

# RECETAS FAMILIARES

ESPAÑOL 280



OTOÑO 2021

# INDICE

EN ESTE RECETARIO LOS ESTUDIANTES DE LA CLASE DE ESPAÑOL 280  
COMPARTEN SUS RECEAS FAMILIARES E HISTOIRAS

SECO DE POLLO, ERYCKA  
CEVICHE ECUATORIANO, LESLIE  
ENSALADA NAVIDEÑA, JESÚS  
CALDO DE RES, JENNY  
ENCHILADAS DE MOLE, JONATHAN  
BROWNIES, FRANCESCA  
FRIJOLES A LA CHARRA, GILMA  
TORTILLA DE PATATAS, MARCELLO  
TAMALES, CHRISTIAN  
EMPANADAS SALVADOREÑAS DE POLEADA,  
MELANY  
TAMALES ROJOS DE PUERCO, LUZ  
SOPA TARASCA, MARÍA  
TORRREJAS, GABRIELA  
POZOLE, SAMARA  
HUMITAS, ISABELLA  
TACOS DORADOS DE POLLO, BRYAN



# EL SECO DE POLLO

## La historia

Cuando mi mama era nina, su abuela estaba en cargo de cuidar de ella y sus hermanos. Como su abuela ya estaba empezando a envejecer, ella quiso enseñarle a mi mama como cocinar las recetas importantes como el seco de pollo. La familia de mi mama tuvo una granja en su patio entonces ellos no compraban el pollo, en vez, usaron los que tenian en su hogar. El seco de pollo no era algo que se comía a todos los días y al comienzo, era un platillo que solo se comían durante celebraciones.

Cuando yo empeze a aprender como cocinar, la primera receta que mis padres pidieron que aprenda era el seco de pollo. Ademas de ser una receta muy personal para mi mama, es el platillo favorito de mi papa. Al aprender esta receta, se convirtió unos de mis favoritos platos ecuatorianos y me recuerda mucho a casa. Para mi mama, significa mucho que podría aprender a cocinar recetas que ella aprendió hacer cuando era nina y me inspira a enseñarle en el futuro a mis hijos como hacer el seco de pollo.



## Ingredientes

- Pollo
- 2 tomates
- 1 pimiento
- 3 pepas de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 taza de cilantro
- Sal (al gusto)
- Sazón con color y achiote

## Proceso

1. Lava las manos y colecta los ingredientes
2. Pica la cebolla, el pepino, y dos pepas de ajo en piezas pequeñas
3. En una olla, calienta el aceite y agrega el mixto del primer paso ademas de el paquete de sazón en llama baja.  

No te olvides de la olla! Espera hasta que se dore.
4. Limpia el pollo y quita las partes grasosas de el pollo. Añida a la olla con el mixto mencionado anteriormente y una taza de agua (el suficiente para cubrir el pollo)
5. Deja que el pollo se cocine ahi para al menos media hora.
6. Mientras se cocina el pollo, pica el tomate y cilantro. Agrega el tomate y cilantro a la olla y deja que se cocine para otra hora en llama bajo.

Sirve con arroz amarillo y disfruta!



# CEVICHE ECUATORIANO



## Ingredientes:

- 2 libras de camarón
- 1 cebolla roja
- 3 dientes de ajo
- 2 limones verdes
- 1 tomate
- Sal
- Pimienta



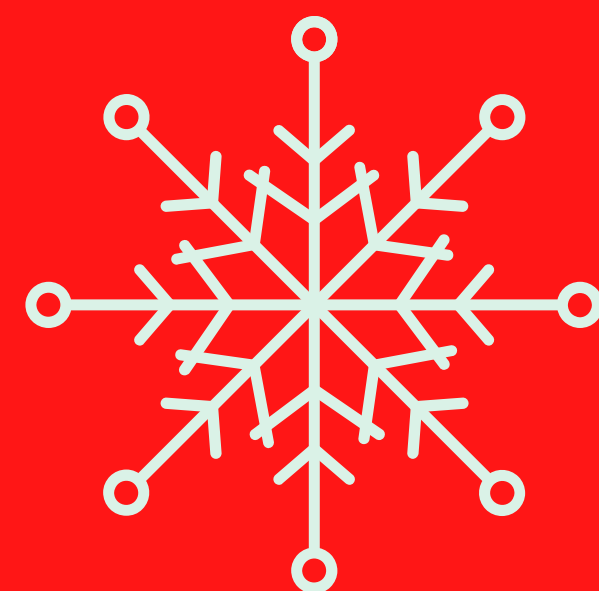
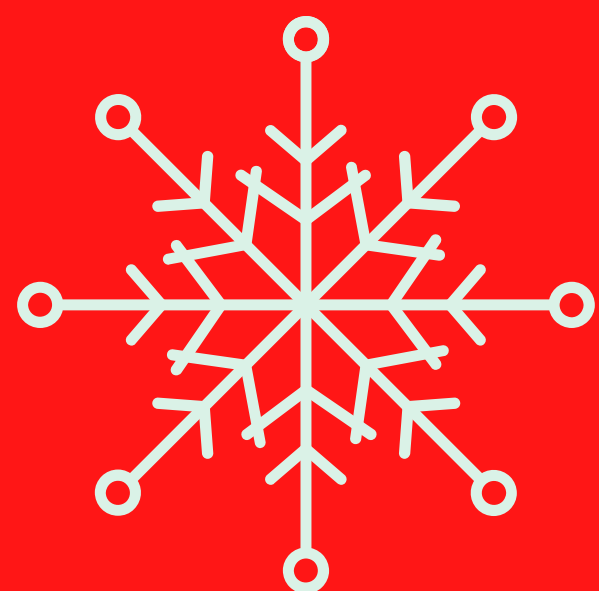
1. Lava y pela la cáscara del camarón. No olvides de sacarle las venas del camarón y asegúrate que tu camarón este limpio.
2. Sazona el camarón con limón, ajo y sal a gusto.
3. Llena una olla con 1.5 - 2 tazas de agua y deja que hierva.
4. Llena la olla de agua hervida con los camarones y deja que los camarones se hiervan por 5-10 minutos o hasta que aparezcan rosados.
5. No te olvides de sacarlos de la olla para que no se cocinen demasiado y en vez, ponlos en un plato separado para que se enfríen.
6. Aparte, pica una cebolla roja y ponlos en un plato con jugo de 2 limones verdes para curtir la cebolla por 15 minutos.
7. Bota mitad del jugo del limón y mezcla el resto y las cebollas con un tomate picado, 1-1.5 tazas de cilantro picado, y sal y pimienta a gusto.
8. Hecha el camarón cocinado en esta mezcla con mitad del agua del camarón.
9. Servir con arroz y con chifles.

El ceviche ecuatoriano no solo es un plato común en el hogar típico ecuatoriano, pero también es un plato que representa tiempo especial con la familia. Al entrevistar a mi mamá sobre la receta para el ceviche, ella me explico el significado del ceviche en el hogar de ella mientras era niña. El ceviche es uno de los primeros platos que le enseñó a cocinar su abuela y era algo que tuvo que preparar muchas veces para sus hermanos y hermanas menores cuando sus abuelos estaban ocupados o trabajando.

Ahora, el ceviche es un plato tradicional que siempre se prepara la mañana después de una reunión familiar. Usualmente cuando toda la familia se reúne es un sábado en la noche y se amanecen hasta el domingo. Después, todos se despiertan muy temprano por la mañana el Domingo y comen el ceviche como un desayuno tardío. Para mí, el ceviche no es solo importante por esta razón, pero también porque fue uno de los primeros platos que me enseñó a cocinar mi mamá.

