca o aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Forma tortillas pequeñas y delgadas con la masa.
2. Calienta la manteca en una sartén amplia.
3. Fríe las tortillas de 1 minuto por lado, que queden suaves pero con las orillas doradas.
4. Saca la mitad y báñalas con salsa roja, la otra mitad con salsa verde.
5. Ponles pollo deshebrado y mucha cebolla picada encima.

Tip de mamá: La chalupa verdadera va frita en manteca, no en aceite, y lleva mucha cebolla cruda picada, no escatimes.

19. Panuchos yucatecos

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de tortillas de maíz hechas a mano y abiertas
- 2 tazas de frijoles negros refritos y colados
- 1/2 kg de carne de pavo o pollo deshebrada
- 2 cebollas moradas en julianas
- 1 taza de vinagre de manzana
- 2 chiles habaneros
- 1 taza de lechuga rallada
- 1 taza de aceite para freír
- Sal al gusto

Preparación:

1. Curte la cebolla morada en el vinagre con sal y un habanero entero por 30 minutos.
2. Abre cada tortilla por la orilla con cuidado y rellénala con frijoles colados.
3. Calienta el aceite y fríe los panuchos hasta que queden crujientes.
4. Escurre sobre papel absorbente.

5. Ponles la carne deshebrada encima, lechuga y la cebolla curtida.

Tip de mamá: Rellena los panuchos con los frijoles bien calientes, así la tortilla se abre más fácil y no se rompe.

20. Salbutes yucatecos

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 1/2 kg de carne de pavo o pollo deshebrada
- 2 cebollas moradas en julianas
- 1 taza de vinagre de manzana
- 2 tazas de lechuga rallada
- 2 jitomates en rodajas
- 1 aguacate en rebanadas
- 1 taza de aceite para freír
- Salsa de chile habanero
- Sal al gusto

Preparación:

1. Curte la cebolla morada en el vinagre con sal por 30 minutos.
2. Forma tortillas un poco gruesas con la masa.
3. Fríelas en aceite caliente hasta que inflen y doren, de 2 a 3 minutos por lado.
4. Escurre sobre papel absorbente.
5. Ponles encima la carne, lechuga, jitomate, aguacate y cebolla curtida.
6. Sirve con salsa de habanero al gusto.

Tip de mamá: El salbut se fríe hasta que infle como globo, si no infla es que el aceite no estaba lo suficientemente caliente.

21. Tacos de pescado estilo Baja

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 800 g de filete de pescado blanco (tilapia o robalo)
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de cerveza clara fría
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de aceite para freír
- 18 tortillas de maíz
- 2 tazas de col rallada
- 1 taza de crema con limón
- Salsa de chipotle
- Limones partidos

Preparación:

1. Mezcla la harina con el polvo para hornear, la sal y la cerveza fría hasta lograr un capeado espeso.
2. Corta el pescado en tiras gruesas y pásalas por el capeado.
3. Fríe en aceite bien caliente hasta que doren, de 3 a 4 minutos.
4. Escurre sobre papel absorbente.
5. Calienta las tortillas y arma los tacos con pescado, col rallada, crema con limón y salsa de chipotle.

Tip de mamá: La cerveza tiene que estar bien fría para que el capeado salga crujiente y no absorba tanta grasa.

22. Tacos de carnitas michoacanas

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 2 kg de carne de cerdo (maciza y costilla)
- 1 litro de agua
- 1 taza de manteca de cerdo
- 1 naranja partida a la mitad
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de sal
- 1/2 taza de leche
- 24 tortillas de maíz
- Cebolla picada
- Cilantro picado
- Salsa al gusto
- Limones

Preparación:

1. Pon la carne en una cazuela grande con el agua, la manteca, la naranja, el ajo, el laurel y la sal.
2. Cocina a fuego medio durante 1 hora y media, moviendo de vez en cuando.
3. Cuando el agua se evapore, agrega la leche y deja que la carne se dore en su propia grasa.
4. Saca la carne y pícales en trozos.
5. Sirve en tortillas calientes con cebolla, cilantro, salsa y limón.

Tip de mamá: No te apures con las carnitas, el secreto está en el fuego lento y en dejar que se doren al final sin moverlas tanto.

23. Tacos de barbacoa de res

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 2 kg de carne de res para barbacoa (pescuezo o pecho)
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 3 hojas de laurel
- 2 tazas de agua
- Sal al gusto
- 24 tortillas de maíz
- Cebolla picada
- Cilantro picado
- Salsa borracha o de tu gusto

Preparación:

1. Remoja los chiles en agua caliente, licúalos con la cebolla, el ajo, el comino y el orégano.
2. Unta la carne con esta mezcla y déjala marinar 2 horas en el refrigerador.
3. Pon la carne en una olla de presión con el agua, el laurel y sal; cocina 45 minutos.
4. Deshebra la carne y regresa un poco del consomé para que quede jugosa.
5. Sirve en tortillas calientes con cebolla, cilantro y salsa.

Tip de mamá: Guarda el consomé que suelta la barbacoa, caliéntalo con garbanzos y sírvelo en taza antes de los tacos, como en las barbacoas de pueblo.

24. Tacos de suadero caseros

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de suadero de res
- 1/2 taza de manteca de cerdo
- 1 cebolla partida en cuartos
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de agua
- Sal al gusto
- 18 tortillas de maíz
- Cebolla picada
- Cilantro picado
- Salsa verde
- Limones

Preparación:

1. Pon el suadero en una cacerola con la manteca, la cebolla, el ajo, el laurel, el agua y la sal.
2. Cocina a fuego bajo durante 1 hora y media hasta que esté suave.
3. Sube el fuego al final para que se dore en su propia grasa.
4. Pica el suadero finito sobre una tabla.
5. Sirve en tortillas calientes con cebolla, cilantro, salsa verde y limón.

Tip de mamá: El suadero se pica con cuchillo bien afilado y en caliente, así queda en trocitos jugosos y no se deshace.

25. Tacos de bistec encebollado

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de bistec de res en tiras delgadas
- 3 cebollas grandes en julianas

- 3 chiles serranos en rajas
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 18 tortillas de maíz
- Cilantro picado
- Salsa roja
- Limones

Preparación:

1. Sazona el bistec con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén grande y dora la carne a fuego alto por tandas.
3. Agrega la cebolla en julianas y los chiles en rajas, cocina hasta que la cebolla se acitrone.
4. Baja el fuego y deja que todo se integre 5 minutos.
5. Sirve en tortillas calientes con cilantro, salsa y limón.

Tip de mamá: Dora la carne por tandas y a fuego bien alto, si la amontonas se cuece en su jugo y no agarra ese dorado sabroso.

26. Tacos de pollo asado al carbón

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 pollo entero en piezas
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/4 de taza de aceite
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de achiote
- Sal y pimienta al gusto
- 18 tortillas de maíz
- Cebolla picada

- Cilantro picado
- Salsa de tu gusto
- Limones

Preparación:

1. Licúa el ajo, el jugo de naranja, el aceite, el orégano, el achiote, la sal y la pimienta.
2. Marina el pollo con esta mezcla mínimo 2 horas en el refrigerador.
3. Ásalo en la parrilla a fuego medio, volteándolo, hasta que esté bien cocido, unos 35 minutos.
4. Deja reposar 5 minutos y deshebra o pica la carne.
5. Sirve en tortillas calientes con cebolla, cilantro, salsa y limón.

Tip de mamá: Si no tienes carbón, ásalolo en el comal bien caliente con la tapa puesta, queda casi igual de jugoso.

27. Tacos de chorizo con papa

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 400 g de chorizo
- 4 papas grandes cocidas y picadas
- 18 tortillas de maíz
- 1 cebolla picada
- Cilantro picado
- Salsa verde
- Limones
- Sal al gusto

Preparación:

1. Desmenuza el chorizo y cocínalo en su propia grasa hasta que esté bien dorado.
2. Agrega la papa cocida y picada, machaca un poco con la cuchara para que se integre.
3. Sazona con sal si hace falta y cocina 5 minutos más.

4. Calienta las tortillas.
5. Sirve el guiso en las tortillas con cebolla, cilantro, salsa verde y limón.

Tip de mamá: La papa debe estar bien cocida pero no batida, así agarra el sabor del chorizo sin hacerse puré.

28. Tacos de nopales con queso panela

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 nopales grandes limpios
- 300 g de queso panela en rebanadas
- 2 jitomates en rodajas
- 1/2 cebolla en julianas
- 2 chiles serranos en rajas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- 18 tortillas de maíz
- Salsa roja

Preparación:

1. Asa los nopales en el comal caliente hasta que cambien de color y se les quite lo baboso, unos 8 minutos.
2. En una sartén con aceite acitrónala la cebolla y el chile, agrega el jitomate y sazónala.
3. Pon una rebanada de queso panela sobre cada nopal asado y deja que se derrita un poco.
4. Calienta las tortillas.
5. Arma los tacos con el nopal, el queso y la mezcla de jitomate encima.

Tip de mamá: Para que el nopal no suelte baba, ásalalo a fuego alto sin moverlo mucho los primeros minutos.

29. Tacos gobernador de camarón

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 600 g de camarones pelados y limpios
- 1 cebolla picada
- 2 jitomates picados
- 1 chile poblano en rajas
- 300 g de queso Oaxaca deshebrado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 18 tortillas de harina o maíz
- Sal y pimienta al gusto
- Limones

Preparación:

1. Derrite la mantequilla y acitrona la cebolla con el chile poblano.
2. Agrega el jitomate y cocina hasta que se haga salsa.
3. Añade los camarones, sazona con sal y pimienta y cocina 4 minutos hasta que cambien de color.
4. Calienta las tortillas, ponles queso Oaxaca y una cucharada del guiso.
5. Dóblalas y cocínalas en el comal hasta que el queso se derrita.
6. Sirve con limón.

Tip de mamá: No cocines de más los camarones, en cuanto se pongan rosados ya están, si no se ponen chiclosos.

30. Tacos de machaca con huevo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 300 g de machaca de res
- 8 huevos
- 2 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 chiles serranos picados
- 2 cucharadas de aceite
- 18 tortillas de harina
- Frijoles refritos
- Salsa al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

1. Remoja la machaca 10 minutos en agua caliente para quitarle el exceso de sal, escúrrela bien.
2. Calienta el aceite y dora la machaca 5 minutos.
3. Agrega la cebolla, el chile y el jitomate; cocina hasta que se suavicen.
4. Bate los huevos con sal y agrégalos; mueve hasta que cuajen pero queden jugosos.
5. Calienta las tortillas de harina y sirve el guiso con frijoles refritos al lado.

Tip de mamá: La machaca ya trae sal, pruébala antes de sazonar el huevo para que no te quede salado el guiso.

31. Tacos de lengua en salsa verde

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 lengua de res (aprox. 1.2 kg)
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel

- 8 tomates verdes
- 3 chiles serranos
- 1/4 de cebolla
- 1 taza de caldo de la cocción
- 24 tortillas de maíz
- Cebolla picada
- Cilantro picado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Pon a cocer la lengua con la cebolla, el ajo, el laurel y sal durante 2 horas hasta que esté muy suave.
2. Sácala, quítale la piel gruesa con cuidado y pícales en cuadritos.
3. Cuece los tomates, los chiles, la cebolla y licúa con el caldo.
4. Cocina la salsa 5 minutos y agrega la lengua picada; deja hervir 10 minutos.
5. Sirve en tortillas calientes con cebolla, cilantro y más salsa.

Tip de mamá: Pela la lengua cuando todavía está tibia, la piel sale solita; si se enfría se pega y cuesta mucho trabajo.

32. Tacos de rajas con crema

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 6 chiles poblanos
- 1 cebolla grande en julianas
- 2 tazas de crema
- 1 taza de granos de elote cocidos
- 200 g de queso Oaxaca deshebrado
- 2 cucharadas de aceite
- 18 tortillas de maíz

- Sal al gusto

Preparación:

1. Asa los chiles poblanos directo en la flama hasta que se ampollen, mételos en una bolsa 10 minutos y pélalos.
2. Desvena y corta en rajas.
3. Calienta el aceite, acitrona la cebolla y agrega las rajas.
4. Añade los granos de elote y la crema; sazona y cocina 5 minutos.
5. Agrega el queso Oaxaca y deja que se derrita un poco.
6. Sirve en tortillas calientes.

Tip de mamá: Después de asar los poblanos, mételos en una bolsa de plástico cerrada para que suden, así la piel se les quita facilísimo.

33. Quesadilla de huitlacoche

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz grandes
- 400 g de huitlacoche limpio
- 300 g de queso Oaxaca deshebrado
- 1/2 cebolla picada
- 2 chiles serranos picados
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ramita de epazote picada
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite y acitrona la cebolla con el chile.
2. Agrega el huitlacoche y el epazote, sazona y cocina 8 minutos hasta que suelte su jugo y espese.
3. Calienta las tortillas en el comal.

4. Ponles queso Oaxaca y una cucharada de huitlacoche, dóblalas.
5. Cocínalas hasta que el queso se derrita y dore la tortilla.

Tip de mamá: El huitlacoche ya trae su propio jugo oscuro, no le agregues agua, deja que se consuma solo para que quede bien sazonado.

34. Quesadilla de champiñones al ajillo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz grandes
- 400 g de champiñones en rebanadas
- 300 g de queso Oaxaca deshebrado
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- Perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calienta la mantequilla con el aceite y dora el ajo sin que se queme.
2. Agrega los champiñones, sazona y cocina a fuego alto hasta que doren.
3. Espolvorea perejil y reserva.
4. Calienta las tortillas, ponles queso y champiñones, dóblalas.
5. Cocínalas en el comal hasta que el queso se derrita.

Tip de mamá: Cocina los champiñones a fuego alto y sin amontonarlos, así se doran en lugar de soltar agua y ponerse aguados.

35. Gorditas de maíz rellenas de papa con chorizo

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tortillas
- 4 papas cocidas y machacadas
- 200 g de chorizo dorado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de aceite para freír
- 1 taza de frijoles refritos
- 1/2 taza de crema
- Queso fresco rallado
- Lechuga rallada
- Salsa al gusto

Preparación:

1. Mezcla la masa con la sal y forma bolitas; aplástalas a 1 cm de grosor.
2. Cocínalas en el comal de 5 minutos por lado hasta que se inflen un poquito.
3. Ábrelas por un lado formando el bolsillo.
4. Mezcla la papa machacada con el chorizo dorado y rellena las gorditas.
5. Pásalas rápido por aceite caliente para dorarlas.
6. Sirve con frijoles, crema, queso, lechuga y salsa.

Tip de mamá: Rellena las gorditas cuando están tibias, si se enfrían se ponen duras y se rompen al abrirlas.

36. Gorditas de frijol estilo nortño

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tortillas
- 2 tazas de frijoles bayos refritos y espesos
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de manteca de cerdo

- 1 taza de queso asadero rallado
- Salsa roja de chile de árbol
- Crema al gusto

Preparación:

1. Mezcla la masa con la sal y un poco de agua tibia hasta que esté manejable.
2. Toma una bolita, hazle hueco y rellénala con frijoles refritos espesos y un poco de queso.
3. Cierra bien y forma la gordita gruesa.
4. Cocínalas en el comal con un poco de manteca, de 6 a 7 minutos por lado, hasta que doren.
5. Sirve calientes con salsa roja y crema.

Tip de mamá: Que los frijoles estén bien espesos y fríos al rellenar, si están aguados se salen y la gordita se deshace en el comal.

37. Sopes de pollo con rajas

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 3 chiles poblanos en rajas ya preparados
- 1 taza de crema
- 2 tazas de frijoles refritos
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 1/4 de cebolla picada
- Sal al gusto

Preparación:

1. Forma los sopes gruesos, cocínalos en el comal y pellizca los bordes en caliente.
2. Unta cada sope con frijoles refritos.
3. Ponle pollo deshebrado encima.

4. Agrega las rajas de poblano con su crema.
5. Termina con queso fresco y cebolla.

Tip de mamá: Calienta los sopos ya armados un minutito en el comal tapados, para que lleguen a la mesa bien calientitos.

38. Tostadas de pata

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 500 g de pata de res cocida y picada
- 16 tostadas
- 2 tazas de frijoles refritos
- 2 tazas de lechuga rallada
- 4 jitomates en rodajas
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 1 cebolla morada curtida en vinagre
- Salsa de chile de árbol
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cocina la pata en agua con sal, cebolla y ajo hasta que esté muy suave, unas 2 horas; pícales finita.
2. Curte la cebolla morada en vinagre con sal 20 minutos.
3. Calienta las tostadas en el comal.
4. Úntales frijoles refritos.
5. Ponles pata picada, lechuga, jitomate, crema, queso y cebolla curtida.

Tip de mamá: La pata se come fría o a temperatura ambiente, no la calientes después de cocida porque se pone chiclosas.

39. Tostadas de ceviche de pescado

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 600 g de filete de pescado blanco en cubos
- 1 taza de jugo de limón
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla morada picada
- 1 pepino picado
- 2 chiles serranos picados
- 1/2 taza de cilantro picado
- 16 tostadas
- 2 aguacates en rebanadas
- Sal al gusto
- Salsa de botella al gusto

Preparación:

1. Cubre el pescado con el jugo de limón y sal, refrigera 30 minutos hasta que se ponga blanco.
2. Escurre un poco del limón y mezcla con el jitomate, la cebolla, el pepino, el chile y el cilantro.
3. Prueba de sal y refrigera 15 minutos más.
4. Sirve sobre tostadas con rebanadas de aguacate y salsa al gusto.

Tip de mamá: Usa limones bien jugosos y no dejes el pescado más de una hora en el limón, se pasa y queda duro.

40. Tostadas de camarón a la mexicana

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 600 g de camarones cocidos y pelados
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 chiles serranos picados
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1/2 taza de jugo de limón
- 16 tostadas
- 2 tazas de frijoles refritos
- 1 aguacate en rebanadas
- Sal al gusto

Preparación:

1. Pica los camarones en trozos medianos.
2. Mézclalos con el jitomate, la cebolla, el chile, el cilantro y el jugo de limón.
3. Sazona con sal y refrigera 20 minutos.
4. Calienta las tostadas y úntales frijoles refritos.
5. Ponles la mezcla de camarón encima y termina con aguacate.

Tip de mamá: Cocina los camarones solo 3 minutos en agua hirviendo con sal, si se pasan se encogen y se ponen duros.

41. Tacos de tripa dorada

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 kg de tripa de res bien lavada
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1/2 taza de manteca o aceite

- 18 tortillas de maíz
- 2 cebollas picadas finitas
- Cilantro picado
- Salsa verde
- Limones
- Sal al gusto

Preparación:

1. Lava muy bien la tripa con agua, sal y limón, enjuaga varias veces.
2. Ponla a cocer con la cebolla, el ajo, el laurel y sal durante 1 hora y media hasta que esté suave.
3. Escúrrela y pícales en trocitos.
4. Dórala en la manteca o aceite caliente hasta que quede crujiente.
5. Sirve en tortillas calientes con cebolla, cilantro, salsa verde y limón.

Tip de mamá: La tripa se lava hasta que el agua salga clara, ese es el secreto para que no tenga ningún olor fuerte.

42. Tacos de cachete de res

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1.5 kg de cachete de res
- 1/2 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 24 tortillas de maíz
- Cebolla picada
- Cilantro picado
- Salsa roja
- Limones

- Sal al gusto

Preparación:

1. Pon a cocer el cachete con la cebolla, el ajo, el laurel y sal durante 2 horas y media hasta que esté muy suave.
2. Sácalo, quítale el exceso de grasa y pícales finamente.
3. Regrésalo a un poco de su caldo para que no se seque.
4. Calienta las tortillas.
5. Sirve el cachete picado en las tortillas con cebolla, cilantro, salsa y limón.

Tip de mamá: El cachete queda mejor en olla de presión, 50 minutos y sale igual de suave que en 3 horas de olla normal.

43. Sopes de camarón al mojo de ajo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 500 g de camarones pelados
- 6 dientes de ajo picados
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 chiles de árbol secos
- 2 tazas de frijoles refritos
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- Lechuga rallada
- Limones
- Sal al gusto

Preparación:

1. Forma los sopes, cocínalos en el comal y pellizca los bordes.
2. Derrite la mantequilla, dora el ajo y los chiles de árbol sin quemarlos.

3. Agrega los camarones, sazona y cocina 4 minutos.
4. Unta los sopos con frijoles refritos.
5. Ponles los camarones al mojo de ajo encima.
6. Termina con lechuga, crema y queso.

Tip de mamá: El ajo se dora a fuego bajo y moviendo, si se quema amarga todo el guiso y ya no hay cómo arreglarlo.

44. Huarache de cecina con queso

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 600 g de cecina de res
- 2 tazas de frijoles refritos
- 300 g de queso Oaxaca deshebrado
- 1 taza de salsa roja
- 2 tazas de lechuga rallada
- 1/2 taza de crema
- 1/4 de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Forma los huaraches largos y cocínalos en el comal 4 minutos por lado.
2. Asa la cecina en el comal caliente con un chorrito de aceite, 2 minutos por lado, y pícales en tiras.
3. Unta cada huarache con frijoles refritos.
4. Ponle cecina y queso Oaxaca encima.
5. Regrésalo al comal tapado 2 minutos para que el queso se derrita.
6. Sirve con salsa, lechuga, crema y cebolla.

Tip de mamá: La cecina se asa rapidito, si la dejas mucho se pone dura como suela de

zapato.

45. Tlacoyos de frijol con queso y salsa

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 2 tazas de frijoles negros refritos y espesos
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 1/2 taza de crema
- 1 taza de salsa verde
- 1/4 de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Rellena bolitas de masa con frijoles espesos, cierra bien y forma los óvalos.
2. Cocínalos en el comal a fuego medio 5 minutos por lado.
3. Pásalos por un poco de aceite caliente para dorarlos ligeramente.
4. Sirve bañados de salsa verde caliente.
5. Agrega crema, queso fresco y cebolla.

Tip de mamá: Si los vas a bañar de salsa, no los dores de más, la salsa caliente los termina de suavizar.

46. Chalupas de salsa roja con pollo

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz para tortillas
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada

- 4 jitomates
- 2 chiles serranos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de manteca o aceite
- 1 cebolla picada finita
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cuece los jitomates, los chiles, la cebolla y el ajo; licúa con sal y cocina la salsa 8 minutos.
2. Forma tortillitas pequeñas con la masa.
3. Fríelas en la manteca caliente hasta que doren las orillas.
4. Báñalas con la salsa roja caliente.
5. Ponles pollo deshebrado y mucha cebolla picada.

Tip de mamá: Sirve las chalupas inmediatamente después de bañarlas, si esperan se remojan y pierden lo crujiente.

47. Tostadas de tinga de res

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 600 g de falda de res cocida y deshebrada
- 4 jitomates
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles chipotle en adobo
- 1/2 taza de caldo de la cocción
- 16 tostadas
- 2 tazas de frijoles refritos

- 2 tazas de lechuga rallada
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo y los chipotles.
2. Cocina la salsa 10 minutos con un chorrito de aceite.
3. Agrega la carne deshebrada y un poco de caldo; cocina 8 minutos hasta que espese.
4. Calienta las tostadas y úntales frijoles.
5. Ponles la tinga de res encima y termina con lechuga, crema y queso.

Tip de mamá: La falda de res se deshebra más fácil si la dejas reposar 10 minutos en su caldo caliente antes de deshebrarla.

48. Elote en vaso estilo callejero

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 5 elotes desgranados
- 1 litro de agua
- 1/2 taza de mayonesa
- 1/2 taza de queso cotija rallado
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 3 limones partidos
- Sal al gusto
- Vasos desechables y cucharitas

Preparación:

1. Pon a cocer los granos de elote en agua con sal durante 20 minutos.
2. Escurre un poco dejando un chorrito del caldo en la olla.
3. Sirve los granos calientes en vasos.

4. Agrega mayonesa al gusto y revuelve.
5. Espolvorea queso cotija y chile en polvo, y sirve con limón.

Tip de mamá: Revuelve la mayonesa cuando el elote está bien caliente, así se derrite un poquito y se impregna en cada grano.

49. Quesadilla sincronizada

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 8 tortillas de harina grandes
- 300 g de jamón en rebanadas
- 300 g de queso Oaxaca o manchego rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- Salsa al gusto
- Crema al gusto

Preparación:

1. Calienta una tortilla de harina en el comal.
2. Ponle queso rallado y rebanadas de jamón encima.
3. Tapa con otra tortilla, como un sándwich.
4. Unta un poco de mantequilla por fuera y dora por ambos lados hasta que el queso se derrita.
5. Córtala en triángulos y sirve con salsa y crema.

