**MEXICO**

**1.TAMALES**

**A pile of waffles

Description automatically generated with low confidence**

Otro de los platos de comida mexicana más conocidos internacionalmente. En su versión más extendida se cocina envuelto en hora de maíz, aunque hay variantes regionales envueltas en hojas de plátano.

**INGREDIENTES**

4 kg lomo de cerdo

10 tazas agua

1 cebolla mediana

3 dientes de ajo

3 1⁄2 cucharaditas sal

4 tazas salsa de chile rojo

3⁄4 taza manteca

6 tazas masa harina

1 1⁄2 cucharaditas polvo de hornear

50 hojas maiz secas

**PASOS**

1.En una olla grande, ponga a hervir agua con la carne de cerdo, la cebolla, el ajo y sal.

2.Cocer a fuego lento, por aproximadamente 2 horas y media o hasta que la carne esté muy blanda

3.Saque la carne del caldo y deje que tanto la carne como el caldo se enfríen. (Enfriar el caldo le permitirá eliminar fácilmente la grasa si lo desea).

4.Desmenuce la carne desechando la grasa.

5.Colar el caldo y reservar

6.En una olla grande, calentar la salsa de chile rojo y añadir la carne; cocinar a fuego lento, tapada, durante 10 minutos aprox.

7.Para hacer la masa, bata la manteca a velocidad media en un bol grande durante 1 minuto.

8.En un recipiente aparte, mezcle la masa de harina, el polvo de hornear y 2 cucharaditas de sal.

9.Agregue poco a poco la mezcla de harina de maíz y el caldo a la manteca, batiendo bien después de cada adición. (Agregue el caldo solo para hacer una pasta espesa y cremosa).

10.Mientras tanto, remoje las hojas de maíz en agua tibia durante al menos 20 minutos; enjuáguelas para eliminar la seda del maíz y escúrralas bien.

11.Para hacer cada tamal, extienda 2 cucharadas de la mezcla de masa en el centro de la hoja de maíz (cada hoja debe tener aunque sea 20cm largo y 12 cm de ancho en la parte superior. Si las hojas son pequeñas, superponga 2 pequeñas para formar una. Si es grande, rasgue una tira de un lado).

12.Coloque aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de carne y salsa en el centro de la masa.

13.Dobla los lados de la hoja, de igual forma hacer con la parte inferior.

14.Coloque un montón de cáscaras extra o una bola de papel de aluminio en el centro de una cesta de vapor colocada en un horno holandés.

15.Apoye los tamales en la cesta, con el lado abierto hacia arriba.

16.Añade agua al horno holandés justo por debajo de la cesta.

17.Tapa y cuece al vapor durante 50 minutos, añadiendo agua cuando sea necesario.

18.Para congelarlos para futuras comidas, déjelos en las cáscaras y colóquelos en bolsas de congelación.

19.Para recalentarlos, descongélelos y envuélvalos en una toalla de papel húmeda y recaliéntelos en el microondas durante 2 minutos para uno o dos o vuélvalos a cocinar al vapor justo hasta que estén calientes.

**2.CHILAQUILES**

**A plate of food

Description automatically generated with medium confidence**

Un desayuno mexicano que levanta hasta los muertos, está hecho con pedazos de tortilla de maíz frita, salsa roja o verde, crema de leche, cebolla, queso blanco, y opcionalmente huevo o pollo deshebrado. No es pecado ponerlo como almuerzo o cena.

**INGREDIENTES**

Tortillas de maíz: 10 piezas

Pechuga de pollo: una pieza limpia y desgrasada.

Salsa roja: un par de tazas.

Cebolla blanca: una pieza.

Crema de leche: 1/3 de taza.

Queso rallado o desmenuzado: una taza recomiendo queso cotija o feta.

Sal.

Pimienta negra molida.

Aceite vegetal de sabor neutro, como canola, maíz o girasol.

Agua.

Cilantro: 1/2 taza

**PASOS**

1.Cocer la pechuga de pollo en agua caliente, con un poco de sal y pimienta, por alrededor de 20 minutos (hasta que la carne pegada al hueso pierda la tonalidad rojiza).