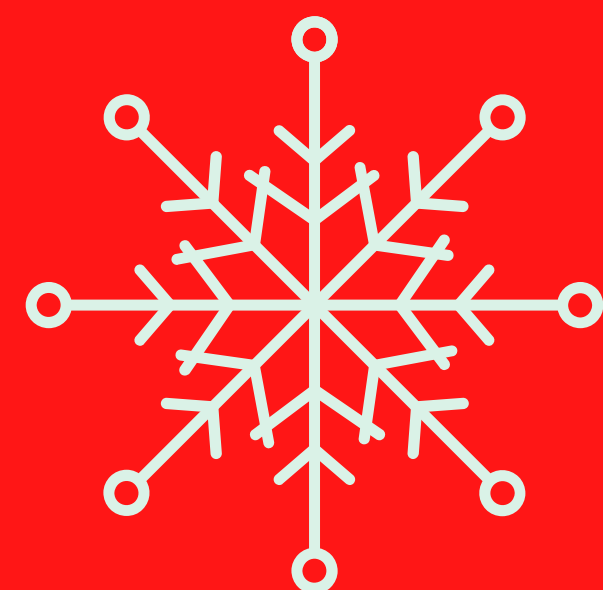
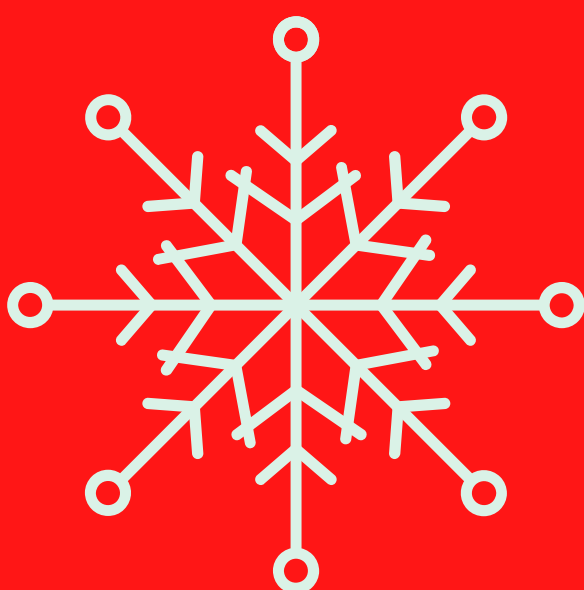
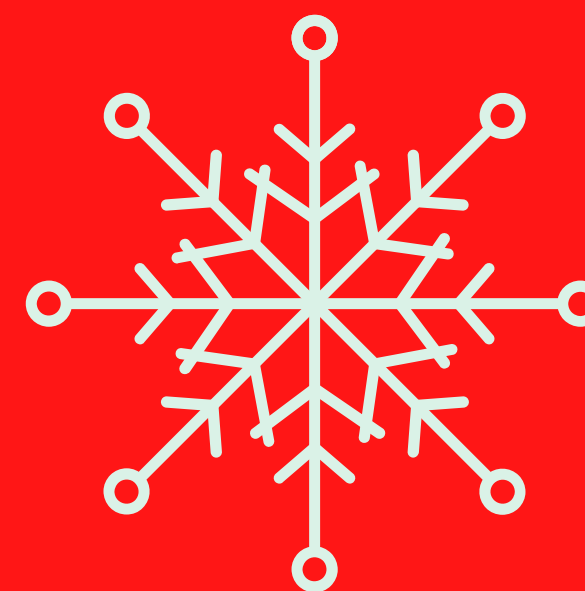
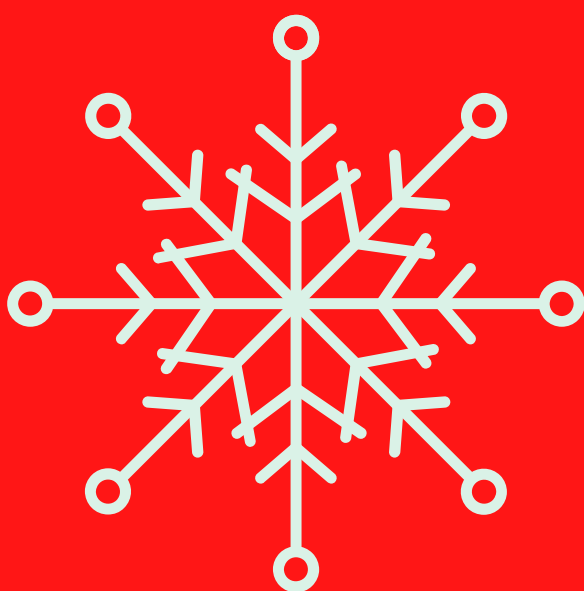


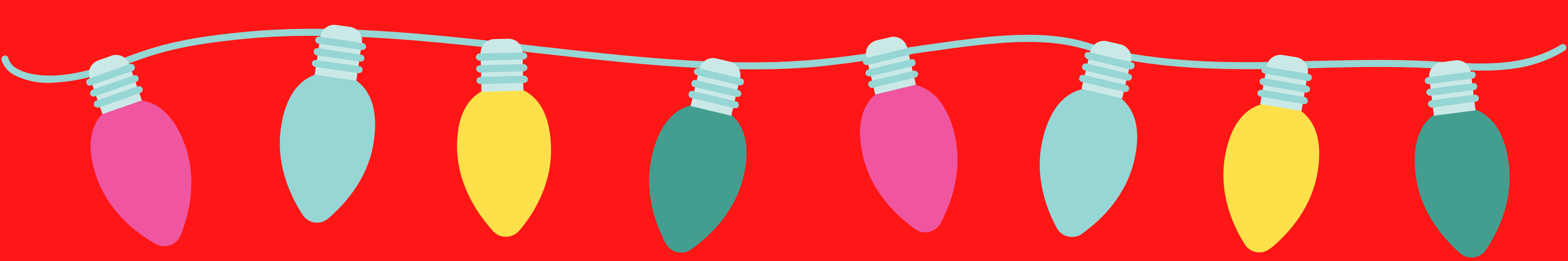
# Ensalada Navideña



## Historia

Esta receta mi mamá la aprendió en Guerrero en unas clases de cocina que tomó de joven. Sin embargo, se convirtió importante en la familia ya que la preparaba en Navidad cada año como entrada de la cena Navideña. Como la ensalada de Navidad fué un éxito en mi familia, ahora se prepara para acompañar cualquier celebración familiar, desde cumpleaños hasta graduaciones. Esta receta fué transmitida hacia mi papá, hacia mi, y muchas personas de mi familia que han sido cautivadas por su gran sabor, como por ejemplo a su hermana, a sus cuñadas, y a sus amigas.





