

RECETAS TRADICIONALES



PEPIAN NUTRITIVO

Ingredientes:

- 300 g de pechuga de pollo
- 2 tomates grandes
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria pequeña picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Ajonjolín



Preparación:

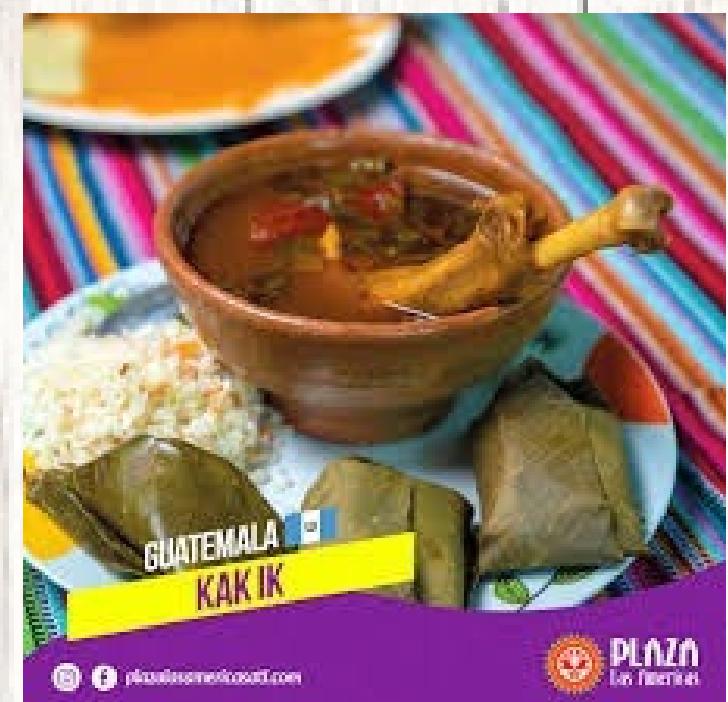
1. Asar tomates, cebolla y ajo hasta que estén dorados.
2. Licuar con un poco de agua y las semillas de ajonjolí
3. Cocinar el pollo en una olla con una cucharadita de aceite de oliva.
4. Agregar la salsa y las verduras picadas, dejar hervir 15 minutos.
5. Servir caliente con arroz integral o tortillas de maíz.



KAK'IK DE VERDURAS

Ingredientes :

- 1 litro de caldo de pollo bajo en sal
- 2 tazas de verduras: ejote, zanahoria.
- 1/2 taza de chile rojo asado
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharadita de hierbas frescas (cilantro o perejil)



Preparación:

1. Licuar el chile asado, ajo y cebolla.
2. Llevar el caldo a hervir y agregar la mezcla de chile.
3. Añadir las verduras cortadas y cocinar hasta que estén suaves.
4. Servir caliente con un poco de arroz integral si se desea.



TAMALES DE ELOTE CON VERDURAS

Ingredientes:

- 4 elotes tiernos desgranados
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de calabacitas picadas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Hojas de maíz para envolver



Preparación:

1. Licuar los granos de elote con un poco de agua hasta obtener una pasta suave.
2. Mezclar con las verduras y el aceite.
3. Colocar la mezcla en hojas de maíz y envolver.
4. Cocinar al vapor 30 minutos.



ENSALADA DE FRIJOLES Y MAÍZ

Ingredientes

- 1 taza de frijoles negros cocidos 1
- taza de granos de maíz cocido 1
- tomate picado 1/4 de cebolla
- morada picada 1 cucharadita de
- aceite de oliva Jugo de limón y
- cilantro fresco al gusto



Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol grande.
2. Condimentar con aceite, limón, sal y pimienta.
3. Servir fría como acompañamiento o plato principal ligero.



ATOL DE MAÍZ INTEGRAL

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz integral
- 4 tazas de agua
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de miel o panela rallada



Preparación:

1. Hervir el agua con la canela.
2. Disolver la harina de maíz en un poco de agua fría y añadir al líquido caliente, revolviendo constantemente.
3. Cocinar a fuego medio hasta que espese.
4. Endulzar con miel o panela.