2.Mientras que se cocina el pollo, cortar las tortillas en tiras o triángulos.

3.Freír en aceite las tortillas cortadas. Usar sólo el aceite necesario para que se doren y se vuelvan crujientes.

4.Retirar las tortillas del aceite y depositarlas sobre un plato cubierto con papel absorbente, para quitar el exceso de grasa.

5.Una vez cocido el pollo, deshebrar la carne con la ayuda de dos tenedores. Reservar.

6.Calentar la salsa en una cacerola. Normalmente, la salsa de los chilaquiles no tiene una textura espesa, así que se puede diluir con un poquito de agua, cuidando la cantidad para no perder la sazón. Corregir con un poco de sal y pimienta, si es necesario.

7.Mientras se calienta la salsa, pelar y picar la cebolla en ruedas muy delgadas y luego separar los círculos interiores. Reservar.

8.Antes de retirar la salsa del fuego, agregarle el pollo y los trozos de tortilla frita. La idea es que los trozos se mojen en la salsa, pero sin dejarlos tiempo suficiente para que pierdan su textura crujiente. Mezclar rápidamente.

9.Servir de inmediato con la ayuda de un cucharón, acomodando en cada plato una porción de salsa con tortillas.

10.Decorar la porción de cada plato con un poco de crema de leche.

11.Espolvorear cilantro picado y queso rallado o desmenuzado sobre cada plato.

12.Terminar la decoración con ruedas delgadas de cebolla, encima de los otros ingredientes.

**3.CARNITAS**

**A picture containing food, taco, dish, meat

Description automatically generated**

El arte de freír las diferentes partes del cerdo está verdaderamente desarrollada en la gastronomía mexicana. Existen taquerías especializadas, pero no se quedan rezagadas de los restaurantes de alta cocina. Las carnitas de cerdo incluyen desde la carne maciza hasta órganos internos como la matriz.

**INGREDIENTES**

1 pizca de Pimienta

1 paquete de Tortillas de maíz

5 kilogramos de Carne de cerdo (preferentemente pierna)

2 kilogramos de Espinazo de puerco

1 kilogramo de Costillar de puerco

2 litros de Aceite (preferentemente soya o cartamo)

1 unidad de Cebolla grande

6 hojas de Laurel

2 litros de Agua

¼ taza de Salsa de soya

½ litro de Jugo de naranja natural

½ litro de Soda de cola

1 pizca de Sal

**PASOS**

1.Para empezar con la preparación de este plato coge un recipiente y coloca la carne de cerdo (pierna) troceada al gusto. Agrega la salsa de soya para que la absorban. Si lo deseas, puedes pinchar la carne con un tenedor para que la salsa penetre en ella. Déjalo reposar durante una hora.

2.Mientras tanto, prepara un cazo para cocer esta carne y el resto de piezas de puerco. Es preferible que la cocines en un fuego de leña y en el exterior. Pasada la hora de reposo, enciende la leña (o el fuego de la cocina) y pon el cazo a calentar. Añade el aceite, la cebolla y dos hojas de laurel para curar el aceite.

3.Espera hasta que se dore la cebolla, retírala cuando esté bien quemada y agrega la carne junto con el espinazo y el costillar. Revuélvelo todo bien y déjalo cocer durante 20 minutos. Pasado el tiempo, vierte el jugo de naranja, el agua y cocínalo todo durante 2 horas.

4.Cuando la carne no tenga casi agua agrega la soda de cola para darle color a la comida. Revuélvelo todo y añade sal si lo consideras necesario. Si requiere de más tiempo de cocción, agrega un poco más de agua.

5.Cuando las piezas estén bien cocinadas escúrrelas y sírvelas en las tortillas de maíz. Para elaborar tus propias tortillas de maíz sigue los pasos de esta receta. Si te gusta el picante, este plato se suele condimentar con salsa elaborada a partir de guindillas. Te aconsejamos que acompañes este delicioso plato con una cerveza bien fría.