# Ingredientes

-2 zanahorias



-2 manzanas

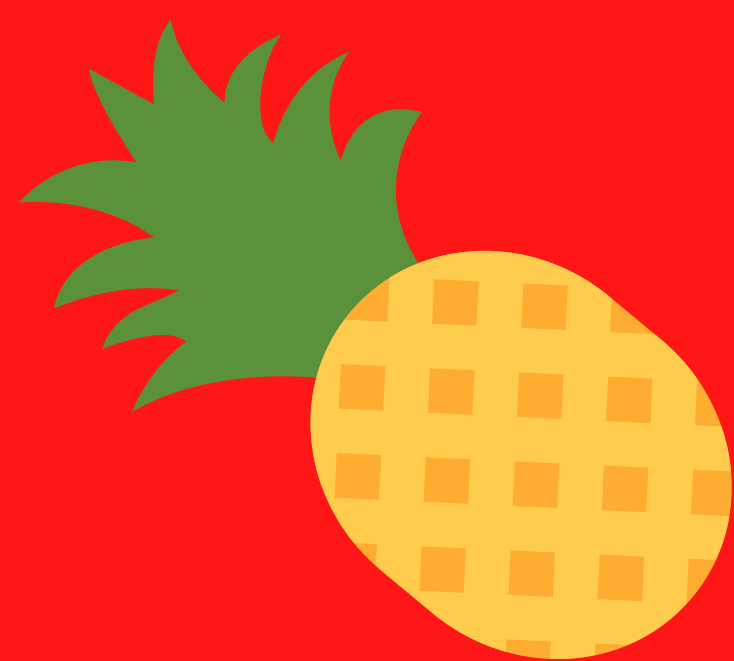
- $\frac{1}{4}$  de piña



- $\frac{1}{4}$  libra de pasitas

- yogurt natural al gusto

- crema agria al gusto

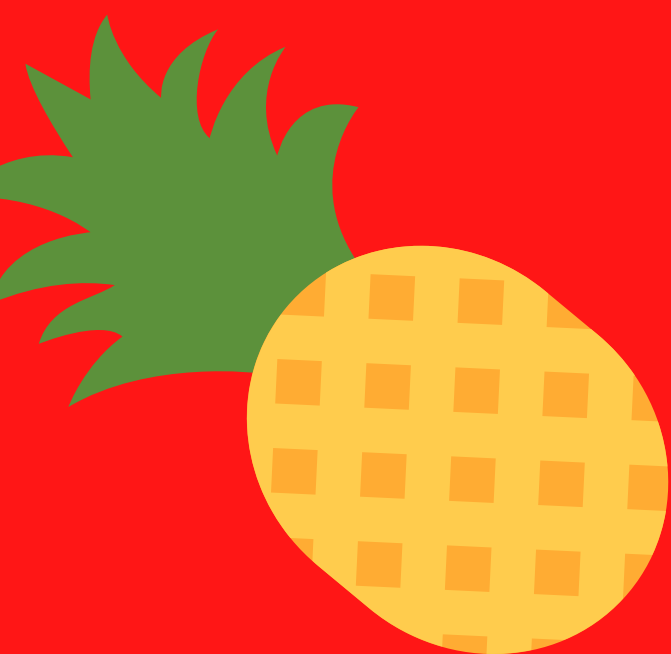


-1 cucharada sopera de  
azúcar



# Preparación

- Lávate las manos y limpia tu lugar de trabajo antes de cocinar.
- Lava muy bien las zanahorias
- Pela las zanahorias y rallarlas con el rallador (Usa el tamaño de preferencia).
- Lava muy bien las manzanas
- Corta las manzanas en cubos medianos
- Lava, pela, y pica el  $\frac{1}{4}$  piña en cubos medianos (parecidos al tamaño de las manzanas).
- No utilices la parte dura que está en medio de la piña.





# Preparación

- Lava las pasitas y ponlas a escurrir.
- Mezcla muy bien todos los ingredientes en un contenedor.
- Disfruta esta rica ensalada!





# CALDO DE RES

tiempo total:  
150 minutos



# historia de la receta

Mi madre aprendió a cocinar el caldo de res cuando tenía doce años. Con solo ver a mi abuela hacerlo una vez en Mexico fue suficiente para que ella lo cocinara sola ya que ella era la que se dedicaba a cocinar para todos sus hermanos.

El caldo de res es el único caldo que comemos con carne porque no nos fascina la carne. Este caldo lo cocinamos durante el invierno y le pido a mi madre que me lo haga cada vez que regreso a casa para las vacaciones.

## ingredientes

1 kilo de carne de res con hueso

2 calabazas

3 zanahorias

1 manojo de cilantro

1/4 de cebolla blanca

2 jitomates

1 chile guajillo

2 dientes de ajo

1 epazote

1 puño de ejote

3 elotes

Sal al gusto



# preparación



- 1.** Lavar todas las verduras para evitar contaminación en la comida. Pelar la zanahoria y cortar en rodajas. Cortar las calabazas en tamaños pequeños. Poner a hervir los elotes en una olla con sal.
- 2.** En otra olla pon agua a hervir. Añade sal, diente de ajo y 1/4 de cebolla. No olvides lavar la carne antes de ponerla a cocer. Añade la carne de res y deja que hierva por 45 minutos a una hora.
- 3.** En otra olla pon a hervir los jitomates con chile guajillo. Cuando estén listos los mueles con cebolla. Añade sal al gusto y agua.
- 4.** Ya licuado pon aceite en la olla de la carne y vaciar lo que liquamos despues de colarlo.
- 5.** Agregar las zanahorias, calabazas, ejote, epazote y elote (cortado en tres pedazos) a la olla de la carne. Dejar hervir todo por media hora en fuego bajo y añade cilantro.
- 6.** Listo!

**POR LA  
FAMILIA  
RAMIREZ**

**UNA RECETA DE MI  
BISABUELA**

# **LAS ENCHILADAS DE MOLE**

**CONTADA  
POR LORI  
RAMIREZ: MI  
MAMA**

**ESTA RECETA, CONTADA POR MI MAMA, ES  
UNA QUE FUE CREADA POR MI BISABUELA,  
JESSE ADAME, UNA MUJER DE HERENCIA  
HISPANA. A MI MAMA LE ENCANTA  
COCINAR Y LA IMPORTANCIA DE COCINAR  
RADICA EN Y DIFUNDIENDO EL AMOR POR  
TODAS PARTES. ELLA SIEMPRE ME HA  
ENSEÑADO QUE A TRAVÉS DE LA COMIDA,  
PODEMOS EXPRESAR NUESTRO AMOR Y  
NUESTROS SENTIDOS COMO HUMANOS, Y  
ES UNA MANERA DE INVITAR OTROS EN  
NUESTROS CORAZONES.**



**diciembre  
2021**

# LOS INGREDIENTES:

## COMPRA:

- 1) CHORIZO (PREFERIDO DE LA COMPAÑÍA "CARMELITA'S")
- 2) CEBOLLAS BLANCAS
- 3) TORTILLAS DE MAÍZ
- 4) CALDO DE POLLO
- 5) ROGELIO BUENO MOLE
- 6) QUESO AFILADO DE CHEDDAR DE LA COMPAÑÍA TILLAMOOK



## INSTRUCCIONES:

- 1) SACA EL CHORIZO DE LA PIEL, DORALO, Y CORTALO
- 2) PREPARA EL MOLE EN UNA CACEROLA GRANDE AGREGANDO CALDO DE POLLO HASTA QUE ADQUIERA UNA CONSISTENCIA ESPESA Y CALDOSA
- 3) TRITURA EL QUESO EN UNA REJILLA GRANDE
- 4) CORTA LAS CEBOLLAS FINAS
- 5) FREE LIGERAMENTE LAS TORTILLAS, Y **¡NO LAS CHEMES!**  
\* DEBEN SER MALEABLE PARA ENVOLVER LAS ENCHILADAS
- 6) CUANDO YA HAN ENFRIADO LAS TORTILLAS, METE LA TORTILLA EN EL MOLE, CUBRIENDO LOS DOS LADOS
- 7) PON LA TORTILLA ENCIMA DE UN PLATO Y CUBRE LA TORTILLA CON EL CHORIZO, LAS CEBOLLAS CORTADAS, Y EL QUESO  
**¡NO OLVIDES EL QUESO, ES LO MAS IMPORTANTE!**
- 8) ENROLLA LA TORTILLA PARA FORMAR LA ENCHILADA.
- 9) PONLAS EN UNA BANDEJA GRANDE HECHA DE CERÁMICA PARA HORNEARLAS.
- 10) CUANDO SON LLENAS, ESPARCE MÁS QUESO Y CEBOLLAS ENCIMA DE LA TORTILLA ENROLLADA
- 11) PON LA BANDEJA EN EL HORNO A 350 GRADOS POR 20 MINUTOS HASTA QUE LOS BORDES DE LAS TORTILLAS ESTÉN DORADOS
- 12) **NO OLVIDES UNA BEBIDA, Y NO TE OLVIDES MOSTRARLAS CON AMIGOS Y FAMILIA**

# BROWNIES

## HISTORIA:

MI BISABUELA LE ENSEÑÓ A MI ABUELA COMO HACER LOS BROWNIES, Y ELLA LE ENSEÑÓ A MI TÍA. MI TÍA SIEMPRE LOS HACÍA PARA SUS AMIGAS PERO NUNCA LE DABA A MI PADRE, POR ESO EL APRENDIÓ LA RECETA DE MI ABUELA. ESTA RECETA ES IMPORTANTE PARA MÍ Y MI FAMILIA PORQUE SIEMPRE LA HACEMOS EN OCASIONES ESPECIALES Y ME RECUERDA A MI FAMILIA EN PUERTO RICO.

## INGREDIENTES:

MANTEQUILLA, CHOCOLATE SEMIDULCE, AZÚCAR, HARINA, HUEVOS, VAINILLA, CAFÉ EN POLVO

## INSTRUCCIONES:

PRIMERO, DERRITE EL CHOCOLATE Y LA MANTEQUILLA Y LOS MEZCLAS. LUEGO AGREGAS LA HARINA Y EL AZÚCAR A UN TAZÓN Y AGREGAS EL CHOCOLATE, LA MANTEQUILLA, Y LOS HUEVOS. DESPUÉS DE MEZCLARLOS TODOS, AGREGUE VAINILLA Y CAFÉ EN POLVO. LUEGO, ENCIENDE EL HORNO. NO OLVIDES DE VOLVER Y MEZCLAR LA MASA ANTES DE METERLA AL HORNO. DÉJALO EN EL HORNO POR VEINTE MINUTOS Y DÉJALO ENFRIAR DESPUÉS DE SACARLO.