Tip de mamá: Tapa la sincronizada con una tapa de olla mientras se dora, el vapor ayuda a que el queso se derrita parejo.

50. Tacos de canasta de adobo de cerdo

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de tortillas de maíz recién hechas
- 600 g de carne de cerdo cocida y deshebrada
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite de maíz
- 1 cebolla picada finita
- Sal al gusto
- Papel estraza o bolsa limpia
- Un trapo grueso
- Salsa al gusto

Preparación:

1. Remoja los chiles, licúalos con la cebolla, el ajo y sal, y cuela el adobo.
2. Calienta 2 cucharadas de aceite, cocina el adobo 5 minutos y agrega la carne deshebrada; cocina 10 minutos.
3. Con el resto del aceite y un poco del adobo colado haz el aceite de guiso en la sartén.
4. Forra la canasta con la bolsa y el trapo.
5. Pasa cada tortilla caliente por el aceite de guiso, rellénala con la carne en adobo y dóblala.
6. Acomoda en capas en la canasta, tapa bien y deja sudar 30 minutos.
7. Sirve con cebolla picada y salsa.

Tip de mamá: Haz el aceite de guiso con el mismo adobo de la carne, así todos los tacos quedan pintaditos y con el mismo sabor.

Tamales y Pan

De la vaporera y del horno: tamales para la tamaliza y pan dulce para el café.

1. Tamales rojos de puerco

Porciones: 20 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 300 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de cerdo tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 500 g de lomo de cerdo cocido y deshebrado
- 6 chiles guajillo desvenados y sin semillas
- 2 chiles de árbol secos (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla blanca
- 20 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Cuece los chiles en agua hirviendo 5 minutos. Licúalos con el ajo, la cebolla y una taza del agua de cocción. Cuela la salsa.
2. Bate la manteca 5 minutos hasta que esponje y se vea pálida y cremosa.
3. Agrega la masa poco a poco, alternando con el caldo tibio. Añade la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
4. Haz la prueba del vaso: un pedacito de masa debe flotar en agua fría. Si se hunde, bate 5 minutos más.
5. Calienta la salsa roja con el cerdo deshebrado y cocina 10 minutos a fuego medio. Sazona con sal.

6. Unta 2 cucharadas de masa en el centro de cada hoja, pon una cucharada de guiso y envuelve cerrando los lados.
7. Acomoda los tamales parados en la vaporera sobre agua hirviendo. Tapa y cocina 1 hora sin destapar.

Tip de mamá: La masa está lista cuando un pedacito flota en un vaso de agua fría.

2. Tamales verdes de pollo

Porciones: 18 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de pollo tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 500 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 8 tomates verdes (tomatillos) pelados
- 3 chiles serranos
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de hojas de cilantro
- 18 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Cuece los tomates verdes y los serranos en agua 8 minutos. Licúalos con la cebolla, el ajo, el cilantro y media taza de agua.
2. Fríe la salsa verde en una cucharada de manteca 5 minutos. Agrega el pollo deshebrado, sazona y cocina 10 minutos más.
3. Bate la manteca hasta esponjar. Incorpora la masa, el caldo tibio, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
4. Prueba la masa en un vaso de agua fría: un pedacito debe flotar.

5. Unta masa en cada hoja, agrega el guiso de pollo en salsa verde y envuelve.
6. Coloca los tamales parados en la vaporera y cocina 1 hora a fuego medio.
7. Deja reposar 15 minutos antes de servir para que la masa se asiente.

Tip de mamá: No muelas de más la salsa verde: si se licúa demasiado, se amarga. Que quede con cuerpo.

3. Tamales de mole poblano con pollo

Porciones: 16 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de pollo tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 400 g de pollo cocido y deshebrado
- 1 1/2 tazas de mole poblano ya preparado
- 1/2 taza de caldo de pollo extra
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 16 hojas de plátano asadas y cortadas

Preparación:

1. Calienta el mole con el caldo extra hasta que quede manejable y espeso. Agrega el pollo deshebrado y cocina 10 minutos.
2. Bate la manteca hasta que esponje. Agrega la masa, el caldo tibio, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
3. Prueba la masa en agua fría: un pedacito debe flotar.
4. Pon 2 cucharadas de masa en cada hoja de plátano y extiende en rectángulo.
5. Agrega el pollo con mole al centro y espolvorea ajonjolí.
6. Envuelve como paquete y amarra con tiritas de la misma hoja.

7. Cuece en vaporera 1 hora y 15 minutos. Reposa 15 minutos antes de abrir.

Tip de mamá: Si el mole quedó muy espeso, aflójalo con caldito de pollo; si está aguado, el tamal se desbarata.

4. Tamales dulces de piña

Porciones: 18 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca vegetal
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de jugo de piña natural
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de piña en almíbar picada y escurrida
- 1/2 taza de pasitas
- 1 cucharadita de vainilla
- Colorante vegetal amarillo (unas gotas, opcional)
- 18 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Bate la manteca con el azúcar 5 minutos hasta que esté cremosa y pálida.
2. Agrega la masa poco a poco alternando con el jugo de piña. Añade el polvo para hornear, la sal y la vainilla. Bate 10 minutos.
3. Incorpora la piña picada, las pasitas y unas gotas de colorante. Mezcla con pala.
4. Unta masa en cada hoja y envuelve los tamales.
5. Acomódalos parados en la vaporera y cocina 1 hora.
6. Déjalos reposar 15 minutos antes de servir para que tomen cuerpo.

Tip de mamá: Escurre muy bien la piña en almíbar; si lleva mucho jugo, la masa queda aguada y no esponja.

5. Tamales de fresa con crema

Porciones: 16 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca vegetal
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche tibia
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de fresas picadas
- 1/2 taza de mermelada de fresa
- 1 cucharadita de vainilla
- Colorante vegetal rosa (unas gotas, opcional)
- 16 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Bate la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa.
2. Agrega la masa, la leche tibia, el polvo para hornear, la sal y la vainilla. Bate 10 minutos.
3. Añade las fresas picadas y unas gotas de colorante. Mezcla suavemente.
4. Unta masa en cada hoja, pon una cucharadita de mermelada al centro y envuelve.
5. Cuece en vaporera 1 hora a fuego medio.
6. Reposa 15 minutos antes de abrir para que no se desbaraten.

Tip de mamá: Pon la mermelada bien al centro y no te pases de cantidad: si se sale, el tamal se pega a la hoja.

6. Tamales oaxaqueños de pollo

Porciones: 14 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 300 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de pollo tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 600 g de pollo cocido en piezas
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles pasilla
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1 hoja santa (opcional)
- 14 hojas de plátano asadas y cortadas

Preparación:

1. Cuece los chiles 5 minutos y licúalos con el ajo, la cebolla y agua de cocción. Cuela y fríe la salsa 8 minutos con sal.
2. Baña las piezas de pollo en la salsa y reserva.
3. Bate la manteca hasta esponjar. Agrega la masa, el caldo, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
4. Extiende 3 cucharadas de masa en cada hoja de plátano formando un rectángulo grueso.
5. Pon una pieza de pollo con salsa al centro y, si quieres, un pedazo de hoja santa.
6. Dobla como paquete, amarra y acomoda en la vaporera.
7. Cocina 1 hora y 20 minutos. Reposa 15 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Asa las hojas de plátano directo en la flama unos segundos: se ablandan y no se rompen al doblar.

7. Tamales de elote tierno (uachepos)

Porciones: 15 tamales

Ingredientes:

- 12 elotes tiernos desgranados (unas 6 tazas de grano)
- 1 taza de azúcar
- 100 g de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de crema para acompañar
- 1/2 taza de queso fresco desmoronado
- 15 hojas de maíz tierno

Preparación:

1. Muele los granos de elote en la licuadora con la leche hasta lograr una pasta con algo de textura.
2. Mezcla la pasta con el azúcar, la mantequilla derretida, el polvo para hornear, la sal y la vainilla.
3. Unta 3 cucharadas de mezcla en cada hoja de maíz tierno y dobla.
4. Acomoda en la vaporera y cocina 50 minutos.
5. Sirve calientes con crema y queso fresco encima.

Tip de mamá: Los elotes deben estar tiernos y lechosos; si están duros, el tamal sale seco y sin dulzor.

8. Tamales de frijol con hoja santa

Porciones: 18 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de frijol tibio

- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de frijoles negros cocidos y machacados
- 1/2 cebolla picada
- 2 chiles de árbol secos
- 4 hojas santas picadas
- 1/2 taza de queso fresco desmoronado
- 18 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Fríe la cebolla y los chiles de árbol en manteca. Agrega los frijoles machacados y la hoja santa. Cocina 10 minutos.
2. Bate la manteca hasta esponjar. Incorpora la masa, el caldo de frijol, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
3. Prueba la masa en agua fría: un pedacito debe flotar.
4. Unta masa en cada hoja, pon frijoles al centro y un poco de queso. Envuelve.
5. Cuece en vaporera 1 hora.
6. Reposa 15 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Los frijoles deben quedar espesos, casi secos; si están caldosos, rompen la masa del tamal.

9. Tamales de rajás con queso

Porciones: 18 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de pollo tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal

- 6 chiles poblanos asados, pelados y en rajas
- 1/2 cebolla en julianas
- 2 tazas de queso Oaxaca deshebrado
- 1 taza de crema
- 1 diente de ajo picado
- 18 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Fríe la cebolla y el ajo en una cucharada de manteca. Agrega las rajas, la crema y sal. Cocina 8 minutos.
2. Bate la manteca hasta esponjar. Agrega la masa, el caldo, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
3. Haz la prueba del vaso de agua fría con un pedacito de masa.
4. Unta masa en cada hoja, pon rajas con crema y queso al centro. Envuelve.
5. Cuece en vaporera 1 hora.
6. Reposo 15 minutos antes de abrir.

Tip de mamá: Asa los poblanos hasta que la piel se ampolle y mételos en bolsa a sudar: así se pelan facilito.

10. Tamales veracruzanos de masa colada

Porciones: 16 tamales

Ingredientes:

- 500 g de masa de maíz fresca
- 2 litros de caldo de pollo
- 200 g de manteca de cerdo
- 2 cucharaditas de sal
- 500 g de pollo cocido y deshebrado
- 3 chiles guajillo
- 2 dientes de ajo

- 1/4 de cebolla
- 2 hojas de acuyo (hoja santa)
- 16 hojas de plátano asadas y cortadas

Preparación:

1. Licúa la masa con 1 litro de caldo frío hasta que no queden grumos. Cuela dos veces: esa es la masa colada.
2. Pon la mezcla al fuego con la manteca y la sal. Mueve sin parar con pala de madera 20 minutos hasta que espese y se despegue de la olla.
3. Prepara la salsa: cuece los guajillos, licúa con ajo y cebolla, cuela y guisa con el pollo 10 minutos.
4. Extiende una capa de masa colada en cada hoja de plátano, pon guiso de pollo y un pedazo de acuyo.
5. Envuelve como paquete y amarra.
6. Cuece en vaporera 1 hora y media.
7. Deja enfriar 20 minutos: la masa colada cuaja al reposar.

Tip de mamá: No dejes de mover la masa ni un minuto: si se pega o se hacen grumos, el tamal sale apelotonado.

11. Tamales canarios

Porciones: 20 tamales

Ingredientes:

- 500 g de harina de arroz
- 250 g de azúcar
- 200 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 4 huevos
- 1 taza de leche tibia
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal

- 1/2 taza de pasitas
- Ralladura de 1 limón
- Colorante vegetal amarillo (unas gotas, opcional)
- 20 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Bate la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa y pálida.
2. Agrega los huevos uno por uno sin dejar de batir.
3. Incorpora la harina de arroz, el polvo para hornear y la sal, alternando con la leche tibia.
4. Añade la vainilla, la ralladura de limón, las pasitas y unas gotas de colorante.
5. Unta 2 cucharadas de mezcla en cada hoja y envuelve sin apretar.
6. Cuece en vaporera 45 minutos.
7. Reposa 10 minutos antes de servir.

Tip de mamá: No llenes mucho la hoja: estos tamalitos esponjan y si los aprietas, se salen.

12. Tamales de muerto

Porciones: 18 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca vegetal
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche tibia
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de anís en grano
- 1 taza de camote cocido y machacado
- 1/2 taza de pasitas
- 1 cucharadita de canela molida
- Colorante vegetal rosa (unas gotas, opcional)

- 18 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Bate la manteca con el azúcar hasta que esponje.
2. Agrega la masa poco a poco con la leche tibia, el polvo para hornear y la sal. Bate 10 minutos.
3. Incorpora el camote machacado, el anís, la canela, las pasitas y el colorante. Mezcla bien.
4. Unta masa en cada hoja y envuelve.
5. Cuece en vaporera 1 hora.
6. Sirve tibios, espolvoreados con azúcar si quieres.

Tip de mamá: Tuesta tantito el anís en comal antes de molerlo: suelta todo su perfume.

13. Tamales de chipilín con queso

Porciones: 20 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de pollo tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de hojas de chipilín lavadas
- 1 taza de queso fresco en cubos
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chiles serranos picados (opcional)
- 20 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Fríe la cebolla, el ajo y el chile serrano en una cucharada de manteca 3 minutos.
2. Agrega el chipilín y cocina hasta que se marchite. Deja enfriar.

3. Bate la manteca hasta esponjar. Incorpora la masa, el caldo, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
4. Mezcla el chipilín guisado con la masa usando una pala.
5. Unta masa en cada hoja, pon cubos de queso al centro y envuelve.
6. Cuece en vaporera 1 hora.
7. Reposa 15 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Quita los tallos gruesos del chipilín y quédate con las hojitas: los tallos amargan.

14. Tamales norteños de carne deshebrada

Porciones: 22 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 300 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de res tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 600 g de carne de res cocida y deshebrada (falda o diezmillo)
- 5 chiles guajillo
- 3 chiles anchos
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharadita de comino molido
- 22 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Cuece los chiles 5 minutos. Licúalos con el ajo, la cebolla, el comino y agua de cocción. Cuela.
2. Guisa la salsa con la carne deshebrada 15 minutos hasta que espese. Sazona.

3. Bate la manteca hasta esponjar. Agrega la masa, el caldo, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
4. Prueba la masa en agua fría: un pedacito debe flotar.
5. Unta una capa delgada de masa en cada hoja (los norteños van delgaditos), pon carne al centro y envuelve.
6. Cuece en vaporera 1 hora y 10 minutos.
7. Reposa 15 minutos antes de abrir.

Tip de mamá: En el norte la masa va delgada y con harta carne; no la untes gruesa o el tamal queda masudo.

15. Tamales de cajeta

Porciones: 16 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca vegetal
- 3/4 de taza de azúcar
- 1 taza de leche tibia
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de cajeta quemada espesa
- 1/2 taza de nuez picada
- 1 cucharadita de vainilla
- 16 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Bate la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa.
2. Agrega la masa, la leche, el polvo para hornear, la sal y la vainilla. Bate 10 minutos.
3. Unta masa en cada hoja, pon una cucharada de cajeta con nuez al centro y envuelve.
4. Cuece en vaporera 1 hora.

5. Reposa 15 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Usa cajeta bien espesa; la aguada se sale y deja el tamal hueco y pegajoso.

16. Tamales de chocolate

Porciones: 16 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca vegetal
- 3/4 de taza de azúcar
- 1 taza de leche tibia
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de cocoa en polvo
- 100 g de chocolate de mesa rallado
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 taza de pasitas
- 16 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Bate la manteca con el azúcar hasta que esponje.
2. Agrega la masa, la leche tibia, el polvo para hornear, la sal, la cocoa y la canela. Bate 10 minutos.
3. Incorpora el chocolate rallado y las pasitas con una pala.
4. Unta masa en cada hoja y envuelve.
5. Cuece en vaporera 1 hora.
6. Reposa 15 minutos antes de abrir.

Tip de mamá: Disuelve la cocoa en la leche tibia antes de agregarla: así no quedan bolitas amargas.

17. Tamales de guayaba

Porciones: 16 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca vegetal
- 3/4 de taza de azúcar
- 1 taza de leche tibia
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de ate de guayaba en cubos
- 1/2 taza de queso crema en cubos (opcional)
- 1 cucharadita de vainilla
- Colorante vegetal rosa (unas gotas, opcional)
- 16 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Bate la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa.
2. Agrega la masa, la leche, el polvo para hornear, la sal y la vainilla. Bate 10 minutos.
3. Añade unas gotas de colorante si quieres darles color.
4. Unta masa en cada hoja, pon cubos de ate de guayaba (y queso crema si usas) al centro y envuelve.
5. Cuece en vaporera 1 hora.
6. Reposa 15 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Corta el ate en cubitos chicos y enharínalos tantito: así no se van al fondo del tamal.

18. Tamales de calabaza con piloncillo

Porciones: 18 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca vegetal
- 3/4 de taza de azúcar
- 1 taza de leche tibia
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de calabaza de castilla cocida y machacada
- 1 piloncillo chico rallado (unos 100 g)
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de clavo molido
- 1/2 taza de pasitas
- 18 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Bate la manteca con el azúcar hasta que esponje.
2. Agrega la masa, la leche, el polvo para hornear y la sal. Bate 10 minutos.
3. Incorpora la calabaza machacada, el piloncillo rallado, la canela, el clavo y las pasitas. Mezcla bien.
4. Unta masa en cada hoja y envuelve.
5. Cuece en vaporera 1 hora y 10 minutos.
6. Reposa 15 minutos antes de abrir.

Tip de mamá: Cuece la calabaza con todo y cáscara en poca agua: así queda dulcita y no aguada.

19. Tamales de camarón seco

Porciones: 18 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de camarón tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 250 g de camarón seco pelado
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles de árbol
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla
- 2 jitomates asados
- 18 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Remoja el camarón seco 20 minutos en agua caliente y escúrrelo.
2. Cuece los chiles 5 minutos. Licúalos con el ajo, la cebolla, los jitomates y agua de cocción. Cuela.
3. Fríe la salsa 5 minutos, agrega el camarón y cocina 10 minutos más.
4. Bate la manteca hasta esponjar. Agrega la masa, el caldo, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
5. Unta masa en cada hoja, pon guiso de camarón al centro y envuelve.
6. Cuece en vaporera 1 hora.
7. Reposa 15 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Prueba el camarón seco antes de sazonar: ya trae sal, así que sazona la salsa al final.

20. Tamales de frijoles negros estilo Tabasco

Porciones: 20 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de frijol tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de frijoles negros de la olla, escurridos
- 1/2 cebolla morada picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chiles dulces picados
- 1/2 taza de chicharrón en trocitos (opcional)
- 20 hojas de plátano asadas y cortadas

Preparación:

1. Fríe la cebolla, el ajo y el chile dulce en manteca. Agrega los frijoles y machácalos hasta hacer puré espeso. Añade el chicharrón.
2. Bate la manteca hasta esponjar. Incorpora la masa, el caldo de frijol, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
3. Extiende masa en cada hoja de plátano, pon frijoles al centro y envuelve como paquete.
4. Cuece en vaporera 1 hora y 15 minutos.
5. Reposa 20 minutos: con hoja de plátano el tamal necesita asentarse.

Tip de mamá: Los frijoles deben quedar como puré espeso y sin caldo; si no, la masa se aguada y el tamal se desbarata.

21. Tamales de acelga con queso fresco

Porciones: 18 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo

- 1 taza de caldo de pollo tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 3 tazas de acelga picada
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chiles serranos picados
- 1 taza de queso fresco desmoronado
- 1/2 taza de crema
- 18 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Fríe la cebolla, el ajo y el serrano en manteca. Agrega la acelga y cocina hasta que se marchite. Añade la crema y sal.
2. Bate la manteca hasta esponjar. Agrega la masa, el caldo, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
3. Prueba la masa en agua fría: un pedacito debe flotar.
4. Unta masa en cada hoja, pon acelga guisada y queso fresco al centro. Envuelve.
5. Cuece en vaporera 1 hora.
6. Reposas 15 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Exprime bien la acelga después de guisarla: el agua que suelta aguada la masa.

22. Tamales de huitlacoche

Porciones: 16 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de pollo tibio

- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 400 g de huitlacoche limpio
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chiles serranos picados
- 1 taza de granos de elote
- 1 taza de queso Oaxaca deshebrado
- 16 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Fríe la cebolla, el ajo y el serrano. Agrega el huitlacoche y los granos de elote. Cocina 10 minutos y sazona.
2. Bate la manteca hasta esponjar. Incorpora la masa, el caldo, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
3. Unta masa en cada hoja, pon huitlacoche y queso al centro. Envuelve.
4. Cuece en vaporera 1 hora.
5. Reposa 15 minutos antes de abrir.

Tip de mamá: El huitlacoche se enjuaga rapidito, no lo dejes remojando: se le va el sabor a tierra que lo hace especial.

23. Tamales de elote rellenos de rajas

Porciones: 16 tamales

Ingredientes:

- 10 elotes tiernos desgranados (5 tazas de grano)
- 3/4 de taza de azúcar
- 80 g de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal

- 1/2 taza de leche
- 4 chiles poblanos asados y en rajas
- 1 taza de queso manchego rallado
- 1/2 taza de crema
- 16 hojas de maíz tierno

Preparación:

1. Muele el grano de elote con la leche hasta lograr una pasta con textura.
2. Mezcla con el azúcar, la mantequilla, el polvo para hornear y la sal.
3. Unta la mezcla en cada hoja, pon rajas con crema y queso al centro y dobla.
4. Cuece en vaporera 55 minutos.
5. Reposa 10 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Este tamal es el punto medio perfecto: dulce la masa, picosito el relleno. No le pongas más azúcar.

24. Tamales de pollo en pipián verde

Porciones: 16 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de pollo tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 500 g de pollo cocido y deshebrado
- 1 taza de pepitas de calabaza tostadas
- 6 tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo

- 1/2 taza de hojas de cilantro
- 16 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Tuesta las pepitas en comal y muélelas en seco hasta hacer polvo.
2. Cuece los tomates y serranos 8 minutos. Licúa con la cebolla, el ajo, el cilantro y las pepitas molidas.
3. Fríe el pipián 8 minutos, agrega el pollo y cocina 10 minutos más. Sazona.
4. Bate la manteca, agrega la masa, el caldo, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
5. Unta masa en cada hoja, pon pollo en pipián al centro y envuelve.
6. Cuece en vaporera 1 hora. Reposa 15 minutos.

Tip de mamá: Tuesta las pepitas a fuego bajo y sin dejar de mover: si se queman, el pipián sale amargo.

25. Tamales de quelites con queso

Porciones: 18 tamales

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de caldo de pollo tibio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 4 tazas de quelites lavados y picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chiles de árbol secos
- 1 taza de queso panela en cubos
- 18 hojas de maíz remojadas y escurridas

Preparación:

1. Fríe la cebolla, el ajo y los chiles de árbol. Agrega los quelites y cocina hasta que se marchiten. Sazona.
2. Bate la manteca hasta esponjar. Incorpora la masa, el caldo, la sal y el polvo para hornear. Bate 10 minutos.
3. Prueba la masa en agua fría: un pedacito debe flotar.
4. Unta masa en cada hoja, pon quelites y cubos de panela al centro. Envuelve.
5. Cuece en vaporera 1 hora.
6. Reposas 15 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Los quelites se lavan muy bien porque traen tierrita; dales tres enjuagadas para que no truenen en los dientes.

26. Conchas

Porciones: 12 conchas

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 100 g de azúcar
- 10 g de levadura seca instantánea
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 huevos
- 100 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 1/2 taza de leche tibia
- 1 cucharadita de vainilla
- Para la cubierta: 100 g de harina, 100 g de azúcar glass, 100 g de manteca vegetal, 1 cucharadita de vainilla y 2 cucharadas de cocoa para las de chocolate

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura y la sal. Agrega los huevos, la leche tibia y la vainilla. Amasa 10 minutos.
2. Incorpora la mantequilla poco a poco y amasa 10 minutos más hasta lograr una masa elástica.

