

# *Catálogo de Preparaciones Típicas de Tlaxcala*

Lisbet Argüelles Martínez  
Iván Hernández Ramírez  
Alberto Tapia Cortés  
Daniel Méndez Iturbide  
Pablo Méndez Hernández  
Margarita Cervantes Rodríguez



# Contenido

<i>Autores</i> .....	I
<i>Participantes</i> .....	II
<i>Agradecimientos</i> .....	III
<i>Introducción</i> .....	IV
<i>Significado sociocultural y representación social de las preparaciones típicas del estado de Tlaxcala</i> .....	VIII
<i>Metodología</i> .....	XIX
1. <i>Entradas y salsas</i> .....	29
CHILEATOLE .....	30
CHIPOTLES ADOBADOS .....	32
ELOTES HERVIDOS.....	33
<b>EMPEDRADAS</b> .....	34
ENSALADA DE QUELITES COCIDOS .....	35
ENSALADA DE NOPALES.....	36
GUACAMOLE .....	38
GUACAMOLE ROJO.....	39



MEMELITAS .....	41
MOLOTES DE TINGA .....	42
QUESADILLAS DE CHAMPIÑONES .....	43
QUESADILLAS DE CHICHARRON AL COMAL .....	44
QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA .....	45
QUESADILLAS DE GARBANZO .....	46
QUESADILLAS DE HUITLACOICHE .....	47
QUESO PANELA .....	48
QUESO TENATE .....	49
REQUESON AL EPAZOTE .....	50
TAMALES DE CARNE DE CERDO .....	51
TAMALES DE HABA EN POLVO .....	52
TAMALES TONTOS .....	55
TLACOYOS .....	56
TLACOYOS DE HABA .....	58
TLACOYOS DE PAPA .....	59
TLAPIQUES DE POLLO .....	60
TORTILLAS DE MAIZ BLANCO .....	61
<b>TORTILLAS DE TRIGO</b> .....	63
SALSA BORRACHA .....	65
SALSA DE CHINICUILES .....	66
SALSA ROJA CON CHILES SECOS .....	67
SALSA VERDE .....	68
SALSA DE XOCONOSTLE .....	69



<i>2. Sopas y caldos.....</i>	<i>70</i>
AMENEGUAS .....	71
CALDO DE HABAS O HABAS XOLOSTLE.....	73
CALDO DE QUINTONILES .....	74
CONSOMÉ DE BARBACOA .....	75
CREMA DE ELOTE.....	76
CREMA DE HUITLACOCHÉ .....	77
MALVAS AL VAPOR .....	78
NOPALES NAVEGANTES .....	79
SOPA CREMA DE CHÍCHAROS FRESCOS .....	80
SOPA DE ELOTE.....	81
SOPA DE FLOR DE CALABAZA .....	82
SOPA DE HABA.....	83
SOPA DE HONGOS .....	84
SOPA DE MALVAS.....	84
SOPA DE NOPALES.....	86
SOPA DE SETAS.....	87
SOPA TLAXCALA .....	88
TLATLAPAS.....	89
<i>3. Platos fuertes .....</i>	<i>91</i>
AYATITOS DE JUAN DIEGO (EJOTES TIERNOS) .....	92
AYOCOTES .....	93
AYOCOTES ADOBADOS .....	94



BARBACOA DE BORREGO .....	95
CARNITAS DE CERDO .....	96
CARPA AL MOJO DE AJO.....	97
CECINA DE RES ASADA .....	98
CHILACAYOTES EN PIPÍÁN VERDE .....	99
CHILAQUILES ROJOS .....	100
COLIFLOR CAPEADA .....	102
CONEJO EN ADOBO.....	103
CROQUETAS DE CHAYOTE.....	104
ESCAMOLES.....	105
FLOR DE MAGUEY A LA MEXICANA .....	106
FRIJOLES DE OLLA GUISADOS.....	107
FRIJOLES NEGROS SAZONADOS.....	108
GUSANOS BLANCOS DE MAGUEY .....	109
HABAS CON NOPALACHITL.....	110
HABAS ENZAPATADAS .....	111
HUAXMOLE .....	112
HUITLACOCHEs FRITOS .....	114
IXTECOCOTL .....	116
MIXIOTES DE POLLO .....	117
MOLE PRIETO O TLILMOLLI .....	118
MOLE DE GUAJOLOTE.....	119
MOLE DE EPAZOTE.....	121
MOLE DE PANZA O MENUDO.....	122



PATA DE PUERCO EN ESCABECHE .....	124
PATO EN CHIPOTLE.....	125
PIPIAN DE TOTOLA ESTILO TIZATLAN .....	126
PIPIAN ROJO .....	127
<b>POLLO ALA PENCA</b> .....	128
POLLO A LA TOCATLAN.....	129
POLLO AL PULQUE .....	130
POLLO CON HONGOS.....	131
POLLO EN PIPIAN VERDE.....	132
POZOLE BLANCO .....	133
TEXMOLE .....	135
TLACUACHE A LAS BRASAS .....	136
TORTAS DE ARROZ EN CALDILLO DE JITOMATE .....	137
TORTITAS DE AMARANTO.....	138
TORTITAS DE AVENA.....	139
TORTA DE HABA .....	140
VERDOLAGAS EN CHILE VERDE .....	141
<i>4. Postres y dulces.....</i>	<i>142</i>
ALEGRÍAS .....	143
ATÉ.....	144
CALABAZATE .....	145
CHILACAYOTE CRISTALIZADO .....	146
CONSERVA DE CIRUELA.....	148



CONSERVA DE DURAZNOS .....	149
<b>DORADITAS DE TRIGO</b> .....	151
DULCE DE CAMOTE .....	152
DULCE DE CAPULÍN.....	153
DULCE DE CHILACAYOTE .....	154
DULCE DE HIGO .....	155
DULCE DE MEMBRILLO .....	156
DULCE DE PERA .....	157
HOJALDRAS O PAN DE MUERTO.....	159
MUEGANOS .....	160
PALANQUETA DE CACAHUATE.....	161
PAN DE FIESTA .....	162
PINOLE .....	164
REQUESON CON MIEL AL PILONCILLO.....	165
TLAXCALES .....	166
<i>5. Bebidas.....</i>	<i>167</i>
AGUA DE ALFALFA.....	168
AGUA DE AMARANTO .....	169
AGUA DE AVENA .....	170
AGUA DE CHÍA.....	171
AGUA DE CHILACAYOTE .....	172
AGUA DE CIRUELA ROJA .....	173
AGUA DE HORCHATA DE ARROZ.....	174



ATOLE DE MAÍZ AZUL .....	176
CHAMPURRADO .....	179
CURADO DE JITOMATE .....	180
PULQUE .....	182
PULQUE CURADO DE ARANDANO .....	184
PULQUE CURADO DE FRESA .....	185
VERDE DE TLAXCALA.....	188
<i>Bibliografía.....</i>	167



## *Autores*

Lisbet Argüelles Martínez  
Maestra en Ciencias de la Salud del Instituto Nacional de Salud Pública

Iván Hernández Ramírez  
Maestro en Psicología y Desarrollo Comunitario de la Universidad Veracruzana

Alberto Tapia Cortés  
Psicólogo social de la Universidad Autónoma de Tlaxcala

Daniel Méndez Iturbide  
Doctor en Ciencias Químicas de la Universidad Nacional Autónoma de México

Pablo Méndez Hernández  
Doctor en Economía de la Salud de la Université Claude Bernard Lyon1, Francia

Margarita Cervantes Rodríguez  
Doctora en Neuroetología de la Universidad Veracruzana



## *Participantes*

Norma Adahir Carrillo Pérez (Análisis de valor nutrimental, diseño de portada)

Rosalba Cerón Meza (Investigación de campo, recopilación de recetas y fotografías, análisis de valor nutrimental)

Mariel Lozada Mellado (Investigación de campo, recopilación de recetas y fotografías)

Elizabeth Rojas Mena (Investigación de campo, recopilación de recetas y fotografías)

Ricardo Abriz Rojas ( Dibujo de contraportada)

Juan Carlos Pérez Cholula (Auxiliar de laboratorio en la evaluación de pruebas de antioxidantes)

Marlen Espíndola Lozada (Auxiliar de laboratorio en la evaluación de pruebas de antioxidantes)

Miriam Grada Sánchez (Auxiliar de laboratorio en la evaluación de pruebas de antioxidantes)

Laura Rodríguez Torres (Auxiliar de laboratorio en la evaluación de pruebas de antioxidantes)

Emmanuel Meneses Morales (Auxiliar de laboratorio en la evaluación de pruebas de antioxidantes)

Omar Rodríguez Salazar (Auxiliar de laboratorio en la evaluación de pruebas de antioxidantes)

Estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de 1°, 6°, 7° y 8° semestre del periodo 2008-2014 de unidades de aprendizaje de antropología cultural alimentaria, orientación nutricional, prácticas comunitarias y métodos de la investigación.



## *Agradecimientos*

Sra. María del Carmen Cortés Zempoaltecatl “Doña Meche”

Sra. Rosario Márquez Benítez “Doña Chayito”

Sra. Filomena Rojas Aguirre “Doña Filo”

Sra. Juana Cortés Zempoaltecatl

Sra. Gabriela Ramírez Lozano

Sr. Marcos Canales Ramírez

Sr. Guillermo (Don Memo)



## *Introducción*

El presente trabajo es resultado de la colección e integración de 132 preparaciones y 20 bebidas tradicionales del estado de Tlaxcala, el cual consistió en la identificación de ingredientes, cantidades y técnicas culinarias reportadas por la población originaria de los municipios del estado. Se realizó a partir de la colección “in situ” de las recetas con informantes mujeres y hombres adultos, que radicaran en la localidad, se distinguieran por el gusto en la preparación de platillos o bebidas y que accedieran a compartir sus experiencias relacionadas al aprendizaje de la receta, empleo culinario, condiciones de consumo (temporada, fiestas, vida cotidiana) y una porción recién hecha del platillo. (Situación que obligó a reunir la información con nutriólogos en formación de las generaciones 2008 a 2014 que cursaban asignaturas de prácticas comunitarias, orientación alimentaria, antropología cultural alimentaria y métodos de la investigación).

Esta información permite registrar las modificaciones de la cultura alimentaria tlaxcalteca actual aunada al estudio del aporte biológico de macronutrientes, micronutrientes y energía, además de reportar el poder antioxidante de las preparaciones como característica funcional que favorece a la salud, con la expectativa de fortalecer la identidad cultural a través de la alimentación, fomentar el empleo de las recetas al interior de las familias que viven inseguridad alimentaria, incentivar la producción de alimentos locales y/o productos artesanales, dar proyección turística a nuestro estado en conjunto con la prevención de enfermedades.

Para considerar un platillo o bebida como tradicional, recurrimos al enfoque teórico de representación social, que implica la integración de lo individual y lo colectivo, lo simbólico y social que va del pensamiento a la acción a través de un sistema lógico, clasificatorio, de creencias, normas y valores que repercuten en la práctica alimentaria, ofreciendo un marco explicativo acerca de los comportamientos alimentarios. Así, un platillo para ser incluido en este trabajo debió ser referido en las entrevistas por las personas locales, emplear ingredientes de la región y estar relacionado con usos y costumbres tanto en la preparación como en el consumo del colectivo.<sup>1</sup>

Partiendo de éstos hechos, los profesionales de la alimentación y nutrición reorientamos nuestra observación del comportamiento alimentario, en parte, como consumo individual de alimentos pero además enfocarnos hacia procesos de carácter social. El comer, bajo ciertas circunstancias puede ser una práctica consciente, sin embargo, también puede ser un acto inconsciente y observable, condición que hace que la alimentación no se pueda definir como fenómeno aislado y totalmente biológico, pues en ella, se establece una relación entre hombre, naturaleza y la importancia del equilibrio en la concepción del mundo, condición que le da sentido.<sup>2</sup> Así, para que un platillo sea preparado y consumido, debe contar con los ingredientes



básicos de producción local, razón por la cual la agricultura sigue siendo una actividad económica vital que proporciona a las personas la posibilidad de alimentarse a sí mismas, al producir sus propios alimentos u ofrecer una fuente de empleo e ingresos para tener acceso al suministro alimentario<sup>3</sup>. Siendo ésta, el punto de partida para conformar a la alimentación tradicional; los productos tradicionales se integran a la alimentación regional, como fruto de una evolución histórica compleja que refleja la interacción entre seres humanos y su entorno. Situando a la producción artesanal como un vínculo entre la biodiversidad y cultura, con posibles efectos en la conservación de razas indígenas, conocimientos específicos y paisajes. El detenernos a analizar estos “sistemas locales de alimentación” permite verificar estrategias, procesos, prácticas, costumbres y creencias de la población local para el consumo, aprovechamiento suficiente y equitativo de los alimentos en el contexto de su cosmovisión.<sup>4</sup>

La creación de este catálogo, es producto de una fuerte labor de planeación académica de nutriólogos poblacionales, psicólogos sociales (investigación aplicada), químicos y nutriólogos expertos del análisis de alimentos (investigación básica) en busca de la integración y solidez del Cuerpo Académico Salud pública y Nutrición, lo que dio dirección al trabajo de campo de los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición (para el registro de recetas y colección de muestras de preparaciones).

El cálculo proximal de nutrimentos y calorías se realizó a través del software NutriKal Vo 2000, diseñado entre una de sus funciones para evaluaciones dietéticas, basado en el “Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes” que analiza el aporte nutrimental de recetas y calcula la pérdida de nutrimentos por cocción, mismo que fue diseñado por Leticia Marvan Laborde, N.C. y desarrollado por CONSIFO S.C.; cabe mencionar que los ingredientes de las preparaciones contemplan cantidades de alimentos para diferente número de porciones, algunas para 4, 6 o hasta para 100 ó 150, pero el análisis nutrimental se presentan de una cantidad de 100 g o mililitro de cada preparación o bebida, sin contemplar la cantidad de sal adicionada ya que varía mucho según las preferencias y costumbres. También cabe mencionar que los ingredientes y modos de preparación pueden variar dependiendo de la zona geográfica, en este catálogo se menciona el nombre(s) de municipio(s) de las personas que proporcionaron las recetas y de los 2 ó 3 municipios en donde también se consumen estas preparaciones. Se complementa con cuatro técnicas para medir la capacidad antioxidante de preparaciones y bebidas (ABTS, DPPH, TBARS y Polifenoles), llevadas a cabo en el laboratorio de química de la nutrición, lo que conlleva al inicio de una gran tarea, pues establece pautas para el registro de alimentos de forma local, así como también su integración, en preparaciones tradicionales. Su diseño, se fundamenta en el eje de la seguridad alimentaria.<sup>3</sup>

Otro aspecto de trascendencia es la recuperación de las técnicas y tradiciones de la comida actual, remitiendo a la antigüedad, a la continuidad histórica y a la originalidad de los productos, preservando de esta forma el simbolismo que nos da sentido, siendo éstas, características que promueve



la asociación y movimiento internacional “Slow Food”, que defiende la cocina local, la producción tradicional de alimentos iniciado por Petrini C. en 1986 y recomienda dar la debida importancia al placer y la reivindicación del derecho al disfrute por parte de todos, con un doble sentido: una actitud que Slow Food ha llamado «ecogastronomía», capaz de unir el respeto y el estudio de la cultura enogastronómica con el apoyo a cuantos en el mundo se ocupan de defender la biodiversidad agroalimentaria y defendiendo la necesidad de la educación del gusto como mejor defensa contra la calidad mediocre y los fraudes, siendo esta, una llave maestra contra la “Mcdonaldización” de nuestras comidas.<sup>5</sup> En este orden de ideas, y ya que la comida mexicana (como sistema alimentario que implica la trilogía de chile, maíz y frijol) ha sido recientemente reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial, Edaly Quiroz, Responsable del Área de Patrimonio Cultural Inmaterial del INAH comenta: “Desde la siembra, cosecha, la comida es la expresión de diferentes momentos de la vida de los mexicanos”.<sup>6</sup>

Esta tendencia ha contribuido a que la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Tlaxcala se transforme en un Conservatorio de la Cultura Gastronómica Tlaxcalteca que se suma a las propuestas hechas por el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana S.C. (Organismo consultor de la UNESCO) en el rescate, salvaguardia y promoción de usos, costumbres, prácticas y saberes de la cocina mexicana tradicional. A partir de cuidar la originalidad de las preparaciones, preservando las cocinas locales regionales e invitando a productores locales a mantener la producción.<sup>6</sup>

Aunque preceden trabajos con algunas características similares, tales como “Así se come en Tlaxcala” de la Antropóloga Ramos Galicia y “Salud y alimentación de Tlaxcala” del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, entre otros, el presente, se distingue por reportar las actuales “representaciones sociales” de las preparaciones en la vida de los Tlaxcaltecas aunado al aporte nutrimental y reporte del poder antioxidante de las preparaciones, en las que a pesar de los procesos culinarios a los que han sido sometidos, se ha observado que la mayoría de las preparaciones conservan una alta actividad antioxidante<sup>7</sup>, característica deseable en la alimentación de hoy en día, como punto clave para contrarrestar los efectos nocivos de la obesidad en el cuerpo humano, ya que este estado nutricional, implica exceso de tejido adiposo subcutáneo y visceral, condición que predispone a un estado de estrés oxidativo, caracterizado por especies reactivas de oxígeno, en especial el tejido visceral (localizado alrededor de la cintura), que produce factores proinflamatorios tales como citocinas, proteína C reactiva, factor de necrosis tumoral que mantienen un proceso de inflamación crónica de baja intensidad (en concentraciones de PCR de 0-10 mg/dl) suficiente para alterar funciones metabólicas vitales asociadas a resistencia a la insulina, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares, pero también perpetúan el ambiente inflamatorio típico de la obesidad por medio del factor nuclear (NF-kB) que estimula la expresión de genes codificantes de proteínas y moléculas involucradas en el proceso inflamatorio.<sup>8,9</sup> Situación que haría que nuestras futuras generaciones sean obesas y enfermas.



La problemática de salud anteriormente descrita, mantiene una estrecha relación con el patrón alimentario de la población, inmerso en el “Big Food” (alimentación industrializada por grandes compañías transnacionales) y que contiene productos elaborados a partir de sustancias extraídas o refinadas de alimentos enteros, como las partes baratas o remanentes de animales, ingredientes baratos como féculas “refinadas”, azúcares, grasas, aceites y aceites hidrogenados, conservantes y otros aditivos, con poco o nada de alimentos enteros, con la eliminación del agua para prolongar la vida en los estantes y disminuir los costos de transporte pero también con un incremento del número de calorías contenidas en cada gramo de alimento ultra procesado.<sup>10</sup> Este hecho colabora con la monotonía de la alimentación (que incluye a pocos grupos de alimentos, principalmente cereales), y que sólo aportan escasos nutrimentos modificados que incrementan al tejido adiposo, acentuando su acción proinflamatoria.<sup>11,12,13</sup> Dicha condición, aunada a un pobre consumo de frutas y verduras (con bajo aporte de antioxidantes y vitaminas), incrementa el riesgo de enfermedades crónicas. Al respecto, se ha observado que en Tlaxcala hay disminución en la producción de frutas, así como un aumento en el cultivo de hortalizas de traspatio. Situación que se refleja en el actual consumo; la población tlaxcalteca, prefiere consumir frutas tropicales (no locales) y verduras pigmentadas. El pobre consumo de frutas y verduras en la población es justificado bajo las siguientes razones: “tienen un precio alto” y “no nos gusta”.<sup>14</sup> Es justamente aquí donde pretendemos incidir, en primer lugar comprendiendo los actuales comportamientos alimentarios como causa de enfermedad y el restablecimiento del vínculo entre biodiversidad y cultura para que de una forma sistemática, socializadora y participativa se construyan hábitos conscientes y saludables que colaboren profundamente a perpetuar la salud de manera preventiva desde la alimentación.



*Significado sociocultural y representación social de las preparaciones típicas del estado de Tlaxcala.*

*Una perspectiva teórico-alimentaria bajo el enfoque psicosocial de las representaciones sociales.*

Psic. Alberto Tapia Cortés

*“Las Representaciones Sociales: Constituyen una organización psicológica, una forma de conocimiento que es específica de nuestra sociedad y que no es reducible a ninguna otra forma de conocimiento, (S. Moscovici, 1976).”<sup>1</sup>*

El presente texto busca una manera clara y sencilla articular una explicación teórico-conceptual sobre la importancia del significado sociocultural y la representación social que tienen algunas de las preparaciones más representativas y típicas del estado de Tlaxcala, bajo el enfoque paradigmático de las Representaciones sociales, teoría psicosocial expuesta por Serge Moscovici en su obra literaria: *El Psicoanálisis, su imagen y su público.*, 1976., Edit. Huemul S. A.