# FRIJOLES A LA CHARRA

## HISTORIA DE LA RECETA

En mi familia, para cada celebración de navidad y año nuevo, se cocinan frijoles a la charra. Mi bisabuela fue la que inició esta tradición, y los preparaba de una manera especial con su receta única. En México en el mes de diciembre el tiempo es frío, entonces comer frijoles a la charra calentitos nos hacía entrar en calor.

# LA IMPORTANCIA

De Frijoles a La Charra



## PARA MÍ

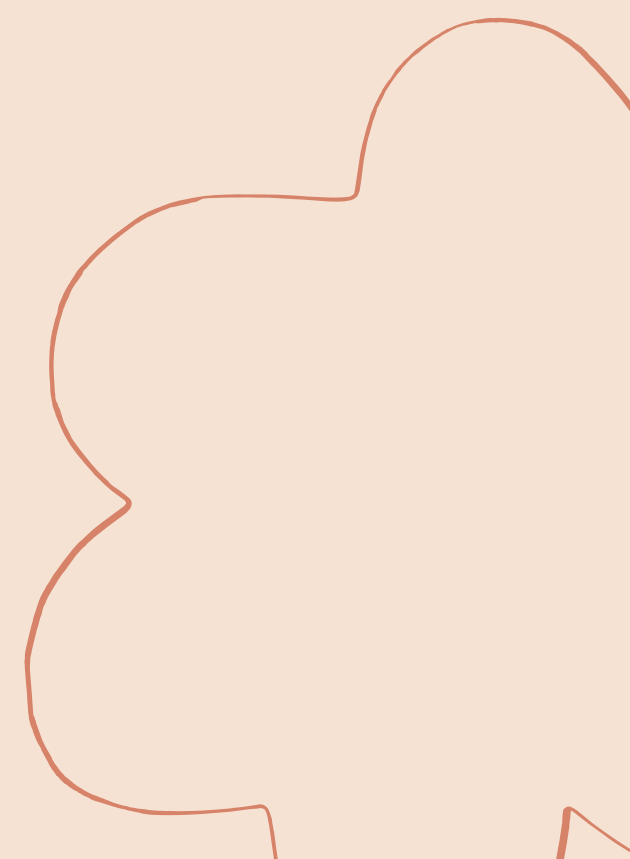
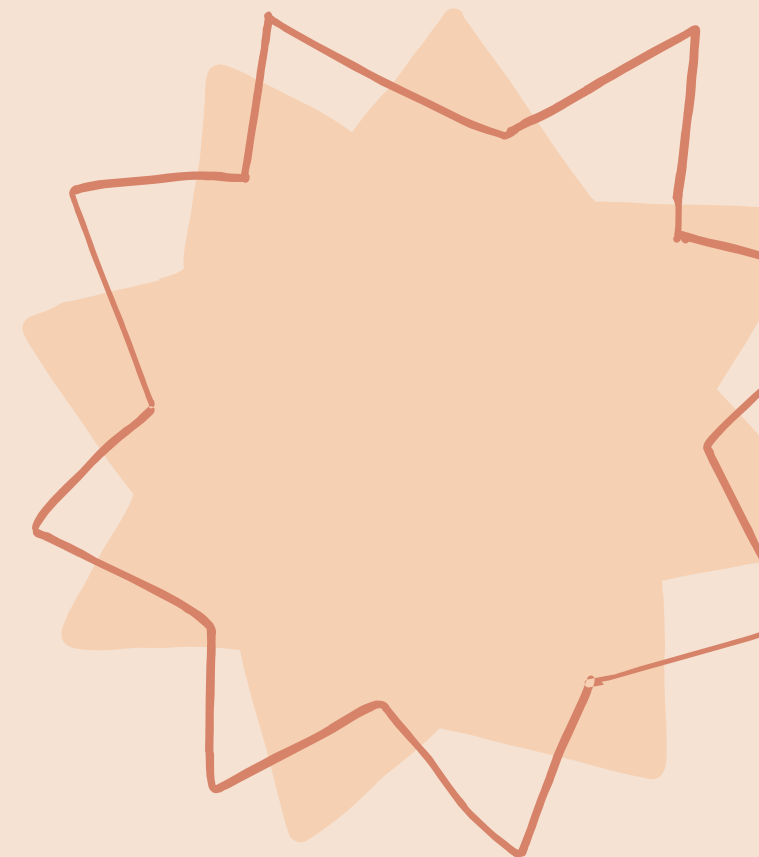
---

Esta comida es importante porque mi papá siempre me cocina frijoles a la charra cuando regreso a la casa. Y los comemos juntos y hablamos sobre lo que está pasando en nuestras vidas.

## PARA MI FAMILIA

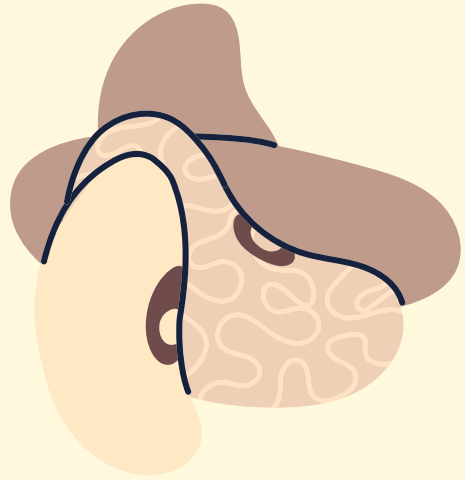
---

Esta receta es importante para mi familia porque al prepararlos y comerlos, compartimos momentos significativos.