3. Deja leudar en lugar tibio 1 hora o hasta duplicar su tamaño.
4. Prepara la cubierta mezclando sus ingredientes hasta formar una pasta. Divide y aplana en círculos.
5. Forma bolas de masa de 80 g, aplánalas un poco y coloca un círculo de cubierta encima.
6. Marca la concha con un cuchillo sin filo, sin cortar la masa.
7. Deja reposar 30 minutos y hornea a 180 grados por 18 minutos.

Tip de mamá: La cubierta se marca justo antes de hornear; si la marcas mucho antes, se borra con el leudado.

27. Pan de muerto

Porciones: 2 panes medianos

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 120 g de azúcar
- 11 g de levadura seca instantánea
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 huevos
- 120 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 1/2 taza de leche tibia
- Ralladura de 1 naranja
- 1 cucharada de agua de azahar
- Azúcar extra y mantequilla derretida para espolvorear

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura y la sal. Agrega los huevos, la leche, la ralladura y el agua de azahar. Amasa 10 minutos.
2. Añade la mantequilla poco a poco y amasa 12 minutos hasta que la masa esté elástica y brillante.
3. Deja leudar 1 hora y media en lugar tibio.

4. Aparta un poco de masa para los huesitos. Forma dos bolas grandes y colócales encima tiras cruzadas y una bolita al centro.
5. Deja reposar 40 minutos.
6. Hornea a 180 grados por 25 minutos hasta dorar.
7. Barniza con mantequilla derretida y espolvorea azúcar.

Tip de mamá: El agua de azahar se pone con medida: una cucharada perfuma, dos amargan el pan.

28. Rosca de reyes

Porciones: 1 rosca grande (12 rebanadas)

Ingredientes:

- 600 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar
- 11 g de levadura seca instantánea
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 huevos
- 150 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 1/2 taza de leche tibia
- Ralladura de 1 naranja y 1 limón
- 1 cucharada de agua de azahar
- Ate de membrillo, higos y cerezas para decorar
- Azúcar para espolvorear
- 3 muñequitos para rosca

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura y la sal. Agrega los huevos, la leche, las ralladuras y el agua de azahar. Amasa 10 minutos.
2. Incorpora la mantequilla y amasa 12 minutos hasta lograr masa elástica.
3. Deja leudar 1 hora y media.

4. Forma una tira larga, únela en círculo sobre charola engrasada y esconde los muñequitos por debajo.
5. Decora con tiras de ate, higos, cerezas y espolvorea azúcar.
6. Deja reposar 45 minutos.
7. Hornea a 180 grados por 30 minutos.

Tip de mamá: Esconde bien los muñequitos y avisa dónde quedaron: nadie quiere un susto con el diente.

29. Bolillo

Porciones: 10 bolillos

Ingredientes:

- 600 g de harina de trigo
- 12 g de levadura seca instantánea
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de sal
- 1 1/2 tazas de agua tibia
- 2 cucharadas de manteca vegetal

Preparación:

1. Mezcla la harina, la levadura, el azúcar y la sal. Agrega el agua tibia y amasa 12 minutos.
2. Incorpora la manteca y amasa 5 minutos más hasta lograr una masa lisa.
3. Deja leudar 1 hora en lugar tibio.
4. Divide en 10 porciones, bolea y forma los bolillos alargados con las puntas afinadas.
5. Haz un corte al centro con navaja o cuchillo filoso.
6. Deja reposar 30 minutos sobre charola enharinada.
7. Hornea a 220 grados por 18 minutos con un recipiente de agua en el horno para el vapor.

Tip de mamá: El vapor es el secreto de la corteza crujiente: mete un traste con agua caliente al horno.

30. Telera

Porciones: 8 teleras

Ingredientes:

- 600 g de harina de trigo
- 12 g de levadura seca instantánea
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de sal
- 1 1/2 tazas de agua tibia
- 3 cucharadas de manteca vegetal

Preparación:

1. Mezcla la harina, la levadura, el azúcar y la sal. Agrega el agua y amasa 12 minutos.
2. Añade la manteca y amasa 5 minutos más.
3. Deja leudar 1 hora.
4. Divide en 8 porciones y forma óvalos aplanados.
5. Marca dos líneas hundidas a lo largo con el canto de la mano.
6. Reposa 30 minutos en charola enharinada.
7. Hornea a 210 grados por 20 minutos.

Tip de mamá: Marca las líneas bien hondas antes del reposo: ahí se parte la telera para la torta.

31. Empanadas dulces de cajeta

Porciones: 15 empanadas

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 200 g de manteca vegetal
- 100 g de azúcar
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua fría
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de cajeta espesa
- 1/2 taza de nuez picada
- Azúcar con canela para espolvorear

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal. Agrega la manteca y trabaja con las yemas hasta lograr arenilla.
2. Añade el huevo y el agua fría poco a poco. Amasa lo justo para unir. Refrigera 30 minutos.
3. Extiende la masa y corta círculos de 12 cm.
4. Rellena cada círculo con cajeta y nuez. Dobla y sella los bordes con tenedor.
5. Hornea a 180 grados por 20 minutos hasta dorar.
6. Espolvorea azúcar con canela al salir del horno.

Tip de mamá: No las rellenes de más: la cajeta hierve y se sale; una cucharada por empanada basta.

32. Buñuelos

Porciones: 12 buñuelos

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 2 huevos
- 100 g de manteca vegetal derretida
- 1 taza de agua tibia con 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Aceite suficiente para freír
- 1 taza de azúcar con 1 cucharada de canela molida

- Para la miel: 2 piloncillos, 2 tazas de agua, 1 raja de canela y cáscara de naranja

Preparación:

1. Mezcla la harina con el polvo para hornear. Agrega los huevos, la manteca y el agua tibia con sal. Amasa 8 minutos.
2. Deja reposar la masa 30 minutos tapada.
3. Hierve los ingredientes de la miel 15 minutos hasta espesar un poco. Reserva caliente.
4. Divide la masa en 12 bolas y extiende tortillas delgaditas.
5. Fríe en aceite caliente hasta dorar por ambos lados. Escurre.
6. Espolvorea azúcar con canela o baña con miel de piloncillo.

Tip de mamá: Extiéndelos bien delgados y fríelos en aceite bien caliente: así quedan crujientes y no se ponen correosos.

33. Churros

Porciones: 20 churros

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 100 g de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de harina de trigo
- 3 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- Aceite suficiente para freír
- 1/2 taza de azúcar con 1 cucharada de canela molida

Preparación:

1. Hierve el agua con la mantequilla, el azúcar y la sal.
2. Agrega la harina de golpe y mueve con pala hasta que se forme una bola que se despegue de la olla.

3. Deja enfriar 5 minutos. Agrega los huevos uno por uno y la vainilla, batiendo bien.
4. Pon la masa en manga con duya de estrella.
5. Fríe tiras de masa en aceite caliente hasta dorar. Escurre en papel.
6. Revuelca en azúcar con canela.

Tip de mamá: El aceite debe estar caliente pero no humeando: si está muy fuerte, el churro se dora por fuera y queda crudo por dentro.

34. Orejas

Porciones: 16 orejas

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 250 g de mantequilla fría en cubos
- 1/2 taza de agua helada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 taza de azúcar para espolvorear

Preparación:

1. Mezcla la harina con la sal. Agrega la mantequilla fría y trabaja rápido hasta lograr grumos.
2. Añade el agua helada con el vinagre y une la masa sin amasar de más. Refrigerar 1 hora.
3. Extiende la masa en rectángulo, dobla en tres como carta y refrigera 30 minutos. Repite el doblez dos veces.
4. Extiende por última vez en rectángulo delgado y espolvorea azúcar generosamente.
5. Enrolla los dos lados largos hacia el centro hasta que se junten. Refrigerar 20 minutos.
6. Corta rebanadas de 1 cm y colócalas en charola, separadas.
7. Hornea a 200 grados por 15 minutos, volteando a la mitad.

Tip de mamá: Trabaja la masa siempre fría; si la mantequilla se derrite, las orejas no hacen capas.

35. Polvorones

Porciones: 24 polvorones

Ingredientes:

- 400 g de harina de trigo
- 200 g de manteca vegetal
- 150 g de azúcar glass
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Azúcar glass extra para revolcar

Preparación:

1. Bate la manteca con el azúcar glass hasta que esté cremosa.
2. Agrega el huevo y la vainilla. Incorpora la harina, el polvo para hornear y la sal.
3. Amasa lo justo para unir y refrigera 30 minutos.
4. Forma bolitas, colócalas en charola y aplánalas un poco.
5. Hornea a 180 grados por 15 minutos, sin que se doren mucho.
6. Revuelca en azúcar glass todavía tibios.

Tip de mamá: Sácalos del horno cuando apenas se vean firmes por abajo: si se doran, se ponen duros.

36. Cocolos

Porciones: 12 cocolos

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 100 g de azúcar
- 10 g de levadura seca instantánea

- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 80 g de manteca vegetal
- 1/2 taza de leche tibia
- 2 cucharaditas de anís en grano
- Azúcar para espolvorear

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura, la sal y el anís. Agrega los huevos y la leche tibia. Amasa 10 minutos.
2. Incorpora la manteca y amasa 8 minutos más.
3. Deja leudar 1 hora.
4. Forma bolas de 70 g, aplánalas en forma ovalada y marca rombos con cuchillo.
5. Espolvorea azúcar encima y deja reposar 30 minutos.
6. Hornea a 180 grados por 18 minutos.

Tip de mamá: El anís se muele tantito en molcajete para que suelte su sabor en toda la masa.

37. Pan de elote

Porciones: 10 rebanadas

Ingredientes:

- 4 elotes tiernos desgranados (3 tazas de grano)
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 4 huevos
- 100 g de mantequilla derretida
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Licúa el grano de elote con los huevos y la mantequilla hasta lograr mezcla tersa.
2. Agrega la leche condensada, la vainilla y la sal. Licúa de nuevo.
3. Incorpora la harina y el polvo para hornear con movimientos envolventes.
4. Vacía en molde engrasado y enharinado.
5. Hornea a 180 grados por 45 minutos o hasta que al picar con palillo salga limpio.
6. Deja enfriar 15 minutos antes de desmoldar.

Tip de mamá: No abras el horno antes de los 30 minutos: el pan de elote se baja si le entra aire frío.

38. Mantecadas

Porciones: 12 mantecadas

Ingredientes:

- 250 g de harina de trigo
- 200 g de azúcar
- 3 huevos
- 150 ml de aceite vegetal
- 100 ml de leche
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- Capacillos de papel

Preparación:

1. Bate los huevos con el azúcar 5 minutos hasta que esponjen y blanqueen.
2. Agrega el aceite en hilo sin dejar de batir, luego la leche y la vainilla.
3. Incorpora la harina, el polvo para hornear y la sal con movimientos envolventes.
4. Llena los capacillos a tres cuartos.
5. Hornea a 180 grados por 20 minutos.

6. Deja enfriar sobre rejilla.

Tip de mamá: Llena los capacillos con cuchara de helado: así salen parejitas y no se derraman.

39. Cuernitos de manteca

Porciones: 14 cuernitos

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 80 g de azúcar
- 10 g de levadura seca instantánea
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 200 g de manteca vegetal
- 1/2 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de vainilla
- Azúcar glass para espolvorear

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura y la sal. Agrega los huevos, el agua y la vainilla. Amasa 10 minutos.
2. Incorpora la manteca poco a poco y amasa 10 minutos más.
3. Deja leudar 1 hora.
4. Extiende la masa en círculo, corta triángulos y enrolla desde la base hasta la punta formando el cuerno.
5. Dobla las puntas hacia adentro. Deja reposar 30 minutos.
6. Hornea a 180 grados por 18 minutos.
7. Espolvorea azúcar glass al enfriar.

Tip de mamá: Enrolla apretadito desde la base: si queda flojo, el cuernito se desenrolla en el horno.

40. Cemitas poblanas

Porciones: 8 cemitas

Ingredientes:

- 600 g de harina de trigo
- 12 g de levadura seca instantánea
- 80 g de azúcar
- 2 cucharaditas de sal
- 2 huevos
- 100 g de manteca vegetal
- 3/4 de taza de agua tibia
- Ajonjolí para decorar
- 1 huevo batido para barnizar

Preparación:

1. Mezcla la harina, la levadura, el azúcar y la sal. Agrega los huevos y el agua tibia. Amasa 10 minutos.
2. Incorpora la manteca y amasa 8 minutos más.
3. Deja leudar 1 hora.
4. Forma 8 bolas, aplánalas un poco y barniza con huevo.
5. Espolvorea ajonjolí generosamente.
6. Deja reposar 30 minutos.
7. Hornea a 190 grados por 20 minutos.

Tip de mamá: La cemita va doradita y con hartito ajonjolí: no le tengas miedo, échaselo generoso.

41. Pan de yema oaxaqueño

Porciones: 2 panes

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 100 g de azúcar
- 10 g de levadura seca instantánea
- 1/2 cucharadita de sal
- 6 yemas de huevo
- 100 g de manteca vegetal
- 1/2 taza de leche tibia
- 1 cucharadita de anís en grano molido

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura, la sal y el anís. Agrega las yemas y la leche tibia. Amasa 10 minutos.
2. Incorpora la manteca y amasa 10 minutos más hasta lograr masa suave.
3. Deja leudar 1 hora y media.
4. Forma dos bolas grandes y colócalas en charola engrasada.
5. Deja reposar 40 minutos.
6. Hornea a 180 grados por 28 minutos hasta dorar parejo.

Tip de mamá: Solo yemas, nada de claras: por eso el pan de yema sale tan amarillo y suave.

42. Garibaldis

Porciones: 12 garibaldis

Ingredientes:

- 250 g de harina de trigo
- 200 g de azúcar
- 3 huevos
- 150 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 100 ml de leche

- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de mermelada de chabacano
- 1 taza de grajea blanca

Preparación:

1. Bate la mantequilla con el azúcar hasta acremar. Agrega los huevos uno por uno.
2. Incorpora la harina y el polvo para hornear alternando con la leche. Añade la vainilla.
3. Vacía en molde rectangular engrasado y hornea a 180 grados por 30 minutos.
4. Deja enfriar y corta cuadros parejos.
5. Calienta la mermelada un poco y barniza cada cuadro por todos lados.
6. Revuelca en grajea blanca hasta cubrir bien.

Tip de mamá: Barniza el panqué cuando esté frío y la mermelada tibia: así se pega parejito y no se resbala la grajea.

43. Besos de panadería

Porciones: 14 besos

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 120 g de azúcar
- 10 g de levadura seca instantánea
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 100 g de manteca vegetal
- 1/2 taza de leche tibia
- 1 cucharadita de vainilla
- Mermelada de fresa para rellenar
- Azúcar con canela para revolcar
- Mantequilla derretida para barnizar

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura y la sal. Agrega los huevos, la leche y la vainilla. Amasa 10 minutos.
2. Incorpora la manteca y amasa 8 minutos más.
3. Deja leudar 1 hora.
4. Forma bolitas de 50 g y deja reposar 30 minutos en charola engrasada.
5. Hornea a 180 grados por 15 minutos.
6. Parte cada bolita a la mitad sin llegar al fondo, unta mermelada y cierra como beso.
7. Barniza con mantequilla y revuelca en azúcar con canela.

Tip de mamá: Rellénalos tibios: el pan suavecito se abre sin romperse y la mermelada se acomoda solita.

44. Chilindrinás

Porciones: 12 chilindrinás

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 100 g de azúcar
- 10 g de levadura seca instantánea
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 90 g de manteca vegetal
- 1/2 taza de leche tibia
- Para la costra: 80 g de harina, 80 g de azúcar glass y 80 g de manteca vegetal

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura y la sal. Agrega los huevos y la leche. Amasa 10 minutos.
2. Incorpora la manteca y amasa 8 minutos más. Deja leudar 1 hora.
3. Prepara la costra mezclando sus ingredientes hasta formar pasta.

4. Forma bolas de 70 g, aplánalas y cúbre las con un círculo de costra.
5. Marca cuadritos con cuchillo sobre la costra.
6. Deja reposar 30 minutos.
7. Hornea a 180 grados por 18 minutos.

Tip de mamá: La costra de la chilindrina va en cuadritos, no en concha: márcala con calma y sin llegar a la masa.

45. Cortadillo

Porciones: 12 porciones

Ingredientes:

- 250 g de harina de trigo
- 200 g de azúcar
- 3 huevos
- 120 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 80 ml de leche
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- Colorante vegetal rosa (unas gotas)
- Para el betún: 100 g de azúcar glass, 2 cucharadas de leche y grajea de colores

Preparación:

1. Bate la mantequilla con el azúcar hasta acremar. Agrega los huevos uno por uno.
2. Incorpora la harina y el polvo para hornear alternando con la leche. Añade la vainilla y unas gotas de colorante rosa.
3. Vacía en molde rectangular y hornea a 180 grados por 28 minutos.
4. Deja enfriar por completo.
5. Mezcla el azúcar glass con la leche hasta lograr betún espeso y cubre el panqué.
6. Decora con grajea de colores y corta en cuadros.

Tip de mamá: El betún debe quedar espesito como miel: si está aguado, se escurre y no se

ve rosita.

46. Roles de canela

Porciones: 12 roles

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 80 g de azúcar
- 10 g de levadura seca instantánea
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 80 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 3/4 de taza de leche tibia
- Para el relleno: 100 g de mantequilla suave, 1 taza de azúcar mascabado y 2 cucharadas de canela molida
- Para el glaseado: 100 g de queso crema, 50 g de mantequilla y 1 taza de azúcar glass

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura y la sal. Agrega los huevos y la leche. Amasa 10 minutos.
2. Incorpora la mantequilla y amasa 8 minutos más. Deja leudar 1 hora.
3. Extiende la masa en rectángulo y unta el relleno de mantequilla con azúcar y canela.
4. Enrolla por el lado largo y corta 12 rebanadas.
5. Colócalas en molde engrasado y deja reposar 30 minutos.
6. Hornea a 180 grados por 25 minutos.
7. Bate el glaseado y úntalo sobre los roles tibios.

Tip de mamá: Corta el rollo con hilo dental sin sabor: sale el corte limpio y no se aplastan las espirales.

47. Picones

Porciones: 10 picones

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 120 g de azúcar
- 10 g de levadura seca instantánea
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 100 g de manteca de cerdo
- 1/2 taza de leche tibia
- 1 cucharadita de vainilla
- Azúcar para espolvorear

Preparación:

1. Mezcla la harina, el azúcar, la levadura y la sal. Agrega los huevos, la leche y la vainilla. Amasa 10 minutos.
2. Incorpora la manteca y amasa 8 minutos más.
3. Deja leudar 1 hora.
4. Forma bolas de 80 g y con los dedos hazles un pico al centro, como ombligo.
5. Espolvorea azúcar y deja reposar 30 minutos.
6. Hornea a 180 grados por 18 minutos.

Tip de mamá: El pico se marca con el dedo untado en agua: así no se borra con el leudado.

48. Puerquitos de piloncillo**Porciones: 16 puerquitos**

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 200 g de piloncillo rallado
- 100 g de manteca vegetal

- 2 huevos
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de clavo molido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación:

1. Disuelve el piloncillo en la leche caliente y deja enfriar.
2. Mezcla la harina, el polvo para hornear, la canela, el clavo y la sal.
3. Agrega la manteca y trabaja hasta lograr arenilla.
4. Añade los huevos, la vainilla y la leche con piloncillo. Amasa hasta unir.
5. Extiende la masa de 1 cm de grosor y corta con molde de puerquito.
6. Hornea a 180 grados por 15 minutos.

Tip de mamá: No extiendas la masa muy delgada: el puerquito debe quedar gordito y suave por dentro.

49. Tarta de nata

Porciones: 12 rebanadas

Ingredientes:

- 1 taza de nata de leche (la que se junta al hervir la leche)
- 1 taza de azúcar
- 4 huevos
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- Azúcar glass para espolvorear

Preparación:

1. Bate la nata con el azúcar 5 minutos hasta que esponje.
2. Agrega los huevos uno por uno y la vainilla.
3. Incorpora la harina, el polvo para hornear y la sal con movimientos envolventes.
4. Vacía en molde engrasado y enharinado.
5. Hornea a 180 grados por 35 minutos o hasta que el palillo salga limpio.
6. Espolvorea azúcar glass al enfriar.

Tip de mamá: Junta la nata de varios días en el refri: entre más nata, más rico y esponjoso sale el pan.

50. Campechanas

Porciones: 14 campechanas

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 250 g de manteca vegetal fría
- 1/2 taza de agua helada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 3/4 de taza de azúcar
- 1 cucharada de canela molida

Preparación:

1. Mezcla la harina con la sal. Agrega la manteca fría en trozos y trabaja rápido.
2. Añade el agua helada con el vinagre y une la masa. Refrigerar 1 hora.
3. Extiende la masa muy delgada en rectángulo.
4. Dobla en tres, extiende de nuevo y repite el doblez dos veces, refrigerando entre cada uno.
5. Extiende por última vez, espolvorea azúcar con canela y corta rectángulos.
6. Hornea a 200 grados por 18 minutos hasta dorar y que queden crujientes.

Tip de mamá: Entre más delgada la extiendas, más crujiente sale la campechana: tenle paciencia al rodillo.

Postres

El final feliz: flanes, arroz con leche, capirotada y dulces de la abuela.

1. Flan napolitano

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 lata de leche evaporada (360 ml)
- 5 huevos
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1/2 taza de azúcar para el caramelo
- 1/4 de taza de agua

Preparación:

1. Pon el azúcar con el agua en un sartén a fuego bajo y deja que se derrita hasta formar un caramelo dorado, sin moverlo mucho.
2. Vierte el caramelo caliente en un molde de flan y gíralo para cubrir el fondo y las paredes.
3. Licúa la leche condensada, la leche evaporada, los huevos y la vainilla hasta que la mezcla quede bien integrada.
4. Vierte la mezcla en el molde acaramelado y tápalo con papel aluminio, sellando bien las orillas.
5. Cocina a baño maría en el horno a 180 °C durante 1 hora, o hasta que al meter un palillo salga limpio.
6. Deja enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera por lo menos 4 horas.
7. Desmolda pasando un cuchillo por la orilla y volteando el flan en un plato hondo.

Tip de mamá: Tapa el flan con aluminio para que no le entre agua y quede lisito, sin hoyitos.

2. Arroz con leche

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 1 litro de leche
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1/2 taza de pasas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela en polvo para espolvorear

Preparación:

1. Pon a cocer el arroz en el agua con la raja de canela hasta que el agua se consuma casi por completo.
2. Agrega la leche y baja el fuego; mueve seguido para que no se pegue.
3. Cuando el arroz esté suave, añade la leche condensada y las pasas.
4. Cocina 10 minutos más a fuego bajo sin dejar de mover, hasta que espese cremoso.
5. Retira del fuego, agrega la vainilla y mezcla bien.
6. Sirve en tacitas y espolvorea canela en polvo encima.

Tip de mamá: Muévelo seguido desde que le echas la leche, porque el arroz se pega bien fácil y se ahuma.

3. Jericallas

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 raja de canela

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 6 yemas de huevo
- Canela en polvo para decorar

Preparación:

1. Hierve la leche con el azúcar, la canela y la vainilla; luego apaga y deja que se temple.
2. Bate las yemas en un tazón grande y ve agregando la leche tibia poco a poco, sin dejar de batir.
3. Cuela la mezcla y repártela en flaneras o vasos refractarios.
4. Hornea a 180 °C a baño maría durante 45 minutos.
5. Sube la temperatura a 200 °C los últimos 10 minutos para que la superficie se dore y le salgan las manchitas quemadas típicas.
6. Deja enfriar y refrigera antes de servir.

Tip de mamá: Que la leche no esté hirviendo cuando la mezcles con las yemas, o se te cuaja el huevo y se echa a perder.

4. Capirotada de piloncillo

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 8 bolillos de un día anterior, rebanados
- 2 conos de piloncillo (unos 400 g)
- 3 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 4 clavos de olor
- 1 taza de queso fresco desmoronado
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de cacahuete tostado
- 1/2 taza de nuez picada
- Mantequilla para dorar el pan

Preparación:

1. Unta las rebanadas de bolillo con mantequilla y dóralas en el comal o en el horno hasta que queden tostaditas.
2. Hierve el agua con el piloncillo, la canela y los clavos hasta formar un jarabe; cuélalo.
3. En un refractario engrasado acomoda una capa de pan tostado.
4. Baña con jarabe de piloncillo y esparce queso, pasas, cacahuates y nuez.
5. Repite las capas hasta terminar los ingredientes, acabando con queso encima.
6. Hornea a 180 °C por 25 minutos, hasta que el jarabe burbujee y el queso se gratine.