Y es que de la diversidad paradigmática de análisis y estudio del proceso nutricional de un individuo, de una comunidad, grupos sociales y sociedades, se rigen o eligen de dos formas; la alimentación y nutrición; ya que estos dos conceptos analizados bajo los diferentes enfoques multicausales que se plantean en la nutrición para explicar este tan complejo y ambiguo proceso nutricional que realiza la gente, es a partir de dos maneras o formas; planteadas en estas líneas bajo el enfoque de procesos que citare a continuación: lo alimentario dónde interviene (lo cultural y el contexto) y el nutricional; que analiza el aporte que tienen ciertos alimentos y que debieran cubrir necesidades específicamente en (lo biológico y metabólico). Por lo que alimentarse no solo se refiere a nutrirse para sobrevivir o alimentarse para nutrirse, por el contrario, dentro de ese proceso nutricional multicausal se encuentra un factor detonante o predisponente de la alimentación vista y analizada como un comportamiento alimentario, que para algunos pudiera ser una quimera; nos referimos *al factor sociocultural dentro de la alimentación*; el cual puede modificar sustancialmente el proceso alimentario y nutricional que las personas



realizan de manera individual y social, a partir de pertenecer o estar dentro de un contexto social y por consiguiente dentro de una cultura. En este trabajo, pretendemos dar respuesta a los siguientes cuestionamientos: ¿Qué comer? ¿Cuánto comer? ¿El factor sociocultural crea hábitos sociales alimentarios? ¿Qué significado sociocultural puede tener alguna preparación típica; si se realiza bajo influencias socioculturales? ¿Qué factor es más importante en el estado nutricional y de salud de una persona; lo biológico o lo social cultural? Esto nos permite plantear un análisis en forma de premisa con relación al pensamiento y al comportamiento alimentario de manera individual y social, el cual es el resultado de la interacción o relación de entre los seres humanos y los alimentos, que son preparados bajo ciertas técnicas culinarias o maneras gastronómicas de mayor o menor grado de elaboración resultando platillos que pueden tener atribuciones alimentarias emocionales significativas distintas, de esta manera podremos comprender e interpretar los diferentes significados que pueden tener las representaciones sociales alimentarias y cómo éstas pueden influenciar y modificar el comportamiento alimentario de un individuo o una sociedad. Basando nuestro análisis explicativo de las representaciones sociales y significado sociocultural alimentario como resultado de una socialización y multiculturalidad alimentaria, con un enfoque psicosocial, el cual se sustenta en las ciencias sociales específicamente por la Psicología Social, la cual es una: *“Disciplina científica que busca entender la naturaleza y las causas del comportamiento y del pensamiento individual en situaciones sociales”*,<sup>2</sup>. A partir de este planteamiento, sobre cómo se modifican los pensamientos y comportamientos en las personas, podemos predecir que los seres humanos somos generadores de comportamientos bajo distintas influencias; por lo que entonces también generamos y producimos comportamiento alimentario de manera individual que puede ser impuesto, aprendido o quizás compartido dentro de un entorno sociocultural y después influenciado por diversos factores, mismo que podrá definirse como comportamiento social alimentario; con diferentes significados los cuales se dan a partir del proceso de intercambio e interacción social; que debido a este intercambio e interacción social alimentaria generamos socioculturalmente un comportamiento alimentario; qué es sin duda el resultado de pensamientos y actitudes influenciados y modificados a partir de estar dentro de una cultura. Debido a qué alimentarse puede ser una paradoja, ya que es sin duda una necesidad fisiológica de primera necesidad que los seres humanos necesitamos realizar para sobrevivir; pero sin duda el alimentarse visto desde el aprendizaje sociocultural; es el resultado de un comportamiento individual que ha sido socialmente elaborado y construido; por medio de un agente causal como lo es el aprendizaje alimentario que se genera a partir de diversos factores como: la cultura, la religión, el factor económico, las costumbres,



disponibilidad alimentaria, la geografía, el significado y representación social que pueden tener los alimentos y como estos a la vez pueden llegar a construir en una comunidad, población, estado o nación un comportamiento alimentario sociocultural. A continuación expondremos la subjetividad conceptual del por qué elaborar y plantear nuestro análisis a partir de las representaciones sociales, las cuales se definen de la siguiente manera: “Así pues, la noción de representación social... antes que nada concierne a la manera en que nosotros, sujetos sociales aprendemos los acontecimientos de la vida diaria, las características de nuestro medio ambiente, las informaciones que en él circulan, a las personas de nuestro entorno próximo o lejano. En pocas palabras, el conocimiento espontáneo, ingenuo que tanto interesa en la actualidad a las ciencias sociales, ese que habitualmente se denomina conocimiento común, o bien pensamiento natural, por oposición al pensamiento científico. Este conocimiento se constituye a partir de nuestras experiencias, pero también de las informaciones, conocimientos y modelos de pensamiento que recibimos y transmitimos a través de la tradición, la educación y la comunicación social. De este modo, este conocimiento es, en muchos aspectos, un conocimiento socialmente elaborado y compartido. Bajo sus múltiples aspectos intenta dominar esencialmente nuestro entorno, comprender y explicar los hechos e ideas que pueblan nuestro universo de vida o que surgen en él, actuar sobre y con otras personas, situarnos respecto a ellas, responder a las preguntas que nos plantea el mundo”.<sup>3</sup>

## REPRESENTACIÓN SOCIOCULTURAL DEL ESTADO DE TLAXCALA.

Tlaxcala es el estado más pequeño de la república mexicana con tan solo un territorio de superficie de 3,991 kilómetros cuadrados, su historia se encumbra a partir de una cantidad de supuestos y hechos históricos propios que como imperio tlaxcalteca prehispánico dieron pie no solo a un nuevo mestizaje o a una nueva construcción sociopolítica; dichos eventos fueron en su momento generadores de la misma la historia y que representan en nuestros días, lo que ahora conocemos como nuestra actual república mexicana. Pero sin duda cuando uno hace referencia sobre los diferentes significados socioculturales que se le pueden atribuir al desarrollo historiográfico del estado de Tlaxcala, debemos tomar en cuenta no solo la importancia que tuvo la llegada de Hernán Cortés al imperio Tlaxcalteca a mediados del año de 1519 y el papel protagónico del imperio Tlaxcalteca dentro de la conquista de Tenochtitlán por los españoles, lo que ahora se conoce como México; y es que si solo tomáramos en cuenta ese papel que la historia se ha encargado de asignarle al estado de Tlaxcala y a sus habitantes como los traidores; que es un estereotipo social, mal asignado debido al gran protagonismo que el imperio



Tlaxcalteca tuvo para que se diera la conquista del imperio de Tenochtitlán; sería sin duda un conjunto de representaciones sociales mal asignadas. Y es que pudiéramos citar a historiadores como: Miguel León Portilla con su obra literaria “Visión de los vencidos”<sup>4</sup>, donde plasma y redacta los hechos históricos de la llegada de los españoles a Tlaxcallan y después a Tenochtitlán, así como también sin duda a: Diego Muñoz Camargo con su obra literaria sobre la “Historia de Tlaxcala”, (1576- 1591)<sup>5</sup>; e incluso al mismo Octavio Paz que en su obra literaria “El laberinto de la soledad”<sup>6</sup> donde dedica un subtítulo en el capítulo IV a los hijos de la malinche, en el que realiza un análisis irónico de la conquista de México. Por lo que la historia solo se ha encargado de nombrar aquellos aspectos que pudieran ser solo los más importantes nombrarlos, lo cual me permite contradecir respecto a esto y es que hasta antes de la conquista nuestro estado de Tlaxcala ya tenía ciertas formas y maneras tradicionales en las cuales basaba la construcción y elaboración de sus alimentos, por lo que desde ese entonces se tenía ya una idiosincrasia y cultura prehispánica alimentaria, que tal vez se le ha restado importancia y que a continuación haremos mención:



*“Tlaxcala por el hecho de ser llamada Tlaxcala evoca a una definición etimológica alimentaria; ya que esta tierra lleva el nombre de Tlaxcala, o “Tlaxcallan” en honor a “Tlaxcalli”, nombre náhuatl de la base de la alimentación de este pueblo, y de casi todo el país: la tortilla, por lo que Tlaxcala significa: “Lugar de tortilla” o “Pan de maíz”. La cocina tlaxcalteca es, como las otras cocinas mexicanas, una gastronomía mestiza, resultado del fenómeno de ese fenómeno social que se dio debido a la colonización, aunque con una gran dosis indígena, pero el mestizaje culinario no podía darse sin el previo mestizaje racial. El primer paso lo dieron los gobernantes de Tlaxcala cuando dispusieron que varias doncellas indias de la aristocracia de su pueblo, hijas de sus propias familias, fueran entregadas para ser esposas de los conquistadores, y así recibieron la simiente y el apellido de los conquistadores. En las casas de esos primeros forasteros y sus cónyuges tlaxcaltecas brotaron los primeros frutos de ambos mestizajes: niños y guisos de nueva estirpe. La cocina tlaxcalteca conserva elementos prehispánicos en sus platillos más representativos, que la hace única en el mundo entero, y aunque ha evolucionado incorporando diferentes elementos, dando origen a una cocina criolla o actualmente moderna, el gran valor de la cocina tlaxcalteca proviene de su sencillez pero gran riqueza nutritiva. Además del maíz, los antiguos tlaxcaltecas cultivaban en sus “milpas” calabazas, tomatillo, chile y frijol. También el nopal y sus frutos o variantes como el xoconoxtle. En sus tierras existían venados, patos, tacuazín o tlacuaches, conejos, liebres y huilotas. De igual manera criaban guajolotes y perros tlalchichi o telchichi cuyas carnes son de consistencia y sabor apreciable. La base de la alimentación tlaxcalteca sigue siendo el maíz, antojitos como el elote preparado, chileatole, o esquites. También del maíz tierno en ocasiones se obtiene el huitlacoche y una vez maduro, el maíz sirve para preparar tlaolli o pinole, atoles, tortillas, quesadillas, tlacoyos y tamales. La tortilla una vez preparada acompaña todas las comidas tlaxcaltecas, aunque también en preparaciones especiales: enchiladas, chilaquiles, totopos. Los platillos tlaxcaltecas eran enriquecidos con las abundantes plantas, yerbas y frutas que crecen en la región y que los propios nativos cultivaban como: quintoniles, epazote, papaloquitl, huazontles, pipitza, calabaza, xoconoxtle y nopales, de igual manera el capulín, tejocote o tunas complementaban perfectamente cualquier comida. La cultura y religión entre los tlaxcaltecas tenían una visión holística, que les permitía una convivencia con la naturaleza que cuidaban y respetaban. En estas tierras la naturaleza era prodiga en plantas, animales silvestres y frutos, también eran abundantes los arroyos, espejos de agua y manantiales, que desafortunadamente en la actualidad ya no existen o solo se conservan algunos pero completamente contaminadas. Pero en los tiempos prehispánicos estos manantiales y arroyos proveían de charales, carpas, ajolotes, acociles y otras especies más que ahora han desaparecido. Los insectos complementan la riqueza en la dieta: chapulines, chinicuiles, escamoles y ahuaxtle. El maguey otro regalo de esta tierra, era totalmente aprovechado por los antiguos tlaxcaltecas: el maguey provee de “aguamiel” un edulcorante de propiedades incomparables, y de cuya fermentación se obtiene el pulque. El mismo maguey provee de gusanos un exquisito manjar al paladar. Y de las pencas se extraía la piel para envolver los “mixiotes” a los que agrega un delicado sabor y aroma. Con las mismas pencas, asadas sobre las brasas, se preparan las increíbles “barbacoas de hoyo” que son platillos de carnes: armadillos, guajolotes, conejos, y otras especies más de la región, hoy tenemos mixiotes de pollo, de carnero y carpas. Y es que el universo de los alimentos que en su gran mayoría tienen raíces indígenas tlaxcaltecas constituye una larga expresión por lo general en náhuatl o en mexicanismos: va desde las tlatlapas, los xocoyoles y los nopalachitles, el huaxmole, el texmole y el chilatole; así como también el techalote, los tlaxcales y el ixtecocotl, el teschinole,*



*las amaneguas y el chilpoposo; escamoles, los tlaloyos, los huauzontles y el huitlacoche. Quedaría inconclusa esta reseña si no mencionáramos a los insectos que deleitan el sentido del gusto: los xahuis o gusanos del mezquite, los gusanos y picudos del nopal, las hormigas mieleras y los gusanos de laguna. La cocina tlaxcalteca puede estar marcadamente dividida en dos regiones: el norte, cuyo eje es el maguey (esto es: barbacoa que se cubre con sus pencas, mixiotes que se envuelven con la cutícula de las mismas pencas, aguamiel y pulque, chinicuiles o gusanos rojos de la raíz y meocuiles o gusanos blancos de las pencas, las flores del maguey o hualumbo y el quiote o tallo). En la región sur imperan los tamales, los moles y las verduras".<sup>7</sup>*

Así después de haber postulado el relato de José N. Iturriaga de la Fuente para dar a conocer toda esa riqueza gastronómica prehispánica que se tenía y se realizaban hasta antes de la conquista por los habitantes del estado de Tlaxcala y que después se modificó casi en su totalidad, debido a esa invasión e imposición sociocultural nueva, basada bajo nuevos principios religiosos, culturales y de creencias impuestas. Más sin embargo el intercambio de productos alimentarios, de animales e ingredientes de dos culturas diferentes; dio como resultado un nuevo fenómeno comportamental alimentario, reflejado y percibido en la creación de la cocina mestiza; la cual desencadenó en aquel momento nuevas representaciones socioculturales alimentarias y que actualmente en algunas comunidades o municipios de nuestro estado aún pueden seguir vigentes algunas de las recetas tradicionales de las preparaciones típicas de alimentos. Claro que las recetas, formas y maneras de elaboración podrían ser tal las mismas; sólo que ahora con alguna modificación en sus ingredientes, y esto determina las nuevas formas o maneras de elaboración y preparación a partir de la disponibilidad de alimentos actuales, pues ya no es la misma de hace casi quinientos años. Siendo así tendríamos que reprocharle a la historia por haberle restado importancia a esos eventos de transculturación alimentaria, ya que parecería que no importaran y les reste importancia; y es que la historia gastronómica de la antigua Tlaxcallan fue sin duda todo un alud de representaciones gastronómicas prehispánicas propias de aquellos tiempos y que hasta ahora en nuestros días sigue siendo identidad propia y patrimonio cultural en comparación con otros estados. Ya la representación sociocultural del estado de Tlaxcala no es solamente análisis históricos, la representación sociocultural tiene que verse a partir de esos cambios colaterales que trajo consigo la conquista, uno de ellos es la aculturación alimentaria resultado de un intercambio alimentario el cual trajo consigo nuevos alimentos, animales, plantas, frutos, semillas y sobre todo nuevas formas en la elaboración y construcción de los alimentos y nuevas representaciones alimentarias generadas a partir de factores como: la historia, la religión, la cultura, las tradiciones, las costumbres, la gastronomía, estereotipos sociales, etc. Por lo que el estado de Tlaxcala es más que un conjunto de representaciones sociales que forman una idiosincrasia social alimentaria, asignadas a partir de un contexto nacional e internacional, ya que cada municipio que integra al estado cuenta con aspectos significativos y representativos propios en las diferentes formas y maneras de elaboración



de los alimentos y como estos se vuelven preparaciones típicas representativas y así mismo a la vez representaciones sociales significativas de cada ocasión y en cada ocasión de cuando se elabora alguna comida para conmemorar algún festejo social como puede ser: el festejo de una fiesta patronal de un pueblo, el cumpleaños de algún integrante de la familia, la fiesta del bautizo de una familia, la culminación de un contrato social y religioso de entre un hombre y una mujer, como lo es el festejo de una boda, así como también festejar el día de muertos o todos santos, de igual manera la conmemoración de la semana santa, compartir una comida en tiempos de pizca de la mazorca, asistir a un velorio y muchas más ocasiones socioculturales que dictan diferentes formas y maneras en cómo se debe de elaborar una comida. Entonces podemos decir que Tlaxcala puede ser vista como un eslabón dentro de la conquista de México y por lo consiguiente es cuna de la nación; así como también podemos plantear que es sin duda, un parte aguas en lo que se refiere al intercambio simbólico alimentario; lo cual nos permite proponer que el estado de Tlaxcala es también Cuna de la Aculturación Alimentaria.

#### LA REPRESENTACIÓN SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN.

Retomando la propuesta que plantea como definición D.Jodelet, 1985., sobre las representaciones sociales y la representación sociocultural que se le puede asignar al estado de Tlaxcala, podríamos decir entonces que una de tantas funciones que tienen dentro de nuestra vida cotidiana las representaciones sociales es que sirven para adaptarnos a nuestro contexto social y permitarnos socializar; las cuales tienen una función y es la de asignar significados de conocimiento común a lo que observamos a partir de nuestra percepción individual y social; de igual manera podría explicarse cómo la justificación en relación a la aprobación o desaprobación de nuestras actitudes de comportamiento alimentario, las cuales adquieren un significado a partir de lo qué, puede o no representar un alimento. Las representaciones sociales alimentarias como concepto: “Son el resultado de una influencia alimentaria socialmente elaborada y compartida que pueden modificar al comportamiento alimentario individual significativo de una persona por medio del contexto sociocultural alimentario; dando como resultado al comportamiento social alimentario”. Entonces el comportamiento social alimentario se modifica por medio de las distintas funciones que juegan las representaciones sociales alimentarias; que vistas y analizadas como un factor actitudinal, estas generan una atribución significativa a lo bueno y malo de la alimentación, a lo aceptado y permitido socioculturalmente a partir de lo que se come o no se come en fechas específicas, tradiciones o costumbres y es por medio de diferentes calificativos socioculturales que a continuación se describen como asignamos representación social a algunas preparaciones típicas o alimentos, que no son más que construcciones sociales de percepción social alimentaria: “Esto se ve muy rico”, “Ay que mole tan picoso”, “Este atole se ve muy sabroso”, “El puerco ya está bueno para las carnitas”, “Esas tortillas parecen totopos”, “Que sabrosas tortillas”, “En el



mercado están más frescas las verduras”, “Mira que rica fruta se ve en aquel puesto”, “Vamos por elotes al terreno de la abuela, ya han de estar buenos”, “En ese maguey ha de haber buen agua miel”, “Con estás pencas de maguey; que rica barbacoa vamos hacer”, “Con pulque y chito seguro chamaquito”, “El mole está muy grasoso; pero que sabroso quedo”, “Ese guajolote ya está recio pal mole”, “Qué bueno está el mole comadre; como no va a estar bueno comadre; si tiene guajolote y costilla de puerco”, “Qué buenos están los quesos”, “Estos fríos compadre Juan ya son de todos santos; hay que hacer el pan de muerto pá los difuntos”, “No te enojas eh; por qué si no las hojaldras ya no se van a cocer”, “Ahora para el día de muertos vamos hacer tamales, mole y dulce de calabaza negra para esperar a tus abuelitos; ya ven como les gustaba”, “Esa calabaza está rebuena pal chacualole”, “Ha llovido mucho; seguro ya ha de haber hongos en la Malinche”, “¿Cuántos chiquigüites de pan y de fruta vas a llevar pal pedimento?”, “Vamos a velar los nueve días de la cruz del Beto; seguro van a dar tamales y champurrado”, “Estoy bien crudo compadre vamos al mercado por un mole de panza y una cerveza, pa la cruda”, “Estas mazorcas tiernas están buenas para tlaxcales”, “Ahora para el bautizo no haremos mole; mejor unos mixiotes de borrego”, “Voy hacer torta de haba y pescado; por que mañana es viernes santo”, ... También no podemos dejar de mencionar la importancia que se les puede asignar a cierto tipo de alimentos y como estos una vez transformados en preparaciones alimentarias pueden tomar ciertas atribuciones en el control o prevención de alguna enfermedad; así como también generar sin duda representaciones sociales dentro del proceso salud enfermedad de manera individual o social, por lo que a continuación se describen algunas construcciones sociales que son elaboradas a partir de las diferentes representaciones sociales medicinales que la gente les asigna a cierto tipo de alimentos: “Ahora que María esta recién parida, le voy a llevar atole de masa para que tenga leche”, “Qué el atole de masa es bueno para las mujeres que están amamantando”, “Tomar pulque días antes de parir; es bueno para que las mujeres tengan buena leche”, “Qué el primer baño de las mujeres recién paridas debe de ser caliente y deben tomar pulque con azufre; para quitarles la frialdad”, “Que un té de ruda quita el dolor de panza”, “Que el té de canela cura la gripa”, “Que un té de epazote de zorrillo alivia los dolores menstruales”, “Mascar un trozo de yerba maestra alivia la bilis”, “Las semillas de calabaza matan las lombrices”, “Comer carne de víbora de cascabel previene el cáncer”, “Qué las reumas se curan con baños de temazcal y hojeadas de pirul, alcanfor, ruda y romero”, “Que a los bebés se les debe de tronar el empacho, dándoles a comer manteca de puerco”, “Qué el té de tila calma los nervios”, “Qué las anguinas se truenan con un tomate asado y carbonado”, “Qué para curar la tiricia se debe untar ajo en las uñas”, “Que un trozo de sábila cura moretones”. Y bueno podríamos seguir exponiendo más ejemplos sobre las diferentes atribuciones que se les asigna a ciertos alimentos a partir de las variadas percepciones y supuestas funciones que pueden desencadenar a partir de la gente y de alguna comunidad en específico, no importando sean ciertas o erróneas. Con estos ejemplos que