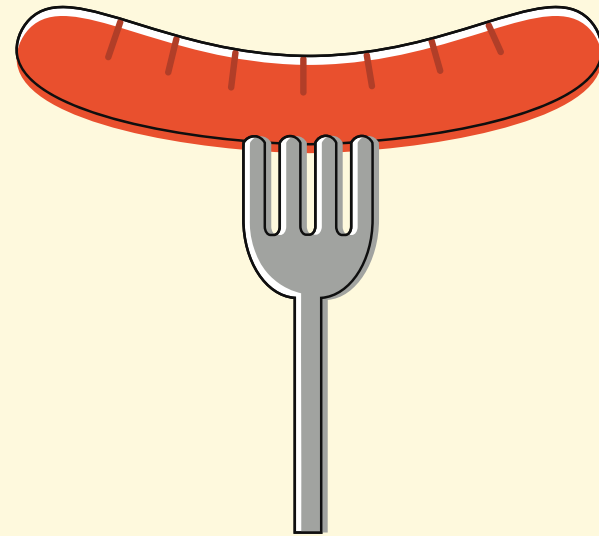




# Ingredientes



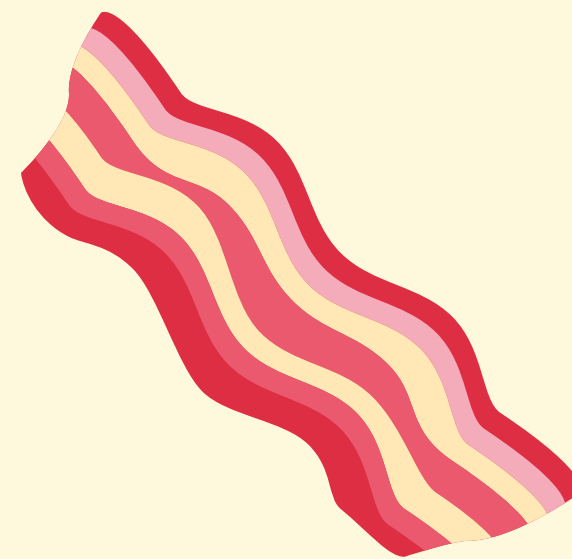
1 kilo de  
frijoles  
pintos



Salchichas y  
Salchichón



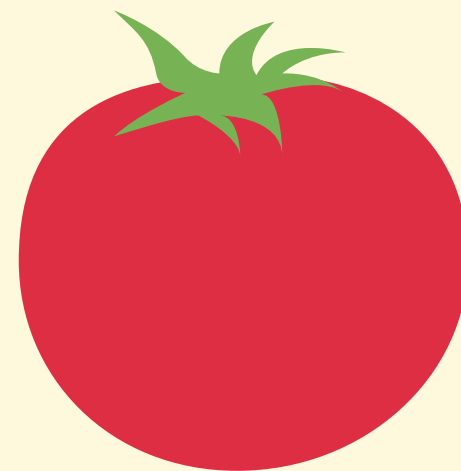
Sal



Tocino



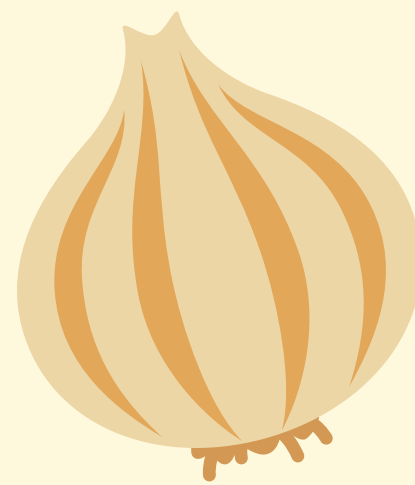
Ajo



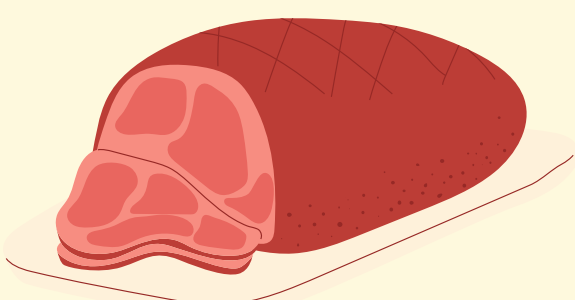
Tomate



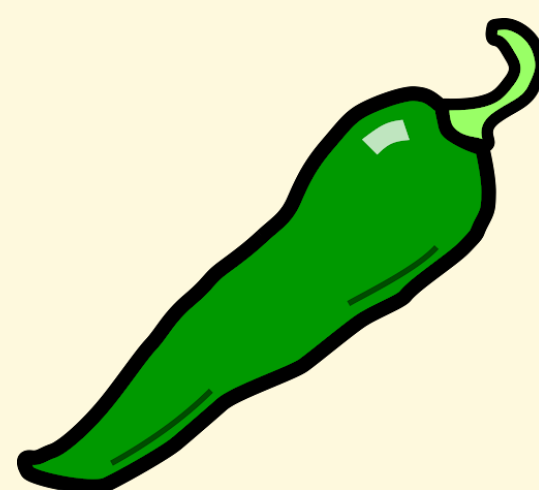
Chile ancho seco



Cebolla



Jamón



Chile serrano

# INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

---

- 1 Limpie los frijoles pintos porque a veces tienen piedritas.
- 2 Enjuague los frijoles en un colador con agua.
- 3 En un olla de  $\frac{3}{4}$ , ponga suficiente agua.
- 4 Hierva el agua y agregue sal y ajo al gusto.
- 5 Cuando está hirviendo, agregue los frijoles limpios.
- 6 No agregue más agua cuando está hirviendo.
- 7 Limpie y saque las semillas del chile ancho seco. Ponga el chile a hervir.

# INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

---

8

Después de una hora y media o dos horas hirviendo, ponga el fuego mediano alto.

9

Corte pedazos de jamón, salchichas, salchichón, tocino, tomate, cebolla, y chile en cuadritos.

10

En una sartén, agregue aceite y dore todos los ingredientes de el último paso.

11

Cuando los frijoles estén listos, agregue jamón, salchichas, salchichón, tocino, tomate, cebolla, y chile.

12

Agregue un cuadrito de caldo de pollo Knorr y un poquito de puré de tomate.

13

Añada cilantro a hervir.

14

¡Fin!



# TORTILLA DE PATATAS

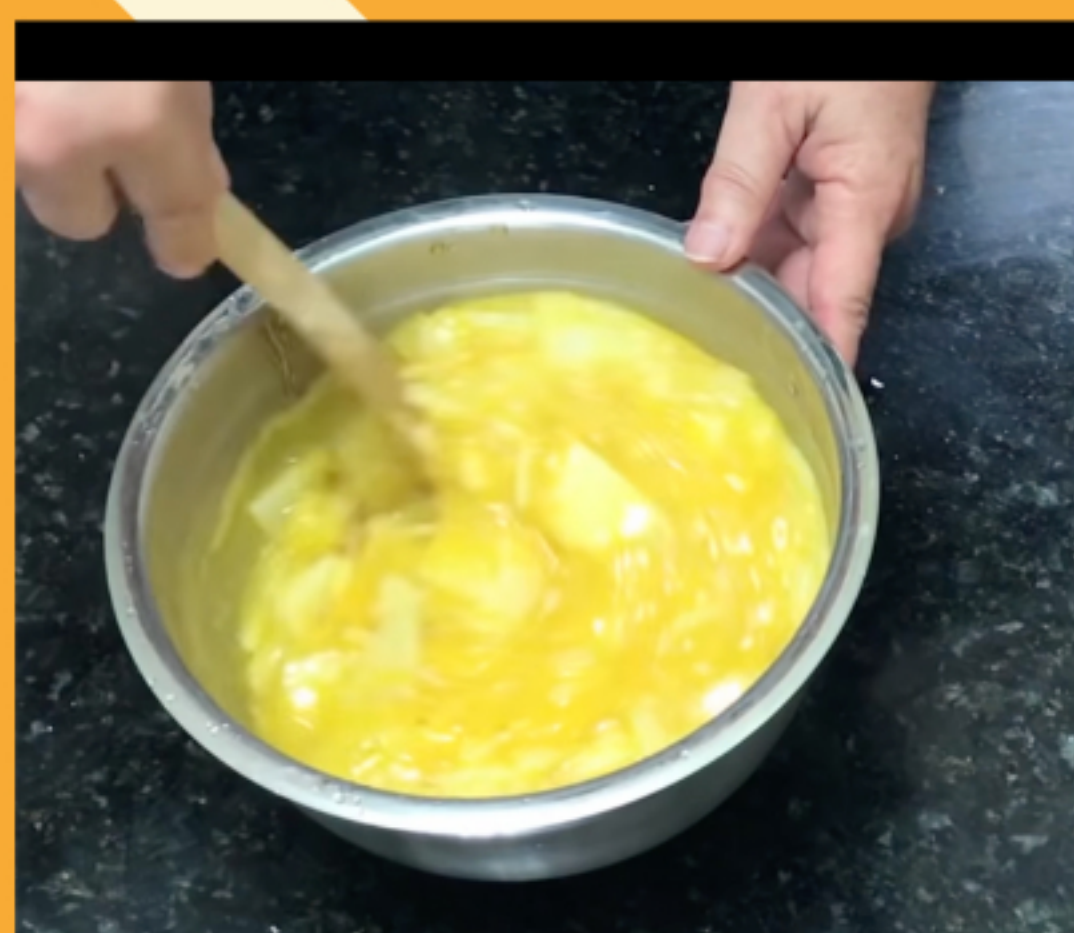
Ingredientes:  
4 - 6 patatas  
(dependiendo del  
tamaño)

8 huevos

1 cebolla (Grande)

Aceite de Oliva virgen  
extra (alrededor de ½  
taza o lo suficiente  
para freír)

Sal y pimienta (al  
gusto)



"La receta de tortilla de patatas es conocida por toda España y es muy fácil de preparar. La leyenda de la receta se trata que durante el sitio de Bilbao de la primera guerra Carlista (1835), el general Tomás de Zumalacárregui inventó la receta para alimentar a sus tropas. Es algo que mis padres preparaban para mí y después yo preparé para ustedes. Para mí una buena tortilla está bien doradita afuera al punto que está crujiente pero al mismo tiempo está un poco jugosa por dentro."

Escogí la receta de tortilla de patatas porque me trae muchísima nostalgia. Es una comida que me recuerda mucho de mi infancia. Recuerdo llegar del colegio y lo primero que hacía era sentarme en el comedor para comer tortilla. Además es una receta fácil que se vuelve muy útil para la universidad porque sus ingredientes son baratos y uno no se demora mucho en prepararla.