**4.BURRITO**

**A taco on a plate

Description automatically generated with medium confidence**

Los clásicos y conocidísimos burritos mexicanos se hacen con tortillas de trigo y vienen del norte del país. Aunque ya se hacen en todo el mundo, nada supera el toque que les dan los verdaderos frijoles refritos de México.

**INGREDIENTES**

2 cucharadas soperas de aceite

150 gramos de cebolla blanca

2 pimientos verdes

2 pimientos rojos

½ kilogramo de carne picada

2 gramos de sal

3 pizcas de pimienta molida

300 gramos de queso para fundir

½ docena de tortillas de harina

80 gramos de frijoles refritos

**PASOS**

1.Para la base de nuestros burritos mexicanos de carne picada necesitas picar la cebolla y los pimientos en cuadros pequeños para tener una cocción más rápida y uniforme.

2.Calienta el aceite en una sartén, agrega la cebolla blanca y remueve hasta que se ponga transparente.

3.Una vez lista la cebolla, agrega los pimientos picados y continua la cocción por unos 5 minutos más.

4.Pasados los 5 minutos, agrega la carne picada, deja freír en su totalidad y sazona con sal y pimienta. Reserva.

5.Para armar nuestros burritos mexicanos de carne molidapon a calentar una tortilla de harina en una sartén o plancha, pon un poco de frijoles refritos sobre la tortilla y en seguida un poco del relleno de carne junto con el queso para fundir.

6.Dobla 3 orillas de la tortilla de harina hacia el centro como se muestra en la imagen del burrito mexicano.

7.Después envuelve el burrito hasta formar un rollo y procura cerrarlo bien apretado para que nada se salga.

8.Ahora sólo corta por la mitad y sirve este delicioso burrito mexicano original acompañado de una ensalada verde o de un buen guacamole casero y una michelada mexicana por ejemplo.

**5.NACHOS**

**A plate of food

Description automatically generated with medium confidence**

Los célebres nachos vienen de la región de Coahuila, y están hechos de pedazos de tortilla de maíz frita con una salsa de queso derretido. Después se pusieron de moda todos los otros acompañantes posibles. Entonces sí, los nachos de toda la vida forman parte de la comida mexicana.

**INGREDIENTES**

Harina de maíz

Harina de trigo , 1 cucharada

Agua caliente (aproximadamente)

Sal

Aceite para freír

**PASOS**

1.En un bol mezclamos la harina de maíz con la harina de trigo y la sal. Agregamos el agua caliente, conviene que no la pongamos toda de golpe y que la vayamos agregando según lo vaya pidiendo la masa, hasta que esta quede lisa y manejable. La envolvemos en papel film y la guardamos en la nevera media hora. Podemos amasar con la Thermomix, poniendo todos los ingredientes en el vaso y programando 5 min/vel espiga.

2.Sacamos la masa de la nevera y la extendemos lo más fina posible entre dos hojas de papel de hornear. Calentamos el aceite y vamos friendo los totopos por los dos lados hasta que queden dorados. A medida que los vayamos sacando los ponemos sobre un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante. Servir enseguida.

**Con qué acompañar los totopos o nachos mexicanos**

3.Serví los totopos o nachos mexicanos con guacamole, aunque pueden prepararse de muchas formas, por ejemplo con queso fundido o carne picada aromatizada con especias. Os aseguro que vale la pena prepararlos, aunque las masas fritas no son lo mío estoy segura de que a partir de ahora los prepararé siempre.

**6.POZOLE**

**A bowl of food

Description automatically generated with medium confidence**

Esta comida tiene su origen desde la época prehispánica. El pozole es un caldo con granos de maíz, algunos vegetales y carne de pollo o de cerdo.

**INGREDIENTES**

Para la sopa:

4 litros de agua

1 kilo de carne de puerco cortada en cubos

½ kilo de costilla de puerco cortada en trozos

3 latas de maíz para pozole enjuagado y escurrido (425 gramos c/u). Ver NOTAS

1 cebolla blanca cortada en cuatro partes

8 dientes de ajo grandes

Sal para sazonar al gusto

Para la salsa:

5 chiles anchos limpios sin semillas y desvenados.