hemos expuesto sobre el papel que juegan las diferentes preparaciones típicas alimentarias a partir de ser elaboradas en alguna fecha específica y significativa; influenciadas o modificadas por medio de la persuasión que se desencadena bajo la influencia de algún factor sociocultural, determinadas y construidas a partir de la necesidad que pueden cubrir y resolver dentro del proceso de salud o enfermedad de cada persona; podemos argumentar con estas proposiciones que nos permite hacer las ciencias sociales bajo un análisis psicosocial propio, que los seres humanos: somos antes que nada seres sociales, los cuales aprendemos y desarrollamos nuestro comportamiento a partir de la interacción social la cual nos permite por medio de la elaboración y construcción de la socialización desarrollarnos dentro de un contexto social en específico; contexto o entorno social que nos desarrollará de manera individual y social diferentes perspectivas alimentarias comportamentales, con relación a los variados estímulos que podemos recibir del medio para adaptar o modificar nuestro comportamiento. Ya que el comportamiento humano se puede analizar a partir de las influencias variadas multifactoriales como lo son: las relaciones sociales, relaciones afectivas, aceptación cultural, costumbres, idiosincrasia religiosa, predisposición psicológica, el medio ambiente social y la influencia alimentaria que analizada bajo estas líneas como un factor social, podemos decir que son parte también de las representaciones sociales alimentarias. Así que podemos proponer y decir que: *“el comportamiento alimentario de los seres humanos a partir de estar dentro de una cultura, puede ser sin duda un fenómeno individual y social, que es determinado por la percepción sociocultural alimentaria de la propia cultura”*. Así que debemos asignar la importancia del significado sociocultural y la representación social de las preparaciones típicas del estado de Tlaxcala; como también debemos tomar en cuenta que el comportamiento social alimentario tiene que ser analizado como un fenómeno social alimentario; que se transforma a partir de esos cambios socioculturales que modifican y crean distintas creencias y significados que pueden tener los alimentos. También que las representaciones sociales alimentarias son parte fundamental de la idiosincrasia alimentaria de una cultura, dónde en muchas de las ocasiones queda de lado y se le resta importancia a ese aporte nutricional que puede tener alguna preparación típica cuando se va a consumir. Y es que cuando una ama de casa prepara un atole, alguna comida o preparación típica, puede ser en función de la disponibilidad de alimentos, de la necesidad del sabor, de una receta aprendida, de lo que se va a festejar o de consentir a un hijo, lejos de pensar en el aporte nutricional que tiene que cubrir, en ciertos requerimientos energéticos, de quienes van a comer dicha preparación de alimentos. Ya que en esta parte de la elaboración y la preparación de los alimentos, convertidos en comidas, donde pueden influir ciertos factores emotivos y de representación social para su realización como: el de la imagen que pueden significar a partir de quién realizó la preparación alimentaria, el del tiempo dedicado para la realización, el de la fecha del por qué se realiza ya sea un motivo de un festejo o quizás luto, también sin duda juega un papel importante el de la edad. También la



representación sociocultural puede asignarse a ciertas preparaciones típicas de alimentos; de manera afectiva y de imagen maternal, dejando a un lado los requerimientos nutricionales de que lo se va a comer, de las kilocalorías que se van a ingerir, sin importar o prestar importancia quizás algunos de los ingredientes que usan pueden alterar el estado fisiológico de las persona, ni mucho menos se toma en cuenta que cantidad de porción se debe de servir y comer. Por lo que la perspectiva e imagen nutricional en la elaboración de las preparaciones típicas no es importante y no es que no lo sea; simplemente que la contraparte del significado sociocultural alimentario no determina que sea saludable o no saludable, lo importante son todos aquellos factores socioculturales dentro de la alimentación que al mismo tiempo generan costumbres alimentarias. Debido a estos diferentes cambios socioculturales entorno al comportamiento social alimentario, al significado de los alimentos transformados en preparaciones típicas, a las distintas representaciones sociales alimentarias; se presenta un bosquejo significativo de preparaciones típicas que aún se elaboran y consumen dentro de algunas comunidades y municipios del estado de Tlaxcala; pero que sin duda la representación social alimentaria de cada comunidad o municipio en torno a las preparaciones típicas alimentarias puede cambiar o ser distinta.

A manera de conclusión, citaremos este código “in vivo” como ejemplo de la interacción humana que implica compartir alimentos y su relación con el significado de la representación social que estos pueden desencadenar:

Cuando nos invitan a un mole de una fiesta patronal en un municipio, de unos quince años, de una boda, de un bautizo o de cualquier otro motivo de festejo. Uno asiste a tal evento no solo con esa intencionalidad de ir solo a comer mole para saciar un gusto o un antojo; uno asiste a ese evento a porque puede ser una tradición, porque la invitación proviene de algún compadre, porque uno es padrino y tiene ciertas funciones que desempeñar o también quizás exista otro aspecto de manera afectivo, emocional o social. Por lo que el comportamiento que se realizara en ese evento, no irá influenciado a partir de análisis del proceso de nutricional que cumple el comer mole; el factor que puede importar más en este evento será la representación del mole y su atribución significativa que cumple con ciertas costumbres o tradiciones; por lo que se da un fenómeno comportamental que puede ser explicado de la siguiente manera: “ Cuando uno come mole, no toma en cuenta las calorías o el aporte nutricional que tiene, tampoco se está pensando en la cantidad o ración que se debe de comer, de igual manera que el mole tiene que ir acompañado con carne de pollo, guajolote, puerco o quizás con carne de res o que de igual manera puede acompañarlo al mismo tiempo con arroz o si prefirió comerse antes el arroz del mole; así como si se desea mezclar el arroz con el mole o que si acompaña al mole con tortillas o cuantos tamales delgados se comerá y si estos tienen que ser remojados con el mole o si esos tamales cumplirán las funciones alimentarias gustativas y sustituirán la función de las tortillas; quizás estará pensando si es mejor que se coma el mole solo con tortillas y no con tamales, por qué si nos sirven poco



y una sola vez decimos; hay mejor ni nos hubiera invitado, para esto mejor ni hubieran hecho fiesta o este mole no está bueno; pero si nos sirven en dos ocasiones o más le decimos; que rico mole y más aún si nos ponen ollita para llevar, sabemos de ante mano que esa ollita la tenemos que regresar cuando sea el mole de dónde nosotros somos o que cuando tengamos una fiesta debemos devolver el mismo trato con el que fuimos tratados”...



## Metodología

A continuación explicamos los procedimientos utilizados en el laboratorio de química de la nutrición para la realización de la evaluación de la capacidad antioxidante de los platillos y bebidas incluidos en este trabajo. Todos los análisis fueron hechos en fresco, con menos de cuatro horas de haber sido preparados y transportados desde su lugar de origen al laboratorio a temperatura ambiente.

Para las muestras sólidas se pesaron 50 g de muestra y se adicionó 150 mL de agua purificada.

Para las muestras semisólidas se pesaron 100 g de muestra y se adicionó 100 mL de agua purificada.

Para las muestras líquidas se pesaron 200 g de muestra.

Lo primero que se hizo fue homogeneizar todos los componentes de la muestra a través de un licuado, de este homogeneizado se pesaron 100 g en un vaso de precipitado, posteriormente se agregó 20 mL de una mezcla de acetona-etanol (1:1). Después de su agitación por diez minutos, se tomó 10 g y se centrifugó a 1200 x g por diez minutos. Posteriormente se filtró el sobrenadante y se agregó 1 mL a un tubo eppendorf, se obtuvieron por lo menos cinco de ellos para que fueran utilizados en cada una de las pruebas.

### Prueba de DPPH

El DPPH (2,2-difenil-1-picrilhidracil) es un radical libre comercial morado soluble en etanol, su absorción máxima es a 515 nm, el fundamento de esta prueba es usar una solución de DPPH a 133.33  $\mu\text{M}$ , posteriormente se pone en contacto con las muestras que tengan la capacidad de donar un radical libre en forma de  $\text{H}^\cdot$  que neutralicen al DPPH tornándolo incoloro. La concentración inicial del DPPH es el 100% ya que es una solución morada, los alimentos que tengan capacidad antioxidante neutralizaron al DPPH y se calculó en base a su decoloración: el % de neutralización o reducción del DPPH, en esta técnica se trabajó en frío y con controles. Esta prueba se usa internacionalmente para evaluar alimentos y bebidas como antioxidantes.

### Prueba de ABTS

La prueba de ABTS, es una prueba colorimétrica cuyo principio es generar el radical libre 2,2'-azinobis-(3-etilbenzotiazolin 6-ácido sulfónico) a partir del persulfato de potasio ( $\text{K}_2\text{S}_2\text{O}_8$ ) por oxidación química, este radical libre es color azul-verdoso el cual al ser reducido en una muestra con actividad antioxidante pierde color. La concentración inicial del radical ABTS se toma como el 100% y al estar en contacto con la muestra se considera que esta protege contra la oxidación como % de reducción del ABTS. Este modelo de ABTS es específico y se interpreta que los antioxidantes principalmente son de tipo polifenólicos.



## Prueba de TBARS

La prueba de TBARS por sus siglas en inglés Thiobarbituric Acid Reactives Species es un modelo más aproximado a un sistema biológico sin que este sea considerado como tal. El principio es muy simple, inicialmente se induce la generación de radicales libres por medio de Sulfato Ferroso ( $\text{FeSO}_4$ ) sobre los lípidos contenidos en el cerebro de rata macho de la cepa Wistar; posteriormente, se mide el grado de oxidación de los lípidos en sus doble enlaces químicos por los radicales libres formados, dando como producto final el Malondialdehído (MDA), la cual es una molécula de solo tres átomos de carbono y esta se hace reaccionar con ácido tiobarbiturico (TBA) para dar origen a un nuevo compuesto MDA-TBA de forma cuantitativa con una coloración rosada. En base a esta intensidad de coloración rosada se puede cuantificar el proceso de lipoperoxidación de manera espectrofotométrica a 540 nm. Aquí el control fue el tubo sin muestra de alimentos y el proceso de inhibición de la lipoperoxidación es 0%, es decir la solución del complejo MDA-TBA es abundante (solución muy rosada), cuando se usa un alimento con actividad de inhibición de lipoperoxidación se inhibe la formación del complejo MDA-TBA (menos color rosa). Para esta técnica es necesario ajustar la cantidad de proteína en base a su determinación por la técnica de Lowry.

## Cuantificación de Polifenoles Totales

Los polifenoles de origen natural presentan mayoría actividad antioxidante, por lo que se determinó los polifenoles. La cuantificación de los polifenoles es una técnica colorimétrica que en principio se usa el reactivo de Folin-Ciocalteu, que es una mezcla de ácido fosfowolfrámico y fosfomolibdítico en medio básico. Estos ácidos se reducen y aparece un color azul al oxidar a los compuestos fenólicos, la intensidad del color se mide espectrofotométricamente a 765 nm. Los resultados se expresan referidos al ácido gálico, que es un antioxidante de tipo polifenólico. Previamente se obtuvo la gráfica de calibración con ácido gálico a concentraciones de 0.1 a 1 mg/mL. Los alimentos que tengan valores más altos tendrán mayor actividad antioxidante.

### Interpretación

En el siguiente cuadro se presentan los valores de referencia para evaluar la capacidad antioxidante de las preparaciones. La clasificación es relativamente arbitraria y basada en la experiencia y resultados previos realizados con antioxidantes sintéticos y puros.

Capacidad Antioxidante	DPPH (% de protección)	ABTS (% de protección)	TBARS (% de protección)	POLIFENOLES (mg de ácido gálico/mL)
ALTA	80-100	80-100	80-100	0.27- 2.7
MEDIA	50-79	50-79	50-79	0.09-0.25
BAJA	10 -49	10 -49	10 -49	0.079-0.88
NULA	-10	-10	-10	0.01- 0.072



# 1. Entradas y salsas



# CHILEATOLE

Municipio: San Pablo del Monte, Zacatelco

## INGREDIENTES: 6 porciones

- 10 elotes tiernos
- 125 g de chile serrano
- 150 g de masa
- 1 ramita de guía de calabaza
- 1 ramita de epazote
- 4 litros de agua
- Sal



## MODO DE PREPARACION:

En una olla se pone a hervir 4 litros de agua. De los elotes crudos se rebanan 8 y 2 se cortan en rebanadas. Se agrega al agua hirviendo los granos y rebanadas de elote con sal al gusto. Se licuan los chiles serranos, el epazote y la guía de calabaza. La masa se disuelve en agua muy bien con las manos y se agrega a los granos de elote que están hirviendo y se revuelve constantemente para que no se queme la preparación, utilizando el fuego bajo. Una vez que están bien cocidos los granos de elote y la masa se le agrega el chile licuado, solo se deja hervir por 3 minutos más y se apaga, si se deja más tiempo hervir la preparación toma un color amarillo y es importante que quede bien verde.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	68.79
Energía Kcal	87
Proteínas (g)	2.83
Hidratos de Carbono (g)	20
Lípidos totales (g)	0.70
Fibra (g)	3.81
A. Grasos Saturados (g)	2.54
A. Grasos Mono insaturados (g)	17.9
A. Grasos Poliinsaturados (g)	8.95
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	6
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.07
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.05
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	3.08b
Ácido Fólico (µg)	8.02
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.35
Vitamina E (mg)	6.18
Calcio (mg)	43
Hierro (mg)	0.92
Potasio (mg)	253
Magnesio (mg)	26
Sodio (mg)	76
Fosforo (mg)	0
Selenio (µg)	0.01
Zinc (mg)	0.09
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	17.2
DPPH % Red	28.2
TBARS % Inhibición	32
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0862

Pruebas de evaluación de la capacidad antioxidante.



# CHILES EN VINAGRE

Municipio: Tlaxco

**Ingredientes:** (Escabeche rendimiento: 700 g)

- 500 g de chiles jalapeños cortados en rebanadas
- 4 zanahorias medianas cortadas en rodajas
- ½ cabeza de ajo sin cáscara (4 dientes)
- ½ cebolla mediana en rodajas
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 1 taza de vinagre blanco
- 50 ml de aceite de olivo
- 5 piezas de pimienta gorda
- Un ramito de hierbas de olor (laurel, tomillo, mejorana)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- Ramitas de tomillo, orégano y hojas de laurel



## MODO DE PREPARACIÓN:

En una olla se agrega agua (un litro aproximadamente), se tapa y se pone a calentar con flama alta, una vez que empiece a hervir añada la verdura (chiles, zanahorias, ajos y cebolla) y cuando suelte el hervor nuevamente se deja cocer por tres minutos. Para preparar el escabeche se pone a calentar en la cacerola el aceite, vinagre, agua, sal, tomillo, orégano, hojas de laurel y azúcar, se mezcla bien y deja hervir cinco minutos. Escorra las verduras una vez cocido, proceda a envasar en caliente.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	91.89
Energía Kcal	25
Proteínas (g)	0.73
Hidratos de Carbono (g)	6.24
Lípidos totales (g)	0.11
Fibra (g)	1.65
A. Grasos Saturados (g)	0.02
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.05
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	221
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.08
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	6.65
Ácido Fólico ( µg )	3.06
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0.11
Calcio (mg)	18
Hierro (mg)	0.87
Potasio (mg)	194
Magnesio (mg)	13
Sodio (mg)	182
Fosforo (mg)	11
Selenio ( µg )	0.93
Zinc (mg)	0.02
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND*
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND

\*ND= no determinado en la preparación.



# CHIPOTLES ADOBADOS

**Municipio:** San Damián Texoloc

**Ingredientes:** 20 porciones

- 500 g de chiles chipotles
- 2 lt de vinagre
- 2 cebollas grandes
- 4 cucharadas de orégano
- 250 g de chile ancho
- 125 g de chile mulato
- 1 cucharadita de cominos
- 1 taza de aceite de oliva
- 15 dientes de ajo
- 100 g de piloncillo
- Sal al gusto



## MODO DE PREARACIÓN:

Se lavan los chiles chipotles, se hace una pequeña abertura para quitar las semillas. En un frasco de vidrio, colocar capas de los chiles chipotles, poniendo entre ellas rebanadas de cebolla, la mitad de los 15 dientes de ajo ya sin cáscara, el piloncillo desmenuzado, la mitad del orégano y sal. Se agrega el vinagre hasta que los chiles queden bien cubiertos, procurando que dicho vinagre esté hirviendo. Dejar los chiles en esta preparación cuatro días como mínimo, sin tapar el frasco. Luego proceda a hacer el adobo, para ello, se desvenan tanto los chiles anchos como los mulatos y se ponen a remojar sin semillas en el mismo vinagre en el que se escabecharon los chipotles, previamente colado. Se muelen entonces los chiles remojados en la licuadora o en el metate junto con el resto del orégano y los cominos. Aparte, se calienta el aceite de oliva y se frien el resto de los ajos. Cuando éstos estén marchitos se retiran del aceite y se agrega el adobo; se añade un poco más de sal y el mismo vinagre. Finalmente, cuando el adobo esté en plena ebullición, se incorporan los chiles chipotles a que hiervan un rato. Empaque enseguida los chiles en un frasco con su adobo y todo, cerrar herméticamente. Se puede esterilizar el frasco en baño María durante 30 ó 45 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRIENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	67.94
Energía Kcal	144
Proteínas (g)	2.71
Hidratos de Carbono (g)	19.13
Lípidos totales (g)	8.22
Fibra (g)	2.66
A. Grasos Saturados (g)	0.94
A. Grasos Mono insaturados (g)	5.02
A. Grasos Poliinsaturados (g)	6.6
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	92
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.98
Ácido Fólico ( µg )	0.78
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.4
Vitamina E (mg)	1.08
Calcio (mg)	48
Hierro (mg)	2.01
Potasio (mg)	90
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	33
Fosforo (mg)	9
Selenio ( µg )	0.62
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# ELOTES HERVIDOS

**Municipio:** Zacatelco, Nativitas, Santa Isabel Xiloxotla

**INGREDIENTES:** 10 porciones

- 10 elotes tiernos
- 2 cucharadas de tequexquite
- 1 manojo de pericón



## **MODO DE PREPARACION:**

Los elotes se limpian quitándoles unas cuantas hojas y se ponen a hervir en un bote, se le agrega tequexquite y las ramas de pericón, se dejan a fuego alto durante dos horas, para comerlos se le puede agregar limón, sal y chile piquín molido.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	71.7
Energía Kcal	91
Proteínas (g)	3.1
Hidratos de Carbono (g)	21.7
Lípidos totales (g)	0.7
Fibra (g)	4.8
A. Grasos Saturados (g)	0.2
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.3
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.5
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	2
Ácido Fólico (µg)	11.5
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.5
Vitamina E (mg)	0.09
Calcio (mg)	24
Hierro (mg)	0.48
Potasio (mg)	262
Magnesio (mg)	36
Sodio (mg)	15
Fosforo (mg)	0
Selenio (µg)	0.58
Zinc (mg)	0.5
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# EMPEDRADAS

**Municipio:** Nanacamilpa

**INGREDIENTES:** 70 a 80 gorditas

- 5 Kg de masa de maíz azul
- 2 Kg de alverjón
- ½ Kg de manteca de cerdo
- Sal al gusto

**MODO DE PREPARACIÓN:**



Se escoge el alverjón. Se tuesta en un comal. Después se remoja unas horas y se revuelve el alverjón con la masa, la manteca se le pone sal al gusto y se empiezan a hacer las gorditas en forma de rectángulos redondeadas. Se cuecen sobre un comal de barro a fuego lento.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	88.42
Energía Kcal	38
Proteínas (g)	2.52
Hidratos de Carbono (g)	5.25
Lípidos totales (g)	1.43
Fibra (g)	1.16
A. Grasos Saturados (g)	0.35
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.39
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.24
Colesterol (mg)	1
Vitamina A Retinol (µg)	75
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	6.01
Ácido Fólico ( µg )	9.53
Ácido Pantoténico (mg)	0.06
Niacina (mg)	0.15
Vitamina E (mg)	0.2
Calcio (mg)	93
Hierro (mg)	2.29
Potasio (mg)	323
Magnesio (mg)	24
Sodio (mg)	40
Fosforo (mg)	7
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# ENSALADA DE QUELITES COCIDOS