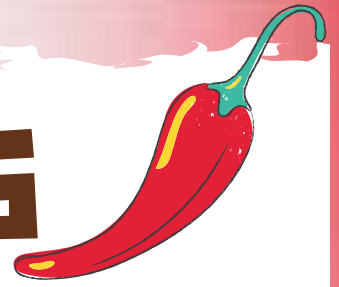


## Instrucciones de preparación

1. Pele y corte las patatas en rebanadas finas (2-3 milímetros). También se puede usar una mandolina para cortarlas.
2. No se olvida de lavar las patatas cortadas para quitarle un poco el almidón y después secar las.
3. Pele y corte las cebolla en trozos pequeños
4. En un sartén grande fríe las patatas en el aceite de oliva virgen extra a temperatura alta pero no extrema. Añada un poco de sal y pimienta.
5. Después de tres minutos de freír las patatas a fuego alto, añada las cebollas al aceite y cocine por unos 20 minutos a fuego lento. No se olvide revolver cada 4 minutos.
6. Escorra la mezcla de patatas y cebollas para quitarles el aceite.
7. Bata los ocho huevos en un tazón grande. También añada sal y pimienta a su gusto.
8. Mezcle la mezcla de patatas y cebollas con los huevos y revuelva bastante. Deje reposar la mezcla por unos 3 minutos.
9. En la sartén grande con un poco de aceite añada la mezcla de huevos, cebollas, y patatas. A fuego medio deje que la mezcla cuaje por unos 4 minutos.
10. Con una tapadera le da una vuelta a la tortilla así la parte cocinada termina encima de la tapadera. Deslice la parte de abajo de la tortilla (que todavía no se ha cocinado) hacia la sartén. No se olvide ponerle un poco de aceite en la sartén antes de cocinar la otra parte de la tortilla.
11. Cocine la otra parte de la tortilla por 2 minutos sin fuego.
12. Sirva la tortilla encima de un plato grande.



# TAMALES

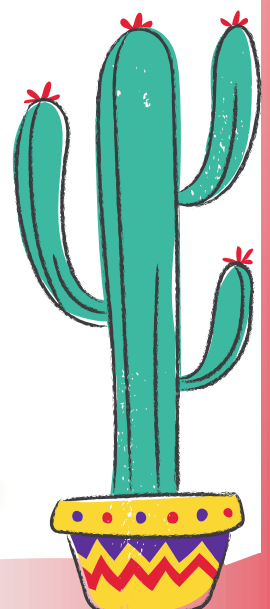
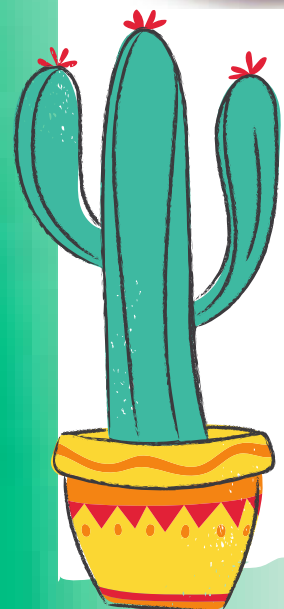
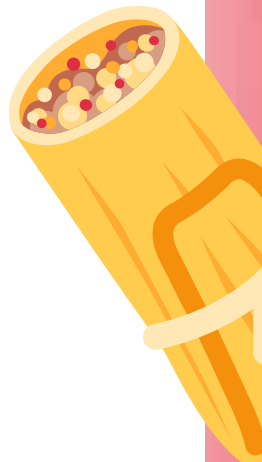


LOS TAMALES DE CHILE ROJO Y CHILE VERDE SON UNA COMIDA AUTÉNTICA DE MÉXICO. ES UN PLATILLO TRADICIONAL QUE NO PUEDE FALTAR EN LA MESA DE UN MEXICANO, SOBRE TODO EN LAS FESTIVIDADES. AL ENTREVISTAR A MI MAMÁ CISABEIDA DURAN, UNA MEXICANA DE GUANAJUATO, ELLA MENCIONA LO PRONTO QUE APRENDIÓ A PREPARAR TAMALES. PARA ELLA, LA RECETA ES UNA HERENCIA FAMILIAR QUE SE VA PASANDO DE GENERACIÓN A GENERACIÓN.

LA RECETA DE LOS TAMALES ES UNA FORMA EN LA QUE YO ME CONECTO A MI CULTURA MEXICANA. PARA MI MAMÁ ES UNA FORMA DE CONMEMORAR A SUS PAPÁS Y ABUELOS. EN NUESTRA FAMILIA, LA PREPARACIÓN DE TAMALES SE HA CONVERTIDO EN UNA TRADICIÓN QUE NOS UNE PARA CUALQUIER CELEBRACIÓN.

## INGREDIENTES (PARA 30 TAMALES):

- 30 OJAS DE MASA (DE MAÍZ MOLIDO)
- UNA CUCHARADA DE ROYAL
- MANTECA (UNA TAZA)
- SAL (AL GUSTO)
- CHILE GUAJILLO
- 4 LIBRAS DE PECHUGA DE POLLO
- HOJA DE LAUREL
- UNA CEBOLLA
- UN AJO



# INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

**¡NO OLVIDES LAVARTE LAS MANOS ANTES DE TRABAJAR!**

**#1: PARA EMPEZAR, PON EL POLLO A HERVIR CON CEBOLLA, SAL, AJO, Y HOJA DE LAUREL.**

**#2: DESPUÉS, SACA EL POLLO Y EMPIEZA A DESHEBRARLO.**

**#3: PARA LA SALSA, PON CHILE GUAJILLO, AJO, Y CEBOLLA A HERVIR.**

**#4: LUEGO, REVUELVE TODO EN LA LICUADORA CON SAL AL GUSTO.**

**#5: REMOJA LAS HOJAS DE MAÍZ**

**#6 PON TU MASA EN UN MOLDE Y NO OLVIDES AGREGAR EL ROYAL, MANTECA, Y SAL.**

**#7: AMASA/MEZCLA TODO PERFECTAMENTE CON AGUA TIBIA HASTA QUE YA NO SE TE PEGUE LA MASA EN LAS MANOS. TEN CUIDADO, NO AGREGUES AGUA EN GRANDES CANTIDADES, AGRÉGALA POCO A POCO.**

**#8: FINALMENTE, USANDO UNA CUCHARA, PON LA MASA EN LA HOJA DE MAÍZ.**

**#9: PON EL POLLO EN MEDIO DE LA HOJA CON MASA.**

**#10: REMOJA EL POLLO CON LA SALSA ROJA.**

**#11: ENVUELVE TODO PERFECTAMENTE PERO NO VAYAS A APRETAR MUCHO EL TAMAL.**

**#12: PON UNA VAPORERA A HERVIR CON ALREDEDOR DE 8 TAZAS DE AGUA.**

**#13: LLEVA LOS TAMALES ENVUELTOS A LA VAPORERA.**

**#14: NO OLVIDES PONERLOS VERTICALMENTE PARA QUE NO SE LES VAYA A SALIR LA SALSA ROJA.**

**#15: ESPERA ALREDEDOR DE 1 HORA PARA SACAR TUS TAMALES ¡NO LOS DEJES MUCHO TIEMPO O SE TE VAN A QUEMAR!**

**#16: ¡DISFRUTA DE TU DELICIOSA CREACIÓN!**

# EMPANDAS SALVADOREÑAS DE POLEADA

RECETA ES DE MAMA ELSA  
ESTA RECETA ES IMPORTANTE PARA MAMA ELSA  
PORQUE LE RECUERDA DE SU FAMILIA EN EL  
SALVADOR. ES IMPORTANTE LLEVAR LA  
TRADICION FAMILIAR PARA SIEMPRE  
EMPANDAS LLEVAN SU NOMBRE EMPANDAR QUE  
VIENEN DE "CUBRIR" CON PAN. Y EL ORIGEN  
VIENE DE ESPANA HACE MEDIO MILENIO.