Tip de mamá: Hazla con pan de un día antes, porque el pan fresco se deshace con el jarabe.

5. Natillas de vainilla

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 4 yemas de huevo
- 3/4 de taza de azúcar
- 3 cucharadas de maicena
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela en polvo para espolvorear

Preparación:

1. Disuelve la maicena en media taza de leche fría y reserva.
2. Hierve el resto de la leche con el azúcar, la canela y la vainilla.
3. Bate las yemas y agrégalas un poco de la leche caliente para templarlas.
4. Regresa todo a la olla junto con la maicena disuelta y cocina a fuego bajo sin dejar de mover.
5. Cuando espese y cubra la cuchara, retira del fuego y quita la raja de canela.

6. Reparte en vasos y espolvorea canela encima; sirve tibias o frías.

Tip de mamá: No dejes de mover ni un minuto cuando espese, porque la maicena hace grumos rapidísimo.

6. Ate con queso

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 barra de ate de membrillo (unos 400 g)
- 400 g de queso fresco o panela
- 1/2 taza de nuez picada (opcional)
- Galletas saladas para acompañar

Preparación:

1. Rebana el ate de membrillo en rebanadas de medio centímetro.
2. Corta el queso en rebanadas del mismo grosor.
3. Acomoda en un platón alternando una rebanada de ate y una de queso.
4. Espolvorea la nuez picada por encima si la vas a usar.
5. Acompaña con galletas saladas al momento de servir.

Tip de mamá: Sírvelo a temperatura ambiente, porque frío del refri el ate se pone duro y no sabe igual.

7. Cocadas de coco

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 4 tazas de coco rallado fresco o seco
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

- 1 pizca de sal
- Colorante vegetal amarillo (opcional)

Preparación:

1. Pon en una cacerola la leche, el azúcar, la leche condensada y la pizca de sal a fuego medio.
2. Agrega el coco rallado y la vainilla; si quieres, unas gotas de colorante.
3. Cocina moviendo constantemente hasta que la mezcla se despegue del fondo de la cacerola, unos 20 minutos.
4. Con dos cucharas forma montoncitos sobre una charola con papel encerado.
5. Deja enfriar por completo para que se endurezcan.

Tip de mamá: La cocada está lista cuando al pasar la cuchara se ve el fondo de la cacerola; si la sacas antes, queda aguada.

8. Glorias de leche

Porciones: 12 personas

Ingredientes:

- 2 litros de leche entera
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de nuez picada
- Papel celofán para envolver

Preparación:

1. Pon la leche con el azúcar en una cacerola grande a fuego medio.
2. Cuando empiece a hervir, agrega el bicarbonato y baja el fuego.
3. Cocina moviendo seguido hasta que la mezcla tome color dorado y espese, unos 45 minutos.
4. Agrega la vainilla y la nuez; sigue moviendo hasta que se despegue de la cacerola.
5. Vierte en una charola engrasada y deja enfriar un poco.

6. Forma bolitas o cuadritos con las manos engrasadas y envuélvelas en celofán.

Tip de mamá: Usa una cacerola bien grande porque la leche sube mucho cuando le echas el bicarbonato.

9. Palanquetas de cacahuete

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 3 tazas de cacahuete tostado sin sal
- 2 tazas de azúcar
- 1/2 taza de miel de maíz o de abeja
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación:

1. Tuesta el cacahuete en el comal si no viene tostado y mantenlo tibio.
2. En una cacerola derrite el azúcar con la miel y el agua a fuego medio hasta lograr un caramelo ámbar.
3. Agrega la mantequilla y el cacahuete; mezcla rápido.
4. Añade el bicarbonato, que hará espuma, y revuelve bien.
5. Vierte sobre una charola engrasada y extiende con una espátula.
6. Deja enfriar y parte en trozos con las manos o un cuchillo.

Tip de mamá: Ten la charola engrasada lista antes de empezar, porque el caramelo se enfría y se endurece en segundos.

10. Jamoncillo de nuez

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 taza de leche evaporada
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de nuez picada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Pon en una cacerola la leche condensada, la leche evaporada, el azúcar y la sal a fuego medio-bajo.
2. Mueve constantemente con cuchara de madera hasta que espese y se despegue del fondo, unos 30 minutos.
3. Agrega la vainilla y la nuez picada; mezcla bien.
4. Vierte en un molde engrasado y alisa la superficie.
5. Deja enfriar por completo y corta en cuadritos o barritas.

Tip de mamá: Si se te pasa de cocción queda duro como piedra; sácalo en cuanto se despegue de la cacerola.

11. Buñuelos de viento

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 4 huevos
- Aceite suficiente para freír

- Azúcar con canela para espolvorear

Preparación:

1. Hierve el agua con la mantequilla, la sal y el azúcar.
2. Agrega la harina de golpe y mueve con fuerza hasta formar una bola que se despegue de la olla.
3. Deja enfriar un poco y añade los huevos uno por uno, batiendo bien después de cada uno.
4. Calienta abundante aceite a fuego medio.
5. Con dos cucharas forma bolitas y fríelas hasta que se inflen y doren.
6. Escúrrelas en papel absorbente y revuélcalas en azúcar con canela.

Tip de mamá: El aceite no debe estar muy caliente o se doran por fuera y quedan crudos por dentro; fríelos con calma.

12. Churros rellenos de cajeta

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 taza de harina
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 1 taza de cajeta
- Aceite suficiente para freír
- Azúcar con canela para espolvorear

Preparación:

1. Hierve el agua con la mantequilla y la sal; agrega la harina de golpe y forma una masa que se despegue de la olla.
2. Deja entibiar y añade los huevos uno por uno hasta lograr una masa suave.

3. Pon la masa en una duya de estrella y forma los churros directamente sobre el aceite caliente.
4. Fríelos hasta dorar, escúrrelos y revuélcalos en azúcar con canela.
5. Con una duya delgada rellena cada churro con cajeta por un extremo.

Tip de mamá: Rellena los churros cuando todavía estén tibios, así la cajeta corre mejor por dentro.

13. Pastel de tres leches

Porciones: 12 personas

Ingredientes:

- 6 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 lata de leche evaporada (360 ml)
- 1 taza de leche entera
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de crema para batir
- 1/2 taza de azúcar glass
- Canela en polvo y cerezas para decorar

Preparación:

1. Bate los huevos con el azúcar hasta que esponjen y tripliquen su volumen.
2. Agrega la harina con el polvo para hornear en forma envolvente.
3. Hornea en molde engrasado a 180 °C por 25 minutos; deja enfriar.
4. Mezcla las tres leches con la vainilla y baña el pan, picándolo antes con un tenedor.
5. Bate la crema con el azúcar glass hasta formar picos firmes y cubre el pastel.
6. Refrigerera por lo menos 4 horas y decora con canela y cerezas.

Tip de mamá: Pica bien el pan con el tenedor antes de bañarlo, para que las tres leches se absorban parejo.

14. Carlota de limón

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 lata de leche evaporada (360 ml)
- 1/2 taza de jugo de limón
- 2 paquetes de galletas Marías
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- Rodajas de limón para decorar

Preparación:

1. Licúa la leche condensada, la leche evaporada y el jugo de limón hasta que espese.
2. En un refractario acomoda una capa de galletas Marías.
3. Cubre con una capa de la crema de limón.
4. Repite las capas hasta terminar, acabando con crema.
5. Espolvorea la ralladura de limón y decora con rodajas.
6. Refrigera por lo menos 4 horas o toda la noche antes de servir.

Tip de mamá: No remojes las galletas antes; la crema las ablanda solita en el refri y así no se deshacen.

15. Gelatina de mosaico

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 1 gelatina de fresa
- 1 gelatina de limón
- 1 gelatina de uva

- 1 gelatina de piña
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 lata de leche evaporada (360 ml)
- 1 queso crema (190 g)
- 4 sobres de grenetina (28 g)
- 1/2 taza de agua fría

Preparación:

1. Prepara cada gelatina de sabor con menos agua de la indicada para que quede firme; refrigera y corta en cubos.
2. Hidrata la grenetina en el agua fría y disuélvela a baño maría.
3. Licúa la leche condensada, la leche evaporada y el queso crema con la grenetina disuelta.
4. En un molde engrasado mezcla los cubos de gelatina de colores.
5. Vierte la mezcla blanca encima y mueve suavemente para repartirla.
6. Refrigera por lo menos 6 horas y desmolda con cuidado.

Tip de mamá: Engrasa el molde con una gotita de aceite y quita el exceso con servilleta, para que la gelatina desmolde sin romperse.

16. Nieve de garrafa de limón

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de jugo de limón natural
- 1 cucharada de ralladura de limón
- Hielo y sal de grano para la garrafa

Preparación:

1. Disuelve el azúcar en el agua y agrega el jugo y la ralladura de limón; prueba el dulzor.
2. Vierte la mezcla en la garrafa o en un recipiente metálico.

3. Rodéala de hielo con sal de grano y empieza a girar.
4. Raspa las paredes de la garrafa cada tanto para que el hielo se forme parejo.
5. Cuando tome consistencia de nieve, deja reposar 20 minutos en el hielo antes de servir.

Tip de mamá: La sal de grano hace que el hielo enfríe más rápido; sin sal, la nieve tarda el doble.

17. Paletas de fresa con leche

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 500 g de fresas lavadas y desinfectadas
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 2 tazas de leche
- 1/2 taza de azúcar
- Moldes y palitos para paleta

Preparación:

1. Licúa las fresas con la leche, el azúcar y la mitad de la leche condensada.
2. Prueba y ajusta el dulzor a tu gusto.
3. Llena los moldes dejando un dedo libre arriba.
4. Ponles el palito y congela por lo menos 6 horas.
5. Para desmoldar, pasa el molde unos segundos bajo el chorro de agua.

Tip de mamá: Si quieres que se vean bonitas, deja unos trocitos de fresa sin licuar y repártelos en los moldes.

18. Cajeta quemada

Porciones: 12 personas

Ingredientes:

- 2 litros de leche de vaca entera
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de nuez picada (opcional)

Preparación:

1. Pon la leche con el azúcar y la canela en una cacerola grande de cobre o de fondo grueso.
2. Cuando suelte el hervor, agrega el bicarbonato y baja el fuego.
3. Cocina a fuego bajo moviendo seguido con cuchara de madera durante 1 hora y media.
4. La cajeta está lista cuando espesa, toma color ámbar oscuro y al pasar la cuchara se ve el fondo.
5. Retira del fuego, agrega la vainilla y la nuez si la usas.
6. Deja enfriar y guarda en frascos de vidrio bien tapados.

Tip de mamá: No te despegues de la olla en la última media hora, porque es cuando se quema más fácil.

19. Obleas con cajeta

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 16 obleas grandes
- 2 tazas de cajeta
- 1/2 taza de nuez picada
- 1/4 de taza de coco rallado (opcional)

Preparación:

1. Calienta ligeramente la cajeta a baño maría para que se unte fácil.

2. Unta una oblea con una capa generosa de cajeta.
3. Espolvorea nuez picada y un poco de coco si lo usas.
4. Tapa con otra oblea presionando suavemente, como un sándwich.
5. Repite hasta formar 8 obleas rellenas.
6. Déjalas reposar 30 minutos para que se peguen bien antes de servir.

Tip de mamá: No las untes con la cajeta hirviendo porque la oblea se humedece y se rompe.

20. Pan de elote con cajeta

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 6 elotes tiernos desgranados
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 4 huevos
- 1 barra de mantequilla (90 g) derretida
- 1 taza de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Licúa los granos de elote con la leche condensada, los huevos, la mantequilla y la vainilla.
2. Agrega la harina, el polvo para hornear y la sal; licúa hasta integrar.
3. Vierte en un molde engrasado y enharinado.
4. Hornea a 180 °C durante 50 minutos, o hasta que dore y el palillo salga limpio.
5. Deja enfriar 15 minutos antes de desmoldar.

Tip de mamá: Usa elotes bien tiernos y dulces; si el elote está macizo, el pan sale seco y sin sabor.

21. Tamales dulces de pasas

Porciones: 12 personas

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 taza de leche tibia
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de pasas
- Hojas de maíz remojadas

Preparación:

1. Acrema la manteca con el azúcar hasta que esponje y blanquee.
2. Agrega la masa poco a poco, alternando con la leche tibia.
3. Añade el polvo para hornear, la vainilla y la canela; bate hasta lograr una masa suave.
4. Incorpora las pasas con una espátula.
5. Unta dos cucharadas de masa en cada hoja de maíz y envuelve.
6. Cuece al vapor durante 1 hora y 15 minutos, hasta que la masa se despegue de la hoja.

Tip de mamá: La masa está en su punto cuando un pedacito flota en un vaso con agua; si se hunde, le falta batido.

22. Mazapanes de cacahuete

Porciones: 12 personas

Ingredientes:

- 500 g de cacahuete tostado y pelado
- 1 taza de azúcar glass

- 1 pizca de sal
- Aros o moldes redondos para formarlos

Preparación:

1. Muele el cacahuate en el procesador hasta lograr una pasta; no lo muelas de más para que no suelte todo el aceite.
2. Agrega el azúcar glass y la sal; procesa hasta integrar.
3. Prueba la mezcla: debe compactarse al apretarla con la mano.
4. Llena los aros presionando firmemente la mezcla.
5. Desmolda con cuidado y deja reposar 1 hora para que se afirmen.

Tip de mamá: Si la mezcla se desmorona, muele un poco más el cacahuate para que suelte su propio aceite y pegue.

23. Pepitorias de piloncillo

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de pepita de calabaza tostada
- 1 cono de piloncillo (200 g)
- 1/2 taza de agua
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Hierve el agua con el piloncillo y la canela hasta formar un jarabe espeso.
2. Agrega la pepita tostada y la pizca de sal; mezcla bien.
3. Cocina moviendo hasta que el jarabe se cristalice y cubra cada pepita.
4. Extiende en una charola para que se enfríen separadas.
5. Guarda en bolsa o frasco bien cerrado para que no se humedezcan.

Tip de mamá: Cuando el jarabe empieza a ponerse opaco y arenoso, ahí es el punto; si lo dejas más, se amarga.

24. Calabaza en tacha

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 1 calabaza de Castilla mediana (unos 2 kg), en trozos
- 2 conos de piloncillo (400 g)
- 4 tazas de agua
- 2 rajas de canela
- 4 clavos de olor
- 1 naranja en rodajas (opcional)

Preparación:

1. Pon el agua con el piloncillo, la canela y los clavos a hervir hasta disolver.
2. Acomoda los trozos de calabaza con la cáscara hacia abajo en una cacerola amplia.
3. Baña con el jarabe de piloncillo y tapa la cacerola.
4. Cocina a fuego bajo durante 1 hora, bañando la calabaza con el jarabe cada 20 minutos.
5. La calabaza está lista cuando la pulpa se ve traslúcida y el jarabe espeso.

Tip de mamá: No la muevas mucho mientras se cuece, porque la calabaza se deshace y se vuelve puré.

25. Dulce de camote

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de camote morado o amarillo
- 1 cono de piloncillo (200 g)
- 1 taza de agua
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- Leche fría para servir

Preparación:

1. Cuece los camotes en agua hasta que estén suaves; pélalos y machácalos en puré.
2. Hierva el agua con el piloncillo y la canela hasta formar un jarabe.
3. Agrega el puré de camote al jarabe y cocina a fuego bajo moviendo constantemente.
4. Cuando espese y se despegue de la cacerola, agrega la vainilla.
5. Deja enfriar y sirve en vasitos, acompañado de leche fría si quieres.

Tip de mamá: Machaca el camote cuando todavía esté caliente, porque frío se pone chicloso y cuesta más trabajo.

26. Dulce de tejocote

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de tejocotes
- 1 cono de piloncillo (200 g)
- 3 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 2 clavos de olor

Preparación:

1. Hierva los tejocotes en agua durante 10 minutos; pélalos y quítales las semillas con cuidado.
2. Pon el piloncillo con las 3 tazas de agua, la canela y los clavos a formar un jarabe.
3. Agrega los tejocotes pelados al jarabe.
4. Cocina a fuego bajo durante 40 minutos, hasta que los tejocotes se vean traslúcidos.
5. Deja enfriar en el mismo jarabe y sirve con un poco de su almíbar.

Tip de mamá: Pela los tejocotes cuando estén tibios; si se enfrían, la cáscara ya no sale.

27. Chongos zamoranos

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 2 litros de leche entera
- 6 tabletas de cuajo (o 1 cucharadita de cuajo líquido)
- 2 tazas de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación:

1. Calienta la leche hasta que esté tibia, como para un bebé; no debe hervir.
2. Disuelve el cuajo y agrégalo a la leche; apaga el fuego y deja reposar 30 minutos sin mover.
3. Con un cuchillo corta la cuajada en cuadros grandes dentro de la misma olla.
4. Agrega el azúcar y la canela; cocina a fuego muy bajo sin mover durante 1 hora.
5. Los chongos están listos cuando el suero se ve claro y los cuadros flotan.
6. Agrega la vainilla, deja enfriar y refrigera en su suero.

Tip de mamá: Ni se te ocurra moverlos mientras se cuecen, porque se desbaratan y ya no quedan los cuadros.

28. Pay de queso

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 1 paquete de galletas Marías molidas
- 1 barra de mantequilla (90 g) derretida
- 1 queso crema (190 g)
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 3 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de mermelada de fresa para cubrir

Preparación:

1. Mezcla la galleta molida con la mantequilla y forma la base en un molde de pay, subiendo por las orillas.
2. Licúa el queso crema, la leche condensada, los huevos y la vainilla hasta lograr una crema lisa.
3. Vierte sobre la base de galleta.
4. Hornea a 170 °C durante 45 minutos, hasta que el centro apenas tiemble.
5. Deja enfriar y refrigera por lo menos 4 horas.
6. Cubre con la mermelada de fresa antes de servir.

Tip de mamá: No lo hornees de más; el pay de queso se termina de cuajar con el frío del refri.

29. Pay de manzana

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 200 g de manteca vegetal fría
- 1/2 taza de agua helada
- 1 pizca de sal
- 6 manzanas verdes en rebanadas delgadas
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla en trocitos
- 1 huevo batido para barnizar

Preparación:

1. Mezcla la harina con la sal y la manteca hasta lograr una textura arenosa; agrega el agua helada y forma la masa.
2. Refrigera la masa 30 minutos y luego extiende dos discos.
3. Forra un molde de pay con un disco de masa.

4. Mezcla las manzanas con el azúcar y la canela; rellena el molde y reparte los trocitos de mantequilla.
5. Tapa con el otro disco, sella las orillas y haz cortes en la superficie.
6. Barniza con huevo y hornea a 190 °C por 50 minutos hasta dorar.

Tip de mamá: Usa manzana verde porque la roja se aguada y el pay queda empapado.

30. Pastel de zanahoria con nuez

Porciones: 12 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de aceite
- 4 huevos
- 3 tazas de zanahoria rallada fina
- 1 taza de nuez picada
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 queso crema (190 g)
- 1/2 taza de mantequilla suave
- 2 tazas de azúcar glass

Preparación:

1. Bate el aceite con el azúcar y los huevos hasta integrar.
2. Agrega la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato y la canela.
3. Incorpora la zanahoria rallada y la nuez con movimientos envolventes.
4. Hornea en molde engrasado a 180 °C por 45 minutos; deja enfriar.
5. Bate el queso crema con la mantequilla y el azúcar glass para el betún.
6. Cubre el pastel ya frío con el betún y decora con nuez.

Tip de mamá: Ralla la zanahoria bien finita para que no se sientan los pedazos en el pan.

31. Suspiros de merengue

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 4 claras de huevo a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- Colorante vegetal (opcional)

Preparación:

1. Bate las claras con la sal hasta que formen picos suaves.
2. Agrega el azúcar poco a poco sin dejar de batir, hasta lograr un merengue firme y brillante.
3. Añade la vainilla y el colorante si lo usas.
4. Con una duya forma suspiros sobre una charola con papel encerado.
5. Hornea a 100 °C durante 1 hora y media, hasta que estén secos.
6. Apaga el horno y déjalos adentro hasta que se enfríen por completo.

Tip de mamá: El tazón y las espas deben estar bien secos y sin nada de grasa, o las claras no levantan.

32. Alegrías de amaranto

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 4 tazas de amaranto tostado
- 1 taza de miel de piloncillo o de abeja
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de cacahuete tostado

- 1/2 taza de pasas
- 1/4 de taza de nuez picada

Preparación:

1. Calienta la miel con el azúcar hasta que hierva y forme un jarabe espeso.
2. Agrega el amaranto, el cacahuete, las pasas y la nuez; mezcla rápido.
3. Vierte en un molde engrasado y compacta con una espátula.
4. Deja enfriar 30 minutos y corta en cuadros o rectángulos.

Tip de mamá: Córtalas cuando estén tibias todavía, porque frías se quiebran al partir.

33. Camotes poblanos

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 1 kg de camote
- 500 g de azúcar
- 1 taza de agua
- 1 raja de canela
- Azúcar glass para revolver
- Papel encerado para envolver

Preparación:

1. Cuece los camotes hasta que estén suaves; pélalos y hazlos puré.
2. Hierve el agua con el azúcar y la canela hasta lograr un jarabe a punto de bola suave.
3. Agrega el puré de camote y cocina moviendo hasta que espese y se despegue de la cacerola.
4. Deja enfriar y forma tubitos o bolitas con las manos.
5. Revuelca en azúcar glass y envuelve cada uno en papel encerado.

Tip de mamá: Para saber el punto del jarabe, echa una gota en agua fría: si forma una bolita suave, ya está.

34. Muéganos

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 500 g de harina
- 2 huevos
- 1/2 taza de manteca de cerdo
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 taza de miel de piloncillo espesa
- Aceite para freír

Preparación:

1. Mezcla la harina con el polvo para hornear, la sal y el azúcar.
2. Agrega la manteca, los huevos y un chorrito de agua; amasa hasta lograr una masa suave.
3. Extiende y corta cuadritos de 3 cm.
4. Fríelos en aceite caliente hasta dorar; escúrrelos bien.
5. Calienta la miel de piloncillo y baña los cuadritos fritos.
6. Forma montoncitos de 5 o 6 cuadritos pegados con la miel y deja enfriar.

Tip de mamá: La miel debe estar espesa pero no quemada; si queda aguada, los muéganos se desarman.

35. Niños envueltos (crepas de cajeta)

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 1 1/2 tazas de leche

- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 1/2 tazas de cajeta
- 1/2 taza de nuez picada
- Azúcar glass para espolvorear

Preparación:

1. Licúa la harina, los huevos, la leche, la mantequilla, la sal y el azúcar hasta lograr una mezcla lisa.
2. Deja reposar la mezcla 20 minutos en el refrigerador.
3. En un sartén antiadherente caliente forma crepas delgadas, dorando de un solo lado.
4. Unta cada crepa con cajeta y espolvorea nuez.
5. Enróllalas como taquitos y acomódalas en un platón.
6. Espolvorea azúcar glass antes de servir.

Tip de mamá: La primera crepa casi siempre sale fea; úsala de prueba para agarrarle el modo al sartén.

36. Empanadas de cajeta

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 3 tazas de harina
- 250 g de manteca vegetal
- 1/2 taza de azúcar
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 1/2 tazas de cajeta espesa

- Azúcar con canela para espolvorear

Preparación:

1. Mezcla la harina con el polvo para hornear, la sal y el azúcar; agrega la manteca hasta lograr textura arenosa.
2. Añade el huevo y la leche; amasa hasta formar una masa suave y refrigera 30 minutos.
3. Extiende la masa y corta círculos de unos 10 cm.
4. Rellena cada círculo con una cucharada de cajeta y cierra sellando con un tenedor.
5. Hornea a 180 °C por 20 minutos hasta dorar ligeramente.
6. Espolvorea azúcar con canela cuando salgan del horno.

Tip de mamá: No las rellenes de más, porque la cajeta se sale en el horno y se quema en la charola.

37. Nieve de mango

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 1 kg de mango maduro (unos 4 mangos)
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Hielo y sal de grano para la garrafa

Preparación:

1. Pela los mangos y licúa la pulpa con el agua, el azúcar y el jugo de limón.
2. Cuela la mezcla para quitar las hebras del mango.
3. Prueba el dulzor y ajusta si hace falta.
4. Vierte en la garrafa rodeada de hielo con sal y gira hasta que tome consistencia.
5. Raspa las paredes de vez en cuando para que cuaje parejo.
6. Deja reposar 20 minutos en el hielo antes de servir.