**Municipio:** Xaltocan

**INGREDIENTES: 4 A 6 PERSONAS**

- 4 manojos de quelites tiernos
- 1 cebolla grande
- 1 Kg de Jitomate
- 100 g de queso fresco
- 10 g de manteca
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se limpian los quelites quitándoles los tallos, se lavan muy bien pues contienen mucha tierra y se escurren. En una cazuela con una poca manteca caliente se fríen a fuego medio hasta que se cuezan. Luego se vacían en una ensaladera, se les añade la cebolla en rodajas, el jitomate picado y el queso en rajitas, se revuelve todo muy bien con una cuchara de manera de manera que se mezcle y listo para servirse.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	93.54
Energía Kcal	20
Proteínas (g)	0.77
Hidratos de Carbono (g)	4.5
Lípidos totales (g)	0.17
Fibra (g)	0.69
A. Grasos Saturados (g)	0.02
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.03
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.02
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	23
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	8.43
Ácido Fólico ( µg )	3.22
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.06
Vitamina E (mg)	0.03
Calcio (mg)	56
Hierro (mg)	0.8
Potasio (mg)	64
Magnesio (mg)	6
Sodio (mg)	205
Fosforo (mg)	15
Selenio ( µg )	0.67
Zinc (mg)	0.4
Etanol(mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# ENSALADA DE NOPALES

Municipio: Santa Catarina Ayometla

## INGREDIENTES: 6 porciones

- 8 nopales medianos
- 6 rábanos
- 1 cebolla cambray
- 2 jitomates medianos
- 1 manojo de cilantro
- 1 queso fresco
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN

Cortar los nopales en rectángulos medianos y poner a hervir con sal para, para quitarles lo baboso se le agrega un poco de carbonato, una vez cocidos se lavan y se escurren, se colocan en un recipiente. Se cortan en cubos los rábanos, queso, jitomate y se agregan a los nopales. Se pica finamente la cebolla y el cilantro (previamente desinfectado), se incorporan a los nopales junto con los rábanos y el jitomate y se mezclan. Agregar sal y servir.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	81.13
Energía Kcal	80
Proteínas (g)	15.63
Hidratos de Carbono (g)	1.13
Lípidos totales (g)	1.02
Fibra (g)	0.25
A. Grasos Saturados (g)	0.17
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.17
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.35
Colesterol (mg)	40
Vitamina A Retinol (µg)	6
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.12
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	1.13
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	2.87
Ácido Fólico ( µg )	2.49
Ácido Pantoténico (mg)	0.23
Niacina (mg)	0.63
Vitamina E (mg)	0.45
Calcio (mg)	17
Hierro (mg)	0.4
Potasio (mg)	325
Magnesio (mg)	27
Sodio (mg)	149
Fosforo (mg)	5
Selenio ( µg )	2.23
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	28.3
DPPH % Red	22.7
TBARS % Inhibición	6.7
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.088



# ESQUITES

Municipio: Tlaxcala, Zacatelco, Santo Toribio Xicohtzinco

INGREDIENTES: 4 porciones

- 10 elotes tiernos
- 250 g de chiles locos
- 1 manojo de epazote
- 250 ml de aceite
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACION:

Se limpian bien los elotes y se desgranar, el epazote se deshoja, los chiles se tuestan, pelan, desvenan y se parten en rajadas. En un sartén se pone el aceite a fuego medio a calentar, cuando ya está listo se le agregan los granos de elote, el epazote, los chiles en rajadas y sal al gusto, se mezcla todo y en 15 ó 20 minutos quedan listos. Se pueden acompañar con mayonesa, queso y limón.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	50.9
Energía Kcal	322
Proteínas (g)	2.16
Hidratos de Carbono (g)	14.82
Lípidos totales (g)	28.8
Fibra (g)	3.27
A. Grasos Saturados (g)	2.22
A. Grasos Mono insaturados (g)	17.39
A. Grasos Poliinsaturados (g)	8.93
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.8
Ácido Fólico ( µg )	7.74
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.35
Vitamina E (mg)	6.16
Calcio (mg)	17
Hierro (mg)	0.38
Potasio (mg)	186
Magnesio (mg)	25
Sodio (mg)	142
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.01
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# GUACAMOLE

**Municipio:** San Pablo del Monte, Santo Toribio Xicohtzinco

**INGREDIENTES:** 4 porciones

- ½ Kg de aguacate
- 10 chiles serranos verdes
- 1 manojito de pipitza
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN

Lave y desinfecte la pipitza, en un molcajete agregue los aguacates sin cascara apartando el hueso, los chiles serranos previamente tostados y la pipitza picada, se machacan o licuan los aguacates y se le agregan los demás ingredientes bien.

El hueso del aguacate se deja dentro del molcajete para evitar que nuestro guacamole se ponga negro.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	74.21
Energía Kcal	125
Proteínas (g)	1.7
Hidratos de Carbono (g)	7.79
Lípidos totales (g)	11.29
Fibra (g)	2.41
A. Grasos Saturados (g)	2.02
A. Grasos Mono insaturados (g)	7.45
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.52
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	10
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.15
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	5.38
Ácido Fólico ( µg )	12.89
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.45
Vitamina E (mg)	1.22
Calcio (mg)	29
Hierro (mg)	0.69
Potasio (mg)	539
Magnesio (mg)	40
Sodio (mg)	708
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.38
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	23.7
DPPH % Red	32.8
TBARS % Inhibición	17.7
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.045



# GUACAMOLE ROJO

**Municipio:** Tenancingo

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 3 Aguacates maduros grandes
- 1 jitomate grande pelado
- ½ cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas soperas de cilantro picado
- 1 cucharada sopera de aceite
- 6 chiles serranos
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se lavan muy bien los aguacates y se pelan. Después en una cazuelita honda se machacan con un tenedor hasta que se deshagan bien. Aparte se pica el jitomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y los chiles, se agrega todo a los aguacates. Se mezcla bien agregándole un poco de agua, el aceite y la sal al gusto. Se come en tacos con carne, chicharrón, queso, etcétera.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	81.53
Energía Kcal	91
Proteínas (g)	1.46
Hidratos de Carbono (g)	6.9
Lípidos totales (g)	7.35
Fibra (g)	2.14
A. Grasos Saturados (g)	1.21
A. Grasos Mono insaturados (g)	4.75
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.15
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	20
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.1
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	3.86
Ácido Fólico ( µg )	8.94
Ácido Pantoténico (mg)	0.04
Niacina (mg)	0.3
Vitamina E (mg)	1.12
Calcio (mg)	26
Hierro (mg)	0.6
Potasio (mg)	402
Magnesio (mg)	28
Sodio (mg)	200
Fosforo (mg)	12
Selenio ( µg )	0.52
Zinc (mg)	0.3
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# HONGOS CON CALABACITAS

Municipio: Tepetitla de Lardizábal

## INGREDIENTES. 6 porciones

- 1 Kg de hongos “clavitos”
- ½ Kg de calabacitas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 5 chile poblanos
- 1 manojo de epazote
- ½ taza de aceite
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN:

Las calabacitas se parten en cuadrillos, los ajos se machacan, el epazote y la cebolla se pican. Los chiles se asan, se desvenan y se cortan en rajadas. Ya que está todo listo se pone a calentar el aceite en una cazuela y se frien los hongos. Luego se agregan todos los demás ingredientes, se tapa la cazuela y se deja hervir junto con el epazote hasta que la verdura este cocida.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	84.51
Energía Kcal	80
Proteínas (g)	2.35
Hidratos de Carbono (g)	5.42
Lípidos totales (g)	6.17
Fibra (g)	1.76
A. Grasos Saturados (g)	0.47
A. Grasos Mono insaturados (g)	3.43
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.85
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.05
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.08
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	15.47
Ácido Fólico (µg)	5.22
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.47
Vitamina E (mg)	1.27
Calcio (mg)	21
Hierro (mg)	2.48
Potasio (mg)	271
Magnesio (mg)	13
Sodio (mg)	59
Fosforo (mg)	4
Selenio (µg)	3.92
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND

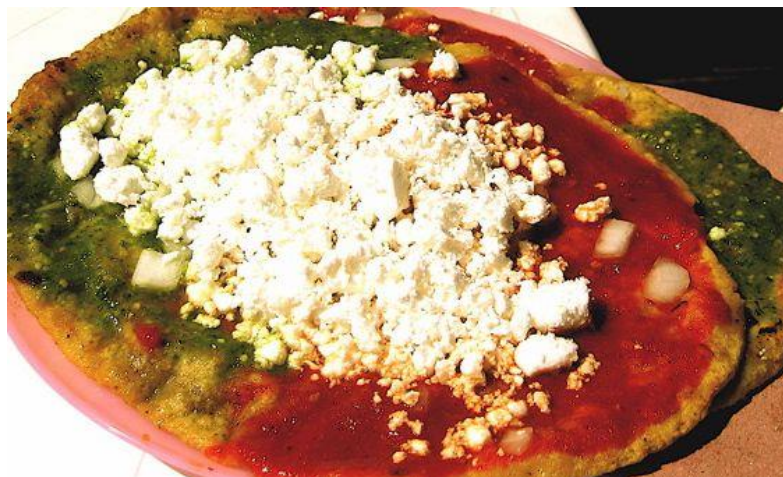


# MEMELITAS

**Municipio:** San Pablo Apetatitlán, San Pablo del Monte

## INGREDIENTES: 15 porciones

- 1 Kg de masa para tortillas
- 1 taza de frijoles negros refritos
- 50 ml de aceite
- 8 tomates verdes asados
- 5 chiles verdes asados
- 1 diente de ajo asado
- 4 cucharadas de pápalo largo
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 150 g de queso fresco desboronado
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN:

Se revuelve la masa con un poco de agua y sal hasta que esté suave, se forman bolas de unos 100 gramos, se les hace un hueco en el centro y coloca un poco de frijoles, se amasa de nuevo y se da a cada bola forma de ovalo y se aplana ligeramente, se coloca sobre un plástico y con la palma de la mano se palmea hasta obtener la forma a la memela. Se coloca la memela en un comal caliente con un poco de aceite y se va volteando hasta que se cuezan. Se prepara la salsa de molcajete con los tomates, los chiles el ajo y el pápalo. Una vez cocida la memela se acompaña con la salsa, cebolla y queso. Se pueden servir de bandera con salsa verde y roja.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	55.28
Energía Kcal	159
Proteínas (g)	4.54
Hidratos de Carbono (g)	22.29
Lípidos totales (g)	6.19
Fibra (g)	3.65
A. Grasos Saturados (g)	0.44
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.03
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.47
Colesterol (mg)	7
Vitamina A Retinol (µg)	3
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.35
Ácido Fólico ( µg )	0.22
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.13
Vitamina E (mg)	0.63
Calcio (mg)	103
Hierro (mg)	1
Potasio (mg)	28
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	178
Fosforo (mg)	2
Selenio ( µg )	1.75
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	57.43
DPPH % Red	23.7
TBARS % Inhibición	44.7
Polif mg ácido gálico/mg muestra	2.7



# MOLOTES DE TINGA

Municipio: Santo Toribio Xicohtzinco

## INGREDIENTES: 6 porciones

- 200 g de pechuga de pollo deshebrada
- 200 g de jitomate
- 50 g cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 2 chipotles cortados en cubos delgados
- 200 ml de aceite
- 2 varitas de orégano y tomillo
- 300 g de masa de maíz
- 1 cucharada de harina de trigo
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN:

Para hacer la tinga se fríe la cebolla y ajo en aceite, después se agrega el jitomate, una vez sazonado se agrega la pechuga y el chipotle. Se agregan las hierbas de olor y se deja cocer. Se prepara la masa agregando un poco de sal y la harina de trigo, se revuelve bien la masa, se hace una bolita y se aplasta en una prensa, se le agrega un poco de tinga y se dobla la tortilla a la mitad en forma de quesadilla y se fríe en aceite hasta que este dorado, se escurre el aceite. Se comen solos o preparados con crema, queso, lechuga y salsa.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	68.35
Energía Kcal	125
Proteínas (g)	6.68
Hidratos de Carbono (g)	18.62
Lípidos totales (g)	2.88
Fibra (g)	2.18
A. Grasos Saturados (g)	0.32
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.23
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.06
Colesterol (mg)	11
Vitamina A Retinol (µg)	6
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.08
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.07
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.09
Ácido Fólico ( µg )	1.14
Ácido Pantoténico (mg)	0.11
Niacina (mg)	0.64
Vitamina E (mg)	0.39
Calcio (mg)	41
Hierro (mg)	1.1
Potasio (mg)	100
Magnesio (mg)	8
Sodio (mg)	279
Fosforo (mg)	44
Selenio ( µg )	3.62
Zinc (mg)	0.02
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# QUESADILLAS DE CHAMPIÑONES

Municipio: San Juan Totolac

INGREDIENTES: 4 porciones

- 1 ramita de epazote
- ½ taza de champiñones
- 2 chiles huachinango
- 4 tortillas
- 100 g de queso de hebra
- 8 cucharadas de manteca
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN

Se elabora la tortilla a mano, se le unta la manteca al comal y se ponen los champiñones cortados en trozos con epazote a cocer. Una vez cocidos se le agregan a la tortilla junto con las rajadas de chile y sal, se deja dorar un poco la tortilla, volteando varias veces.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	52.5
Energía Kcal	286
Proteínas (g)	7.5
Hidratos de Carbono (g)	16.55
Lípidos totales (g)	21.3
Fibra (g)	0.98
A. Grasos Saturados (g)	9.96
A. Grasos Mono insaturados (g)	8.26
A. Grasos Poliinsaturados (g)	2.15
Colesterol (mg)	39
Vitamina A Retinol (µg)	9
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.24
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.23
Ácido Fólico ( µg )	1.74
Ácido Pantoténico (mg)	0.37
Niacina (mg)	0.38
Vitamina E (mg)	0.05
Calcio (mg)	222
Hierro (mg)	1.26
Potasio (mg)	122
Magnesio (mg)	10
Sodio (mg)	438
Fosforo (mg)	140
Selenio ( µg )	7.77
Zinc (mg)	1.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	20.8
DPPH % Red	23.6
TBARS % Inhibición	12.4
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.8



# QUESADILLAS DE CHICHARRON AL COMAL

**Municipio:** Ixtenco, Tlaxcala

## **INGREDIENTES. 12 porciones**

- 1 Kg de masa de maíz
- ½ Kg de chicharrón de cerdo (tlalitos)
- 250 g de queso
- 4 chiles guachinangos cortado en rajas
- Una rama de epazote
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se prepara la masa con sal y se amasa hasta hacerla manejable, se toma un poco de masa y se hace la tortilla con las dos manos (aplanando de un lado al otro) hasta hacerla delgada y se pone a cocer en el comal. Una vez cocida la tortilla en el centro se le pone un poco de chicharrón, epazote, rajas de chile y el queso deshebrado, se dobla a la mitad y se sigue cociendo en el comal por unos minutos.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	6.39
Energía Kcal	568
Proteínas (g)	54.31
Hidratos de Carbono (g)	0.35
Lípidos totales (g)	37.04
Fibra (g)	0.35
A. Grasos Saturados (g)	13.58
A. Grasos Mono insaturados (g)	13
A. Grasos Poliinsaturados (g)	3.43
Colesterol (mg)	70
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.61
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.91
Vitamina E (mg)	0.3
Calcio (mg)	60
Hierro (mg)	2.67
Potasio (mg)	12
Magnesio (mg)	1
Sodio (mg)	215
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.01
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA

**Municipio:** Cuapixtla, Tetla de la Solidaridad

## **INGREDIENTES: 8 porciones**

- ½ Kg de masa de maíz
- 50 g de manteca
- 2 jitomates
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 rama de epazote
- 250 g de flor de calabaza fresca
- 250 ml de crema
- 80 ml de aceite
- 1 taza de salsa
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACION:**

Lavar las flores de calabaza y quitarles el centro, se cortan en tiras. En un sartén se sazonan las tiras de flor de calabaza, la cebolla, epazote y los jitomates previamente picados, se agrega sal al gusto.

Por otra parte se incorpora la manteca con la masa, se revuelve fuertemente hasta que este manejable, se agrega sal y un poco de agua.

Se toma una bolita pequeña y se aplasta en una prensa hasta que se quede una tortilla de buen tamaño en donde agregaremos el guiso de flor de calabaza y posteriormente se dobla a la mitad pegando sus orillas y se coloca sobre un comal hasta que se cueza. Se sirven con crema y salsa.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	60.04
Energía Kcal	170
Proteínas (g)	4.63
Hidratos de Carbono (g)	14.03
Lípidos totales (g)	10.34
Fibra (g)	1.49
A. Grasos Saturados (g)	3.12
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.69
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.47
Coolesterol (mg)	21
Vitamina A Retinol (µg)	19
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.87
Ácido Fólico ( µg )	5.04
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0.36
Calcio (mg)	58
Hierro (mg)	1.11
Potasio (mg)	90
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	72
Fosforo (mg)	13
Selenio ( µg )	2.22
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	50.8
DPPH % Red	92.3
TBARS % Inhibición	56
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.088



# QUESADILLAS DE GARBANZO

**Municipio:** Tetla de la Solaridad

**INGREDIENTES:** 10 porciones



- 1/2 Kg de garbanzos
- 1/2 Kg de masa para tortillas
- 2 chiles anchos despepitados, remojados en agua caliente y escurridos
- 200 ml de aceite
- 250 g de queso añejo
- 1 taza de crema espesa
- 1 taza de salsa
- Sal al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN

Los garbanzos se ponen a cocer con agua fría sin sal hasta que estén suaves, se les añade sal y se dejan cocer unos minutos más, luego se escurren y se pelan quitándoles los hollejos, se muelen con los chiles y se mezclan con la masa, se le agrega sal al gusto. Con esta masa se van haciendo unas tortillas delgadas y pequeñas que se rellenan con queso, se doblan y se fríen en aceite caliente. Por último se escurren sobre papel absorbente y se sirven acompañadas con crema y salsa de chile al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	38.8
Energía Kcal	322
Proteínas (g)	11.05
Hidratos de Carbono (g)	32.85
Lípidos totales (g)	16.78
Fibra (g)	2.85
A. Grasos Saturados (g)	4.52
A. Grasos Mono insaturados (g)	6.9
A. Grasos Poliinsaturados (g)	3.77
Colesterol (mg)	20
Vitamina A Retinol (µg)	18
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.05
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.1
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.21
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.34
Ácido Fólico ( µg )	39.32
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.19
Vitamina E (mg)	1.85
Calcio (mg)	170
Hierro (mg)	3.28
Potasio (mg)	257
Magnesio (mg)	36
Sodio (mg)	238
Fosforo (mg)	73
Selenio ( µg )	3.34
Zinc (mg)	1.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# QUESADILLAS DE HUITLACOCHES

**Municipio:** San Cosme Xaloztoc, Contla de Juan Cuamatzi

## INGREDIENTES: 4 porciones

- 1/2 Kg de huitlacoche fresco
- 2 diente de ajo
- 4 chiles serrano
- 1 rama de epazote
- ½ kg de masa de maíz
- 20 g de manteca
- 250 g de queso Oaxaca
- ½ lechuga romanita
- 200 ml crema
- Sal al gusto

## MODO DE PREPARACION:

Se pica la cebolla, ajo, chiles serranos y epazote, se guisan con manteca (se recomienda cambiar por aceite), se agregan los huitlacoques, sal y se dejan sazonar durante 20 minutos.