5 chiles guajillo limpios sin semillas y desvenados.

6 dientes de ajo

½ cebolla mediana picadita.

2 cucharadas soperas de aceite vegetal

½ cucharadita cafetera de orégano mexicano

Sal al gusto para sazonar

Para la guarnición:

1 lechuga finamente picada

1 ½ taza de cebolla blanca finamente picada

1 ½ taza de rábanos finamente rebanados

Chile piquín recién molido al gusto

Orégano mexicano al gusto para sazonar

Tortillas doradas ó tostadas de paquete 2–3 por persona

Limones cortados en cuartos

Aguacate cortado en cubos opcional

**PASOS**

1.Pon el agua a calentar en una olla grande. Agrega la cebolla, el ajo, la sal, la carne y las costillas. Deja que suelte el hervor y después baja la flama para que se cocine la carne por aproximadamente 2 horas y media, o hasta que ésta se despegue del hueso.

2.Mientras se cuece la carne, remueve con un cucharón la capa de espuma y grasa que se vaya formando en la superficie del caldo. Si es necesario agrega más agua caliente para mantener el mismo nivel de caldo en la olla.

3.Cuando la carne se cueza, sepárala del caldo. Quítale al caldo el exceso de grasa, los huesos de las costillas, la cebolla y el ajo.

4.Para preparar la salsa, remoja los chiles anchos y guajillo durante 25 minutos en suficiente agua que los cubra.

5.Una vez que los chiles estén blandos, escúrrelos y colócalos en la licuadora junto con el ajo, la cebolla y el orégano, agregando un poco del agua donde se remojaron éstos. Licua hasta que tenga la consistencia de una salsa suave.

6.Calienta el aceite en un sartén a temperatura media alta; agrega la salsa, y sazona con sal al gusto. (Revuelve constantemente, ya que tiende a brincar). Reduce la flama y hierve a fuego lento por aprox. 25 minutos.

7.Agrega la salsa al caldo pasándola primero por un colador. Deja que suelte el hervor y agrega la carne. Hierve a fuego bajo por aprox. 10 minutos. Agrega el maíz y sazona con sal y pimienta. Sigue cocinando hasta que el maiz este cocido completamente.

8.Sirve el pozole en plato hondo y coloca la guarnición a un lado como se muestra en la foto.

**7.CAPIROTADA**

A picture containing food, dish, meat

Description automatically generated

Sorpresa para los que conocían solamente el plato salado: En México, la capirotada es un postre norteño a partir de pan duro cocinado con frutos, jarabe y queso.

**INGREDIENTES**

1 Taza Agua

750 Gramos Piloncillo

2 Piezas Clavos de olor

1 Pieza Canela en raja

Kilogramo Queso tipo manchego rallado

Kilogramo Fruta cristalizada (200 g) de variedad, (50 g) acitrón

1/4 Taza Cacahuates

1/4 Taza Pasas

3 Cucharadas Mantequilla

12 Piezas \*Bolillo del dia anterior,rebanados y fritos

3 Piezas Clara de huevo

1/4 Taza Azúcar

1 Cucharada Azúcar

1/4 Taza Coco seco rallado

1/4 Lata Leche Condensada LA LECHERA

**PASOS**

1.Batir

Horno precalentado a 180 °C.

Calienta el agua con el piloncillo, el clavo y la canela; deja en el fuego hasta que se disuelva por completo y reserva. Mezcla el queso tipo manchego con el acitrón, los cacahuates y las pasas; reserva.

2.Colocar

En un refractario engrasado con mantequilla coloca unas rebanadas de bolillo fritas y cúbrelas con la mezcla del queso; acomoda otra capa de pan y repite el mismo procedimiento hasta terminar con el pan. Baña con la miel de piloncillo y reserva.

3.Batir

Bate las claras junto con la Leche Condensada LA LECHERA®, a punto de turrón y extiende sobre la última capa de pan; espolvorea la cucharada de azúcar y el coco rallado.