Tip de mamá: Usa mango bien maduro y dulce; si está verde, la nieve sale ácida por más azúcar que le pongas.

38. Gelatina de leche con durazno

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 1 lata de duraznos en almíbar (820 g)
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 lata de leche evaporada (360 ml)
- 1 taza de leche entera
- 4 sobres de grenetina (28 g)
- 1/2 taza de agua fría
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación:

1. Hidrata la grenetina en el agua fría y disuélvela a baño maría.
2. Licúa la leche condensada, la leche evaporada, la leche entera, la vainilla y la grenetina disuelta.
3. Escurre los duraznos y córtalos en cubos; reserva unas rebanadas para decorar.
4. Mezcla los cubos de durazno con la preparación de leche.
5. Vierte en un molde engrasado y refrigera por lo menos 6 horas.
6. Desmolda y decora con las rebanadas de durazno.

Tip de mamá: Escurre muy bien los duraznos, porque el almíbar de más hace que la gelatina no cuaje firme.

39. Duraznos en almíbar

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de duraznos firmes pero maduros
- 2 tazas de azúcar
- 4 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de jugo de limón

Preparación:

1. Pela los duraznos, pártelos a la mitad y quítales el hueso.
2. Hierva el agua con el azúcar y la canela hasta formar un almíbar ligero.
3. Agrega los duraznos y el jugo de limón.
4. Cocina a fuego bajo durante 20 minutos, hasta que los duraznos estén suaves pero enteros.
5. Deja enfriar en el mismo almíbar.
6. Sirve fríos, con un poco de su almíbar y si quieres una bola de nieve de vainilla.

Tip de mamá: No los cuezas de más; en cuanto el tenedor entre fácil, sácalos o se deshacen.

40. Buñuelos de rodilla

Porciones: 12 personas

Ingredientes:

- 4 tazas de harina
- 2 huevos
- 1/2 taza de manteca de cerdo derretida
- 1 taza de agua tibia con 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Aceite suficiente para freír
- 1 taza de azúcar con 1 cucharada de canela
- Miel de piloncillo para servir

Preparación:

1. Mezcla la harina con el polvo para hornear; agrega los huevos, la manteca y el agua tibia con sal.
2. Amasa hasta lograr una masa elástica y deja reposar 30 minutos tapada.
3. Forma bolitas y extiéndelas bien delgadas, estirándolas sobre la rodilla como se hace tradicionalmente.
4. Fríelas en aceite caliente hasta que doren y queden crujientes.
5. Escúrrelas y espolvorea azúcar con canela.
6. Sirve con miel de piloncillo caliente.

Tip de mamá: La masa debe quedar bien delgada, casi transparente; si queda gruesa, el buñuelo sale correoso.

41. Torrejas de pan con miel de piloncillo

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 8 rebanadas gruesas de pan de un día anterior
- 4 huevos batidos
- 1 taza de leche
- Aceite para freír
- 1 cono de piloncillo (200 g)
- 2 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 3 clavos de olor

Preparación:

1. Remoja ligeramente las rebanadas de pan en la leche.
2. Pásalas por el huevo batido.
3. Fríelas en aceite caliente hasta dorar por ambos lados; escúrrelas.
4. Hierve el agua con el piloncillo, la canela y los clavos hasta formar una miel.

5. Baña las torrijas con la miel caliente.
6. Deja reposar 10 minutos para que absorban la miel antes de servir.

Tip de mamá: No remojas mucho el pan en la leche, solo una pasada, o se desbarata al freírlo.

42. Pan de muerto relleno de nata

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 500 g de harina
- 100 g de azúcar
- 100 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 3 huevos
- 1/2 taza de leche tibia
- 11 g de levadura seca (1 sobre)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1 cucharadita de agua de azahar
- Mantequilla derretida y azúcar para espolvorear

Preparación:

1. Disuelve la levadura en la leche tibia con una cucharada de azúcar; deja espumar 10 minutos.
2. Mezcla la harina con el azúcar y la sal; agrega los huevos, la mantequilla, la ralladura y el agua de azahar.
3. Añade la levadura espumada y amasa 15 minutos hasta lograr una masa elástica.
4. Deja leudar tapada en un lugar tibio durante 1 hora y media, hasta duplicar su tamaño.
5. Forma las bolas, decora con las tiras en forma de huesitos y la bolita de arriba.
6. Deja leudar 40 minutos más y hornea a 180 °C por 25 minutos.
7. Barniza con mantequilla derretida y espolvorea azúcar.

Tip de mamá: Amásalo bien, hasta que la masa se despegue de las manos; si queda floja, el pan sale apelmazado.

43. Gorditas de nata

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 taza de nata
- 1/2 taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación:

1. Mezcla la harina con el polvo para hornear, el azúcar y la sal.
2. Agrega la nata, el huevo y la vainilla; amasa hasta formar una masa suave.
3. Deja reposar la masa 20 minutos.
4. Forma bolitas y aplástalas en forma de gorditas gruesas.
5. Cuécelas en el comal a fuego medio-bajo, volteando hasta que doren por ambos lados.
6. Sírvelas tibias, solas o con cajeta.

Tip de mamá: El comal debe estar a fuego bajito; si está muy caliente, se queman por fuera y quedan crudas por dentro.

44. Tapioca con leche y vainilla

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 1 taza de tapioca en perlas
- 4 tazas de agua
- 1 litro de leche
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

1. Remoja la tapioca en el agua durante 2 horas.
2. Escúrrela y cuécela en agua limpia hasta que las perlas se vean transparentes.
3. Agrega la leche, la leche condensada y la canela.
4. Cocina a fuego bajo moviendo seguido hasta que espese, unos 20 minutos.
5. Retira del fuego, quita la canela y agrega la vainilla.
6. Sirve tibia o fría en vasitos.

Tip de mamá: Remoja la tapioca antes de cocerla; si la echas seca directo a la leche, tarda una eternidad.

45. Borrachitos de guayaba

Porciones: 12 personas

Ingredientes:

- 1 kg de guayabas maduras
- 500 g de azúcar
- 1/2 taza de agua
- 1/4 de taza de licor de naranja o tequila
- Azúcar glass para revolar

Preparación:

1. Licúa las guayabas con el agua y cuela para quitar las semillas.
2. Pon la pulpa con el azúcar en una cacerola a fuego medio.

3. Cocina moviendo constantemente hasta lograr una pasta espesa que se despegue de la cacerola.
4. Agrega el licor y mezcla bien; cocina 5 minutos más.
5. Extiende en una charola engrasada y deja enfriar por completo.
6. Corta en cuadritos y revuelca en azúcar glass.

Tip de mamá: Cuela muy bien la pulpa, porque las semillas de guayaba son durísimas y arruinan el dulce.

46. Tamarindos de dulce

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 500 g de pulpa de tamarindo sin semilla
- 2 tazas de azúcar
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- Azúcar con chile para revolver

Preparación:

1. Pon la pulpa de tamarindo con el agua en una cacerola a fuego medio.
2. Agrega el azúcar, el chile en polvo y la sal; mezcla bien.
3. Cocina moviendo constantemente hasta lograr una pasta espesa, unos 25 minutos.
4. Deja enfriar un poco y forma bolitas con las manos húmedas.
5. Revuelca cada bolita en azúcar con chile.
6. Deja secar 1 hora antes de guardar.

Tip de mamá: Mójate las manos para formar las bolitas, porque la pasta de tamarindo se pega muchísimo.

47. Nueces garapiñadas

Porciones: 8 personas

Ingredientes:

- 3 tazas de nuez en mitades
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Tuesta ligeramente las nueces en el comal y reserva.
2. En una cacerola hierve el agua con el azúcar, la canela y la sal hasta formar un jarabe espeso.
3. Agrega las nueces y mezcla para cubrirlas bien.
4. Sigue cocinando moviendo hasta que el azúcar se cristalice y se vea arenosa sobre las nueces.
5. Extiende en una charola para que se enfríen separadas.

Tip de mamá: No dejes de mover cuando el azúcar empiece a cristalizar, porque se quema en segundos.

48. Polvorones de naranja

Porciones: 12 personas

Ingredientes:

- 3 tazas de harina
- 250 g de manteca vegetal
- 1 taza de azúcar glass
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal

- Azúcar glass extra para espolvorear

Preparación:

1. Acrema la manteca con el azúcar glass hasta que esponje.
2. Agrega la ralladura y el jugo de naranja.
3. Incorpora la harina con el polvo para hornear y la sal; forma una masa suave.
4. Forma bolitas, aplástalas un poco y acomódalas en charola engrasada.
5. Hornea a 170 °C por 18 minutos, hasta que las orillas apenas doren.
6. Espolvorea azúcar glass cuando todavía estén tibios.

Tip de mamá: No los hornees de más; el polvorón se termina de afirmar al enfriarse y si se pasa queda duro.

49. Plátanos machos fritos con leche condensada

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 4 plátanos machos bien maduros
- Aceite o manteca para freír
- 1/2 taza de leche condensada
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- Canela en polvo

Preparación:

1. Pela los plátanos y córtalos en rebanadas gruesas al sesgo.
2. Fríelos en aceite o manteca caliente hasta que doren por ambos lados.
3. Escúrrelos en papel absorbente.
4. Sírvelos calientes en un platón.
5. Baña con la leche condensada y la crema.
6. Espolvorea el queso rallado y la canela encima.

Tip de mamá: El plátano debe estar bien maduro, con la cáscara casi negra; si está verde, sale simple y duro.

50. Ensalada de manzana navideña

Porciones: 10 personas

Ingredientes:

- 6 manzanas verdes en cubos
- 1 taza de nuez picada
- 1 taza de pasas
- 1 lata de piña en almíbar en trocitos (565 g)
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 taza de crema
- 1/2 taza de cerezas en almíbar picadas

Preparación:

1. Pon los cubos de manzana en agua con limón unos minutos para que no se oxiden; escúrrelos.
2. Escurre la piña y las cerezas.
3. Mezcla en un tazón grande la manzana, la nuez, las pasas, la piña y las cerezas.
4. Agrega la leche condensada y la crema; revuelve con cuidado.
5. Refrigera por lo menos 2 horas antes de servir.
6. Sirve bien fría en copas o en un tazón bonito.

Tip de mamá: Prepárala con tiempo y refrigérala; fría y reposada sabe mucho mejor que recién hecha.

Bebidas

Aguas frescas, atoles, café de olla y ponches para acompañar cada comida.

1. Agua de horchata

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco
- 1 raja de canela
- 4 tazas de agua caliente para remojar
- 1 lata de leche evaporada (360 ml)
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 tazas de agua fría
- Azúcar al gusto
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Pon el arroz y la raja de canela en un tazón con las 4 tazas de agua caliente y deja remojar por 4 horas o toda la noche.
2. Licua el arroz con la canela y el agua del remojo hasta que quede lo más molido posible.
3. Cuela la mezcla con un colador fino o una manta de cielo sobre una jarra grande.
4. Agrega la leche evaporada, la leche condensada, la vainilla y las 4 tazas de agua fría; revuelve bien.
5. Prueba el dulzor y ajusta con azúcar si hace falta.
6. Sirve en vasos con mucho hielo.

Tip de mamá: Cuela la horchata dos veces para que quede bien tersa y sin grumos de arroz.

2. Agua de jamaica

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 1 taza de flor de jamaica seca
- 8 tazas de agua
- 3/4 de taza de azúcar
- Hielo al gusto
- Rodajas de limón para servir (opcional)

Preparación:

1. Hierve 4 tazas de agua en una olla y apaga el fuego.
2. Agrega la flor de jamaica, tapa y deja reposar 20 minutos.
3. Cuela el concentrado y pásalo a una jarra grande.
4. Agrega las 4 tazas de agua restantes y el azúcar; revuelve hasta disolver.
5. Prueba y ajusta el dulzor a tu gusto.
6. Sirve bien fría con hielo y una rodaja de limón si quieres.

Tip de mamá: No hiervas la jamaica junto con el agua porque se amarga; siempre agrégala cuando el agua ya hirvió y el fuego está apagado.

3. Agua de tamarindo

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 300 g de tamarindo pelado y sin hebras
- 8 tazas de agua
- 3/4 de taza de azúcar
- Hielo al gusto
- Chile en polvo para escarchar (opcional)

Preparación:

1. Pon el tamarindo en una olla con 4 tazas de agua y calienta a fuego medio 10 minutos hasta que se ablande.
2. Apaga el fuego y deja entibiar; con las manos limpias o un machacador desbarata la pulpa y saca las semillas.
3. Cuela la pulpa sobre una jarra grande ayudándote con una cuchara.
4. Agrega las 4 tazas de agua restantes y el azúcar; revuelve hasta disolver.
5. Ajusta el dulzor y sirve con mucho hielo.
6. Si te gusta, escaracha el vaso con chile en polvo antes de servir.

Tip de mamá: Guarda las semillas del tamarindo; si el agua te quedó muy dulce, licua un puñito de pulpa extra para espesarla.

4. Agua de pepino con limón

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 2 pepinos grandes
- Jugo de 4 limones
- 8 tazas de agua fría
- 1/2 taza de azúcar
- Hielo al gusto
- Hojas de menta fresca (opcional)

Preparación:

1. Lava los pepinos y córtalos en trozos sin pelar.
2. Licua el pepino con 2 tazas de agua hasta que quede bien molido.
3. Cuela la mezcla sobre una jarra grande.
4. Agrega el agua restante, el jugo de limón y el azúcar; revuelve hasta disolver.
5. Prueba el punto de acidez y dulzor y ajusta.
6. Sirve con hielo y unas hojas de menta si tienes.

Tip de mamá: Licua el pepino con todo y cáscara, ahí está el color verde bonito y más sabor fresco.

5. Agua de piña

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 1 piña madura mediana
- 6 tazas de agua fría
- 1/2 taza de azúcar
- Hielo al gusto
- Ramitas de hierbabuena para servir (opcional)

Preparación:

1. Pela la piña, quítale el corazón duro y córtala en trozos.
2. Licua la piña con 2 tazas de agua.
3. Cuela sobre una jarra grande.
4. Agrega el agua restante y el azúcar; revuelve hasta disolver.
5. Ajusta el dulzor, la piña madura a veces ya no necesita mucha azúcar.
6. Sirve con hielo y decora con hierbabuena.

Tip de mamá: Si la piña está muy madura y dulce, endulza de a poquito para no pasarte.

6. Agua de melón

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 1 melón chino maduro
- 6 tazas de agua fría
- 1/3 de taza de azúcar
- Jugo de 1 limón
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Parte el melón, sácale las semillas y córtalo en trozos.

2. Licua el melón con 2 tazas de agua.
3. Cuela la mezcla sobre una jarra grande.
4. Agrega el agua restante, el azúcar y el jugo de limón; revuelve bien.
5. Prueba y ajusta el dulzor.
6. Sirve bien fría con hielo.

Tip de mamá: El chorrito de limón le aviva el sabor al melón y evita que el agua sepa plana.

7. Agua de sandía

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 1/2 sandía mediana madura
- 4 tazas de agua fría
- Jugo de 2 limones
- 1/3 de taza de azúcar
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Saca la pulpa de la sandía y quítale las semillas que puedas.
2. Licua la sandía con 2 tazas de agua.
3. Cuela sobre una jarra grande para quitar semillas y bagazo.
4. Agrega el agua restante, el jugo de limón y el azúcar; revuelve.
5. Ajusta el dulzor al gusto.
6. Sirve con mucho hielo.

Tip de mamá: No licues de más la sandía porque la semilla molida la amarga; con una licuada corta basta.

8. Agua de limón con chía

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- Jugo de 8 limones
- 8 tazas de agua fría
- 3 cucharadas de chía
- 3/4 de taza de azúcar
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Pon la chía en una taza de agua y deja reposar 15 minutos hasta que se hidrate y suelte su gel.
2. En una jarra grande mezcla el agua restante con el azúcar hasta disolver.
3. Agrega el jugo de limón colado y revuelve.
4. Incorpora la chía hidratada con todo y su agua; mezcla bien.
5. Prueba el dulzor y ajusta.
6. Sirve con hielo, revolviendo la jarra antes de cada vaso para repartir la chía.

Tip de mamá: Hidrata la chía antes de echarla a la jarra para que no se hagan bolas en el agua.

9. Agua de avena con canela

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 raja de canela
- 8 tazas de agua
- 1 lata de leche evaporada (360 ml)
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Licua la avena con 3 tazas de agua hasta que quede bien molida.
2. Cuela la mezcla sobre una jarra grande.
3. Agrega el agua restante, la leche evaporada, el azúcar y la vainilla; revuelve.
4. Echa la raja de canela a la jarra y deja reposar 20 minutos en el refrigerador.
5. Saca la canela, prueba el dulzor y ajusta.
6. Sirve con hielo.

Tip de mamá: Si la dejas reposar un rato en el refri, la canela suelta más sabor y el agua queda más rica.

10. Agua de guayaba

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 8 guayabas maduras
- 6 tazas de agua fría
- 1/2 taza de azúcar
- Jugo de 1 limón
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Lava las guayabas, quítales el ombligo y córtalas en cuartos.
2. Licua las guayabas con 2 tazas de agua.
3. Cuela muy bien sobre una jarra grande para quitar todas las semillitas.
4. Agrega el agua restante, el azúcar y el jugo de limón; revuelve hasta disolver.
5. Ajusta el dulzor al gusto.
6. Sirve bien fría con hielo.

Tip de mamá: Cuela la guayaba con un colador fino y ayúdate con una cuchara para sacarle todo el jugo a la pulpa.

11. Agua de mango

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 3 mangos maduros grandes
- 6 tazas de agua fría
- 1/3 de taza de azúcar
- Jugo de 1 limón
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Pela los mangos y sácales toda la pulpa pegada al hueso.
2. Licua la pulpa con 2 tazas de agua.
3. Cuela sobre una jarra grande si quieres una textura más fina.
4. Agrega el agua restante, el azúcar y el jugo de limón; revuelve.
5. Prueba y ajusta el dulzor.
6. Sirve con mucho hielo.

Tip de mamá: Escoge mangos bien maduros y perfumados; el agua sale dulce casi sin azúcar.

12. Agua de papaya con limón

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 3 tazas de papaya en cubos
- 6 tazas de agua fría
- Jugo de 2 limones
- 1/2 taza de azúcar
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Licua la papaya con 2 tazas de agua hasta que quede tersa.
2. Cuela sobre una jarra grande.
3. Agrega el agua restante, el jugo de limón y el azúcar; revuelve hasta disolver.
4. Prueba el punto de dulzor y acidez y ajusta.
5. Refrigerera un rato para que esté bien fría.
6. Sirve con hielo.

Tip de mamá: El limón no solo le da sabor, también evita que la papaya se oxide y se ponga oscura.

13. Agua de tuna roja

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 6 tunas rojas bien peladas
- 6 tazas de agua fría
- 1/2 taza de azúcar
- Jugo de 1 limón
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Con guantes o un trapo, pela las tunas quitándoles bien la cáscara y los aguates.
2. Córtalas en trozos y licúalas con 2 tazas de agua con pulsos cortos para no moler las semillas.
3. Cuela de inmediato sobre una jarra grande.
4. Agrega el agua restante, el azúcar y el jugo de limón; revuelve.
5. Ajusta el dulzor.
6. Sirve con hielo.

Tip de mamá: Licua la tuna a pulsos y cuela rápido; si muelas las semillas, el agua se amarga.

14. Agua de naranja con zanahoria

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- Jugo de 8 naranjas dulces
- 3 zanahorias medianas peladas
- 4 tazas de agua fría
- 1/4 de taza de azúcar
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Exprime las naranjas y cuela el jugo en una jarra grande.
2. Licua las zanahorias en trozos con 2 tazas de agua.
3. Cuela el licuado de zanahoria sobre la jarra del jugo.
4. Agrega el agua restante y el azúcar; revuelve hasta disolver.
5. Prueba el dulzor y ajusta.
6. Sirve bien fría con hielo.

Tip de mamá: Si las naranjas están dulces, casi no necesita azúcar; Pruébala antes de endulzar.

15. Horchata de coco

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 2 tazas de coco fresco rallado
- 1 taza de arroz remojado 4 horas
- 1 raja de canela
- 4 tazas de agua caliente para remojar
- 1 lata de leche evaporada (360 ml)
- 1/2 taza de azúcar

- 1 cucharadita de vainilla
- 4 tazas de agua fría
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Remoja el arroz con la canela en el agua caliente por 4 horas.
2. Licua el arroz con su agua, la canela y el coco rallado hasta moler bien.
3. Cuela dos veces sobre una jarra grande con colador fino o manta de cielo.
4. Agrega la leche evaporada, el azúcar, la vainilla y el agua fría; revuelve.
5. Ajusta el dulzor al gusto.
6. Sirve con mucho hielo.

Tip de mamá: Exprime bien el bagazo del coco en la manta; ahí se queda la cremosidad de la horchata.

16. Agua de pitaya

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 4 pitayas maduras
- 6 tazas de agua fría
- 1/2 taza de azúcar
- Jugo de 2 limones
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Pela las pitayas y córtalas en trozos, cuidando las espinas de la cáscara.
2. Licua la pulpa con 2 tazas de agua con pulsos cortos.
3. Cuela sobre una jarra grande para quitar las semillitas negras.
4. Agrega el agua restante, el azúcar y el jugo de limón; revuelve.
5. Prueba y ajusta el dulzor.
6. Sirve bien fría con hielo.

Tip de mamá: No licues de más la pitaya; las semillas molidas le dan un sabor amargo al agua.

17. Agua de chaya con piña

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 10 hojas de chaya frescas
- 2 tazas de piña en trozos
- 6 tazas de agua
- 1/2 taza de azúcar
- Jugo de 2 limones
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Hierve las hojas de chaya en 2 tazas de agua por 10 minutos y deja enfriar.
2. Licua la chaya con su agua de cocción y la piña.
3. Cuela sobre una jarra grande.
4. Agrega el agua restante, el azúcar y el jugo de limón; revuelve hasta disolver.
5. Ajusta el dulzor al gusto.
6. Sirve con hielo.

Tip de mamá: La chaya siempre va hervida antes de licuarse; cruda no se debe consumir.

18. Limonada de hierbabuena

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- Jugo de 10 limones
- 1 manojo de hierbabuena fresca
- 8 tazas de agua mineral fría

- 3/4 de taza de azúcar
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Disuelve el azúcar en 1 taza de agua tibia y deja enfriar.
2. En una jarra grande mezcla el agua mineral, el jarabe de azúcar y el jugo de limón colado.
3. Machaca ligeramente un puño de hojas de hierbabuena y agrégalas a la jarra.
4. Revuelve y deja reposar 10 minutos en el refrigerador.
5. Prueba el dulzor y ajusta.
6. Sirve con hielo y hojitas de hierbabuena en cada vaso.

Tip de mamá: Machaca la hierbabuena solo un poco; si la muelas de más, la limonada se amarga.

19. Atole de vainilla

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1/2 taza de azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 raja de canela
- 1 cucharada de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Disuelve la fécula de maíz en 1/2 taza de leche fría y reserva.
2. Pon el resto de la leche en una olla con la canela y el azúcar a fuego medio.
3. Cuando suelte el hervor, baja el fuego y agrega la fécula disuelta en forma de hilo sin dejar de mover.
4. Cocina moviendo con cuchara de madera por 8 minutos hasta que espese.
5. Retira del fuego, saca la canela y agrega la vainilla y la pizca de sal.

6. Sirve caliente en tazas.

Tip de mamá: No dejes de mover el atole ni un momento, porque la fécula se pega al fondo y se hacen grumos.

20. Atole de fresa

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 2 tazas de fresas lavadas y sin rabo
- 1/2 taza de azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 raja de canela

Preparación:

1. Licua las fresas con 1 taza de leche y cuela para quitar las semillitas.
2. Disuelve la fécula en 1/2 taza de leche fría y reserva.
3. Pon el resto de la leche en una olla con la canela y el azúcar a fuego medio.
4. Al soltar el hervor, agrega el licuado de fresa y luego la fécula en hilo, sin dejar de mover.
5. Cocina 8 minutos moviendo hasta que espese y tome color rosado.
6. Retira la canela y sirve caliente.