Se amasa la masa con sal y una vez que tiene una consistencia manejable se forman pequeñas bolitas, una a una se van colocando en una prensadora para tortilla dando forma a círculo de mediano tamaño. Se le agregan dos cucharadas de nuestro guisado de huitlacoche y un poco de queso deshebrado, se dobla la tortilla y se pone nuestra quesadilla en el comal hasta que esté bien cocida.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)



Humedad %	64.01
Energía Kcal	165
Proteínas (g)	6.15
Hidratos de Carbono (g)	14.23
Lípidos totales (g)	9.36
Fibra (g)	1.85
A. Grasos Saturados (g)	1.88
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.7
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.22
Colesterol (mg)	19
Vitamina A Retinol (µg)	11
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.06
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	1.1
Ácido Fólico (µg)	3.28
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.12
Vitamina E (mg)	0.15
Calcio (mg)	105
Hierro (mg)	1.47
Potasio (mg)	36
Magnesio (mg)	1
Sodio (mg)	77
Fosforo (mg)	4
Selenio (µg)	2.53
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	42.9
DPPH % Red	71
TBARS % Inhibición	25
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.1097



# QUESO PANELA

**Municipio:** Santa Isabel Tetlatlauca, Tlaxco, San Jerónimo Zacualpan

## INGREDIENTES:

- 3 litros de leche
- 2 ¾ de tazas de leche entera en polvo (412 g aprox.)
- 1 ½ cucharada sopera de cloruro de calcio en polvo
- 1/8 de pastilla de cuajo
- ½ taza de agua hervida
- 1 ½ cucharadas soperas de sal de mesa
- 1 metro de tela de manta
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN:

Se vierte en un olla la leche y se disuelve la leche en polvo, se pone a entibiar a fuego medio cuidando que no hierva. Aparte en un cuarto de taza de agua hervida, se diluye el cloruro de calcio y se vierte en la leche tibia mezclando bien, retire del fuego y añada la pastilla de cuajo previamente disuelta en un cuarto de taza de agua. Deje reposar durante 20 minutos aproximadamente para que se forme la cuajada, al cabo de este lapso, introduzca un cuchillo hasta el fondo de la cuajada y si sale completamente limpio córtela en cuadritos de 1 cm aproximadamente para separarla del suero, después déjela reposar por 20 minutos más como mínimo. Coloque a fuego bajo y agite con mucha suavidad, agregando sal al gusto. En un recipiente de cuatro litros acomode la manta a manera de colador y a través de esta deje pasar el suero, anida la manta apretando la cuajada, amasándola ligeramente. Ponga la cuajada en el colador (que debe estar sobre la charola para que ahí se escurra el suero que se desprende), cubra con la manta, coloque el objeto pesado para prensarla. Deje reposar por hora y media.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	62.7
Energía Kcal	146
Proteínas (g)	15.3
Hidratos de Carbono (g)	5
Lípidos totales (g)	7
Fibra (g)	0
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	28
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.06
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	0
Ácido Fólico (µg)	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.03
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	663
Hierro (mg)	0.29
Potasio (mg)	0
Magnesio (mg)	0
Sodio (mg)	0
Fosforo (mg)	0
Selenio (µg)	11.64
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	18.8
DPPH % Red	9.8
TBARS % Inhibición	1.4
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.9



# QUESO TENATE

Municipio: Tlaxco

**INGREDIENTES: 80 porciones**

- 20 litros de leche de vaca
- 15 cucharadas de cloruro de calcio
- 1 pastilla de cuajo
- 1 litro de agua hervida
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Hervir la leche a 63° C, enfriarla a 32°C, agregar el cloruro de calcio y el cuajo, mezclar perfectamente y reposar por 30 minutos. Cortar la leche cuajada con un cuchillo y reposar por 15 minutos, se procede a desuerar, quitando la mayor cantidad de suero. Agregar el litro de agua a 60°C a la leche que tiene a 32°C, reposar nuevamente 2- 3 minutos. Retirar el líquido y agregar sal al gusto, extraer la cuajada con un colador y colocar en los moldes de tenate, presionar de manera uniforme y reposar a temperatura ambiente por 10 minutos, después refrigerar por 8 horas.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	88.48
Energía Kcal	58
Proteínas (g)	3.14
Hidratos de Carbono (g)	4.47
Lípidos totales (g)	3.16
Fibra (g)	0
A. Grasos Saturados (g)	2
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.95
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.1
Colesterol (mg)	13
Vitamina A Retinol (µg)	12
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.31
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.19
Ácido Fólico ( µg )	1.17
Ácido Pantoténico (mg)	0.15
Niacina (mg)	0.02
Vitamina E (mg)	0.1
Calcio (mg)	110
Hierro (mg)	0.05
Potasio (mg)	140
Magnesio (mg)	13
Sodio (mg)	81
Fosforo (mg)	86
Selenio ( µg )	1.85
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	5.9
DPPH % Red	3.9
TBARS % Inhibición	9.2
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.08



# REQUESON AL EPAZOTE

**Municipio:** Santa Isabel Tetlatlahuca, Tlaxco

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- 1 cucharada de aceite
- 1 manojo de epazote
- 4 chiles serranos
- 300 g de requesón
- 6 tortillas calientes (de maíz o harina)



## MODO DE PREPARACIÓN

Calienta el aceite en un sartén a fuego bajo. Licua el epazote con los chiles y un poco de agua hasta tener una consistencia homogénea. Vierta dentro del sartén con el aceite caliente y deja que hierva hasta que los sabores se hayan incorporado, si la salsa está demasiado espesa agrega un poco más de agua. Retira del fuego y agrega el requesón sobre las tortillas calientes.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	47.64
Energía Kcal	272
Proteínas (g)	16.87
Hidratos de Carbono (g)	18.08
Lípidos totales (g)	14.59
Fibra (g)	0.81
A. Grasos Saturados (g)	0.14
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.75
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.61
Colesterol (mg)	51
Vitamina A Retinol (µg)	5
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.11
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.64
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.13
Vitamina E (mg)	0.49
Calcio (mg)	339
Hierro (mg)	2.89
Potasio (mg)	13
Magnesio (mg)	1
Sodio (mg)	0
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	10.19
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TAMALES DE CARNE DE CERDO

Municipio: San Juan Totolac

INGREDIENTES: 20 porciones

- 1 kg de maíz criollo
- 1 kg de manteca de cerdo
- 1/2 litro de salsa verde (también se puede utilizar salsa roja o pipián)
- ½ kg de carne de cerdo
- 1 rollo de hojas de mazorca para tamal
- ½ litro de caldo de pollo
- 15 g de cal
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN:

Para obtener la masa para tamal se realiza la nixtamalización, que consiste en poner a hervir el maíz limpio con agua y cal, se deja hervir hasta obtener un punto de cocimiento óptimo donde no quede demasiado cocido. Se lava muy bien y se lleva al molino.

Para la elaboración de los tamales se mezcla muy bien la masa con la manteca, caldo y sal. Se toma una cuchara sopera de la mezcla y se unta perfectamente en la hoja para tamal, se le pone encima la carne y la salsa. Los tamales se cuecen en una tamalera o vaporera aproximadamente en hora y media.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	49.21
Energía Kcal	359
Proteínas (g)	5.7
Hidratos de Carbono (g)	11.61
Lípidos totales (g)	32.2
Fibra (g)	1.44
A. Grasos Saturados (g)	12.26
A. Grasos Mono insaturados (g)	14.32
A. Grasos Poliinsaturados (g)	3.85
Colesterol (mg)	49
Vitamina A Retinol (µg)	3
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.05
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.08
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.16
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	2.08
Ácido Fólico (µg)	0.96
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.35
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	34
Hierro (mg)	1.08
Potasio (mg)	111
Magnesio (mg)	7
Sodio (mg)	244
Fosforo (mg)	0
Selenio (µg)	7.38
Zinc (mg)	0.5
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TAMALES DE HABA EN POLVO

Municipio: San Juan Totolac

INGREDIENTES: 20 porciones

- ½ kg de haba molida
- 1 kg de masa de maíz
- 1 kg de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de royal
- ½ litro de caldo de pollo
- 1 rollo de hojas de mazorca para tamal
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN

Se pone a calentar la manteca, ya que esta derretida se mezcla con la masa y agregamos royal, posteriormente se agrega el haba en polvo y el caldo mezclando muy bien, se agrega por último sal al gusto. Posteriormente en hojas de maíz previamente lavadas y remojadas agregaremos una pequeña cantidad de la masa y con una cuchara la extendemos en la mitad de la hoja para después envolverlos. Ponemos a cocer en una vaporera aproximadamente media hora y listo.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	55.81
Energía Kcal	239
Proteínas (g)	3.92
Hidratos de Carbono (g)	24.84
Lípidos totales (g)	14.22
Fibra (g)	3.38
A. Grasos Saturados (g)	5.21
A. Grasos Mono insaturados (g)	6.2
A. Grasos Poliinsaturados (g)	2.17
Coolesterol (mg)	12
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.02
Ácido Fólico ( µg )	5.7
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.14
Vitamina E (mg)	0.02
Calcio (mg)	61
Hierro (mg)	1.32
Potasio (mg)	57
Magnesio (mg)	9
Sodio (mg)	171
Fosforo (mg)	27
Selenio ( µg )	0.58
Zinc (mg)	0.3
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	77.6
DPPH % Red	68.1
TBARS % Inhibición	66
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.1114



# TAMALES DE OMBLIGO

Municipio: Santo Toribio Xicohtzinco, Magdalena Tlatelulco

## INGREDIENTES. 20 porciones

- 3 tazas de frijol ayocote cocido
- 1 kg de masa para tamal
- 1 kg de manteca
- 8 hojas de aguacate
- ½ litro de caldo de pollo
- 1 rollo de hojas de mazorca para tamal
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN

Se bate la manteca, se agrega la masa y el caldo de pollo, hasta que tenga una consistencia uniforme sin grumos.

Se muelen los frijoles con las hojas de aguacate y si es necesario un poco de agua. En la mesa se extiende una capa grande de masa y encima se le coloca una capa extendida de frijol. Se cortan tiras largas de esta masa con frijol, se van enrollando y cortando pedacitos de este rollo. Las hojas de tamal se remojan en agua, se escurren y están listas para hacer los tamales. En las hojas se van colocando los pedacitos del rollo de masa, se envuelven con la hoja de maíz y se le introduce una parte de hoja en el tamal, formado el ombligo. Se utilizan para acompañar el mole.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	54.57
Energía Kcal	178
Proteínas (g)	5.16
Hidratos de Carbono (g)	36.3
Lípidos totales (g)	1.85
Fibra (g)	3.74
A. Grasos Saturados (g)	0.21
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.44
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.86
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	0.05
Ácido Fólico (µg)	14.58
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.20
Vitamina E (mg)	0.14
Calcio (mg)	78
Hierro (mg)	2.24
Potasio (mg)	196
Magnesio (mg)	20
Sodio (mg)	373
Fosforo (mg)	1
Selenio (µg)	1.02
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	85
DPPH % Red	37.7
TBARS % Inhibición	13.1
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.8



# TAMALES DELGADOS O LARGOS

**Municipio:** San Francisco Tetlanohcan, Panotla, San Pablo Apetatitlán

**INGREDIENTES:** 35 porciones

- 1 kg de masa para tamal
- 1 kg de manteca
- 2 cucharaditas de anís
- ½ litro de caldo de pollo
- 1 rollo de hojas de mazorca para tamal
- Sal al gusto

**MODO DE PREPARACION:**

Se lava el anís y se muele en un molcajete. La masa de mezcla con la manteca el anís previamente molido, el caldo de pollo y la sal hasta que quede perfectamente batida. Por otra parte las hojas se ponen a remojar con agua y se lavan para que se puedan manipular y no que rompan, posteriormente en las hojas se pone la cantidad de masa deseada se enredan y se distribuye en toda la hoja dándole una forma alargada. Se pone la cantidad de masa deseada dentro de la hoja de maíz estirando muy bien la masa hasta quedar alargados. Ponga a cocer en una tamalera o vaporera durante una hora y listo. Se utilizan para acompañar el mole.



**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	49.01
Energía Kcal	307
Proteínas (g)	2.82
Hidratos de Carbono (g)	25.2
Lípidos totales (g)	22.02
Fibra (g)	2.73
A. Grasos Saturados (g)	8.18
A. Grasos Mono insaturados (g)	9.72
A. Grasos Poliinsaturados (g)	3.16
Colesterol (mg)	19
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.12
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	56
Hierro (mg)	1.34
Potasio (mg)	4
Magnesio (mg)	1
Sodio (mg)	178
Fosforo (mg)	1
Selenio ( µg )	0.05
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	23.8
DPPH % Red	47.2
TBARS % Inhibición	48
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0988



# TAMALES TONTOS

**Municipio:** La Magdalena Tlatelulco

**INGREDIENTES: 4 porciones**

- 1 kg de masa para tamal
- ½ kg de chicharrón
- ½ pieza de piloncillo
- 1 cucharada de anís
- 1 ½ taza de agua
- 1 rollo de hojas secas de maíz
- Sal al gusto



**MODO DE PREPARACIÓN:**

Se hierva el agua con el anís por 3 minutos, se retira y se cuela. Luego se muele el chicharrón, el piloncillo y se batan, se añade la masa y el agua de anís tibia, poco a poco hasta formar una masa suave. Se ponen a remojar en agua las hojas de maíz por 1 hora y se escurren, en cada hoja se pone una cucharada de la masa y se dobla la hoja. Se pone a cocer en la vaporera por 1 hora hasta que la masa no se pegue en las hojas y estén bien cocidos. Estos tamales se acompañan con mole prieto.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	54.21
Energía Kcal	257
Proteínas (g)	20.82
Hidratos de Carbono (g)	9.99
Lípidos totales (g)	14.23
Fibra (g)	0.13
A. Grasos Saturados (g)	5.21
A. Grasos Mono insaturados (g)	5.01
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.32
Colesterol (mg)	27
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.06
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.36
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	29
Hierro (mg)	1.49
Potasio (mg)	38
Magnesio (mg)	1
Sodio (mg)	5
Fosforo (mg)	1
Selenio ( µg )	0.01
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	24.7
DPPH % Red	12.5
TBARS % Inhibición	33.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.4



# **TLACOYOS**

**Municipio:** Santa María Tocatlán, Muñoz de Domingo Arenas

**INGREDIENTES:** 15 porciones



- 1 taza de ayocotes
- 10 hojas de aguacate limpias
- 1 kg de masa de maíz
- 1/2 taza de manteca
- Agua la necesaria
- 500 g de queso fresco desboronado
- Sal al gusto
- 1 ajo

Para la salsa:

- 6 jitomates
- 10 chiles guajillo

### MODO DE PREPARACION:

Hervir los ayocotes con tequexquite y agua hasta que estén blandos, enjuagarlos muy bien y molerlos en el metate junto con las hojas de aguacate y sal. Amasar la masa para que sea moldeable se hace una tipo tortilla se rellena con el frijol molido hasta formar algo parecido a una gordita, se pone en el comal para su cocción. Para la salsa poner a tostar los jitomates y los chiles en un comal, en un molcajete moler agregando el ajo y la sal. Al final agregar a los tlacoyos un poco de manteca, la salsa y el queso.

### INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	47.64
Energía Kcal	324
Proteínas (g)	6.07
Hidratos de Carbono (g)	20.18
Lípidos totales (g)	24.77
Fibra (g)	2.06
A. Grasos Saturados (g)	10.21
A. Grasos Mono insaturados (g)	10.33
A. Grasos Poliinsaturados (g)	2.86
Colesterol (mg)	31
Vitamina A Retinol (µg)	49
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.11
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.20
Ácido Fólico ( µg )	9.49
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.14
Vitamina E (mg)	0.03
Calcio (mg)	120
Hierro (mg)	1.52
Potasio (mg)	95
Magnesio (mg)	15
Sodio (mg)	166
Fosforo (mg)	54
Selenio ( µg )	3.15
Zinc (mg)	0.06
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	67.8
DPPH % Red	13.8
TBARS % Inhibición	12.0
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.06



# TLACOYOS DE HABA

**Municipio:** Muñoz de Domingo Arenas, San José Teacalco

## **INGREDIENTES: 20 porciones**

- 500 g de haba tierna
- Agua la suficiente
- 1 Kg de masa de maíz nixtamalizada molido para tortillas
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN**

Se pelan las habas y se ponen a hervir en agua con sal, para que sean molidas hasta obtener una masa. Con la masa de maíz se hace una tortilla que se dobla a la mitad, poniendo en medio un poco de masa de haba, se pasa a un comal caliente hasta que se cuezan completamente. Se pueden acompañar con salsa, queso y cebolla encima.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	70.32
Energía Kcal	116
Proteínas (g)	3.45
Hidratos de Carbono (g)	23.47
Lípidos totales (g)	1.28
Fibra (g)	3.04
A. Grasos Saturados (g)	0.15
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.34
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.67
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.01
Ácido Fólico ( µg )	4.15
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.12
Vitamina E (mg)	0.02
Calcio (mg)	50
Hierro (mg)	1.23
Potasio (mg)	42
Magnesio (mg)	7
Sodio (mg)	362
Fosforo (mg)	20
Selenio ( µg )	0.4
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	57.2
DPPH % Red	45.8
TBARS % Inhibición	27.8
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.055



# TLACOYOS DE PAPA

**Municipio:** Muñoz de Domingo Arenas, Emiliano Zapata

## **INGREDIENTES: 20 porciones**

- 500 g de puré de papa
- Agua la suficiente
- 1 Kg de masa de maíz nixtamalizada, molido para tortillas
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN**

Con la masa de maíz nixtamalizada se hace una tortilla que se dobla a la mitad, poniendo en medio un poco de puré de papa, se colocan en un comal caliente hasta que se cuezan. Se pueden preparar con salsa, queso y cebolla.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	71.09
Energía Kcal	116
Proteínas (g)	2.54
Hidratos de Carbono (g)	22.99
Lípidos totales (g)	1.89
Fibra (g)	2.49
A. Grasos Saturados (g)	0.29
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.61
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.83
Colesterol (mg)	1
Vitamina A Retinol (µg)	11
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Rivo flavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.24
Ácido Fólico ( µg )	0.32
Ácido Pantoténico (mg)	0.05
Niacina (mg)	0.14
Vitamina E (mg)	0.05
Calcio (mg)	48
Hierro (mg)	1.04
Potasio (mg)	45
Magnesio (mg)	3
Sodio (mg)	407
Fosforo (mg)	7
Selenio ( µg )	0.08
Zinc (mg)	0.1
Etanol(mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TLAPIQUES DE POLLO

**Municipio:** Santo Toribio Xicohtzinco, Santa María Acuitlapilco

**INGREDIENTES:** 2 porciones

- ½ Kg de vísceras de pollo
- 30 g de epazote picado
- 150 g de chile huachinango en rajas
- Sal al gusto
- 5 hojas de maíz para tamal



**MODO DE PREPARACIÓN:**

Se lavan muy bien las vísceras de pollo, se revuelven con el epazote, chile y sal. Se envuelven con las hojas de maíz para tamal, se amarran y se ponen a cocer en un anafre con carbón, por un tiempo de ½ a 1 hora, volteando de vez en cuando.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	74.92
Energía Kcal	113
Proteínas (g)	17.62
Hidratos de Carbono (g)	2.53
Lípidos totales (g)	3.22
Fibra (g)	0.67
A. Grasos Saturados (g)	0.99
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.8
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.75
Colesterol (mg)	261
Vitamina A Retinol (µg)	595
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.16
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.18
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	6.05
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	5.59
Ácido Fólico ( µg )	63.91
Ácido Pantoténico (mg)	0.99
Niacina (mg)	0.72
Vitamina E (mg)	0.01
Calcio (mg)	26
Hierro (mg)	4.78
Potasio (mg)	186
Magnesio (mg)	19
Sodio (mg)	338
Fosforo (mg)	149
Selenio ( µg )	0.51
Zinc (mg)	3
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TORTILLAS DE MAIZ BLANCO

**Municipio:** San Pablo del Monte, Santo Toribio Xicohtzinco

## **INGREDIENTES: 4 kg de tortillas (80 piezas)**

- 3 kg de maíz blanco
- 50 g de cal de piedra
- 5 litros de agua



## **MODO DE PREPARACIÓN**

Se pone en una olla 5 litros de agua. En una jícara con agua se pone la cal y se bate o revuelve bien. Se agrega el agua con cal sin vaciar lo del fondo de la jícara a los 15 litros de agua, se revuelve bien en frío sin poner a la lumbre todavía. Se agrega el maíz y se pone a cocer a fuego lento, que no hierva mucho, se deja cocer por 40 minutos. Se revisa el maíz y si se pela es que ya está listo. No se debe dejar cocer mucho. Se deja enfriar y después se muele el maíz en un molino. Se revuelve la masa con un poco de agua y se toma una pequeña cantidad de masa, se hace una bolita y se amasa con las dos manos, se extiende con las manos o en una máquina para hacer tortillas, hasta formar la tortilla redonda, se colocan en un comal y se van volteando hasta que queden bien cocidas.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	62.20
Energía Kcal	155
Proteínas (g)	3.50
Hidratos de Carbono (g)	31.8
Lípidos totales (g)	1.90
Fibra (g)	3.4
A. Grasos Saturados (g)	0.20
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.50
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.00
Coolesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.15
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	68
Hierro (mg)	1.55
Potasio (mg)	0
Magnesio (mg)	0
Sodio (mg)	0
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	28.7
DPPH % Red	11.3
TBARS % Inhibición	59.57
Polif Mg ácido gálico/mg muestra	0.09



# TORTILLA DE MAIZ AZUL

**Municipio:** San Antonio Acuamanala, Xaloztoc

## **INGREDIENTES: 4 kg de tortillas (80 piezas)**

- 3 kg de maíz azul
- 50 g de cal de piedra
- 5 litros de agua

## **MODO DE PREPARACIÓN**

Se pone en una olla 5 litros de agua. En una jícara con agua se pone la cal y se bate o revuelve bien. Se agrega el agua con cal sin vaciar lo del fondo de la jícara a los 15 litros de agua, se revuelve bien en frío sin poner a la lumbre todavía. Se agrega el maíz y se pone a cocer a fuego lento, que no hierva mucho, se deja cocer por 40 minutos. Se revisa el maíz y si se pela es que ya está listo. No se debe dejar cocer mucho. Se deja enfriar y después se muele el maíz en un molino. Se revuelve la masa con un poco de agua y se toma una pequeña cantidad de masa, se hace una bolita y se amasa con las dos manos, se extiende con las manos o en una máquina para hacer tortillas, hasta formar la tortilla redonda, se colocan en un comal y se van volteando hasta que queden bien cocidas.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	62.21
Energía Kcal	154
Proteínas (g)	3.5
Hidratos de Carbono (g)	31.81
Lípidos totales (g)	1.9
Fibra (g)	3.41
A. Grasos Saturados (g)	0.21
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.5
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.01
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.15
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	68
Hierro (mg)	155
Potasio (mg)	0
Magnesio (mg)	0
Sodio (mg)	0
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	68.5
DPPH % Red	28.7
TBARS % Inhibición	41
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0901



