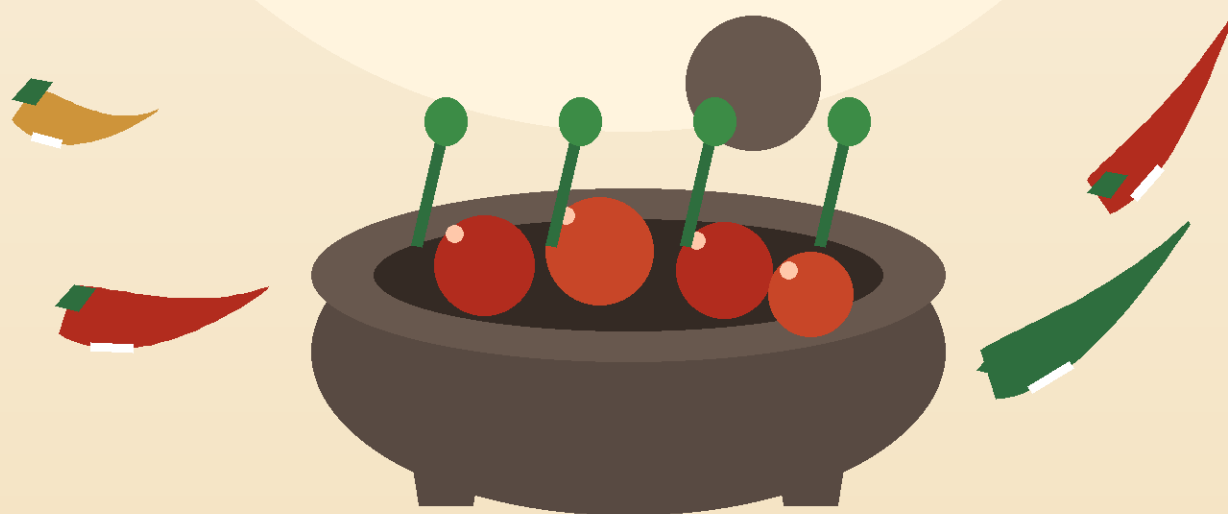




Recetas Caseras

con Sabor a Mamá

50 RECETAS MEXICANAS
desayunos tradicionales de la cocina de casa



De la cocina de mamá a tu mesa
desayunos

CRÉDITOS

Recetas Caseras con Sabor a Mamá - Prototipo 50 recetas mexicanas de desayunos, con fotografías

Colibrí Editorial EGA Primera edición, 2026

Recopilación, edición y maquetación: Colibrí Editorial EGA. Prototipo con las 50 recetas de desayunos del recetario completo.

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

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. Hiévela 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 tate 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.

- 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.*

A rustic Mexican meal is presented on a dark wooden table. The central focus is a plate of scrambled eggs, generously topped with a vibrant salsa of diced tomatoes and onions, fresh cilantro leaves, and sliced jalapeños. Beside the eggs on the plate is a portion of black beans garnished with crumbled white cheese. To the left of the plate, a stack of warm, golden-brown corn tortillas is neatly piled. In the foreground, a small bowl of red salsa sits next to a sprig of fresh cilantro. The background is filled with various kitchen items: a halved avocado in a small bowl, a whole onion, a head of garlic, and several small terracotta pots, all contributing to a warm, homely atmosphere. The lighting is soft and natural, highlighting the textures of the food and the rustic setting.

Ingredientes:

- Recetas Caseras con Sabor a Mamá | Pág. 12

- 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 remojes 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 aguadan 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; hiérvela 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 suavitas.
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 cuartea 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 cuartea 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 queso 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 queso 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 queso 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, ábrelas 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.

ÍNDICE DE RECETAS

1. Huevos rancheros · 3
3. Huevos divorciados · 6
5. Huevos en salsa roja · 9
7. Huevos al albañil · 12
9. Huevos con chorizo · 15
11. Machaca con huevo · 18
13. Tortitas de huevo en salsa de jitomate · 20
15. Nopales con huevo · 23
17. Calabacitas con huevo · 26
19. Champiñones a la mexicana · 28
21. Quesadillas de huitlacoche · 31
23. Chilaquiles verdes · 34
25. Chilaquiles con huevo estrellado · 36
27. Entomatadas · 39
29. Enchiladas mineras · 42
31. Molletes · 44
33. Tlacoyos de haba para desayunar · 47
35. Picadas veracruzanas · 50
37. Quesadillas de comal con queso y champiñón · 52
39. Tacos dorados de papa · 55
41. Tamales de elote dulces · 57
43. Champurrado mañanero · 60
45. Atole de cajeta con leche · 63
47. Arroz con leche tibio · 65
49. Pan de elote tibio con mantequilla · 68
2. Huevos a la mexicana · 5
4. Huevos motuleños · 8
6. Huevos en salsa verde · 11
8. Huevos ahogados en caldillo de jitomate · 14
10. Huevos con longaniza · 16
12. Migas a la mexicana · 19
14. Papas con huevo · 22
16. Rajas con crema y huevo · 24
18. Ejotes con huevo · 27
20. Flor de calabaza con huevo · 29
22. Chilaquiles rojos · 32
24. Chilaquiles de mole · 35
26. Enfrijoladas · 38
28. Enchiladas suizas · 40
30. Enchiladas potosinas · 43
32. Sopes sencillos de huevo · 46
34. Memelas oaxaqueñas · 48
36. Gorditas de huevo en salsa roja · 51
38. Sincronizadas · 54
40. Guajolota (torta de tamal) · 56
42. Atole de avena · 59
44. Atole de guayaba de olla · 61
46. Avena con leche, canela y plátano · 64
48. Hot cakes con cajeta · 67
50. Licuado de plátano con avena · 69

Recetas Caseras

con Sabor a Mamá

50 RECETAS MEXICANAS

Recetario ilustrado de cocina mexicana: 50 recetas tradicionales de desayunos con fotografías, ingredientes y preparación paso a paso.

Cada receta trae su fotografía, 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. 72