Tip de mamá: Cuela el licuado de fresa para que el atole quede terso y de color parejo.

21. Atole de guayaba

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 6 guayabas maduras
- 1/2 taza de azúcar

- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 raja de canela

Preparación:

1. Licua las guayabas en cuartos con 1 taza de leche y cuela muy bien para quitar las semillas.
2. Disuelve la fécula en 1/2 taza de leche fría y reserva.
3. Pon el resto de la leche con la canela y el azúcar en una olla a fuego medio.
4. Al hervir, agrega el licuado de guayaba y después la fécula en hilo, moviendo siempre.
5. Cocina 8 minutos hasta espesar.
6. Saca la canela y sirve caliente en tazas.

Tip de mamá: La guayaba se cuela dos veces si hace falta; ninguna semilla debe llegar a la olla.

22. Atole de elote

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 4 elotes tiernos desgranados
- 1 litro de leche
- 1/2 taza de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Licua los granos de elote con 2 tazas de leche hasta moler lo más posible.
2. Cuela el licuado sobre una olla, exprimiendo bien el bagazo.
3. Agrega el resto de la leche, el azúcar, la canela y la pizca de sal.
4. Cocina a fuego medio-bajo moviendo con cuchara de madera por 15 minutos hasta que espese.
5. Retira la canela cuando tenga el espesor deseado.

6. Sirve caliente.

Tip de mamá: El elote debe estar tierno y lechoso; si está duro, el atole sale ralo y sin sabor.

23. Champurrado

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 2 tablillas de chocolate de metate (180 g)
- 1/2 taza de masa de maíz nixtamalizado
- 1/2 taza de piloncillo picado
- 1 raja de canela
- 2 tazas de agua

Preparación:

1. Disuelve la masa en las 2 tazas de agua fría y cuela para quitar grumos.
2. Pon la mezcla en una olla con la canela y calienta a fuego medio moviendo.
3. Agrega el piloncillo y el chocolate en trozos; sigue moviendo hasta que se derritan.
4. Incorpora la leche poco a poco sin dejar de mover.
5. Cocina 15 minutos a fuego bajo hasta que espese y huela a chocolate.
6. Retira la canela y sirve bien caliente.

Tip de mamá: El champurrado se mueve siempre en la misma dirección para que espese parejo y no se corte.

24. Atole de cajeta

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1 taza de cajeta quemada
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1/4 de taza de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Disuelve la fécula en 1/2 taza de leche fría y reserva.
2. Calienta el resto de la leche con la canela a fuego medio.
3. Agrega la cajeta y el azúcar; mueve hasta que se integren.
4. Al soltar el hervor, incorpora la fécula en hilo sin dejar de mover.
5. Cocina 8 minutos hasta que espese.
6. Retira la canela, agrega la pizca de sal y sirve caliente.

Tip de mamá: Prueba antes de echar toda el azúcar; la cajeta ya endulza bastante.

25. Atole de amaranto con miel

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1 taza de amaranto tostado
- 1/2 taza de miel de abeja
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 raja de canela

Preparación:

1. Licua el amaranto con 2 tazas de leche hasta hacerlo polvo fino.
2. Disuelve la fécula en 1/2 taza de leche fría y reserva.

3. Pon el resto de la leche con la canela en una olla a fuego medio.
4. Agrega el licuado de amaranto y al hervir incorpora la fécula en hilo, moviendo siempre.
5. Cocina 10 minutos hasta espesar.
6. Retira del fuego, saca la canela, endulza con la miel y sirve caliente.

Tip de mamá: La miel se agrega al final con el fuego apagado para que no pierda sus propiedades ni se amargue.

26. Atole de arroz con leche

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1/2 taza de arroz
- 1/2 taza de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- Canela molida para servir

Preparación:

1. Pon el arroz con 2 tazas de agua y la raja de canela en una olla; cocina hasta que el arroz esté suave y se consuma el agua.
2. Agrega la leche y el azúcar; cocina a fuego bajo moviendo por 15 minutos.
3. Cuando espese, retira del fuego y saca la canela.
4. Agrega la vainilla y revuelve.
5. Sirve caliente en tazas.
6. Espolvorea canela molida encima.

Tip de mamá: Si se te espesa de más al enfriarse, afloja con un chorrito de leche caliente al servir.

27. Atole de piña

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 2 tazas de piña en cubos
- 1/2 taza de azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 raja de canela

Preparación:

1. Licua la piña con 1 taza de leche y cuela.
2. Disuelve la fécula en 1/2 taza de leche fría y reserva.
3. Pon el resto de la leche con la canela y el azúcar en una olla a fuego medio.
4. Al hervir, agrega el licuado de piña y luego la fécula en hilo, sin dejar de mover.
5. Cocina 8 minutos hasta que espese.
6. Retira la canela y sirve caliente.

Tip de mamá: La piña debe estar madura y dulce; si está verde, el atole sale ácido por más azúcar que le pongas.

28. Atole de café

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 3 cucharadas de café soluble
- 1/2 taza de azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 raja de canela

Preparación:

1. Disuelve el café soluble en 1/2 taza de leche tibia y reserva.
2. Disuelve la fécula en 1/2 taza de leche fría y reserva.

3. Pon el resto de la leche con la canela y el azúcar en una olla a fuego medio.
4. Al hervir, agrega el café disuelto y luego la fécula en hilo, moviendo siempre.
5. Cocina 8 minutos hasta espesar.
6. Retira la canela y sirve caliente en tazas.

Tip de mamá: Disuelve bien el café antes de echarlo a la olla para que no queden grumos amargos.

29. Atole de chocolate blanco

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 150 g de chocolate blanco en trozos
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1/4 de taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación:

1. Disuelve la fécula en 1/2 taza de leche fría y reserva.
2. Calienta el resto de la leche a fuego medio sin que hierva fuerte.
3. Agrega el chocolate blanco y el azúcar; mueve hasta derretir por completo.
4. Incorpora la fécula en hilo sin dejar de mover.
5. Cocina 8 minutos a fuego bajo hasta que espese.
6. Retira del fuego, agrega la vainilla y sirve caliente.

Tip de mamá: El chocolate blanco se quema fácil; calienta la leche a fuego bajo y no dejes de mover.

30. Atole blanco de masa

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 1/2 taza de masa de maíz nixtamalizado
- 1 litro de agua
- 1/2 taza de piloncillo picado
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharadita de anís (opcional)

Preparación:

1. Disuelve la masa en el agua fría y cuela para quitar grumos.
2. Pon la mezcla en una olla con la canela y el anís a fuego medio.
3. Agrega el piloncillo y la pizca de sal; mueve hasta disolver.
4. Cocina moviendo con cuchara de madera por 15 minutos hasta que espese.
5. Prueba el dulzor y ajusta con más piloncillo si hace falta.
6. Retira la canela y sirve caliente.

Tip de mamá: Este es el atole de los antojos: si lo quieres más espeso, deja hervir unos minutos más sin dejar de mover.

31. Café de olla

Porciones: 6 tazas

Ingredientes:

- 6 tazas de agua
- 6 cucharadas de café molido grueso
- 1 piloncillo chico (100 g)
- 1 raja de canela
- 2 clavos de olor
- 1 tira de cáscara de naranja

Preparación:

1. Pon el agua en una olla de barro con el piloncillo, la canela, los clavos y la cáscara de naranja.
2. Calienta hasta que hierva y el piloncillo se disuelva por completo.
3. Agrega el café molido, revuelve una vez y apaga el fuego.
4. Tapa la olla y deja reposar 5 minutos para que el café se asiente.
5. Cuela con un colador fino al servir.
6. Sirve bien caliente en tazas de barro.

Tip de mamá: El café se echa con el fuego ya apagado; si hierve, se amarga y pierde el aroma.

32. Chocolate caliente de metate

Porciones: 4 tazas

Ingredientes:

- 4 tazas de leche
- 2 tablillas de chocolate de metate (180 g)
- 1 raja de canela
- Azúcar al gusto
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Pon la leche con la canela en una olla a fuego medio.
2. Cuando esté caliente sin hervir, agrega el chocolate en trozos.
3. Mueve con molinillo o cuchara hasta que el chocolate se derrita por completo.
4. Agrega azúcar al gusto y la pizca de sal; sigue moviendo.
5. Deja que suelte un hervor suave y espume con el molinillo.
6. Retira la canela y sirve bien caliente.

Tip de mamá: La pizca de sal no se nota, pero levanta el sabor del chocolate como nada.

33. Ponche navideño

Porciones: 10 tazas (2.5 litros)

Ingredientes:

- 2.5 litros de agua
- 1/2 kg de tejocotes
- 1/2 kg de guayabas en cuartos
- 2 manzanas en gajos
- 1 taza de ciruela pasa
- 1/2 taza de tamarindo pelado
- 1 cono de piloncillo
- 1 raja de canela
- 1/2 taza de flor de jamaica
- 2 trozos de caña de azúcar pelada

Preparación:

1. Pon el agua en una olla grande con el piloncillo, la canela y la jamaica; calienta hasta disolver.
2. Agrega los tejocotes y la caña; cocina 15 minutos.
3. Incorpora las guayabas, las manzanas, la ciruela pasa y el tamarindo.
4. Cocina a fuego bajo 30 minutos hasta que la fruta esté suave.
5. Prueba el dulzor y ajusta con más piloncillo si hace falta.
6. Sirve caliente con un poco de fruta en cada taza.

Tip de mamá: El ponche sabe mejor al día siguiente; guarda lo que sobre y caliéntalo, la fruta suelta más sabor.

34. Té de canela con piloncillo

Porciones: 4 tazas

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 2 rajas de canela
- 1/2 cono de piloncillo picado
- Jugo de 1 limón
- 3 clavos de olor (opcional)

Preparación:

1. Pon el agua en una olla con la canela, el piloncillo y los clavos.
2. Calienta hasta que hierva y el piloncillo se disuelva.
3. Baja el fuego y deja hervir suave 10 minutos.
4. Apaga el fuego y deja reposar tapado 5 minutos.
5. Cuela al servir en tazas.
6. Agrega el jugo de limón al gusto.

Tip de mamá: El limón se agrega ya en la taza, no en la olla, para que el té no se ponga turbio.

35. Café con leche quemada

Porciones: 4 tazas

Ingredientes:

- 4 tazas de leche
- 4 cucharadas de café soluble
- 1/2 taza de azúcar
- 1 raja de canela

Preparación:

1. Pon el azúcar en una ollita a fuego medio y deja que se derrita hasta tomar color ámbar.
2. Con cuidado, agrega 1 taza de leche caliente al caramelo y mueve hasta disolver.
3. Incorpora el resto de la leche, el café soluble y la canela.
4. Calienta moviendo hasta que todo se integre y suelte un hervor suave.

5. Retira la canela.
6. Sirve bien caliente.

Tip de mamá: No dejes que el azúcar se ponga negra, solo ámbar; si se quema de más, amarga toda la leche.

36. Chocolate de agua estilo oaxaqueño

Porciones: 4 tazas

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 2 tablillas de chocolate de metate (180 g)
- 1 raja de canela
- Azúcar al gusto
- 2 cucharadas de almendra molida (opcional)

Preparación:

1. Pon el agua con la canela en una olla a fuego medio.
2. Cuando esté caliente, agrega el chocolate en trozos.
3. Mueve con molinillo hasta derretir por completo y que espume.
4. Agrega azúcar al gusto y la almendra molida si la usas.
5. Deja hervir suave 5 minutos moviendo.
6. Retira la canela y sirve bien caliente.

Tip de mamá: El secreto está en el molinillo: bate con ganas para que levante espuma gruesa como en Oaxaca.

37. Tejuino

Porciones: 8 vasos (2 litros)

Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 1 taza de masa de maíz nixtamalizado
- 1 cono de piloncillo
- Jugo de 2 limones
- 1 cucharadita de sal
- Hielo al gusto
- Nieve de limón para servir (opcional)

Preparación:

1. Disuelve la masa en 1/2 litro de agua fría y cuela.
2. Pon el resto del agua con el piloncillo en una olla y calienta hasta disolver.
3. Agrega la masa disuelta y cocina a fuego bajo moviendo 10 minutos hasta que espese ligeramente.
4. Retira del fuego y deja enfriar por completo.
5. Ya frío, agrega el jugo de limón y la sal; revuelve.
6. Sirve con hielo y una bola de nieve de limón encima si quieres.

Tip de mamá: El tejuino se toma el mismo día; si lo dejas fermentar de más, se pone ácido.

38. Tepache de piña

Porciones: 8 vasos (2 litros)

Ingredientes:

- Cáscara de 1 piña grande bien lavada
- 2 litros de agua
- 1 cono de piloncillo
- 1 raja de canela
- 3 clavos de olor

Preparación:

1. Pon la cáscara de piña en un vitrolero o jarra grande de vidrio.

2. Agrega el agua, el piloncillo en trozos, la canela y los clavos.
3. Tapa con un trapo limpio y deja fermentar en un lugar fresco 2 a 3 días.
4. Cuela el tepache y Pruébalo; debe saber dulce y ligeramente fermentado.
5. Refrigerera para detener la fermentación.
6. Sirve bien frío con hielo.

Tip de mamá: Prueba el tepache diario; en cuanto tenga el punto de fermentación que te gusta, mételo al refri para que no se avinagre.

39. Agua de cebada

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 1 taza de cebada perlada
- 8 tazas de agua
- 1/2 taza de azúcar
- 1 raja de canela
- Jugo de 1 limón
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Enjuaga la cebada y ponla a cocer en 4 tazas de agua con la canela por 40 minutos hasta que esté suave.
2. Cuela y reserva el agua de cocción; la cebada cocida la puedes usar en sopas.
3. Pasa el agua de cebada a una jarra grande y agrega el agua restante.
4. Endulza con el azúcar y agrega el jugo de limón; revuelve.
5. Refrigerera hasta que esté bien fría.
6. Sirve con hielo.

Tip de mamá: El agua de cebada es muy refrescante para el calor; tómalala bien fría y recién hecha.

40. Agua de alfalfa con limón

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 1 manojo de alfalfa fresca bien lavada
- Jugo de 6 limones
- 8 tazas de agua fría
- 3/4 de taza de azúcar
- Hielo al gusto
- Rodajas de pepino para servir (opcional)

Preparación:

1. Licua la alfalfa con 2 tazas de agua.
2. Cuela muy bien sobre una jarra grande.
3. Agrega el agua restante, el jugo de limón colado y el azúcar; revuelve hasta disolver.
4. Prueba el dulzor y ajusta.
5. Refrigera un rato para que esté bien fría.
6. Sirve con hielo y rodajas de pepino si quieres.

Tip de mamá: Lava la alfalfa hoja por hoja y cuela dos veces; así el agua queda verde y limpia.

41. Agua de jengibre con limón

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 100 g de jengibre fresco pelado
- Jugo de 4 limones
- 8 tazas de agua
- 3/4 de taza de azúcar o miel
- Hielo al gusto

- Hojas de menta fresca (opcional)

Preparación:

1. Rebana el jengibre y hiérvelo en 2 tazas de agua por 10 minutos.
2. Apaga el fuego, tapa y deja reposar 15 minutos.
3. Cuela la infusión sobre una jarra grande.
4. Agrega el agua restante, el azúcar y el jugo de limón; revuelve hasta disolver.
5. Prueba y ajusta el dulzor.
6. Sirve bien fría con hielo y menta.

Tip de mamá: Si te gusta más picosita, deja el jengibre reposando más tiempo en el agua caliente.

42. Agua de betabel con naranja

Porciones: 8 vasos

Ingredientes:

- 2 betabeles medianos cocidos y pelados
- Jugo de 6 naranjas
- 4 tazas de agua fría
- 1/4 de taza de azúcar
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Corta los betabeles en trozos y licúalos con 2 tazas de agua.
2. Cuela sobre una jarra grande.
3. Agrega el jugo de naranja colado, el agua restante y el azúcar; revuelve.
4. Prueba el dulzor y ajusta.
5. Refrigerera hasta que esté bien fría.
6. Sirve con hielo.

Tip de mamá: El betabel mancha mucho; pela y pica sobre un plato hondo y lávate las manos con limón después.

43. Licuado de plátano

Porciones: 4 vasos

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 4 tazas de leche fría
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- Canela molida al gusto
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Pela los plátanos y córtalos en rodajas.
2. Pon en la licuadora los plátanos, la leche, el azúcar y la vainilla.
3. Licua hasta que quede cremoso y sin grumos.
4. Agrega hielo y vuelve a licuar si lo quieres más espeso y frío.
5. Sirve en vasos altos.
6. Espolvorea canela molida encima.

Tip de mamá: Entre más maduro y pintito el plátano, más dulce y cremoso sale el licuado.

44. Licuado de fresa con avena

Porciones: 4 vasos

Ingredientes:

- 2 tazas de fresas lavadas y sin rabo
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 3 tazas de leche fría
- 4 cucharadas de azúcar o miel
- 1 cucharadita de vainilla
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Remoja la avena en 1 taza de leche por 10 minutos.
2. Pon en la licuadora las fresas, la avena remojada, el resto de la leche, el azúcar y la vainilla.
3. Licua hasta que quede terso.
4. Agrega hielo y licua de nuevo.
5. Prueba el dulzor y ajusta.
6. Sirve de inmediato en vasos.

Tip de mamá: Remojar la avena antes la ablanda y el licuado queda cremoso en lugar de arenoso.

45. Licuado de mamey

Porciones: 4 vasos

Ingredientes:

- 1 mamey maduro grande
- 3 tazas de leche fría
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de canela molida
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Parte el mamey, sácale la pulpa con una cuchara y quita el hueso.
2. Pon la pulpa en la licuadora con la leche, el azúcar, la vainilla y la canela.
3. Licua hasta que quede bien cremoso.
4. Agrega hielo y vuelve a licuar.
5. Prueba el dulzor y ajusta.
6. Sirve en vasos altos.

Tip de mamá: El mamey debe ceder al apretarlo suavemente; si está duro, el licuado sale

insípido.

46. Licuado de papaya

Porciones: 4 vasos

Ingredientes:

- 3 tazas de papaya en cubos
- 3 tazas de leche fría
- 4 cucharadas de azúcar
- Jugo de 1 limón
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Pon la papaya en la licuadora con la leche, el azúcar y el jugo de limón.
2. Licua hasta que quede terso.
3. Agrega hielo y licua de nuevo hasta que esté frío y espumoso.
4. Prueba el dulzor y ajusta.
5. Sirve de inmediato.
6. Si quieres, decora con un poco de papaya en cubitos.

Tip de mamá: El chorrito de limón le quita lo empalagoso a la papaya y le da un sabor más fresco.

47. Licuado de mango con leche

Porciones: 4 vasos

Ingredientes:

- 2 mangos maduros grandes
- 3 tazas de leche fría
- 3 cucharadas de azúcar
- Hielo al gusto

- 1 pizca de canela molida (opcional)

Preparación:

1. Pela los mangos y saca toda la pulpa.
2. Licua la pulpa con la leche y el azúcar hasta que quede cremoso.
3. Agrega hielo y vuelve a licuar.
4. Prueba el dulzor; el mango maduro casi no necesita azúcar.
5. Sirve en vasos altos.
6. Espolvorea la pizca de canela si te gusta.

Tip de mamá: Usa mango manila o ataulfo, que son dulces y sin hebra; el licuado queda más fino.

48. Jugo verde de nopal

Porciones: 4 vasos

Ingredientes:

- 2 nopales limpios y sin espinas
- 1 taza de piña en trozos
- 1 rama de apio
- 1/2 pepino
- Jugo de 2 limones
- 3 tazas de agua fría
- Miel al gusto

Preparación:

1. Corta los nopales, el apio y el pepino en trozos.
2. Licua todo con la piña, el agua y el jugo de limón.
3. Cuela si prefieres una textura más ligera.
4. Endulza con miel al gusto y revuelve.
5. Sirve de inmediato con hielo.
6. Tómallo fresco, no lo guardes mucho tiempo.

Tip de mamá: El jugo verde se toma recién hecho; si lo dejas reposar, el nopal suelta más baba.

49. Licuado de chocolate con plátano

Porciones: 4 vasos

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 3 tazas de leche fría
- 3 cucharadas de cocoa en polvo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Pela los plátanos y córtalos en rodajas.
2. Pon en la licuadora los plátanos, la leche, la cocoa, el azúcar y la vainilla.
3. Licua hasta que quede cremoso y sin grumos de cocoa.
4. Agrega hielo y licua de nuevo.
5. Prueba el dulzor y ajusta.
6. Sirve en vasos altos.

Tip de mamá: Licua primero la cocoa con un poco de leche para disolverla y luego agrega lo demás; así no quedan grumos.

50. Jugo de zanahoria con naranja

Porciones: 4 vasos

Ingredientes:

- 4 zanahorias grandes peladas
- Jugo de 6 naranjas
- 1 taza de agua fría

- 2 cucharadas de miel
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Corta las zanahorias en trozos y licúalas con el agua.
2. Cuela el licuado sobre una jarra para quitar el bagazo.
3. Agrega el jugo de naranja colado y la miel; revuelve hasta integrar.
4. Prueba el dulzor y ajusta.
5. Sirve de inmediato con hielo.
6. Revuelve antes de servir cada vaso.

Tip de mamá: Tómallo recién hecho para aprovechar las vitaminas; el jugo de zanahoria se oxida rápido.

Salsas

Porque sin salsa no hay comida mexicana: rojas, verdes, de molcajete y machas.

1. Salsa roja de molcajete

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 4 jitomates saladet
- 2 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla blanca (1/4 de pieza)
- 1 cucharadita de sal de grano
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Asa los jitomates y los chiles serranos en un comal caliente hasta que la piel se tateme y se ponga negra en algunas partes.
2. Pela los jitomates para quitarles la piel quemada más suelta.
3. En el molcajete machaca el ajo con la sal de grano hasta formar una pastita.
4. Agrega los chiles y la cebolla, y martaja hasta que se integren bien.
5. Añade los jitomates uno por uno, machacando con la piedra sin triturarlos del todo.
6. Vierte la media taza de agua, mezcla y rectifica la sal.

Tip de mamá: El nivel de picor es medio. Si quieres que la salsa agarre más sabor, machaca primero el ajo con la sal en el molcajete antes de poner lo demás.

2. Salsa verde cruda de tomatillo

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 8 tomatillos verdes pelados y lavados
- 2 chiles serranos
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Lava muy bien los tomatillos para quitarles la capita pegajosa.
2. Parte los tomatillos en cuartos y ponlos en la licuadora junto con los chiles, la cebolla y el ajo.
3. Agrega el agua y la sal, y licua hasta que quede una salsa ligeramente martajada.
4. Incorpora el cilantro picado y dale una última licuada cortita.
5. Prueba y ajusta la sal al gusto.

Tip de mamá: El picor es medio-bajo. Esta salsa queda más fresquita si la sirves recién hecha; si la guardas, métela al refri en un frasco tapado y dura 3 días.

3. Salsa verde tatemada

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 8 tomatillos verdes
- 3 chiles jalapeños
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cilantro
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Tatemar los tomatillos y los chiles jalapeños en el comal, volteándolos hasta que la piel se ampulle.
2. Tatemar también la cebolla y el diente de ajo unos minutos.
3. Licuar todo lo tatemado con el agua y la sal hasta lograr la textura que te guste.
4. Agregar el cilantro y licuar unos segundos más.
5. Servirla tibia o dejar enfriar.

Tip de mamá: Picar medio. El tatemado le quita lo ácido al tomatillo; no le echas limón a esta salsa, no lo necesita.

4. Salsa macha de chile de árbol

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 20 chiles de árbol secos, sin tallo
- 1/2 taza de cacahuates tostados
- 1/4 de taza de ajonjolí tostado
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 cucharadita de sal de grano
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Preparación:

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio y dora los ajos hasta que estén doraditos; sácalos.
2. En el mismo aceite fríe los chiles de árbol unos segundos, moviendo para que no se quemen; sácalos rápido.
3. Fríe los cacahuates unos 2 minutos hasta dorar; retíralos.
4. Deja enfriar el aceite unos 10 minutos.
5. Licua los chiles, los ajos, los cacahuates, el ajonjolí y la sal con el aceite tibio y el vinagre, dando pulsos cortos.

6. Guárdala en un frasco de vidrio bien tapado.

Tip de mamá: Picor alto. Fríe los chiles solo 10 a 15 segundos; si se queman, la salsa amarga y ya no hay cómo componerla.