# TORTILLAS DE TRIGO

**Municipio:** Nanacamilpa

**INGREDIENTES:** 50 o 60 tortillas grandes

- 2 Kg de maíz
- ½ Kg de trigo
- Sal al gusto

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

En un bote se pone a cocer el maíz con agua y cal a punto de nixtamal. Ya que está cocido se muele el maíz, agregando el trigo durante su molienda. Ya que esta la masa se le pone sal y se revuelve bien. Luego se elaboran las tortillas. Se cuecen en un comal de barro, al que previamente se le paso una capa de cal disuelta con agua para que no se peguen las tortillas. La elaboración de las tortillas es igual al procedimiento de las tortillas mencionado anteriormente.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	9.28
Energía Kcal	355
Proteínas (g)	11.41
Hidratos de Carbono (g)	70.99
Lípidos totales (g)	4.23
Fibra (g)	10.24
A. Grasos Saturados (g)	0.4
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.01
A. Grasos Polinsaturados (g)	1.96
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.07
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.06
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C. A. Ascórbico ( µg )	0
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.84
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	18
Hierro (mg)	1.86
Potasio (mg)	293
Magnesio (mg)	145
Sodio (mg)	193
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TORTITAS DE ELOTE

**Municipio:** Santa Isabel Xiloxotla

**INGREDIENTES:** 12 a 15 tortitas

- 8 elotes
- 1 taza de leche
- 1 taza de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 huevos

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se limpian los elotes, se desgranar y se muelen. Se coloca en una cazuela y se le agrega la mantequilla, los huevos y la leche. Se revuelve hasta que se incorpore todo. Después la harina se añade poco a poco, calculando que con la masa se puedan hacer fácilmente las tortitas. Aparte se pone en un sartén a fuego medio la mantequilla, se van friendo las tortitas cuidando que se doren parejitas por los dos lados. Se sirven calientes.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	
Energía Kcal	146
Proteínas (g)	4.86
Hidratos de Carbono (g)	26.31
Lípidos totales (g)	3.19
Fibra (g)	3.28
A. Grasos Saturados (g)	1.6
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.95
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.5
Colesterol (mg)	32
Vitamina A Retinol (µg)	12
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.05
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.04
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.11
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.21
Ácido Fólico ( µg )	8.82
Ácido Pantoténico (mg)	0.1
Niacina (mg)	0.54
Vitamina E (mg)	0.18
Calcio (mg)	38
Hierro (mg)	1.13
Potasio (mg)	203
Magnesio (mg)	27
Sodio (mg)	24
Fosforo (mg)	43
Selenio ( µg )	7.96
Zinc (mg)	0.5
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# SALSA BORRACHA

**Municipio:** Apizaco

**INGREDIENTES:** 4 porciones

- 6 chiles pasilla
- 10 jitomates rojos
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ajo sin cascara
- 1/2 taza de pulque
- 100 gramos de queso añejo
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACION:**

Se desvena los chiles pasilla, se asan cuidando que no se quemen y se colocan en un poco de agua caliente para que se suavicen. Se licúan los jitomates con el vinagre, aceite y el ajo, posteriormente añada el pulque, la sal y por ultimo agregue los chiles. Se sirve en una salsera y se le agrega el queso añejo en cuadros. Se le puede agregar cebolla picada y tostadas.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	85.41
Energía Kcal	68
Proteínas (g)	1.79
Hidratos de Carbono (g)	9.27
Lípidos totales (g)	2.47
Fibra (g)	2.01
A. Grasos Saturados (g)	0.46
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.44
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.89
Colesterol (mg)	2
Vitamina A Retinol (µg)	12
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.06
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.1
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.02
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	7.69
Ácido Fólico ( µg )	4.76
Ácido Pantoténico (mg)	0.04
Niacina (mg)	1.24
Vitamina E (mg)	0.03
Calcio (mg)	31
Hierro (mg)	0.82
Potasio (mg)	111
Magnesio (mg)	6
Sodio (mg)	516
Fosforo (mg)	14
Selenio ( µg )	0.59
Zinc (mg)	0.1
Etanol(mg)	1
ABTS % Red	12.4
DPPH % Red	34.5
TBARS % Inhibición	12.7
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.08



# SALSA DE CHINICUILES

**Municipio:** San Cosme Xaloztoc, Calpulalpan, Tlaxco, Nanacamilpa

## **INGREDIENTES: 6 porciones**

- 20 tomates
- 10 chiles verdes serranos
- 200 g de chinicuiles vivos (son gusanos de maguey extraídos de la penca de esta planta)
- 1 diente de ajo
- Un trozo pequeño de cebolla



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Los chinicuiles se tostan en un sartén a fuego bajo y deben estar vivos al momento de tostarse. Los demás ingredientes también se deben de tostar y se colocan en el molcajete para ser martajados al gusto.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	84.8
Energía Kcal	80
Proteínas (g)	5.92
Hidratos de Carbono (g)	3.7
Lípidos totales (g)	4.36
Fibra (g)	1.55
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.06
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	2
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.04
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.6
Ácido Fólico ( µg )	0.43
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.48
Vitamina E (mg)	0.06
Calcio (mg)	57
Hierro (mg)	1.67
Potasio (mg)	143
Magnesio (mg)	7
Sodio (mg)	7
Fosforo (mg)	3
Selenio ( µg )	0.28
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif Mg ácido gálico/mg muestra	ND



# SALSA ROJA CON CHILES SECOS

Municipio: Tepeyanco

**INGREDIENTES: 4 porciones**

- 100 g de chiles guajillo
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates
- Sal al gusto



**MODO DE PREPARACIÓN:**

Se tuestan los chiles y el jitomate, se pasan todos los ingredientes a un molcajete y se muelen agregándole sal al gusto y listo.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	19.6
Energía Kcal	281
Proteínas (g)	10.75
Hidratos de Carbono (g)	52.59
Lípidos totales (g)	7.82
Fibra (g)	8.25
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1193
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.22
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	23.07
Ácido Fólico ( µg )	0.11
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	1.1
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	130
Hierro (mg)	8.96
Potasio (mg)	17
Magnesio (mg)	0
Sodio (mg)	1219
Fosforo (mg)	4
Selenio ( µg )	2.89
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	55.1
DPPH % Red	70.8
TBARS % Inhibición	29
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0988



# SALSA VERDE

Municipio: Santo Toribio Xicohtzinco

## INGREDIENTES: 6 porciones

- ½ kg de tomate verde
- 150 g de chiles serranos
- Una rama de cilantro
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN

Se tuestan los chiles, los tomates y la cebolla. Se lava y desinfecta el cilantro. Se muele todo con un poco de agua hasta obtener una consistencia deseada. Se agrega sal al gusto.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	91.5
Energía Kcal	24
Proteínas (g)	1.25
Hidratos de Carbono (g)	4.3
Lípidos totales (g)	0.24
Fibra (g)	2.63
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.08
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	24
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	2.78
Ácido Fólico ( µg )	0.64
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.37
Vitamina E (mg)	0.36
Calcio (mg)	31
Hierro (mg)	0.9
Potasio (mg)	258
Magnesio (mg)	14
Sodio (mg)	208
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.63
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	32.2
DPPH % Red	27.9
TBARS % Inhibición	50
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0806

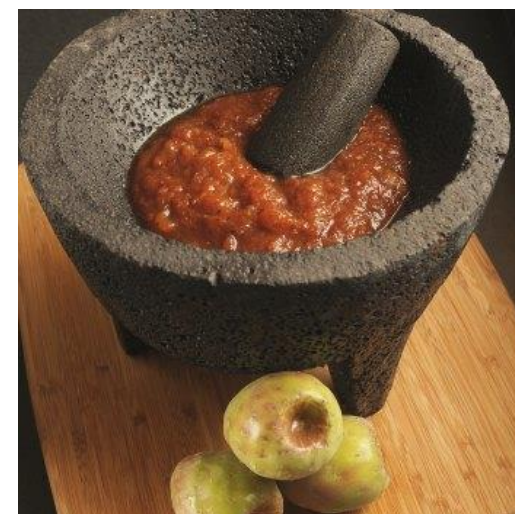


# SALSA DE XOCONOSTLE

**Municipio:** El Carmen Tequexquitla

**INGREDIENTES: 10 porciones**

- 3 piezas de xoconostle
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- 5 jitomates
- 10 g de chile de árbol
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se colocan en un comal los xoconostles, los jitomates y los chiles, se asan con cuidado para que no se quemen, cuando los jitomates y los xoconostles están asados se retira la piel quemada. Se coloca ajo y cebolla en un molcajete y con el temolote se martaja, se agrega después los chiles siguiendo martajando y por último se agrega la pulpa del xoconostle, se martaja con fuerza y se agrega sal al gusto.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	91.43
Energía Kcal	27
Proteínas (g)	0.95
Hidratos de Carbono (g)	5.76
Lípidos totales (g)	0.42
Fibra (g)	1.68
A. Grasos Saturados (g)	0.08
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.08
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.17
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	28
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.04
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	4.69
Ácido Fólico ( µg )	3.4
Ácido Pantoténico (mg)	0.11
Niacina (mg)	0.18
Vitamina E (mg)	0.34
Calcio (mg)	1
Hierro (mg)	0.48
Potasio (mg)	194
Magnesio (mg)	10
Sodio (mg)	111
Fosforo (mg)	22
Selenio ( µg )	0.41
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	27
DPPH % Red	60
TBARS % Inhibición	40
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.9



# *2. Sopas y caldos*



# AMENEGUAS

**Municipio:** Santa Isabel Xiloxotla

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- ½ kg de chile poblano
- ½ kg de ameneguas (frijol nuevo)
- ½ kg de chilacayote tierno
- 300 g de cebolla
- 300 g de flor de calabaza
- 1 chile poblano
- 15 g de epazote
- 30 ml aceite
- 1 litro de caldo de pollo
- Sal al gusto

**MODO DE PREPARACIÓN:**

Asar el chile poblano, limpiar y cortarlo en rajas. Tostar las ameneguas para pre-cocerla un poco con agua y sal. Cortar el chilacayote y la cebolla en cuadros. Limpiar las flores de calabaza y el epazote. Sofreír la cebolla y el chilacayote en aceite bien caliente. Integrar las ameneguas y el chile poblano, posteriormente se agregan las flores de calabaza, el caldo de pollo y el epazote, se dejar hervir.



**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	78.36
Energía Kcal	81
Proteínas (g)	4.12
Hidratos de Carbono (g)	13.03
Lípidos totales (g)	1.64
Fibra (g)	1.57
A. Grasos Saturados (g)	0.21
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.67
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.5
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	2
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.06
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.04
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	15.3
Ácido Fólico ( µg )	18.32
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.28
Vitamina E (mg)	0.23
Calcio (mg)	34
Hierro (mg)	1.46
Potasio (mg)	300
Magnesio (mg)	31
Sodio (mg)	170
Fosforo (mg)	15
Selenio ( µg )	0.35
Zinc (mg)	0.5
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# ARROZ ROJO

Municipio: Amaxac de Guerrero, La Magdalena Tlaltelulco

## INGREDIENTES: 6 porciones

- 1 taza de arroz
- 3 jitomates
- 1 trozo de cebolla
- 1 dientes de ajo
- 3 taza de caldo de pollo
- ¼ de taza de aceite para freír
- 60 g de grasitas de rabadillas de pollo
- ½ de taza de chicharos
- ½ de taza de zanahorias



## MODO DE PREPARACION:

Se limpia el arroz y agrega agua caliente dejándolo reposar por 5 minutos, se enjuaga con agua fría, se escurre y se pone a asolear por 15 minutos. En una cacerola ponga a freír las grasitas de pollo, se agrega el arroz y se dora hasta que esté de color oro, se escurre el aceite y se agrega el jitomate molido con cebolla y ajo, se deja sazonar un poco y luego se agrega el caldo, zanahoria, chícharos y sal al gusto. Se tapa y a fuego lento se deja cocer por 20 minutos.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	72.9
Energía Kcal	76
Proteínas (g)	1.2
Hidratos de Carbono (g)	9.55
Lípidos totales (g)	4.01
A. Grasos Saturados (g)	0.81
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.01
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.96
Colesterol (mg)	1
Fibra (g)	2.5
Vitamina A Retinol (µg)	855
Vitamina B1 Tiamina (mg)	.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	.07
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	.01
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	2.3
Ácido Fólico ( µg )	3.1
Ácido Pantoténico (mg)	0.08
Niacina (mg)	0.2
Vitamina E (mg)	0.9
Calcio (mg)	21
Hierro (mg)	0.48
Potasio (mg)	264
Magnesio (mg)	12
Sodio (mg)	68
Fosforo (mg)	36
Selenio ( µg )	0.85
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	14.8
DPPH % Red	27.9
TBARS % Inhibición	8.7
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0-082



# CALDO DE HABAS O HABAS XOLOSTLE

**Municipio:** Totolac, San Juan Ixtenco, San José Teacalco

## **INGREDIENTES: 8 porciones**

- ½ Kg de habas peladas
- ½ Kg de nopales (xolostles)
- 2 tomates medianos finamente picados
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 2 ajos finamente picados
- ½ manojo de cilantro picado
- Agua la suficiente
- Sal al gusto
- 30 ml de aceite



## **MODO DE PREPARACION:**

En una olla ponga agua y las habas a cocer con bastante agua y sal cuando las habas estén cocidas en otra olla ponga el aceite y se fríe el ajo, la cebolla, el tomate y el cilantro todo junto.

Cuando esto esté sancochado agregar las habas con todo y su caldo, dejar hervir unos 5 minutos y agregar los nopales.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	64.11
Energía Kcal	146
Proteínas (g)	4.48
Hidratos de Carbono (g)	21.97
Lípidos totales (g)	2.67
Fibra (g)	9.42
A. Grasos Saturados (g)	0.25
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.31
A. Grasos Poliinsaturados (g)	8.81
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	25
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.04
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.09
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	0.74
Ácido Fólico (µg)	37.07
Ácido Pantoténico (mg)	8.18
Niacina (mg)	0.29
Vitamina E (mg)	0.77
Calcio (mg)	51
Hierro (mg)	2.54
Potasio (mg)	445
Magnesio (mg)	69
Sodio (mg)	9
Fosforo (mg)	146
Selenio (µg)	2.99
Zinc (mg)	1.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	8.2
DPPH % Red	9.7
TBARS % Inhibición	7.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.03



# CALDO DE QUINTONILES

**Municipio:** Santa Cruz Quilehtla

**INGREDIENTES:** 8 porciones

- 3 manojos de quintoniles
- ½ cebolla
- 5 cucharadas de manteca
- 1 litro de caldo de pollo
- Sal al gusto



**MODO DE PREPARACION:**

Quitamos los tallos a los quintoniles y se lavan muy bien, por lo menos unas cuatro veces para quitar el exceso de tierra. En una olla ponemos la manteca a calentar y agregamos la cebolla picada para acitrionar después agregamos los quintoniles, el caldo de pollo, sal y se dejan hervir unos 15 minutos y listo.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	77.62
Energía Kcal	116
Proteínas (g)	2.93
Hidratos de Carbono (g)	5.19
Lípidos totales (g)	9.89
Fibra (g)	1.18
A. Grasos Saturados (g)	3.8
A. Grasos Mono insaturados (g)	4.39
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.24
Colesterol (mg)	9
Vitamina A Retinol (µg)	132
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Rivo flavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	7.84
Ácido Fólico ( µg )	16.13
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.15
Vitamina E (mg)	0.02
Calcio (mg)	125
Hierro (mg)	4.37
Potasio (mg)	454
Magnesio (mg)	40
Sodio (mg)	344
Fosforo (mg)	6
Selenio ( µg )	0.12
Zinc (mg)	0.7
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	30.6
DPPH % Red	24.8
TBARS % Inhibición	14.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.08



# CONSUMÉ DE BARBACOA

**Municipio:** Calpulalpan, Nanacamilpa, Xaltocan

**INGREDIENTES: 40 porciones**

- 1 kg de garbanzos
- 4 litros de agua
- ½ kg chiles chipotle
- 3 cabezas de ajo
- 2 cebollas grandes
- 250 g de cilantro picado
- 250 g de cebolla picada

Nota: para su elaboración se requiere 1 borrego y pencas de maguey



## **MODO DE PREPARACION:**

Se necesita un hoyo-horno, el cual está hecho en el fondo de tezontle, arena, vidrios y cemento. Las paredes están elaboradas de ladrillos, lo cual asegura que se caliente y cocine bien la barbacoa.

El hoyo-horno se calienta con leña por 3 horas aproximadamente y en las brasas se coloca una cacerola con agua, garbanzos, chiles chipotles, ajo y las 2 cebollas enteras. Se coloca una parrilla encima de la cacerola y se ponen las pencas de maguey con las puntas hacia arriba. Sobre las pencas se coloca la carne de borrego y se tapa con más pencas. Se cierra el horno y se deja cocinar aproximadamente 4 horas dependiendo de la edad del borrego. El consomé se obtiene del jugo de la carne que se escurre en la cacerola cuando se cuece. Se sirve bien caliente el consomé y se acompaña con cilantro y cebolla picados.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	70.58
Energía Kcal	117
Proteínas (g)	10.91
Hidratos de Carbono (g)	10.66
Lípidos totales (g)	3.39
Fibra (g)	1.68
A. Grasos Saturados (g)	1.83
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.01
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.23
Colesterol (mg)	29
Vitamina A Retinol (µg)	209
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.06
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.82
Ácido Fólico ( µg )	13.09
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.45
Vitamina E (mg)	0.12
Calcio (mg)	25
Hierro (mg)	1.93
Potasio (mg)	291
Magnesio (mg)	20
Sodio (mg)	58
Fosforo (mg)	15
Selenio ( µg )	0.63
Zinc (mg)	0.04
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# CREMA DE ELOTE

Municipio: Tzompantepec

INGREDIENTES: 4 porciones

- 4 elotes tiernos
- 1 litro de leche
- 50 g de crema
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de Mantequilla



## MODO DE PREPARACION:

Se rebanan y se ponen a hervir los elotes tiernos, el elote tierno se cuece pronto. Una vez cocidos se licuan con la leche. La cebolla se acitrona en un poco de mantequilla sin que se dore mucho, se le agrega los elotes licuados, la crema fresca y sal. Se mueve la crema para que no se pegue y se deja cocer durante unos 8- 10 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	89.79
Energía Kcal	34
Proteínas (g)	2.17
Hidratos de Carbono (g)	5.87
Lípidos totales (g)	0.55
Fibra (g)	1.19
A. Grasos Saturados (g)	0.18
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.21
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.19
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	5
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.06
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.95
Ácido Fólico ( µg )	4.1
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.36
Vitamina E (mg)	0.02
Calcio (mg)	11
Hierro (mg)	0.3
Potasio (mg)	133
Magnesio (mg)	11
Sodio (mg)	261
Fosforo (mg)	23
Selenio ( µg )	0.2
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	16.7
DPPH % Red	7.9
TBARS % Inhibición	2.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.056



# CREMA DE HUITLACOCHÉ

**Municipio:** Contla de Juan Cuamatzi

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- 2 dientes de ajo picado
- ½ cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite
- 300 g de huitlacoche picado
- 1 ramita de epazote
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 litro de Leche
- 2 calabazas cocidas y cortadas en cuadritos
- ½ taza de granos de elote cocidos
- sal



**MODO DE PREPARCIÓN:**

Se sazona el ajo y la cebolla picados en aceite caliente, luego se agrega el huitlacoche y mezcla perfectamente. Se licua el huitlacoche sazonado con leche. Aparte en una cacerola se derrite la mantequilla, vierta la harina con un chorrillo de leche y mueve constantemente. Se le agrega el huitlacoche licuado y epazote, se mueve continuamente, se cocina a fuego lento hasta que hierva unos minutos. Después se añaden las calabazas y los granos de elote.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	
Energía Kcal	68
Proteínas (g)	2.68
Hidratos de Carbono (g)	5.95
Lípidos totales (g)	4.12
Fibra (g)	0.83
A. Grasos Saturados (g)	2.17
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.34
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.31
Colesterol (mg)	12
Vitamina A Retinol (µg)	13
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.2
Vitamina C. A. Ascórbico ( µg )	0.81
Ácido Fólico ( µg )	2.37
Ácido Pantoténico (mg)	0.1
Niacina (mg)	0.08
Vitamina E (mg)	0.24
Calcio (mg)	78
Hierro (mg)	0.3
Potasio (mg)	137
Magnesio (mg)	13
Sodio (mg)	102
Fosforo (mg)	58
Selenio ( µg )	1.27
Zinc (mg)	0.3
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# MALVAS AL VAPOR

**Municipio:** Cuaxomulco

**INGREDIENTES:** 10 porciones

- 1 litro de caldo de pollo
- 4 manojos de malvas
- 1 cebolla chica
- 1 pizca de tequexquite
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