## INGREDIENTES

3 -4 PLATANOS MADUROS  
RAJAS DE CANELA  
1 1/2 TAZA DE LECHE  
3 CDAS DE AZUCAR  
3 CDAS DE MAICENA  
ACEITE



PARA EMPEZAR :SIMPRESIMPRE LAVESE LAS MANOS.  
SANCOCHAR LOS PLATANOS CORTADOS Y AGRGAR 2 CDAS DE  
AZUCAR Y CANELA. CAUNDO ESTAN COCIDOS PELAR PLATANOS  
Y APLASTAR CON UN TENEDOR Y DEJAR ENFRIAR.  
HACIENDO LA POLEADA EN OTRA OLLA AGREGA SOLO 1  
TAZA DE LECHE, AZUCAR, Y CANELA Y MEZCLAR HASTA  
QUE HIERVA. CON EL RESTO DE 1/2 LECHE AGREGUE SU  
MAICENA Y MEZCLAR EN FRIO HASTA QUE LA MAICENA  
ESTA DISUELVA POR COMPLETO. AGREGUE LA MEZCLA DE  
FRIA LECHE A LA LECHE HIRVIENDO HASTA QUE ESPESE Y  
DEJE PARA NFRIAR.  
JUNTA LAS MANOS CON ACETE PARA QUE NADA SE PEGUE Y  
FORMA UNA TORTIA DE PLATANO EN MANO Y RELLENA CON  
POLEADA AL GUSTO. CIERRA EMPANDA Y COCINE EN  
ACEITE PARA FREIR. UNA VEZ FRITO REBOZAR EMPANDA  
EN AZUCAR. COME CON ATOL O CAFE

# TAMALES ROJOS DE PUERCO

Los tamales son tradicionales durante el tiempo de navidad porque es una celebración importante para mi mamá. Mi mamá creció en un tiempo donde no tenían mucho dinero para comprar carne todos los días. Entonces mi abuela solamente compraba carne para hacer platillos importantes como los tamales. Mi mamá esperaba con ansias que llegara la navidad porque sabía que comería tamales de puerco. Mi abuela hacía tamales para compartir con toda su vecindad. Las familias se reúnen en la calle frente de la casa de mi abuela para rezar y comer tamales. Los tamales siguen siendo especiales para la navidad.



## Ingredientes

- 10 lbs de masa
- 3 lbs de manteca de puerco
- 5 lbs de carne de puerco
- Hojas de maíz secas
- Sal
- 2 cucharadas de Royal (Polvo de hornear)
- cucharadas de Knorr (caldo de pollo)
- 3 dientes de ajo
- 2 Cebollas grandes
- Oregano
- 15 Chiles guajillos



# Instrucciones de preparación

## Preparando la carne

- Lava la carne con agua y vinagre
- Después pon a hervir la carne con suficiente agua en una olla
- Agrega ajo, cebolla y sal al gusto para que se hierva todo junto
- Esperate hasta que se suavescas la carne y entonces le apagas a la olla
- Asegurate de guardar el caldo de la carne
- Después deshebra la carne en trozos chicos
- No olvides separar el caldo para preparar la masa y el chile
- Los chiles guajillos se lavan y se dejan remojar por una hora
- Saca los chiles del agua ponlos en una batidora con 3 dientes de ajo, 1 cucharada de orégano, y una cucharada de knorr
- Agregarle un poco del caldo que guardaste de la carne
- Muele todo junto y lo cueles
- En una cazuela con poquito aceite sofríes el chile
- Le agregas sal al gusto
- Cuando hierva el chile por unos 10 minutos le agregas la carne y le apagas

## Preparando la masa

- Ponle las tres libras de manteca a la masa
- Agregale 2 cucharadas de royal
- Agregale 2 cucharaditas de knorr
- También le agregas el caldo necesario para que la masa se esponje
- Bate la masa lo necesario para que la masa se esponje, que no quede dura ni floja pero suave
- Agregale sal al gusto

## Preparando los tamales

- Separa las hojas para que se limpien
- Lava las hojas, y remojarlas por una hora
- Escurre las hojas hasta que queden un poco húmedas para que estén flexibles
- Abre una hoja de tamal y aplana la
- Con una cuchara agrega masa en el centro y la embarres hacia arriba
- Después agregale una cucharada de salsa con carne en el centro de la masa
- Dobla la hoja de los dos lados y finalmente dobla la parte de arriba hacia abajo
- Pones los tamales en una vaporera con agua en baño maría ( al vapor )
- Se ponen a cocer por 40 o 50 minutos



# Sopa Tarasca



## Ingredientes

- 3-4 jitomates maduros
- 500 g de frijoles pintos (cocidos)
- 1 chile ancho
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla blanca
- 1 ramita de acahualillo
- 3 tazas de caldo de pollo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 1/2 cucharadas de sal

## Para Adornar

- 1 chile ancho
- 1 aguacate pelado
- 1 1/2 tazas de tiritas de tortilla de maíz
- 1 taza de queso Cotija
- 1/2 taza de crema

**Tiempo de Preparar:**  
**35-40 minutos**

**Porciones: 6 a 8**

## Direcciones

Pica la cebolla blanca y quita las semillas de los chiles

Pon los jitomates, ajo, y chile en una olla con agua a hervir por 10-12 minutos o hasta que los jitomates estén suaves

Mezcla los jitomates, ajo, chile, cebolla, acahualillo, y sal en una liquadora hasta obtener un puré uniforme

Combina el puré y el aceite en una olla grande y calienta a fuego medio alto por 6-8 minutos, revolviéndolo a menudo

Mezcla los frijoles y el caldo en la liquadora hasta obtener otro puré, ¡pero no olvides de revolver la olla grande!

Baja el fuego a medio, añade el puré de frijole y una taza de caldo a la olla, y revuélvelo bien; hierva 10-15 minutos

Cuando sirves la sopa, adórnala con la crema, tiritas, queso, rebanadas de aguacate, y pedazos de chile ancho



**Origen de la receta:** Llamada así por la población indígena de la area, la sopa Tarasca viene de Pátzcuaro, y ¡nuestras visitas a Pátzcuaro no son completas si no pasamos a comer una sopa Tarasca en el restaurante *Lupita*! Por lo tanto, mi mamá decidió aprender a hacer sopa Tarasca para que la podríamos disfrutar en casa también, y se ha convertido en un plato común en nuestra mesa durante el otoño y el invierno. Ojalá que les guste tanto como a mí—¡provecho!

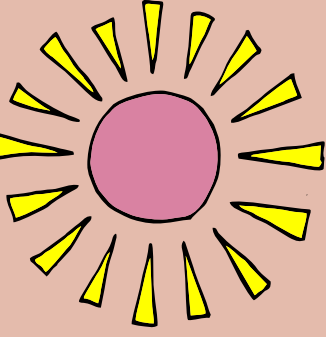
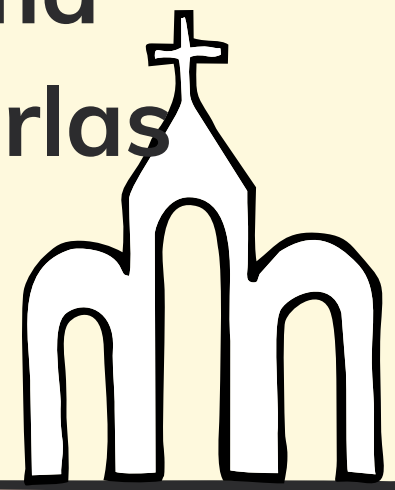
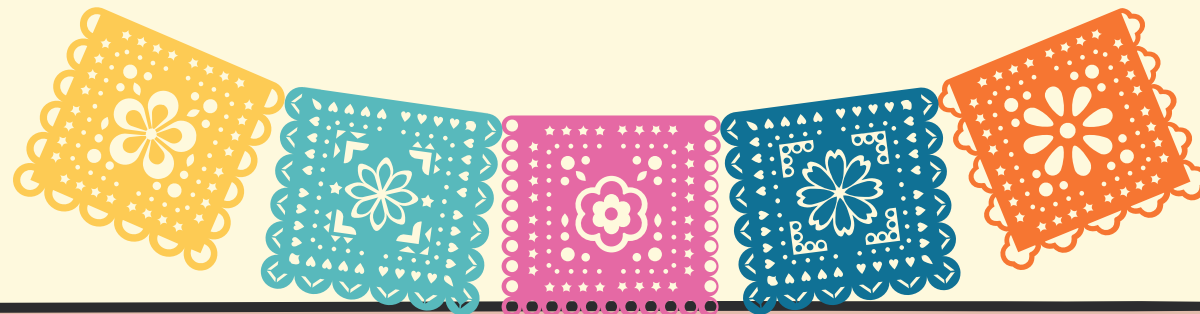
# Como hacer torrejas