Hornea hasta que el merengue comience a dorar y sirve.

4.Consejo Culinario

Puedes agregar trozos de nueces.

5.Consejo Nutricional

El cacahuate es rico en fósforo, el cual forma parte de las membranas de todas las células del cuerpo.

**8.GORDITAS DE NATA**

A basket of food

Description automatically generated with low confidence

Fáciles de encontrar como postres de zonas turísticas y carreteras, tienen un sabor dulce y suave, y una textura que recuerda a los panqueques.

**INGREDIENTES**

1 cucharadita cafetera de levadura o polvo para hornear

1 taza de crema de leche o nata

1 huevo

1/2 taza de azúcar

2 tazas de harina

1 cucharada de extracto de vainilla

Sal al gusto

**PASOS**

1.Lo primero que haremos será mezclar la levadura o polvo de hornear con la leche. Reservaremos la mezcla momentáneamente.

2.Luego, haremos una mezcla con el azúcar y el huevo.

3.Cuando estén bien integrados, añadiremos la crema de leche, la esencia de vainilla y la harina.

4.Agrega también una pizca de sal a la preparación.

5.Integra bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Entonces incorpora la leche que habíamos reservado previamente. Hazlo poco a poco para que se vaya mezclando bien y para no salpicar con el líquido fuera del recipiente que estés utilizando.

6.Mezcla hasta obtener una pasta uniforme. Si es necesario, continua a batir hasta que la pasta esté suave.

7.Una vez que la masa esté lista, existen dos “escuelas” para preparar las gorditas. Una prefiere extender la masa hasta obtener una película relativamente delgada, y luego cortarla en forma de gorditas, con un cortador de galletas. Otra prefiere hacer bolitas con la masa, y luego aplanarlas para obtener las gorditas. Yo prefiero el último método.

8.Cocina las gorditas sobre un comal o plancha caliente (¡a fuego bajo! ), ligeramente engrasado. También puedes usar una sartén grande, si no cuentas con las otras dos opciones.

9.Cuando las gorditas se doren por una cara, voltéalas para que se cocinen por la otra. Ayúdate con una espátula de madera.

10.Una vez doradas, tus gorditas estarán listas para comer. Yo recomiendo consumirlas de inmediato, porque no nada más rico que una gordita de nata caliente

**9.FLAN DE CAJETA**

**A picture containing food

Description automatically generated**

No hay manera de decirle a un mexicano que el dulce de leche podría ser originario de otro país. En México este dulce se llama cajeta, y aparte de otros postres que editan elaborados con él, es típico, tradicional y popular el flan bañado en dulce de leche. Imperdible sobre todo en épocas de invierno y frío, o por el contrario, en épocas de calor, acompañado de helado.

**INGREDIENTES**

Huevos - 4 piezas

Leche evaporada - 1/2 taza

Cajeta - 1/2 taza

Leche entera - 1 taza

Vainilla - 1 cucharada

Agua - un poco

**PASOS**

1.El primer paso es precalentar nuestro horno a 180° C.

2.En un sartén antiadherente, calentamos el azúcar hasta que se nos convierta en caramelo. Debemos cuidar que no se nos queme.

3.Con cuidado, vaciamos nuestro caramelo en la flanera o molde. Lo dejamos enfriar unos minutos.

4.Mientras esperamos, en el vaso de la licuadora colocamos las leches, los huevos, la vainilla y la cajeta. Licuamos asegurándonos que todo quede integrado.

5.Vaciamos nuestra mezcla en el molde.

6.En una charola para el horno colocamos un poco de agua. Sobre esta charola o recipiente ponemos nuestra flanera.

7.Llevamos el flan al horno y dejamos cocinar por 1 hora y 20 minutos o hasta que se encuentre completamente cocido.

8.Cuando el flan esté cocido, dejamos enfriar y desmoldamos.

9.Podemos disfrutar a temperatura ambiente o frío.