En una cazuela de regular tamaño se pone agua a hervir con la cebolla partida en dos, el ajo y el tequexquite, cuando da el primer hervor, se le sueltan las malvas, previamente bien lavadas, se le pone sal al gusto se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego medio durante 15 o 20 minutos y lista para comerse a acompañada de salsa verde.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	94.14
Energía Kcal	15
Proteínas (g)	1.98
Hidratos de Carbono (g)	52
Lípidos totales (g)	0.3
Fibra (g)	0.01
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.66
Colesterol (mg)	0.37
Vitamina A Retinol (µg)	0.02
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	2.22
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.75
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.01
Ácido Fólico ( µg )	0.19
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	63
Vitamina E (mg)	0.59
Calcio (mg)	48
Hierro (mg)	2
Potasio (mg)	293
Magnesio (mg)	12
Sodio (mg)	0.05
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# NOPALES NAVEGANTES

**Municipio:** Hueyotlipan

**INGREDIENTES: 4 porciones**

- 6 chiles guajillos asados
- 2 chiles pasilla
- 4 jitomates asados
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla chica
- 1 pizca de orégano molido
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 litro de caldo de pollo
- 4 nopales cocidos y cortados en tiras
- 2 papas cocidas y cortadas en cubos
- ½ taza de queso panela en cubitos
- 1 cucharada de cilantro picado finamente
- 30 ml de aceite



**MODO DE PREPARACIÓN**

Se licuan los chiles con el jitomate, el ajo y la cebolla. En una cacerola se pone a calentar el aceite, se agrega el chile licuado y se deja sazonar por 5 minutos, se agrega el vinagre y orégano molido. Después se adicionan los nopales y las papas, revolver ligeramente hasta que estén cocidos. Añadir el queso panela y el cilantro picado al momento de servir.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	78.61
Energía Kcal	75
Proteínas (g)	4.22
Hidratos de Carbono (g)	11.92
Lípidos totales (g)	1.5
Fibra (g)	1.77
A. Grasos Saturados (g)	0.07
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.06
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.09
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	23
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.09
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	2.79
Ácido Fólico ( µg )	2.54
Ácido Pantoténico (mg)	0.12
Niacina (mg)	0.23
Vitamina E (mg)	0.09
Calcio (mg)	152
Hierro (mg)	0.85
Potasio (mg)	233
Magnesio (mg)	22
Sodio (mg)	541
Fosforo (mg)	45
Selenio ( µg )	2.22
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# SOPA CREMA DE CHÍCHAROS FRESCOS

Municipio: Tzompantepec

**INGREDIENTES: 4 porciones**

- 4 taza de leche
- ½ taza de chícharos
- cucharadas de harina
- cucharadas de Mantequilla
- Sal y al gusto

## **MODO DE PREPARACIÓN**

Se pone a hervir los chícharos y cuando estén blandos se licuan con leche, se coloca en una cacerola la mantequilla y se sazona los chícharos licuados, dejar hervir durante 5 minutos, agregar sal al gusto.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	80.39
Energía Kcal	99
Proteínas (g)	4.31
Hidratos de Carbono (g)	9.11
Lípidos totales (g)	5.22
Fibra (g)	0.79
A. Grasos Saturados (g)	3.25
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.42
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.17
Colesterol (mg)	18
Vitamina A Retinol (µg)	24
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.04
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.25
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	2.8
Ácido Fólico ( µg )	3.92
Ácido Pantoténico (mg)	0.13
Niacina (mg)	0.14
Vitamina E (mg)	0.2
Calcio (mg)	97
Hierro (mg)	0.58
Potasio (mg)	158
Magnesio (mg)	17
Sodio (mg)	129
Fosforo (mg)	72
Selenio ( µg )	2.26
Zinc (mg)	0.5
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	22.3
DPPH % Red	21.9
TBARS % Inhibición	17.0
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.56



# SOPA DE ELOTE

**Municipio:** Santa Isabel Xiloxotla

**INGREDIENTES: 10 porciones**

- 10 elotes tiernitos
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 3 litros de caldo de pollo
- Una ramita de epazote
- 30 ml de aceite
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Los elotes se rebanan o desgranan. Se pica la cebolla y el ajo y se sazonan en el aceite caliente, se agregan los granos de elote y se sazonan bien. Luego se agrega el caldo de pollo y el epazote. Se deja hervir hasta que esté cocidos los granos de elote. Se sirve con la hierba de olor de preferencia.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	89.79
Energía Kcal	34
Proteínas (g)	2.17
Hidratos de Carbono (g)	5.87
Lípidos totales (g)	0.55
Fibra (g)	1.19
A. Grasos Saturados (g)	0.18
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.21
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.19
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	5
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.06
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.95
Ácido Fólico ( µg )	4.1
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.36
Vitamina E (mg)	0.02
Calcio (mg)	11
Hierro (mg)	0.3
Potasio (mg)	133
Magnesio (mg)	11
Sodio (mg)	261
Fosforo (mg)	23
Selenio ( µg )	0.2
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# SOPA DE FLOR DE CALABAZA

**Municipio:** Calpulalpan

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ cebolla
- 2 manojos de flor de calabaza
- 4 elotes desgranados o rebanados y cocidos
- 1litro de caldo de pollo
- 250 g de queso panela
- ¼ de pechuga cocida y desmenuzada

## **MODO DE PREPARACIÓN**

Lavamos la flor de calabaza quitando la tierra que pueda tener, picamos la cebolla finamente y la calabaza en tiras. Se pone una cacerola a fuego lento y se derrite la mantequilla, se sazona la cebolla, se incorporan el caldo, la flor de calabaza y los elotes. Se deja hervir por 20 minutos. Se sirve con trozos de queso y pechuga desmenuzada.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	83.28
Energía Kcal	65
Proteínas (g)	2.42
Hidratos de Carbono (g)	10.27
Lípidos totales (g)	1.86
Fibra (g)	1.1
A. Grasos Saturados (g)	0.73
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.32
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.22
Colesterol (mg)	3
Vitamina A Retinol (µg)	13
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Ribflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.01
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	5.45
Ácido Fólico ( µg )	3.87
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.17
Vitamina E (mg)	0.06
Calcio (mg)	73
Hierro (mg)	0.63
Potasio (mg)	90
Magnesio (mg)	10
Sodio (mg)	32
Fosforo (mg)	9
Selenio ( µg )	1.54
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	35
DPPH % Red	32.2
TBARS % Inhibición	61
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0849



# SOPA DE HABA

Municipio: Zacatelco

**INGREDIENTES: 4 porciones**

- 2 tazas de habas secas
- 1/2 cebolla picada
- 1 jitomate bola medianito
- 1 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de cilantro picado
- sal al gusto



**MODO DE PREPARACION:**

Cocer las habas en agua por 40 minutos. Poner a asar el jitomate, el ajo y la cebolla pero sin que se doren. Moler el jitomate, la cebolla, el ajo y unas habas cocidas (pero solo un poco hasta que se haga como una crema espesita). Después freír todo en el aceite y agregar las habas enteras que quedaron y el caldo de pollo. Agregar cilantro y sal, dejar hervir otros minutos.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	43.85
Energía Kcal	216
Proteínas (g)	15.41
Hidratos de Carbono (g)	36.19
Lípidos totales (g)	1.81
Fibra (g)	15.08
A. Grasos Saturados (g)	0.52
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.56
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.46
Colesterol (mg)	1
Vitamina A Retinol (µg)	22
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.07
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.15
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.34
Ácido Fólico ( µg )	62.05
Ácido Pantoténico (mg)	0.31
Niacina (mg)	0.45
Vitamina E (mg)	0.37
Calcio (mg)	67
Hierro (mg)	3.98
Potasio (mg)	678
Magnesio (mg)	112
Sodio (mg)	225
Fosforo (mg)	245
Selenio ( µg )	4.78
Zinc (mg)	1.8
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	28.7
DPPH % Red	32.2
TBARS % Inhibición	1.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.08



# SOPA DE HONGOS

**Municipio:** Cuapiaxtla, Tepetitla de Lardizábal, Tzompantepec

## **INGREDIENTES: 4 porciones**

- 500 g de hongos (Xotomak, Xoletl, Xocoyole, Ayontzin, Totomoch) lavados y picados
- 3 o 4 jitomates
- 1 taza de caldo de pollo
- ½ cebolla
- 40 ml de aceite
- 1 diente de ajo
- una ramita de epazote
- sal



## **MODO DE PREPARACION:**

Se muelen en la licuadora el jitomate, la cebolla y el ajo con poca agua y un poco de sal.

Se sazonan en la mitad de aceite. Aparte se fríen los hongos con la otra mitad de aceite hasta que ablanden, se le agrega el caldo de jitomate, caldo de pollo y epazote y se dejan hervir. Se le agrega agua, epazote picado y se deja hervir todo junto. Se sirve caliente y se puede agregar limón.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	91.26
Energía Kcal	32
Proteínas (g)	2.41
Hidratos de Carbono (g)	3.15
Lípidos totales (g)	1.35
Fibra (g)	1.19
A. Grasos Saturados (g)	0.2
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.59
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.37
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	9
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.04
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.05
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.63
Ácido Fólico ( µg )	2.7
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.52
Vitamina E (mg)	0.19
Calcio (mg)	13
Hierro (mg)	1.78
Potasio (mg)	192
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	250
Fosforo (mg)	18
Selenio ( µg )	3.29
Zinc (mg)	0.3
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	43.45
DPPH % Red	36.7
TBARS % Inhibición	12.9
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.1

# SOPA DE MALVAS



**Municipio:** Santa Apolonia Teacalco

**INGREDIENTES 8 personas**

- 1 manojo grande de hojas de malva (aproximadamente 1 kilo)
- 2 manojos grandes de flor de calabaza
- 10 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla grande finamente picada
- 4 elotes tiernos rebanados en rodajas
- 800 g de calabacitas redondas picadas toscamente
- 1.5 litros de caldo de pollo
- Sal al gusto



**MODO DE PREPARACIÓN**

Las malvas sin tallos se lavan muy bien y se pican toscamente, a las flores de calabaza se les quitan los tallos y los pistilos y se trocean (se apartan unas enteras para adornar la sopa). En una cacerola grande se pone a calentar el aceite, donde se acitrona la cebolla, se añaden los elotes, las malvas y el caldo de pollo y se deja cocer a fuego lento durante 15 minutos o hasta que los elotes estén casi cocidos; entonces se agrega la flor de calabaza y las calabacitas y se dejan cocer durante 10 min. se prueba de sal y se sirve. Se puede presentar en platos individuales y adornar cada plato con una flor de calabaza (ingrediente muy utilizado en la comida tlaxcalteca)

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	87.94
Energía Kcal	51
Proteínas (g)	2.6
Hidratos de Carbono (g)	4.47
Lípidos totales (g)	3.12
Fibra (g)	0.93
A. Grasos Saturados (g)	0.44
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.76
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.64
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	57
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.04
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	3.07
Ácido Fólico ( µg )	2.61
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.28
Vitamina E (mg)	0.59
Calcio (mg)	63
Hierro (mg)	1.57
Potasio (mg)	102
Magnesio (mg)	8
Sodio (mg)	156
Fosforo (mg)	15
Selenio ( µg )	0.15
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# SOPA DE NOPALES

**Municipio:** San Cosme Xaloztoc, Apizaco

**INGREDIENTES:** 4 porciones

- 1 jitomate molido
- 5 nopales picados
- 1 chile morita
- 4 dientes de ajo (1 para el caldillo)
- 1 cebolla pequeña
- 1 litro de caldo de carne de res o pollo
- Queso panela
- Sal



## **MODO DE PREPARACION:**

Se cuecen los nopales en su propio líquido. Para ello se ponen en una cacerola sin agua y sin nada para que suelten su propio líquido y se vaya consumiendo con el calor al tiempo que se cuecen los nopales.

Freír mientras los ajos, el chile morita partidos por mitades. Agregar el jitomate cuando estén dorados y también la cebolla. Una vez sofritos colarlos con un colador.

Freír nuevamente unos minutos y añadir el caldillo, la sal y los nopales. Dejar que hiervan hasta que estén suaves.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	95.17
Energía Kcal	14
Proteínas (g)	1.27
Hidratos de Carbono (g)	1.72
Lípidos totales (g)	0.28
Fibra (g)	0.69
A. Grasos Saturados (g)	0.08
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.08
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.02
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	17
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.05
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.76
Ácido Fólico ( µg )	0.92
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.17
Vitamina E (mg)	0.04
Calcio (mg)	24
Hierro (mg)	0.39
Potasio (mg)	86
Magnesio (mg)	3
Sodio (mg)	310
Fosforo (mg)	13
Selenio ( µg )	0.24
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	52.71
DPPH % Red	24.6
TBARS % Inhibición	33.3
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.8



# SOPA DE SETAS

**Municipio:** Tlaxcala

**INGREDIENTES:** 4 porciones

- ½ Kg de setas y hongos surtidos cortados en tiras
- 1 diente de ajo machacado
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mole en pasta
- ½ taza de salsa de chile pasilla
- ½ taza de puré de tomate
- 1 taza de agua
- 1 rama de epazote
- 250 g de queso manchego rayado



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

En una sartén a fuego alto sofreír los hongos y setas con el ajo moviendo constantemente. Espolvorear con solo mole y mezclar hasta que comience a desprender aroma. Cuando estén suaves, añadir la salsa de chile pasilla, puré de tomate, el agua y el epazote. Mezclar y dejar a fuego medio durante 10 min. Servir caliente agregando un poco de queso en cada plato.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	72.57
Energía Kcal	103
Proteínas (g)	5.97
Hidratos de Carbono (g)	4.25
Lípidos totales (g)	7.3
Fibra (g)	1.2
A. Grasos Saturados (g)	0.14
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.44
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.29
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	2
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.98
Ácido Fólico ( µg )	1.76
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.33
Vitamina E (mg)	0.22
Calcio (mg)	13
Hierro (mg)	1.56
Potasio (mg)	121
Magnesio (mg)	4
Sodio (mg)	35
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	5.54
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	43.45
DPPH % Red	36.7
TBARS % Inhibición	12.9
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.1

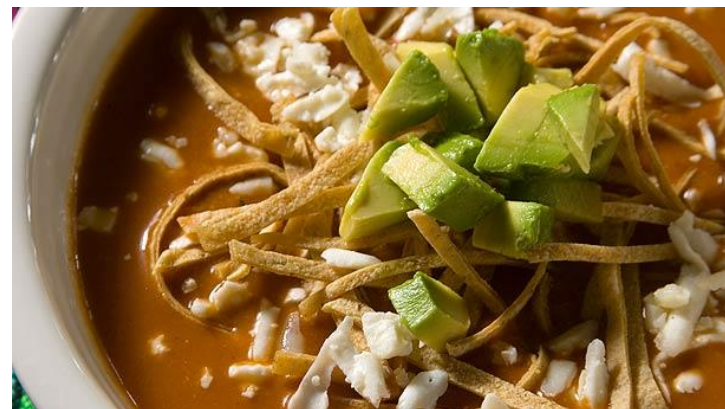


# SOPA TLAXCALA

Municipio: Tlaxcala

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- 12 piezas de tortillas del día anterior
- 3 piezas de jitomates maduros
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 rama de epazote
- 3 litros de caldo de pollo
- 150 g de queso añejo rallado
- 2 chiles de pasilla dorado en aceite
- sal al gusto
- Aguacate al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN:

Cortar en trozos las tortillas, envolver en servilletas y dejar secar. Luego freír en aceite hasta dorar, retirar y dejar escurrir sobre papel de cocina. Moler los jitomates, la cebolla y los ajos. Freír en aceite la preparación, agregar la rama de epazote y sazonar a gusto, incorporar el caldo rectificar los condimentos. Cuando llegue a punto de ebullición, agregar las tortillas y bajar el fuego. Verter en sopera, al servir los platos hondos, espolvorear con queso rallado y acomodar un chile asado.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	74.48
Energía Kcal	119
Proteínas (g)	4.62
Hidratos de Carbono (g)	14.53
Lípidos totales (g)	4.86
Fibra (g)	0.99
A. Grasos Saturados (g)	2.3
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.59
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.64
Colesterol (mg)	12
Vitamina A Retinol (µg)	10
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.17
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.07
Ácido Fólico ( µg )	1.21
Ácido Pantoténico (mg)	0.04
Niacina (mg)	0.23
Vitamina E (mg)	0.28
Calcio (mg)	129
Hierro (mg)	0.93
Potasio (mg)	89
Magnesio (mg)	6
Sodio (mg)	314
Fosforo (mg)	65
Selenio ( µg )	3.08
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	2.6
DPPH % Red	12.6
TBARS % Inhibición	2.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.07



# TLATLAPAS

**Municipio:** San Antonio Cuaxomulco, Tlaxcala, Amaxac de Guerrero

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- ½ kg de frijol molido
- 5 nopales previamente cocidos
- 3 chipotles tostados
- 1 rama de epazote
- 40 g manteca o aceite
- agua la necesaria
- Sal



## **MODO DE PREPARACION:**

Se muelen los chiles con el frijol en seco.

Se disuelve el frijol y los chiles con agua, hasta que esté aguada la mezcla.

En una olla se pone aceite o manteca y se calienta, una vez caliente se incorpora la solución de frijol, moviendo constantemente para evitar que se pegue, se agrega sal al gusto, se le adiciona el epazote y los nopales cocidos, sin dejar de mover y se hierva hasta que tenga consistencia de atole.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	32.71
Energía Kcal	184
Proteínas (g)	6.89
Hidratos de Carbono (g)	31.72
Lípidos totales (g)	3.5
Fibra (g)	3.07
A. Grasos Saturados (g)	1.31
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.25
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.61
Coolesterol (mg)	2
Vitamina A Retinol (µg)	24
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.06
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.13
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.76
Ácido Fólico ( µg )	43.13
Ácido Pantoténico (mg)	0.04
Niacina (mg)	0.29
Vitamina E (mg)	0.53
Calcio (mg)	149
Hierro (mg)	2.27
Potasio (mg)	504
Magnesio (mg)	96
Sodio (mg)	116
Fosforo (mg)	7
Selenio ( µg )	5.67
Zinc (mg)	1.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	34.1
DPPH % Red	30.6
TBARS % Inhibición	5.6
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.08



# XOLOSTLE DE ALBERJON

**Municipio:** La Magdalena Tlatelulco

## **INGREDIENTES:**

- 1/2 Kg de alverjones
- 7 nopales cortados en cuadros
- 3 ramas de epazote



## **MODO DE PREPARACIÓN**

Los alverjones se ponen a cocer en la olla de barro por 30 minutos con sal, mientras tanto cortamos los nopales y los ponemos a hervir hasta que estén cocidos, posteriormente los lavamos y vertimos a la olla de los alverjones y agregamos el epazote y dejamos hervir por unos 5 minutos. Servir.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	45.59
Energía Kcal	206
Proteínas (g)	12.18
Hidratos de Carbono (g)	38.23
Lípidos totales (g)	1.47
Fibra (g)	4.27
A. Grasos Saturados (g)	0.11
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.11
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.22
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	46
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.1
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.06
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.89
Ácido Fólico ( µg )	38.15
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.35
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	80
Hierro (mg)	4.75
Potasio (mg)	601
Magnesio (mg)	63
Sodio (mg)	9
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	1
Zinc (mg)	1.6
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	76
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# *3. Platos fuertes*



# AYATITOS DE JUAN DIEGO (EJOTES TIERNOS)

**Municipio:** Huamantla

**INGREDIENTES:** 10 porciones

- 1 kg de ejotes
- 1 col mediana
- 125 g de chile guajillo
- 5 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 250 g de harina
- 1 torta
- ½ cucharada de cominos
- 250 ml de aceite
- 1/2 cucharadita de tequexquite
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACION:**

Se limpian los ejotes, se lavan, se pican y se ponen a cocer a fuego medio en una olla con agua y tequexquite, encima de los ejotes se acomodan unas hojas de col para que suavicen con el vapor por unos minutos, se sacan las hojas y se dejan enfriar. Cuando los ejotes ya se cocieron se escurren. Las hojas de col a manera de tacos se rellenan con los ejotes y se les dobla la punta de un extremo y se le coloca un palillo. El chile guajillo se tuesta, se remoja en agua caliente y se muele con el ajo, los cominos y los jitomates previamente asados. En una cazuela se sazona esta salsa a fuego medio y se le suelta los ayatitos unos minutos antes de servirse para que no se deshagan. También se pueden preparar capeados.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	71.99
Energía Kcal	98
Proteínas (g)	4.27
Hidratos de Carbono (g)	20.97
Lípidos totales (g)	0.92
Fibra (g)	3.84
A. Grasos Saturados (g)	0.09
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.12
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.23
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	73
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.07
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	6.53
Ácido Fólico ( µg )	10.18
Ácido Pantoténico (mg)	0.08
Niacina (mg)	0.45
Vitamina E (mg)	0.1
Calcio (mg)	33
Hierro (mg)	1.78
Potasio (mg)	236
Magnesio (mg)	46
Sodio (mg)	140
Fosforo (mg)	50
Selenio ( µg )	1.7
Zinc (mg)	0.06
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# AYOCOTES