Gabriela Rodriguez



## Historia & Importancia:

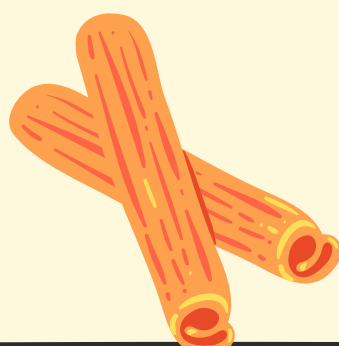
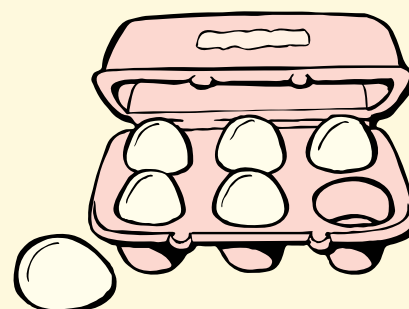
Las torrejas son un postre de pan enmieladas que mi familia hace al final de Cuaresma o durante Semana Santa. He crecido con esta receta de mi abuela que lo ha traído desde México. Mi abuela aprendió cómo hacerlas con su mamá indígena y ahora mantiene esta tradición viva en hacerlas cada año.



Es importante para mi abuela porque mi bisabuela las hacía con mi ella cuando era niña. Ahora es algo que a nuestra familia nos gusta comer y apreciamos el trabajo que hace mi abuela para prepararlos. Para mi es una receta que nada puede reemplazar.

## Ingredientes

- Rebanadas de pan tostado
- 8 Huevos
- Cualquier aceite no grasoso, aceite de oliva
- Cacerola de 4 litros de agua
- 3 piloncillo de triángulos/bolitas
- 1 palo de Canela



## Instrucciones de Preparación

1. Corta el pan en pedazos gruesos
2. Abre los huevos y separa las claras de huevo y el amarillo
3. Batir la clara en un traste hasta que formen picos (4 minutos en despacio, mediano con batidora)
4. Agrega 3 amarillos de huevos uno a uno (2 minutos para batir en full)
5. Freír el pan una vez para hacerlo doradito
6. Freir el pan con huevo alrededor 2 veces. Frielos hasta que se cocine el huevo.
7. Para preparar la miel : Pones 4 litros de agua en una cacerola
8. No olvides cuidarle a los panes que están en el aceite
9. Agrega un rollo de canela en la agua y 3 piloncillos al mismo tiempo
10. Cuando ya se está haciendo la miel pones en pan para que forman capas organizadas (en la cantidad que puedes hacer) y deja el pan cocinar para consumir la miel
11. Cuando el pan se va consumiendo la miel, transfíérelos en otro traste para que todo partes del pan consume la miel
12. Cuando se acaba la miel sacalo del alumbre y ya te las puedes comer !
13. Disfruta con leche y listo !





# Pozole

## Introducción

Mi tía María aprendió a

cocinar de su madre, quien aprendió de su madre también. Sin embargo, cuando mi tía comenzó a cocinar para su propia familia, ella cambió sus recetas para facilitar el proceso. Estas estaban más cerca de la cocina de "Tex-Mex." El pozole es una de esas recetas que significó mucho para mi tía de niña, y ahora significa mucho para su familia porque lo hace para todas las mismas celebraciones que su madre había hecho. Incluso mi padre intenta hacer su receta cuando quiere sentirse conectado con su niñez y su madre.



## Ingredientes

- Cebolla amarilla: una picada para adornar, 1/4 en la olla
- Cilantro fresco
- El chile en polvo
- El ajo picado
- El orégano
- Caldo de pollo
- Colilla de cerdo: por lo menos 6 libras (10+)
- El maíz nixtamalizado
- Limón
- El comino
- El pimiento rojo en hojuelas
- Tortillas



# Preparación

1. ¡No olvides usar una olla grande de stock!
2. Pone tu colilla de cerdo picado en la olla
3. Agrega 6 envases de caldo de pollo
4. Agrega tu especias; no empieces a hervir la mezcla hasta después de este
5. Después de unos 45 minutos, agrega el maíz nixtamalizado; baja el calor
6. No permites que el cerdo apegarse a la olla
7. Continua hervir a fuego lento hasta que el cerdo esta tierno; no permites que el cerdo deshacerse
8. Como todo, sea el juez (las reglas de Mamá Valdez), pero aproximadamente 2 horas, hasta 3
9. Serve en boles, agrega limón, cebolla, más especias si te gusta, y cilantro  
¡Disfruta!

# Humitas

Historia: Mi abuela aprendió a hacer las humitas de su mamá y su abuela. Ella recuerda cocinar humitas desde que era pequeña. No les había enseñado a sus hijos como hacerlas, así que le pedí que me enseñara.



Esta receta es importante para mi familia porque es algo que ha sido pasado por generaciones. Mi primer recuerdo de comer las humitas de mi abuela fue en su casa en Lima, Peru. Toda la familia se juntaba y disfrutaba de las humitas.

## Ingredientes:

- choclo verde
- pimienta
- sal
- aceite
- pollo o queso



## Instrucciones:

1. Primero, compre choclo con panca verde que sea suavcito y fresco. No lo compre seco.
2. Pele y desgrane el choclo.
3. Ponga los granos del choclo en la licuadora o molino hasta que se haga una masa.
4. Agregue sal y pimienta ligeramente.
5. Mezcle la masa con dos cucharadas de aceite
6. Ponga una cucharada grande de la masa en la panca y rellénelo con queso o pedazos de pollo.
7. Después envuelva las humitas con las pancas y amárrelo con tiras de panca.
8. Ponga las humitas en una olla con agua hirviendo.
9. Tápele por una hora
10. Abra la humita para probar y ver si está lista.
11. Cuando están listas deje que se enfríen.



# ¡Riquisimo!



## Tacos Dorados de Pollo (Floutas)

# Importancia y historia



*Mi mama (15 años de edad)*

FROM THE MILLERS

**Historia:** Desde cuando mi mama tenía 13 años, mi mama se aprendió como hacer tacos dorados de pollo. Mi mama siempre cocinaba tacos dorados de pollo cuando venia sus amigas a su casa. Hablaron de todo y comieron tacos dorados de pollo al mismo tiempo. Los tacos dorados de pollo siempre fue un comido rápido y delicioso para mi mama. Una vez, mi mama trajo muchos tacos dorados de pollo a la fiesta de navidad de su trabajo. Aunque mi mama trajo muchos tacos, se terminaron rápido. Después de eso, sus compañeros de trabajo siempre preguntaban mi mama si podía hacer tacos dorados de pollo para sus cumpleaños. Tacos dorados de pollo son cosas muy fáciles para hacer y son comida deliciosa

**Importancia:** Los tacos dorados de pollo son unos de las comidas probados y verdaderos en mi familia. Son unos de las comidas sociales que usamos para todo. Puedes hacer tacos dorados de pollo para ocasiones como los cumpleaños o puedes hacerlos para lonche. Hay varios usos y hay muchos tiempos que puedes hacerlos

# Ingredientes



- **Una y media libra de pechuga de pollo**
- **Un pedazo de cebolla**
- **Tres Ajos**
- **Dos cucharadas de sal**
- **Lechuga jitomate cebolla crema queso aguacate salsa al gusto**

# Receta



1. Sé laba la pechuga
2. Sé pone dentro de un Sartén con agua
3. Sé le agrega la cebolla, los Ajos, y la sal
4. Sé deja hervir 30 minutos
5. Sé apaga én otro recipiente
6. Sé pone la pechuga
7. Sé deja enfrear 5 minutos
8. Sé desmenuza
9. Sé calientan 20 tortillas de maiz
10. Sé les agrega un poco de la pechuga desmenuzada
11. Después sé Enrollan y sé ponen a dorar en un recipiente con suficiente aceite (nota: No uses una cuchara, debes usar unas pinzas)
12. Él aceite deve estar caliente antes de poner los tacos a dorar
13. Cuando están dorados sé ponen en él plato y le pones los otros ingredients arriba (el queso, jitomate, etc) a tu gusto



# iListo!