5. Salsa de chile de árbol fresca

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 10 chiles de árbol secos
- 4 jitomates saladet
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Tatemamos los chiles de árbol en el comal unos segundos, cuidando que no se quemen.
2. Asamos los jitomates en el comal hasta que se tatemem por todos lados.
3. Pon todo en la licuadora con el ajo, la cebolla, la sal y el agua.
4. Licua hasta que quede una salsa bien integrada.
5. Si la quieres más ligera, agrega un poco más de agua.

Tip de mamá: Picor alto. Para que no te arda la garganta, quítale las semillas a los chiles antes de tatamarlos; pica igual de rico pero no tan bravas.

6. Salsa de habanero con cebolla morada

Porciones: 1 taza

Ingredientes:

- 6 chiles habaneros frescos
- 1/2 cebolla morada en rodajas
- 2 dientes de ajo

- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Tatema los habaneros, los ajos y las rodajas de cebolla morada en el comal.
2. Pon lo tatemado en la licuadora con el jugo de limón, la sal y el agua.
3. Licua muy bien hasta que no queden grumos.
4. Con la licuadora andando, agrega el aceite de oliva en hilo para que emulsione.
5. Refrigera al menos 1 hora antes de servir para que se asienten los sabores.

Tip de mamá: Picor muy alto, de respeto. Agárrala con respeto y no te toques la cara después de picar los habaneros; usa guantes o una bolsa de plástico en la mano.

7. Salsa borracha

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 4 jitomates saladet
- 3 chiles pasilla secos
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 taza de cerveza clara
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de orégano seco

Preparación:

1. Tatema los jitomates en el comal hasta que se ampullen.
2. Quítales el tallo y las semillas a los chiles pasilla y ásalos unos segundos en el comal.
3. Remoja los chiles en agua caliente 10 minutos y escúrrelos.

4. Licua los jitomates, los chiles, la cebolla, el ajo y la cerveza con la sal.
5. Calienta el aceite en una cacerola y vierte la salsa; sazona con el orégano.
6. Hierve a fuego bajo 10 minutos, moviendo de vez en cuando.

Tip de mamá: Picor bajo-medio. El alcohol se evapora al hervir, queda solo el saborcito; es la compañera ideal de la barbacoa de borrego.

8. Pico de gallo clásico

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 4 jitomates saladet picados
- 1/2 cebolla blanca picada finamente
- 2 chiles serranos picados finamente
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 2 limones (su jugo)
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

1. Pica todos los ingredientes en cubitos parejos y ponlos en un tazón.
2. Exprime los limones sobre la mezcla.
3. Agrega la sal y revuelve con cuidado para no batir el jitomate.
4. Deja reposar 15 minutos en el refrigerador antes de servir.

Tip de mamá: Picor medio. Pica el jitomate al final y con cuchillo bien afilado; así no suelta tanta agua y el pico de gallo queda firme.

9. Guacamole tradicional

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 3 aguacates maduros
- 1 jitomate saladet picado
- 1/4 de cebolla blanca picada
- 1 chile serrano picado finamente
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1 limón (su jugo)
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

1. Parte los aguacates, quítales el hueso y saca la pulpa con una cuchara.
2. Machaca la pulpa con un tenedor dejando algunos trocitos.
3. Agrega el jitomate, la cebolla, el chile serrano y el cilantro.
4. Exprime el limón encima y sazona con la sal.
5. Mezcla con cuidado y sirve de inmediato.

Tip de mamá: Picor bajo-medio. Échale el jugo de limón en cuanto machaques el aguacate; así no se pone negro y se conserva bonito.

10. Xnipec yucateco

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 4 chiles habaneros frescos picados
- 1 cebolla morada picada en cubitos
- 2 jitomates saladet picados
- 1/2 taza de jugo de naranja agria (o mitad limón, mitad naranja)
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano yucateco

Preparación:

1. Pica finamente los habaneros, con cuidado de no tocarte la cara.
2. En un tazón mezcla la cebolla morada, el jitomate y los habaneros.
3. Agrega el jugo de naranja agria, el cilantro, la sal y el orégano.
4. Revuelve bien y deja reposar 30 minutos en el refrigerador.

Tip de mamá: Picor muy alto. "Xnipec" quiere decir nariz de perro, porque te hace moquear; acompaña la cochinita pibil como mandan los cánones yucatecos.

11. Salsa de cacahuete estilo Guerrero

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 1 taza de cacahuates tostados sin sal
- 4 chiles de árbol secos
- 2 chiles guajillo secos
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Quítales el tallo y las semillas a los chiles guajillo y tatema todos los chiles en el comal unos segundos.
2. Remoja los chiles guajillo en agua caliente 10 minutos y escúrrelos.
3. Licua los chiles, los cacahuates, el ajo, la cebolla, la sal y el agua hasta lograr una salsa espesa.
4. Calienta el aceite en una cacerola y vierte la salsa.
5. Cocina a fuego bajo 8 minutos moviendo constantemente para que no se pegue.

Tip de mamá: Picor medio. Si la salsa espesa de más, afloja con agua caliente poquito a poquito; el cacahuete la espesa rapidísimo al enfriarse.

12. Salsa de chipotle adobado

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 1 lata chica de chiles chipotles adobados (220 g)
- 3 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Tatemamos los jitomates en el comal hasta que la piel se ampulle.
2. Licuamos los jitomates con los chipotles (con todo y su caldito de adobo), la cebolla, el ajo, la sal y el agua.
3. Calientamos el aceite en una cacerola y fríe la salsa 5 minutos a fuego medio.
4. Rectificamos la sal y dejamos enfriar un poco antes de servir.

Tip de mamá: Picor medio-alto. No tires el caldito de la lata, ahí va la mitad del sabor ahumado; ajusta la sal al final porque el adobo ya trae.

13. Salsa tatemada de jitomate y serrano

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 5 jitomates saladet
- 3 chiles serranos
- 1/4 de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo con cáscara
- 1 cucharadita de sal de grano
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Pon los jitomates, los serranos, la cebolla y los ajos con cáscara directo en el comal bien caliente.
2. Voltea todo hasta que quede bien tatemado y la piel negra en varias partes.
3. Pela los ajos y quita la piel más suelta de los jitomates.
4. Licua todo con la sal y el agua, dejando la salsa un poco martajada.
5. Sírvela tibia para que se note el sabor ahumado.

Tip de mamá: Picor medio. Lo negro del tatemado es sabor, no basura; no se lo quites todo o la salsa queda insípida.

14. Salsa de mango con habanero

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 2 mangos maduros en cubos
- 2 chiles habaneros frescos
- 1/4 de cebolla morada picada
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1 limón (su jugo)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Tatema los habaneros en el comal hasta que se ampullen un poco.
2. Licua el mango con los habaneros, el agua, el jugo de limón y la sal hasta que quede tersa.
3. Agrega la cebolla morada y el cilantro, y mezcla con cuchara.
4. Refrigerar 20 minutos antes de servir para que se enfríe bien.

Tip de mamá: Picor alto pero con dulzor. Es perfecta para tacos de pescado o camarón; lo dulce del mango abraza lo bravo del habanero.

15. Salsa de tamarindo picosa

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 1 taza de pulpa de tamarindo sin semilla
- 3 chiles de árbol secos
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/2 tazas de agua

Preparación:

1. Remoja la pulpa de tamarindo en el agua caliente 15 minutos y cuela para quitarle los hilos.
2. Tatema los chiles de árbol en el comal unos segundos sin quemarlos.
3. Licua el agua de tamarindo con los chiles, el ajo, el azúcar y la sal.
4. Vacía a una cacerola y hierva 10 minutos a fuego bajo hasta que espese un poco.
5. Deja enfriar; espesa más al reposar.

Tip de mamá: Picor medio. Sabe dulce, ácida y picosa a la vez; queda buenísima con carnitas o como aderezo para botana de fruta con chile.

16. Chimichurri mexicano

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1/2 taza de perejil fresco picado
- 2 chiles serranos picados finamente
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de manzana

- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano seco

Preparación:

1. Pica finamente el cilantro, el perejil, los serranos y el ajo.
2. Pon todo en un frasco de vidrio.
3. Agrega el aceite, el vinagre, la sal y el orégano.
4. Tapa y agita bien para que se mezcle todo.
5. Deja reposar al menos 2 horas en el refrigerador antes de usar.

Tip de mamá: Picor medio. Entre más repose, más sabrosa; dura hasta 2 semanas en el refri y queda de lujo con carne asada al carbón.

17. Salsa roja de chile guajillo

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 6 chiles guajillo secos
- 3 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Quítales el tallo y las semillas a los guajillos y ásalos unos segundos en el comal.
2. Remójalos en agua caliente 15 minutos y escúrrelos.
3. Tatema los jitomates en el comal hasta amullar.
4. Licua todo con la cebolla, el ajo, la sal, el comino y el agua.
5. Calienta el aceite y fríe la salsa 8 minutos a fuego medio-bajo.

Tip de mamá: Picor bajo. El guajillo pinta la salsa de un rojo precioso y casi no pica; es la salsa de todos los días para enchiladas y tostadas.

18. Salsa verde de aguacate

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 2 aguacates maduros
- 6 tomatillos verdes
- 2 chiles serranos
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cilantro
- 1 limón (su jugo)
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

1. Hierve los tomatillos con los serranos 5 minutos hasta que cambien de color.
2. Escúrrelos y déjalos enfriar un poco.
3. Licua los tomatillos, los serranos, la cebolla, el ajo y el cilantro hasta integrar.
4. Agrega la pulpa de los aguacates, el jugo de limón y la sal; licua hasta que quede cremosa.
5. Sirve de inmediato o tapa bien pegadita con plástico.

Tip de mamá: Picor medio-bajo. El truco para que no se ponga negra es ponerle el hueso del aguacate adentro del tazón mientras la sirves.

19. Salsa de chile morita

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 6 chiles morita secos
- 4 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Tata los jitomates en el comal hasta que se amparen.
2. Asa los chiles morita unos segundos por cada lado, sin quemarlos.
3. Remójalos en agua caliente 10 minutos y escúrrelos.
4. Licua todo con la cebolla, el ajo, la sal y el agua.
5. Fríe la salsa en el aceite caliente 5 minutos.

Tip de mamá: Picor medio-alto. La morita es un jalapeño ahumado; su sabor es profundo y ahumadito, ideal para tlacoyos y quesadillas de comal.

20. Salsa de frijol con chile

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles negros cocidos con su caldo
- 2 chiles serranos
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de epazote seco
- 1 cucharada de manteca o aceite

Preparación:

1. Tatemá los serranos en el comal hasta ampujar.
2. Licua los frijoles con su caldo, los serranos, la cebolla, el ajo, la sal y el epazote.
3. Calienta la manteca en una cacerola y vierte la salsa licuada.
4. Cocina 10 minutos a fuego bajo moviendo hasta que espese.
5. Sirve caliente como salsa para sopes o tlacoyos.

Tip de mamá: Picor medio. Si el caldo de frijol está muy espeso, afloja con agua caliente; esta salsa llena la panza y rinde muchísimo.

21. Salsa de chile pasilla oaxaqueña

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 5 chiles pasilla secos
- 3 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Quítales tallo y semillas a los pasillas y ásalos ligeramente en el comal.
2. Remójalos en agua caliente 12 minutos y escúrrelos.
3. Tatemá los jitomates, la cebolla y los ajos en el comal.
4. Licua todo con el agua, la sal y el orégano hasta lograr una salsa tersa.
5. Fríela en el aceite 6 minutos a fuego medio.

Tip de mamá: Picor bajo-medio. El pasilla da un sabor dulzón y oscuro muy oaxaqueño; con esta salsa unas enfrijoladas quedan de rechupete.

22. Salsa de jalapeño en escabeche casera

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 8 chiles jalapeños en rodajas
- 1/2 cebolla blanca en rodajas
- 2 zanahorias en rodajas delgadas
- 3 dientes de ajo pelados
- 1 taza de vinagre blanco
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de orégano
- 4 pimientas gordas
- 2 hojas de laurel

Preparación:

1. Hierve el vinagre con el agua, la sal, el orégano, las pimientas y el laurel.
2. Agrega las zanahorias y cocina 3 minutos.
3. Añade los jalapeños, la cebolla y los ajos; cocina 5 minutos más.
4. Apaga el fuego y deja enfriar por completo.
5. Vacía a un frasco de vidrio esterilizado con todo y su caldito.

Tip de mamá: Picor medio. Duran un mes en el refri y cada día saben mejor; el caldito también se usa para sazonar frijoles de la olla.

23. Salsa de tomate verde con chicharrón

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 8 tomatillos verdes
- 2 chiles serranos

- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de chicharrón de cerdo en trocitos
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Hierva los tomatillos con los serranos 6 minutos hasta que cambien de color.
2. Licúalos con la cebolla, el ajo, la sal y el agua.
3. Calienta el aceite y fríe la salsa 5 minutos.
4. Agrega los trocitos de chicharrón y cocina 5 minutos más a fuego bajo.
5. Sirve caliente para que el chicharrón esté suavecito.

Tip de mamá: Picor medio. Échale el chicharrón al final y no la recalientes mucho, que se deshace; es salsa y guisado a la vez.

24. Salsa macha de cacahuete y ajonjolí

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 12 chiles de árbol secos
- 1/2 taza de cacahuates tostados
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1/4 de taza de pepitas de calabaza tostadas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal de grano
- 1 taza de aceite vegetal

Preparación:

1. Dora los ajos en el aceite caliente y sácalos.
2. Fríe los chiles de árbol 10 segundos y retíralos rápido.

3. Tuesta el ajonjolí y las pepitas en el mismo aceite 1 minuto; sácalos.
4. Deja entibiar el aceite 10 minutos.
5. Licua todo con la sal y el aceite tibio en pulsos para que quede martajada, no molida.
6. Guarda en frasco de vidrio tapado.

Tip de mamá: Picor alto. La gracia de la macha es lo crujiente; no la muelas de más o se vuelve pasta y pierde su chiste.

25. Salsa de chile cascabel

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 8 chiles cascabel secos
- 4 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Quítales el tallo a los cascabeles y ásalos en el comal moviendo constantemente.
2. Remójalos en agua caliente 10 minutos y escúrrelos.
3. Tata los jitomates en el comal hasta amullar.
4. Licua todo con la cebolla, el ajo, la sal y el agua.
5. Fríe la salsa en el aceite 5 minutos a fuego medio.

Tip de mamá: Picor medio. El cascabel suena como sonaja cuando está bueno y seco; si no suena, está viejo y la salsa no pica ni sabe.

26. Salsa roja de árbol con tomate asado

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 8 chiles de árbol secos
- 5 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Tatema los jitomates, la cebolla y los ajos en el comal hasta que se quemen un poco.
2. Tatema los chiles de árbol unos segundos, sin dejar que se pongan negros.
3. Licua todo con la sal y el agua hasta que quede bien molida.
4. Cuela la salsa si la quieres más fina.
5. Sírvela a temperatura ambiente.

Tip de mamá: Picor alto. Esta es la salsa brava de las taquerías; con poquita tienes, no te emociones sirviéndote de más.

27. Salsa verde cremosa de poblano

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 3 chiles poblanos
- 1/2 taza de crema ácida
- 1/4 de taza de queso fresco
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cilantro
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de leche

Preparación:

1. Tatema los poblanos directo en la flama hasta que la piel se ponga negra.
2. Mételes en una bolsa de plástico 10 minutos para que suden y péralos.
3. Quítales las semillas y las venas.
4. Licua los poblanos con la crema, el queso, la cebolla, el ajo, el cilantro, la sal y la leche.
5. Refrigerera 30 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Picor bajo. Al quitarle las venas al poblano le quitas lo picoso; queda una salsa suavecita ideal para niños y para bañar pechugas.

28. Salsa de chile manzano

Porciones: 1 taza

Ingredientes:

- 3 chiles manzano (rocoto) frescos
- 1/2 cebolla blanca picada
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Quítales el tallo a los chiles manzano y córtalos en cuartos.
2. Licua los chiles con la cebolla, el ajo, el jugo de limón, la sal y el agua.
3. Con la licuadora andando, agrega el aceite en hilo.
4. Cuela si quieres una textura más fina.
5. Guarda en el refrigerador en frasco tapado.

Tip de mamá: Picor muy alto. El manzano tiene semillas negras y pica con ganas; úsala de a gotitas, como si fuera salsa inglesa.

29. Salsa de piña con serrano

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 2 tazas de piña fresca en cubos
- 2 chiles serranos
- 1/4 de cebolla morada picada
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1 limón (su jugo)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Tatemamos los serranos en el comal hasta ampujar.
2. Licuamos la piña con los serranos, el agua, el jugo de limón y la sal.
3. Agregamos la cebolla morada y el cilantro; mezclamos con cuchara.
4. Refrigeramos 20 minutos y sirve bien fría.

Tip de mamá: Picor medio. La piña tiene que estar bien madura y dulce; si está ácida, la salsa queda desbalanceada y hay que ponerle una pizca de azúcar.

30. Salsa taquera roja de chile guajillo y árbol

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 4 chiles guajillo secos
- 6 chiles de árbol secos
- 3 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Quítales tallo y semillas a los chiles y ásalos unos segundos en el comal.
2. Remoja los guajillos en agua caliente 12 minutos; escurre.
3. Tatema los jitomates en el comal hasta amullar.
4. Licua todo con la cebolla, el ajo, la sal y el agua.
5. Fríe la salsa en el aceite 7 minutos a fuego medio.

Tip de mamá: Picor medio-alto. El guajillo da color y cuerpo, el de árbol da la bravura; es la salsa que no puede faltar en la mesa de los tacos al pastor.

31. Salsa de pepita estilo Yucatán

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 1 taza de pepitas de calabaza tostadas
- 2 chiles habaneros frescos
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Tatema los habaneros, la cebolla y el ajo en el comal.
2. Licua las pepitas con lo tatemado, la sal, el orégano y el agua hasta lograr una salsa espesa.
3. Calienta el aceite y fríe la salsa 8 minutos moviendo para que no se pegue.
4. Si espesa mucho, afloja con agua caliente.

5. Sirve con panuchos o salbutes.

Tip de mamá: Picor alto. Las pepitas se muelen mejor si las tuestas justo antes; si están frías y viejas, la salsa queda arenosa.

32. Salsa de chiltepín

Porciones: 1 taza

Ingredientes:

- 3 cucharadas de chiltepines secos
- 4 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal de grano
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Preparación:

1. Tatemamos los jitomates en el comal hasta amollar.
2. Machaca los chiltepines en el molcajete con la sal de grano.
3. Agrega el ajo y la cebolla; sigue machacando.
4. Incorpora los jitomates tatemados uno por uno, machacando sin triturar del todo.
5. Añade el agua y el vinagre; mezcla y rectifica la sal.

Tip de mamá: Picor muy alto. El chiltepín es chiquito pero bravo; en el norte la sirven en molcajete para la carne asada y dura semanas en el refri por el vinagre.

33. Salsa de chile ancho

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 4 chiles anchos secos
- 3 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de manteca o aceite

Preparación:

1. Quítales tallo y semillas a los anchos y ásalos ligeramente.
2. Remójalos en agua caliente 15 minutos y escúrrelos.
3. Tatema los jitomates en el comal.
4. Licua todo con la cebolla, el ajo, la sal, el comino y el agua.
5. Fríe en la manteca caliente 8 minutos a fuego bajo.

Tip de mamá: Picor bajo. El chile ancho es dulce y carnoso; esta salsa es la base de muchos moles caseros y de las enchiladas mineras.

34. Salsa cruda de jitomate y serrano

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 5 jitomates saladet maduros
- 2 chiles serranos
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de agua

Preparación:

1. Pica los jitomates en cubos y ponlos en la licuadora.
2. Agrega los serranos, la cebolla, el ajo, la sal y el agua.
3. Licua con pulsos cortos para que quede martajada, no licuada.
4. Incorpora el cilantro picado y mezcla.
5. Deja reposar 10 minutos antes de servir.

Tip de mamá: Picor medio. Todo crudo, nada de lumbre: es la salsa más rápida de la cocina mexicana y queda perfecta con huevos estrellados.

35. Salsa de ajonjolí y chile seco

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 1/2 taza de ajonjolí tostado
- 8 chiles de árbol secos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal de grano
- 3/4 de taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1/2 cucharadita de azúcar

Preparación:

1. Dora los ajos en el aceite y sácalos.
2. Fríe los chiles de árbol 10 segundos y retíralos.
3. Tuesta el ajonjolí en el mismo aceite 1 minuto moviendo; sácalo.
4. Deja entibiar el aceite.
5. Licua todo con la sal, el vinagre y el azúcar en pulsos cortos.
6. Guarda en frasco tapado a temperatura fresca.

Tip de mamá: Picor alto. El ajonjolí le da un sabor a nuez que no tiene ninguna otra macha; pruébala en tacos de canasta y me cuentas.

36. Salsa de xoconostle

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 4 xoconostles pelados y sin semillas
- 3 chiles serranos
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cilantro
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua

Preparación:

1. Cuece los xoconostles en el agua 10 minutos hasta que se suavicen.
2. Tatema los serranos en el comal.
3. Licua los xoconostles con su agua de cocción, los serranos, la cebolla, el ajo y la sal.
4. Agrega el cilantro y dale una licuada corta.
5. Sirve a temperatura ambiente.

Tip de mamá: Picor medio. El xoconostle es ácido y le da un toque distinto a la salsa verde; es la que se sirve con la barbacoa en Hidalgo.

37. Salsa de chile piquín fresca

Porciones: 1 taza

Ingredientes:

- 2 cucharadas de chile piquín seco
- 4 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal

- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. Tatemar los jitomates en el comal hasta amollar.
2. Licuar los jitomates con el piquín, la cebolla, el ajo, la sal y el agua.
3. Vaciar a un tazón y agregar el aceite de oliva; mezclar bien.
4. Dejar reposar 15 minutos para que el piquín suelte todo su sabor.

Tip de mamá: Picor alto. El piquín pica al momento y se va rápido, no deja ardor largo; por eso en el noreste le echan a todo sin miedo.

38. Salsa de aguacate y serrano (para tacos)

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro grande
- 3 chiles serranos
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cilantro
- 1 limón (su jugo)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Hervir los serranos 4 minutos y escurrirlos.
2. Licuar los serranos con la cebolla, el ajo, el cilantro, la sal y el agua.
3. Agregar la pulpa del aguacate y el jugo de limón; licuar hasta que quede cremosa.
4. Probar y ajustar la sal.
5. Servir de inmediato en salsera.

Tip de mamá: Picor medio. Es la famosa salsa verde de aguacate de las taquerías; rinde mucho y con un aguacate haces salsa para toda la familia.

39. Salsa roja ranchera

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 6 jitomates saladet
- 2 chiles serranos
- 1/2 cebolla blanca en rodajas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Preparación:

1. Tatema los jitomates, los serranos, la cebolla y los ajos en el comal.
2. Licua todo con el caldo de pollo, la sal y el orégano.
3. Calienta el aceite en una cacerola y vierte la salsa.
4. Hierve 12 minutos a fuego bajo hasta que espese y cambie de color.
5. Úsala caliente para bañar huevos rancheros o chilaquiles.

Tip de mamá: Picor medio. La clave de la ranchera es freírla bien hasta que el aceite suba a la superficie; ahí sabes que ya agarró sabor.

40. Salsa de tamarindo y chipotle

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 1 taza de pulpa de tamarindo sin semilla
- 3 chiles chipotles adobados de lata
- 2 cucharadas de azúcar mascabado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- 1 1/2 tazas de agua

Preparación:

1. Remoja el tamarindo en el agua caliente 15 minutos; cuela y reserva el agua.
2. Licua el agua de tamarindo con los chipotles, el azúcar, la sal y el ajo.
3. Vacía a una cacerola y hierva 10 minutos a fuego bajo.
4. Deja enfriar; espesa al reposar.
5. Guarda en frasco en el refrigerador.

Tip de mamá: Picor medio. Dulce, ahumada y picosita: úsala para barnizar alitas o costillas antes de meterlas al horno.

41. Salsa de chile de árbol con cacahuete (estilo Colima)

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 10 chiles de árbol secos
- 1/2 taza de cacahuates tostados
- 3 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Tatem los jitomates en el comal hasta ampujar.
2. Fríe los chiles de árbol en el aceite 10 segundos y sácalos.
3. Licua los chiles con los jitomates, los cacahuates, la cebolla, el ajo, la sal y el agua.
4. Regresa la salsa al aceite caliente y fríe 5 minutos.
5. Sirve tibia o a temperatura ambiente.