**10.** **ALEGRIAS DE AMARANTO**

A picture containing food, bread

Description automatically generated

Si tienes antojo de un snack saludable, las alegrías de amaranto y semillas son una opción muy saludable, pues el amaranto es una rica fuente de proteínas, minerales, ácido fólico, niacina, calcio, hierro, fósforo y vitaminas A, B, C, B1, B2 y B3. Por esto y por su delicioso sabor, ha perdurado en nuestra alimentación desde épocas prehispánicas.

**INGREDIENTES**

5 tazas de Semilla de amaranto

1 taza de Nuez en mitades

450 gramos de Piloncillo

½ taza de Pepita de calabaza

½ taza de Uva pasa

½ taza de Miel de abeja

½ taza de Cacahuates pelados

1 cucharada sopera de Jugo de limón

**PASOS**

1.Lo primero que tenemos que hacer para preparar alegrías de amaranto es poner a la mano todos los ingredientes y utensilios que vayamos a ocupar.

2.Lleva el amaranto a fuego medio durante unos 10 minutos y sin dejar de mover para que se dore ligeramente sin que llegue a quemarse. Transcurrido ese tiempo, reserva el amaranto en un recipiente grande.

3.En la misma sartén y sin dejar de mover, tuesta los cacahuates hasta que doren y reserva. De igual manera tostaremos las nueces y pepitas por separado, ya que cada fruto seco requiere un tiempo diferente sobre el fuego para dorarse.

4.Una vez dorados, mezcla los cacahuates, pepitas y nueces con el amaranto.

5.Aparte, rompe el piloncillo en trozos pequeños y vierte en una cacerola junto con la miel y el jugo de limón.

6.Cuece el piloncillo a fuego medio y sin dejar de mover. Una vez que rompa hervor baja la lumbre y permite que hierva durante quince minutos más.

7.Pasado ese tiempo, retira del fuego y deja que repose durante diez minutos para que se enfríe ligeramente. Añade las pasitas y espera un par de minutos hasta que estas se hidraten con la miel.

8.Vierte la miel sobre el amaranto, pepitas y nueces. Mezcla con un cucharón o una pala de madera hasta que todo esté perfectamente integrado.

9.Rápidamente, vierte la mezcla a un recipiente previamente forrado con papel encerado o papel aluminio y presiona con las manos para que quede compacto y parejo dentro del molde. Moja tus manos con agua fría para que la mezcla no se te pegue y no te quemes, puede que tengas que volver a mojarte las manos varias veces.

10.Deja reposar durante al menos dos horas. Saca la mezcla de alegrías y colócala sobre una tabla de cortar. Retira el papel y, utilizando un cuchillo bien filoso o algún cortador de galletas resistente, corta las alegrías de amaranto en cuadritos del tamaño que gustes, mojando tus utensilios entre corte y corte.

11.Comparte éste rico y nutritivo postre con tu familia y amigos. Si las alegrías de amaranto no se consumen de inmediato, envuélvelas en papel celofán y consérvalas cerradas en un lugar fresco y seco.

**11.JERICALLAS**

**A picture containing cup, table, food, custard

Description automatically generated**

Un postre que gusta mucho, y que además es nutritivo, porque se acostumbra comer en el desayuno, como sustituto de unos huevos, son las jericallas. ¡Y es tan fácil elaborarlas bien doraditas! Solo requerimos tacitas refractarias y una charola para hornear ligeramente alta para agregar agua. Los ingredientes seguramente se tienen regularmente.

**INGREDIENTES**

2 cucharadas de extracto de vainilla

1 litro de leche

1 taza de azúcar blanco

2 ramas de canela

8 huevos

**PASOS**

1.Para comenzar, precalentaremos el horno a 180 grados centígrados.

2.Luego, calentaremos una olla antiadherente, con el objetivo de hacer hervir la leche. En este líquido, calentaremos también la canela y el extracto de vainilla.

3.Para continuar, agregaremos la taza de azúcar, revolveremos todo y dejaremos que la mezcla rompa a hervor.

4.Una vez que la leche haya comenzado a hervir, la sacaremos de fuego y la dejaremos reposar al tiempo (o a temperatura ambiente), para que se enfríe un poco.