Tip de mamá: Picor alto. En Colima esta salsa no falta en la mesa; el cacahuete le baja un poco lo bravo al chile de árbol y la hace rendir.

42. Salsa verde de pepino y serrano

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 1 pepino grande pelado y sin semillas
- 3 chiles serranos
- 1/2 taza de cilantro
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 limón (su jugo)
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de agua

Preparación:

1. Corta el pepino en trozos grandes.
2. Licua el pepino con los serranos, el cilantro, la cebolla, el ajo, el jugo de limón, la sal y el agua.
3. No la muelas de más; debe quedar con cuerpo.
4. Refrigerar 30 minutos y sirve bien fría.

Tip de mamá: Picor medio-bajo. Es una salsa fresca y ligera, buenísima para tostadas de ceviche o tacos de pescado en días de calor.

43. Salsa macha de nuez

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 12 chiles de árbol secos
- 1/2 taza de nuez en mitades
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal de grano
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Preparación:

1. Dora los ajos en el aceite caliente y retíralos.
2. Fríe los chiles 10 segundos; sácalos rápido.
3. Tuesta la nuez y el ajonjolí 1 minuto en el mismo aceite; retira.
4. Deja entibiar el aceite 10 minutos.
5. Licua todo con la sal y el vinagre en pulsos cortos para que quede crujiente.
6. Guarda en frasco de vidrio tapado.

Tip de mamá: Picor alto. La nuez le da un sabor fino y elegante; es la macha que se presume cuando hay visitas.

44. Salsa de jitomate con chipotle meco

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 4 chiles chipotles mecos secos
- 5 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo

- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Tatema los jitomates en el comal hasta amollar.
2. Asa los chipotles mecos unos segundos y remójalos en agua caliente 12 minutos.
3. Escúrrelos y quítales las semillas si la quieres menos brava.
4. Licua todo con la cebolla, el ajo, la sal y el agua.
5. Fríe la salsa en el aceite 6 minutos.

Tip de mamá: Picor medio-alto. El chipotle meco es más grande y más ahumado que el morita; esta salsa huele a rancho y a leña.

45. Salsa de cebolla curtida con habanero

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 2 cebollas moradas en rodajas delgadas
- 2 chiles habaneros en rodajas
- 1 taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/4 de taza de agua

Preparación:

1. Pon las rodajas de cebolla y habanero en un frasco de vidrio.
2. Agrega el jugo de limón, la sal, el orégano y el agua.
3. Tapa y agita para que todo quede bien bañado.
4. Refrigerera al menos 2 horas antes de servir; mejor de un día para otro.

Tip de mamá: Picor alto. La cebolla se pone rosita y suavecita con el limón; es la compañera inseparable de los tacos de cochinita y de lechón.

46. Salsa de chile guajillo con naranja

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 5 chiles guajillo secos
- 1 taza de jugo de naranja natural
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Quítales tallo y semillas a los guajillos y ásalos ligeramente.
2. Remójalos en agua caliente 12 minutos y escúrrelos.
3. Licua los chiles con el jugo de naranja, la cebolla, el ajo, la sal y el agua.
4. Calienta el aceite y fríe la salsa 7 minutos a fuego medio.
5. Deja enfriar un poco antes de servir.

Tip de mamá: Picor bajo. La naranja le da un dulzor natural precioso; queda increíble con pavo, lomo de cerdo o tamales de elote.

47. Salsa tatemada de tomatillo y habanero

Porciones: 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 8 tomatillos verdes
- 2 chiles habaneros frescos
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cilantro

- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Tatemamos los tomatillos, los habaneros, la cebolla y el ajo en el comal bien caliente.
2. Licuamos todo con el agua y la sal hasta lograr la textura deseada.
3. Agregamos el cilantro y licuamos unos segundos más.
4. Sírvela tibia para acompañar carnes asadas.

Tip de mamá: Picor muy alto. Dos habaneros bastan; si le pones más, la salsa deja de saber a tomatillo y solo sabe a lumbre.

48. Salsa de frijol bayo con morita

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles bayos cocidos con su caldo
- 3 chiles morita secos
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Asamos los chiles morita unos segundos en el comal y los remojamos 10 minutos en agua caliente.
2. Licuamos los frijoles con su caldo, los chiles, la cebolla, el ajo, la sal y el comino.
3. Calentamos el aceite y vertimos la salsa.
4. Cocinamos 10 minutos a fuego bajo hasta que espese.
5. Sirve caliente con totopos o como base de sopas.

Tip de mamá: Picor medio. El frijol bayo la deja más cremosa que el negro; si sobra, al día siguiente sabe mejor recalentada.

49. Salsa de mango, piña y habanero (tropical)

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 1 mango maduro en cubos
- 1 taza de piña fresca en cubos
- 2 chiles habaneros frescos
- 1/4 de cebolla morada picada
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1 limón (su jugo)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. Tatema los habaneros en el comal hasta que se ampullen.
2. Licua el mango y la piña con los habaneros, el agua, el jugo de limón y la sal.
3. Incorpora la cebolla morada y el cilantro; mezcla con cuchara.
4. Refrigerar 20 minutos y sirve bien fría.

Tip de mamá: Picor alto. Doble fruta, doble fiesta: es la salsa que se lleva los aplausos en los tacos de camarón y en el pescado a la talla.

50. Salsa de la casa (mezcla de chiles secos)

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 3 chiles guajillo secos
- 3 chiles de árbol secos
- 2 chiles morita secos
- 4 jitomates saladet
- 1/4 de cebolla blanca

- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal de grano
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Quítales tallo y semillas a todos los chiles y ásalos ligeramente en el comal, sin quemarlos.
2. Remójalos en agua caliente 12 minutos y escúrrelos.
3. Tatema los jitomates, la cebolla y los ajos en el comal.
4. Licua todo con la sal y el agua hasta que quede bien integrada.
5. Fríe la salsa en el aceite 8 minutos a fuego medio-bajo.
6. Rectifica la sal y sirve.

Tip de mamá: Picor medio-alto. Cada chile aporta lo suyo: color, ahumado y bravura; es la salsa comodín que levanta cualquier guisado de la semana.

ÍNDICE DE RECETAS

Desayunos

1. Huevos rancheros · 4
3. Huevos divorciados · 6
5. Huevos en salsa roja · 8
7. Huevos al albañil · 9
9. Huevos con chorizo · 11
11. Machaca con huevo · 13
13. Tortitas de huevo en salsa de jitomate · 15
15. Nopales con huevo · 16
17. Calabacitas con huevo · 18
19. Champiñones a la mexicana · 20
21. Quesadillas de huitlacoche · 21
23. Chilaquiles verdes · 23
25. Chilaquiles con huevo estrellado · 25
27. Entomatadas · 27
29. Enchiladas mineras · 29
31. Molletes · 30
33. Tlacoyos de haba para desayunar · 32
35. Picadas veracruzanas · 34
37. Quesadillas de comal con queso y champiñón · 35
39. Tacos dorados de papa · 37
41. Tamales de elote dulces · 38
43. Champurrado mañanero · 40
45. Atole de cajeta con leche · 42
2. Huevos a la mexicana · 5
4. Huevos motuleños · 7
6. Huevos en salsa verde · 9
8. Huevos ahogados en caldillo de jitomate · 10
10. Huevos con longaniza · 12
12. Migas a la mexicana · 14
14. Papas con huevo · 16
16. Rajas con crema y huevo · 17
18. Ejotes con huevo · 19
20. Flor de calabaza con huevo · 21
22. Chilaquiles rojos · 22
24. Chilaquiles de mole · 24
26. Enfrijoladas · 26
28. Enchiladas suizas · 28
30. Enchiladas potosinas · 30
32. Sopes sencillos de huevo · 31
34. Memelas oaxaqueñas · 33
36. Gorditas de huevo en salsa roja · 35
38. Sincronizadas · 36
40. Guajolota (torta de tamal) · 38
42. Atole de avena · 39
44. Atole de guayaba de olla · 41
46. Avena con leche, canela y plátano · 42

47. Arroz con leche tibio · 43

49. Pan de elote tibio con mantequilla · 45

48. Hot cakes con cajeta · 44

50. Licuado de plátano con avena · 46

Sopas y Caldos

1. Sopa de tortilla · 48

3. Pozole rojo · 50

5. Pozole blanco · 51

7. Caldo tlalpeño · 53

9. Caldo de res · 55

11. Crema de poblano · 57

13. Sopa tarasca · 58

15. Consomé de pollo · 60

17. Sopa de hongos silvestres · 62

19. Caldo de habas · 64

21. Sopa de frijol bayo con xoconostle · 65

23. Caldo de camarón · 67

25. Sopa de mariscos · 69

27. Sopa de alubias blancas · 71

29. Caldo de papa con queso · 72

31. Crema de calabaza · 74

33. Sopa de codito cremosa · 75

35. Sopa de moño al chipotle · 77

37. Sopa de flor de calabaza · 79

39. Consomé de barbacoa · 80

41. Caldo de queso sonorense · 82

43. Sopa de xoconostle · 84

45. Sopa de chicharrón en salsa verde · 85

2. Sopa de fideo · 49

4. Pozole verde · 51

6. Menudo rojo · 52

8. Caldo de pollo · 54

10. Crema de elote · 56

12. Sopa de lima · 58

14. Sopa de milpa · 59

16. Birria de res · 61

18. Sopa de lentejas · 63

20. Sopa de frijol negro · 64

22. Sopa de cebada · 66

24. Caldo de pescado a la veracruzana · 68

26. Sopa de garbanzo con chorizo · 70

28. Sopa de verduras · 71

30. Crema de zanahoria · 73

32. Sopa de elote con rajas · 75

34. Sopa de letras · 76

36. Crema de champiñones · 78

38. Caldo de gallina con arroz · 79

40. Sopa de nopales con panela · 81

42. Sopa de haba seca con nopales · 83

44. Pozole de camarón · 84

46. Crema de brócoli · 86

47. Sopa de pan chiapaneca · 87

49. Sopa de huitlacoche · 89

48. Sopa de albóndigas · 88

50. Caldo de pollo con chochoyotes · 90

Guisados

1. Tinga de pollo · 91

3. Mole poblano · 92

5. Pipián rojo · 95

7. Cochinita pibil · 97

9. Chicharrón en salsa verde · 98

11. Albóndigas en chipotle · 100

13. Tortitas de papa · 102

15. Huitlacoche guisado · 104

17. Hongos guisados con epazote · 106

19. Adobo de puerco · 108

21. Barbacoa de res · 110

23. Puerco en salsa roja estilo pozole · 112

25. Menudo · 113

27. Tlalpeño deshebrado · 115

29. Caldo de res con verduras · 117

31. Frijoles charros · 119

33. Lentejas guisadas · 121

35. Sopa de haba verde · 122

37. Calabacitas con elote y queso · 124

39. Papas con chorizo · 126

41. Chiles rellenos de queso en caldillo · 127

43. Mole de olla verde (de rancho) · 129

45. Tinga de res · 131

2. Rajas con crema · 92

4. Mole verde · 94

6. Pipián verde · 96

8. Carnitas estilo Michoacán · 98

10. Chicharrón en salsa roja · 99

12. Picadillo · 101

14. Nopales en salsa de chile pasilla · 103

16. Flor de calabaza guisada · 105

18. Mole de olla · 107

20. Mixiotes de pollo · 109

22. Birria de res para tacos · 111

24. Pozole verde guerrerense · 112

26. Pancita en salsa de guajillo (estilo DF) · 114

28. Sopa de tortilla con pollo deshebrado · 116

30. Caldo de pollo con arroz · 118

32. Frijoles refritos con chorizo · 120

34. Habas guisadas con nopales · 121

36. Crema de elote con rajas · 123

38. Ejotes guisados con huevo · 125

40. Papas en salsa de chile de árbol · 127

42. Chiles rellenos de picadillo · 128

44. Guisado de res en salsa de chile morita ·
· 130

46. Discada norteña · 132

- 47. Asado de boda (Zacatecas) · 133
- 49. Guisado de pollo en salsa de cacahuete · 135

- 48. Mixiotes de carnero · 134
- 50. Estofado de pollo · 136

Antojitos y Tacos

- 1. Tacos al pastor caseros · 138
- 3. Tacos dorados de pollo · 140
- 5. Flautas de pollo con crema · 141
- 7. Quesadillas fritas de queso · 143
- 9. Sopes de carne deshebrada · 145
- 11. Huaraches con bistec y frijoles · 147
- 13. Tostadas de tinga de pollo · 148
- 15. Esquites de olla · 150
- 17. Memelas de frijol negro · 152
- 19. Panuchos yucatecos · 153
- 21. Tacos de pescado estilo Baja · 155
- 23. Tacos de barbacoa de res · 156
- 25. Tacos de bistec encebollado · 158
- 27. Tacos de chorizo con papa · 160
- 29. Tacos gobernador de camarón · 162
- 31. Tacos de lengua en salsa verde · 163
- 33. Quesadilla de huitlacoche · 165
- 35. Gorditas de maíz rellenas de papa con chorizo · 166
- 37. Sopes de pollo con rajas · 168
- 39. Tostadas de ceviche de pescado · 170

- 2. Tacos de canasta sudaditos · 139
- 4. Tacos de guisado de chicharrón en salsa verde · 141
- 6. Quesadillas de comal con flor de calabaza · 142
- 8. Gorditas de chicharrón prensado · 144
- 10. Tlacoyos de haba con nopales · 146
- 12. Pambazos de papa con chorizo · 147
- 14. Elotes asados con chile y limón · 149
- 16. Tlayuda oaxaqueña · 151
- 18. Chalupas poblanas · 152
- 20. Salbutes yucatecos · 154
- 22. Tacos de carnitas michoacanas · 155
- 24. Tacos de suadero caseros · 157
- 26. Tacos de pollo asado al carbón · 159
- 28. Tacos de nopales con queso panela · 161
- 30. Tacos de machaca con huevo · 162
- 32. Tacos de rajas con crema · 164
- 34. Quesadilla de champiñones al ajillo · 166
- 36. Gorditas de frijol estilo norteco · 167
- 38. Tostadas de pata · 169
- 40. Tostadas de camarón a la mexicana · 170

- 41. Tacos de tripa dorada · 171
- 43. Sopos de camarón al mojo de ajo · 173
- 45. Tlacoyos de frijol con queso y salsa · 175
- 47. Tostadas de tinga de res · 176
- 49. Quesadilla sincronizada · 178

- 42. Tacos de cachete de res · 172
- 44. Huarache de cecina con queso · 174
- 46. Chalupas de salsa roja con pollo · 175
- 48. Elote en vaso estilo callejero · 177
- 50. Tacos de canasta de adobo de cerdo · 178

Tamales y Pan

- 1. Tamales rojos de puerco · 180
- 3. Tamales de mole poblano con pollo · 182
- 5. Tamales de fresa con crema · 184
- 7. Tamales de elote tierno (uachepos) · 185
- 9. Tamales de rajas con queso · 187
- 11. Tamales canarios · 189
- 13. Tamales de chipilín con queso · 191
- 15. Tamales de cajeta · 193
- 17. Tamales de guayaba · 195
- 19. Tamales de camarón seco · 196
- 21. Tamales de acelga con queso fresco · 198
- 23. Tamales de elote rellenos de rajas · 200
- 25. Tamales de quelites con queso · 202
- 27. Pan de muerto · 204
- 29. Bolillo · 206
- 31. Empanadas dulces de cajeta · 207
- 33. Churros · 209
- 35. Polvorones · 211

- 2. Tamales verdes de pollo · 181
- 4. Tamales dulces de piña · 183
- 6. Tamales oaxaqueños de pollo · 184
- 8. Tamales de frijol con hoja santa · 186
- 10. Tamales veracruzanos de masa colada · 188
- 12. Tamales de muerto · 190
- 14. Tamales norteños de carne deshebrada · 192
- 16. Tamales de chocolate · 194
- 18. Tamales de calabaza con piloncillo · 195
- 20. Tamales de frijoles negros estilo Tabasco · 197
- 22. Tamales de huitlacoche · 199
- 24. Tamales de pollo en pipián verde · 201
- 26. Conchas · 203
- 28. Rosca de reyes · 205
- 30. Telera · 207
- 32. Buñuelos · 208
- 34. Orejas · 210
- 36. Cocolos · 211

- 37. Pan de elote · 212
- 39. Cuernitos de manteca · 214
- 41. Pan de yema oaxaqueño · 215
- 43. Besos de panadería · 217
- 45. Cortadillo · 219
- 47. Picones · 220
- 49. Torta de nata · 222

- 38. Mantecadas · 213
- 40. Cemitas poblanas · 215
- 42. Garibaldis · 216
- 44. Chilindrinas · 218
- 46. Roles de canela · 220
- 48. Puerquitos de piloncillo · 221
- 50. Campechanas · 223

Postres

- 1. Flan napolitano · 225
- 3. Jericallas · 226
- 5. Natillas de vainilla · 228
- 7. Cocadas de coco · 229
- 9. Palanquetas de cacahuete · 231
- 11. Buñuelos de viento · 232
- 13. Pastel de tres leches · 234
- 15. Gelatina de mosaico · 235
- 17. Paletas de fresa con leche · 237
- 19. Obleas con cajeta · 238
- 21. Tamales dulces de pasas · 240
- 23. Pepitorias de piloncillo · 241
- 25. Dulce de camote · 242
- 27. Chongos zamoranos · 243
- 29. Pay de manzana · 245
- 31. Suspiros de merengue · 247
- 33. Camotes poblanos · 248
- 35. Niños envueltos (crepas de cajeta) · 249
- 2. Arroz con leche · 226
- 4. Capirotada de piloncillo · 227
- 6. Ate con queso · 229
- 8. Glorias de leche · 230
- 10. Jamoncillo de nuez · 231
- 12. Churros rellenos de cajeta · 233
- 14. Carlota de limón · 235
- 16. Nieve de garrafa de limón · 236
- 18. Cajeta quemada · 237
- 20. Pan de elote con cajeta · 239
- 22. Mazapanes de cacahuete · 240
- 24. Calabaza en tacha · 242
- 26. Dulce de tejocote · 243
- 28. Pay de queso · 244
- 30. Pastel de zanahoria con nuez · 246
- 32. Alegrías de amaranto · 247
- 34. Muéganos · 249
- 36. Empanadas de cajeta · 250

- 37. Nieve de mango · 251
- 39. Duraznos en almíbar · 252
- 41. Torrejas de pan con miel de piloncillo · 254
- 43. Gorditas de nata · 256
- 45. Borrachitos de guayaba · 257
- 47. Nueces garapiñadas · 258
- 49. Plátanos machos fritos con leche condensada · 260

Bebidas

- 1. Agua de horchata · 262
- 3. Agua de tamarindo · 263
- 5. Agua de piña · 265
- 7. Agua de sandía · 266
- 9. Agua de avena con canela · 267
- 11. Agua de mango · 269
- 13. Agua de tuna roja · 270
- 15. Horchata de coco · 271
- 17. Agua de chaya con piña · 273
- 19. Atole de vainilla · 274
- 21. Atole de guayaba · 275
- 23. Champurrado · 277
- 25. Atole de amaranto con miel · 278
- 27. Atole de piña · 279
- 29. Atole de chocolate blanco · 281
- 31. Café de olla · 282
- 33. Ponche navideño · 284
- 35. Café con leche quemada · 285

- 38. Gelatina de leche con durazno · 252
- 40. Buñuelos de rodilla · 253
- 42. Pan de muerto relleno de nata · 255
- 44. Tapioca con leche y vainilla · 256
- 46. Tamarindos de dulce · 258
- 48. Polvorones de naranja · 259
- 50. Ensalada de manzana navideña · 261

- 2. Agua de jamaica · 263
- 4. Agua de pepino con limón · 264
- 6. Agua de melón · 265
- 8. Agua de limón con chía · 266
- 10. Agua de guayaba · 268
- 12. Agua de papaya con limón · 269
- 14. Agua de naranja con zanahoria · 271
- 16. Agua de pitaya · 272
- 18. Limonada de hierbabuena · 273
- 20. Atole de fresa · 275
- 22. Atole de elote · 276
- 24. Atole de cajeta · 277
- 26. Atole de arroz con leche · 279
- 28. Atole de café · 280
- 30. Atole blanco de masa · 281
- 32. Chocolate caliente de metate · 283
- 34. Té de canela con piloncillo · 284
- 36. Chocolate de agua estilo oaxaqueño · 286

- 37. Tejuino · 286
- 39. Agua de cebada · 288
- 41. Agua de jengibre con limón · 289
- 43. Licuado de plátano · 291
- 45. Licuado de mamey · 292
- 47. Licuado de mango con leche · 293
- 49. Licuado de chocolate con plátano · 295

- 38. Tepache de piña · 287
- 40. Agua de alfalfa con limón · 289
- 42. Agua de betabel con naranja · 290
- 44. Licuado de fresa con avena · 291
- 46. Licuado de papaya · 293
- 48. Jugo verde de nopal · 294
- 50. Jugo de zanahoria con naranja · 295

Salsas

- 1. Salsa roja de molcajete · 297
- 3. Salsa verde tatemada · 298
- 5. Salsa de chile de árbol fresca · 300
- 7. Salsa borracha · 301
- 9. Guacamole tradicional · 302
- 11. Salsa de cacahuete estilo Guerrero · 304
- 13. Salsa tatemada de jitomate y serrano · 305
- 15. Salsa de tamarindo picosa · 307
- 17. Salsa roja de chile guajillo · 308
- 19. Salsa de chile morita · 309
- 21. Salsa de chile pasilla oaxaqueña · 311
- 23. Salsa de tomate verde con chicharrón · 312
- 25. Salsa de chile cascabel · 314
- 27. Salsa verde cremosa de poblano · 315
- 29. Salsa de piña con serrano · 317
- 31. Salsa de pepita estilo Yucatán · 318
- 33. Salsa de chile ancho · 319

- 2. Salsa verde cruda de tomatillo · 297
- 4. Salsa macha de chile de árbol · 299
- 6. Salsa de habanero con cebolla morada · 300
- 8. Pico de gallo clásico · 302
- 10. Xnipec yucateco · 303
- 12. Salsa de chipotle adobado · 305
- 14. Salsa de mango con habanero · 306
- 16. Chimichurri mexicano · 307
- 18. Salsa verde de aguacate · 309
- 20. Salsa de frijol con chile · 310
- 22. Salsa de jalapeño en escabeche casera · 312
- 24. Salsa macha de cacahuete y ajonjolí · 313
- 26. Salsa roja de árbol con tomate asado · 314
- 28. Salsa de chile manzano · 316
- 30. Salsa taquera roja de chile guajillo y árbol · 317
- 32. Salsa de chiltepín · 319
- 34. Salsa cruda de jitomate y serrano · 320

- | | |
|--|--|
| 35. Salsa de ajonjolí y chile seco · 321 | 36. Salsa de xoconostle · 322 |
| 37. Salsa de chile piquín fresca · 322 | 38. Salsa de aguacate y serrano (para tacos) ·
· 323 |
| 39. Salsa roja ranchera · 324 | 40. Salsa de tamarindo y chipotle · 324 |
| 41. Salsa de chile de árbol con cacahuete
(estilo Colima) · 325 | 42. Salsa verde de pepino y serrano · 326 |
| 43. Salsa macha de nuez · 327 | 44. Salsa de jitomate con chipotle meco · 327 |
| 45. Salsa de cebolla curtida con habanero · 328 | 46. Salsa de chile guajillo con naranja · 329 |
| 47. Salsa tatemada de tomatillo y habanero ·
· 329 | 48. Salsa de frijol bayo con morita · 330 |
| 49. Salsa de mango, piña y habanero (tropical)
· 331 | 50. Salsa de la casa (mezcla de chiles secos) ·
· 331 |

Recetas Caseras

con Sabor a Mamá

400 RECETAS MEXICANAS

400 recetas de cocina mexicana con sabor a mamá: desayunos, sopas y caldos, guisados, antojitos y tacos, tamales y pan, postres, bebidas y salsas. El sazón de casa, en cada página.

Cada receta trae porciones, lista de ingredientes, preparación paso a paso y el tip de mamá para que te quede perfecta a la primera.

Colibrí Editorial EGA

Sabores auténticos de México

Recetas Caseras con Sabor a Mamá | Pág. 342