5.Mientras esto ocurre, verteremos el contenido de los huevos en un recipiente y los batiremos. Luego, agregaremos a esta mezcla unas cuantas cucharadas de leche tibia. Lo haremos sin parar de mezclar, y las iremos incorporando una a una. La idea es la mezcla se integre muy bien, sin riesgo de que los huevos se cocinen como consecuencia del calor restante. Con unas 7 u 8 cucharadas de leche será suficiente.

6.Cuando hayamos obtenido una mezcla uniforme, la incorporaremos al resto de la olla con leche. Haremos esto batiendo vigorosamente hasta que todos los ingredientes estén totalmente integrados.

7.Lo siguiente será repartir la preparación en moldes individuales. En este punto, retiraremos las ramas o rajas de canela.

8.Para meter estos moldes al horno, primero prepararemos un gran recipiente con agua, y entonces pondremos a nadar nuestras pequeñas jericallas en un baño de María.

9.Entonces, el recipiente completo irá al horno precalentado. El tiempo de cocción puede variar dependiendo de la potencia de cada horno. En principio, hablamos de alrededor de 45 minutos, pero lo más importante es obtener nuestro objetivo: que las jericallas queden cuajadas. Si pasado este tiempo, todavía les falta cocción, pues, habrá que dejarlas un poco más.

10.Opcionalmente, si quieres dorar la superficie de las jericallas, sube la rejilla del horno hasta el nivel más alto posible y déjalas cocinar ahí alrededor de 10 minutos más, aumentando la temperatura a 200 grados.

**12.PLÁTANOS FRITOS**

**A plate of food

Description automatically generated with medium confidence**

Hemos preparado unos plátanos fritos con miel, canela y crema, que son muy fáciles de hacer y logran satisfacer ese cálido antojo dulce. En esta ocasión, la crema batida le da el toque festivo a la receta, aunque si queremos reducir las calorías, bien podemos omitirla o bien sustituirla por unas cucharadas de jocoque o yogur griego.

**INGREDIENTES**

2 plátanos maduros.

2 plátanos con manchas marrones

⅓ taza de aceite vegetal

PARA CUBRIR:

2 cucharadas de crema mexicana o crema agria para cada plátano

2 Cucharadas de Queso Fresco Mexicano o Panela

1 Cucharada de leche condensada por cada plátano.

**PASOS**

1.Primero corta las puntas del plátano con un cuchillo afilado, luego haz una hendidura al plátano de arriba a abajo y retire la cáscara. Este paso es para plátanos fritos enteros o rebanados.

2.Corta el plátano en diagonal. Como puedes ver, las dos primeras fotos muestran un plátano muy maduro, y en las dos imágenes en la parte inferior hay un plátano más firme que se sostiene mejor al cortar.

3.Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio alto; espere hasta que el aceite esté caliente y agrega los plátanos. Fríe las rodajas pequeñas por 4-5 minutos por cada lado hasta que estén doradas. Retira y colócalas en un plato forrado con una toalla de papel para absorber el exceso de grasa.

4.Los plátanos fritos enteros tomarán más tiempo y ocuparan más espacio para cocinar. Gírelos para asegurarte de que cada lado se cocina completamente. Tardarán unos 15 a 18 minutos en cocinar, después de estar fritos, retire y colócalos en un plato cubierto con toallas de papel.

5.Los plátanos rebanados tomarán menos tiempo para cocinar que los plátanos enteros, así que retíralos enseguida. Estarán extremadamente calientes, así que ten cuidado y déjalos enfriar durante unos minutos antes de comer. Ellos hacen un gran plato para un desayuno mexicano, servido junto a frijoles negros fritos, enchiladas, entomatadas, arroz blanco, o también como postre.

6.Cuando cocine plátanos enteros o piezas más grandes, gire el fuego a medio para evitar quemarlos.

7.Para servir el plátano entero, corte una hendidura longitudinalmente en el centro. Adorne con sus guarniciones favoritas. Aquí, añadí crema y queso desmenuzado a uno y leche condensada a otro.