Municipio: El Carmen Tequexquitla

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 300 kg de frijol ayocote
- ½ cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharada de tequexquite



**MODO DE PREPARACION:**

Se limpian los ayocotes, se lavan y se ponen en una olla a hervir por un tiempo de 2 a 3 horas. Se les escurre el agua, se lavan bien y se sazonan con aceite, cebolla, sal y un poco de agua limpia.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	29.57
Energía Kcal	282
Proteínas (g)	11.2
Hidratos de Carbono (g)	53.04
Lípidos totales (g)	3.23
Fibra (g)	5
A. Grasos Saturados (g)	0.43
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.5
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.33
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.07
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.19
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.39
Ácido Fólico ( µg )	70.15
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.41
Vitamina E (mg)	0.93
Calcio (mg)	89
Hierro (mg)	4.41
Potasio (mg)	962
Magnesio (mg)	98
Sodio (mg)	118
Fosforo (mg)	13
Selenio ( µg )	6.42
Zinc (mg)	2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	52.6
DPPH % Red	58.9
TBARS % Inhibición	8
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0901



# AYOCOTES ADOBADOS

**Municipio:** El Carmen de Tequexquitla.

**INGREDIENTES: 10 porciones**

- 3 ½ litros de agua
- 1 kg de frijol ayocote
- ½ cucharadita de tequexquite
- 1 trozo de cebolla
- 100 g de chile ancho
- 1 ½ cucharadita de comino molido
- 3 cucharadas de manteca
- 1 kg de longaniza
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACION:**

Se limpian los ayocotes, se lavan y se ponen en una olla a hervir por un tiempo de 2 a 3 horas. Se les escurre el agua, se lavan bien y se sazonan con aceite, cebolla, sal y un poco de agua limpia. En otra olla con agua se ponen a hervir el chile ancho. Posteriormente se licúa el chile con la cebolla, ajo y los cominos. En una cacerola se pone la manteca y se fríe la longaniza. Se agrega el adobo molido y se deja en la lumbre hasta secar al gusto, se agrega sal al gusto.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	76.38
Energía Kcal	91
Proteínas (g)	4.13
Hidratos de Carbono (g)	15.46
Lípidos totales (g)	1.7
Fibra (g)	1.33
A. Grasos Saturados (g)	0.24
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.26
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.1
Colesterol (mg)	1
Vitamina A Retinol (µg)	20
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.5
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.54
Ácido Fólico ( µg )	19.75
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.16
Vitamina E (mg)	0.3
Calcio (mg)	30
Hierro (mg)	1.62
Potasio (mg)	268
Magnesio (mg)	28
Sodio (mg)	34
Fosforo (mg)	1
Selenio ( µg )	1.46
Zinc (mg)	0.6
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	58
DPPH % Red	87.4
TBARS % Inhibición	59.1
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0840



# BARBACOA DE BORREGO

Municipio: Calpulalpan, Nanacamilpa, Xaltocan

## INGREDIENTES: 50 porciones

- 1 borrego (40 kg)
- 8 pencas de maguey



## MODO DE PREPARACION:

Se necesita un hoyo-horno, el cual está hecho en el fondo de tezontle, arena, vidrios y cemento. Las paredes están elaboradas de ladrillos, lo cual asegura que se caliente y cocine bien la barbacoa.

El hoyo-horno se calienta con leña por 3 horas aproximadamente y en las brasas se coloca una cacerola para el consomé. Se coloca una parrilla encima de la cacerola y se ponen las pencas de maguey con las puntas hacia arriba. Sobre las pencas se coloca la carne de borrego y se tapa con más pencas. Se cierra el horno y se deja cocinar aproximadamente 4 horas dependiendo de la edad del borrego. Se acompaña con salsa.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	70.58
Energía Kcal	117
Proteínas (g)	10.91
Hidratos de Carbono (g)	10.66
Lípidos totales (g)	3.39
Fibra (g)	1.68
A. Grasos Saturados (g)	1.83
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.01
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.23
Colesterol (mg)	29
Vitamina A Retinol (µg)	209
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.06
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.82
Ácido Fólico ( µg )	13.09
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.45
Vitamina E (mg)	0.12
Calcio (mg)	25
Hierro (mg)	1.93
Potasio (mg)	291
Magnesio (mg)	20
Sodio (mg)	58
Fosforo (mg)	15
Selenio ( µg )	0.63
Zinc (mg)	0.04
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# CARNITAS DE CERDO

Municipio: Nanacamilpa

**INGREDIENTES: 200 porciones**

- 1 cerdo (100 kg) destazado y cortado en trozos
- 1 ramita de laurel
- 20 kg de manteca de cerdo
- Sal al gusto

## MODO DE PREPARACION:

Se calienta la manteca, se le agrega laurel y se fríe la carne hasta que dore al gusto, moviendo constantemente para que no se pegue.



## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	56.63
Energía Kcal	346.05
Proteínas (g)	10.57
Hidratos de Carbono (g)	0.02
Lípidos totales (g)	50.9
Fibra (g)	0.02
A. Grasos Saturados (g)	19.15
A. Grasos Mono insaturados (g)	22.34
A. Grasos Poliinsaturados (g)	5.26
Colesterol (mg)	77.89
Vitamina A Retinol (µg)	1.84
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.45
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.16
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.22
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.52
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0
Ácido Fólico ( µg )	3.26
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	3.07
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	4.21
Hierro (mg)	57.36
Potasio (mg)	192.89
Magnesio (mg)	10.26
Sodio (mg)	34.73
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	2.3
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# CARPA AL MOJO DE AJO

**Municipio:** Atlangatepec

**INGREDIENTES:** 8 porciones

- 8 carpas limpias
- 4 cabezas de ajos
- 250 g de limones
- 2 litros de aceite
- 1 caja de maicena natural
- Sal al gusto



## PREPARACION

Se limpia los ajos. Se licúan los ajos con un poco de agua (1/4 de vaso) y sal. Se le unta limón y el ajo licuado a las carpas y se dejan reposar por media hora. Se les agrega la maicena natural sin sabor para que no se pegue a la hora de freírlas. En un sartén grande o cacerola se calienta el aceite y se va friendo una por una. Se puede acompañar con ensalada de lechuga.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	72.83
Energía Kcal	161
Proteínas (g)	15.88
Hidratos de Carbono (g)	0.65
Lípidos totales (g)	10.31
Fibra (g)	17
A. Grasos Saturados (g)	1.35
A. Grasos Mono insaturados (g)	5.23
A. Grasos Poliinsaturados (g)	2.79
Coolesterol (mg)	58
Vitamina A Retinol (µg)	3
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.1
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.22
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.69
Ácido Fólico ( µg )	3.49
Ácido Pantoténico (mg)	0.34
Niacina (mg)	0.37
Vitamina E (mg)	1.13
Calcio (mg)	37
Hierro (mg)	1.1
Potasio (mg)	292
Magnesio (mg)	25
Sodio (mg)	142
Fosforo (mg)	357
Selenio ( µg )	0.02
Zinc (mg)	1.3
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	8.6
DPPH % Red	17.6
TBARS % Inhibición	5.6
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.1



# CECINA DE RES ASADA

Municipio: Huamantla

## INGREDIENTES. 6 porciones

- ½ kg de cecina

## PREPARACIÓN

Se corta en trozos al gusto y se pone en una parrilla encima a asar durante aproximadamente 15 minutos. Se puede acompañar con ensalada de nopales, cebollitas o guacamole.



## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	66.6
Energía Kcal	198
Proteínas (g)	14.7
Hidratos de Carbono (g)	0
Lípidos totales (g)	14.9
Fibra (g)	0
A. Grasos Saturados (g)	4.7
A. Grasos Mono insaturados (g)	6.1
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.4
Colesterol (mg)	86
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.17
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.8
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.75
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.93
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	7
Hierro (mg)	1.65
Potasio (mg)	288
Magnesio (mg)	14
Sodio (mg)	1180
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	2.8
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# CHILACAYOTES EN PIPIÁN VERDE

**Municipio:** Tepeyanco

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 4 chilacayotes medianos y tiernos
- 750 g de tomates
- ½ kg de habas verdes
- 2 dientes de ajo
- 75 g de chiles serranos
- Una ramita de cilantro (40 g)
- 3 cucharadas de manteca
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se limpian los tomates y con los chiles se asan ligeramente en un comal, después se muelen en la licuadora o metate junto con los ajos y unas ramas de cilantro. La salsa se fríe en una cazuela con un poco de manteca previamente calentada, se deja sazonar a fuego medio unos minutos. Se le agrega los chilacayotes cortados en trozos y se agrega también las habas. Se deja cocer y listo.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	90.71
Energía Kcal	26
Proteínas (g)	2.06
Hidratos de Carbono (g)	4.21
Lípidos totales (g)	0.29
Fibra (g)	47
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.03
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0.02
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	3.15
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.95
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.24
Vitamina E (mg)	0.72
Calcio (mg)	44
Hierro (mg)	1.07
Potasio (mg)	199
Magnesio (mg)	15
Sodio (mg)	16
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.34
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# CHILAQUILES ROJOS

**Municipio:** San Pablo del Monte

**INGREDIENTES:** 10 porciones

- 20 tortillas secas
- 1 cebolla mediana
- 1 kg de jitomate
- 100 g de chiles huachinango
- 250 ml de crema
- 250 g de queso añejo rallado
- 250 ml de aceite
- 2 aguacates para acompañar
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Cortamos las tortillas en triángulos y las pasamos a un sartén con aceite para freír nuestras tortillas cortadas. En una olla aparte hervimos los jitomates y el chile, cuando tengan una consistencia suave se muelen perfectamente junto con una rebanada de cebolla, en una cazuela acitronamos la salsa y cuando esté bien sazonada, agregamos las tortillas fritas, dejamos reposar las tortillas durante diez minutos y servimos. Para acompañar nuestros chilaquiles les ponemos unas rebanadas finas de cebolla, crema al gusto, queso y trocitos de aguacate.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	47.51
Energía Kcal	304
Proteínas (g)	4.41
Hidratos de Carbono (g)	14.72
Lípidos totales (g)	25.89
Fibra (g)	1.07
A. Grasos Saturados (g)	2.81
A. Grasos Mono insaturados (g)	12.6
A. Grasos Poliinsaturados (g)	6.39
Colesterol (mg)	15
Vitamina A Retinol (µg)	34
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.68
Ácido Fólico ( µg )	1.92
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.12
Vitamina E (mg)	4.55
Calcio (mg)	138
Hierro (mg)	1.05
Potasio (mg)	94
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	49
Fosforo (mg)	8
Selenio ( µg )	3.15
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	39.2
DPPH % Red	60.2
TBARS % Inhibición	57
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0918



# CHILPOPOZO

**Municipio:** Santo Toribio Xicohtzinco

## INGREDIENTES: 9 porciones

- 1/2 cebolla en rodajas
- ½ kg de jitomate
- 150 g de chile chipotle
- 100 g de charales
- 3 huevos
- 2 calabacitas
- 200 ml de aceite para freír



## MODO DE PREPARACIÓN:

El chile chipotle se hierve con el jitomate y se muelen. Los charales se lavan y se revuelven con el huevo y una pizca de sal. En un sartén con el aceite caliente se pone una cucharada de charales con huevo para ir haciendo las tortitas, hasta terminar toda la cantidad. Aparte en una cacerola con un poquito de aceite se acitróna la cebolla en rodajas, una vez que está transparente se agrega el chile molido y se sigue sazonando. Se le agrega las calabacitas en rodajas y por último se agregan las tortitas.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	68.85
Energía Kcal	216
Proteínas (g)	7.52
Hidratos de Carbono (g)	8.71
Lípidos totales (g)	17.60
Fibra (g)	2.44
A. Grasos Saturados (g)	1.49
A. Grasos Mono insaturados (g)	9.57
A. Grasos Poliinsaturados (g)	4.76
Colesterol (mg)	44
Vitamina A Retinol (µg)	35
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.023
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.037
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.09
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	2.25
Ácido Fólico ( µg )	3.80
Ácido Pantoténico (mg)	0.11
Niacina (mg)	0.41
Vitamina E (mg)	3.53
Calcio (mg)	278
Hierro (mg)	0.96
Potasio (mg)	128.9
Magnesio (mg)	7.47
Sodio (mg)	16
Fosforo (mg)	29.4
Selenio ( µg )	3.73
Zinc (mg)	0.02
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# COLIFLOR CAPEADA

**Municipio:** San Cosme Mazatecoxico

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- 1 coliflor separada en ramilletes (750 g)
- 200 g de queso añejo cortado en cuadros
- 200 g de harina
- 6 huevos, separada la yema y la clara
- 1/2 litro de aceite
- ½ kg de jitomate
- 2 rodajas de cebolla
- 1 ramita de orégano
- Sal al gusto



**MODO DE PREPARACIÓN:**

Se hierve en agua con sal la coliflor y se deja hervir durante 10 minutos. Se escurre inmediatamente y se deja enfriar por completo. Se colocan trozos de queso dentro de cada ramillete. Se pasa por la harina y acomodan en un platón para que se evite que se desbaraten. Batir las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y bate hasta integrar, se agregan 2 cucharadas de harina para espesar. En un sartén se pone el aceite a calentar y se fríen los ramilletes de coliflor hasta que se doren uniformemente y se escurre el exceso de aceite. Para preparar la salsa de jitomate se muelen los jitomates en crudo. En una cacerola se pone a calentar un poco de aceite, se agregan 2 rodajas de cebolla y se sazona bien, se agrega el jitomate molido, se sazona, se agrega agua y sal al gusto. Antes de apagarse agrega la ramita de orégano (al final). Luego se agrega la coliflor capeada. Se sirve caliente la preparación.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL:(Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	70.31
Energía Kcal	298
Proteínas (g)	5.01
Hidratos de Carbono (g)	4.12
Lípidos totales (g)	29.73
Fibra (g)	0.94
A. Grasos Saturados (g)	4.20
A. Grasos Mono insaturados (g)	16.13
A. Grasos Poliinsaturados (g)	7.74
Colesterol (mg)	67
Vitamina A Retinol (µg)	20
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Ribo flavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.06
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.24
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	9.10
Ácido Fólico (µg)	7.02
Ácido Pantoténico (mg)	0.12
Niacina (mg)	0.11
Vitamina E (mg)	214
Calcio (mg)	92
Hierro (mg)	1.45
Potasio (mg)	196
Magnesio (mg)	11
Sodio (mg)	134
Fosforo (mg)	91
Selenio (µg)	6.1
Zinc (mg)	0.5
Etanol(mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif Mg ácido gálico/mg muestra	ND



# CONEJO EN ADOBO

**Municipio:** Panotla, Mazatecochco de José María Morelos

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 1 conejo (3-4 kg)
- 100 g chile ancho
- 100 g chile pasilla
- 1 raja de canela
- 15 pimientas gordas
- 6 clavos enteros
- ½ cucharadita cominos
- ¼ de cebolla mediana
- 1/3 de taza de jugo de naranja
- 1 taza de agua
- 3 cucharada de manteca de cerdo
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de azúcar
- 30 ml de vinagre de manzana
- 3 dientes de ajo



## **MODO DE PREPARACION:**

Se tuesta en un comal la canela, pimienta y clavo dejando dorar, pero sin que se quemen, para que suelten su olor. Se muelen en el molcajete. Se fríen también los chiles en aceite y se remojan en agua caliente. En esa misma agua se muelen junto con la cebolla, ajo, cominos, el jugo de naranja y las especias trituradas; el adobo resultante se fríe en manteca, sazonándose al gusto, agregando a lo último agua, azúcar y vinagre. Una vez sazonado el adobo se le agrega la carne destazada del conejo y se deja cocer bien. Si lo desea puede acompañar con cebolla morada desflemada en vinagre y en jugo de naranja y con frijoles de la olla.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	71.2
Energía Kcal	155
Proteínas (g)	16.8
Hidratos de Carbono (g)	3.78
Lípidos totales (g)	7.89
Fibra (g)	0.41
A. Grasos Saturados (g)	2.83
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.9
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.9
Colesterol (mg)	53
Vitamina A Retinol (µg)	16
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.008
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.46
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.24
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	7.17
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.35
Ácido Fólico ( µg )	1.49
Ácido Pantoténico (mg)	0.006
Niacina (mg)	2.06
Vitamina E (mg)	0.94
Calcio (mg)	22
Hierro (mg)	2.21
Potasio (mg)	275
Magnesio (mg)	16.75
Sodio (mg)	34
Fosforo (mg)	1.88
Selenio ( µg )	0.17
Zinc (mg)	0.09
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	58.4
DPPH % Red	58.9
TBARS % Inhibición	69.9
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.03



# CROQUETAS DE CHAYOTE

Municipio: Tlaxcala

**INGREDIENTES: 4 porción**

- 1 kg de chayote
- ½ litro de aceite
- 100 g de pan molido
- 100 g de queso añejo rallado
- 150 g de queso panela
- 2 huevos



## **MODO DE PREPARACION:**

Se hierva el chayote y se hace puré, se agrega el queso rallado, sal, 2 cucharadas de pan molido y se van formando las croquetas redondas, en el centro coloque un trozo de queso panela, se cierran muy bien, se pasan por el huevo y el pan molido, se fríen en aceite. Se pueden acompañar con salsa y ensalada.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	85.7
Energía Kcal	325
Proteínas (g)	4.70
Hidratos de Carbono (g)	10.54
Lípidos totales (g)	29.86
Fibra (g)	0.93
A. Grasos Saturados (g)	3.05
A. Grasos Mono insaturados (g)	16.14
A. Grasos Poliinsaturados (g)	7.92
Colesterol (mg)	26
Vitamina A Retinol (µg)	17
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.004
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.016
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.10
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.87
Ácido Fólico ( µg )	11.03
Ácido Pantoténico (mg)	0.09
Niacina (mg)	0.05
Vitamina E (mg)	5.69
Calcio (mg)	102
Hierro (mg)	0.38
Potasio (mg)	72.8
Magnesio (mg)	8.89
Sodio (mg)	127
Fosforo (mg)	48.9
Selenio ( µg )	6.35
Zinc (mg)	0.59
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	1.3
DPPH % Red	14.1
TBARS % Inhibición	13.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.09



# ESCAMOLES

**Municipio:** Tlaxco

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 1 kg de escamoles
- ½ cebolla picada
- 1 ramita de epazote picado (50 g)
- 1 ramita de cilantro picado (50 g)
- 1 kg de aguacate hass
- 1 rollo de pipitza (100 g)
- 200 g de chile serrano
- 50 ml aceite



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Primero se calienta el aceite se sazona la cebolla y el epazote, se agregan los escamoles y sofríen bien. Se agrega sal. Se prepara guacamole para acompañar los escamoles de la siguiente manera, se muelen los aguacates con la pipitza y los chiles juntos, se agrega sal al gusto. Se comen los escamoles con el guacamole, totopos o tortillas.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	39.72
Energía Kcal	155
Proteínas (g)	24.23
Hidratos de Carbono (g)	2.61
Lípidos totales (g)	3.23
Fibra (g)	0.82
A. Grasos Saturados (g)	2.64
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.07
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.09
Colesterol (mg)	12
Vitamina A Retinol (µg)	35
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.4
Ácido Fólico ( µg )	6.33
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.03
Vitamina E (mg)	0.24
Calcio (mg)	14
Hierro (mg)	0.28
Potasio (mg)	93
Magnesio (mg)	4
Sodio (mg)	3
Fosforo (mg)	15
Selenio ( µg )	0.25
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# FLOR DE MAGUEY A LA MEXICANA

**Municipio:** San Cosme Mazatecochco, San Marcos Contla, Nanacamilpa

## **INGREDIENTES: 6 porciones**

- 1 kg de flores de maguey
- ½ kg jitomate
- 1 cebolla
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 rama de epazote (100g)
- 50 ml de aceite
- 100 g de chile serrano
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se recolecta las flores del qurote del maguey hasta juntar un kilogramo, se limpian quitando los tallos y los pistilos ya que pueden dar un sabor amargo. Se pica el jitomate, cebolla y los chiles en trozos pequeños. En una cacerola se pone a calentar aceite y se van agregando las flores poco a poco. Cuando estén ligeramente cocidas se agrega el jitomate, cebolla, chile y las hojas de epazote, se adiciona el caldo de pollo y se deja sazonar.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	93.54
Energía Kcal	152
Proteínas (g)	0.62
Hidratos de Carbono (g)	4.12
Lípidos totales (g)	15.22
Fibra (g)	0.59
A. Grasos Saturados (g)	1.02
A. Grasos Mono insaturados (g)	8.88
A. Grasos Poliinsaturados (g)	4.45
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	9
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.12
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.34
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	8.43
Ácido Fólico ( µg )	3.22
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.06
Vitamina E (mg)	0.03
Calcio (mg)	41
Hierro (mg)	0.8
Potasio (mg)	64
Magnesio (mg)	6
Sodio (mg)	2
Fosforo (mg)	9
Selenio ( µg )	0.09
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# FRIJOLES DE OLLA GUISADOS

**Municipio:** Sanctórum de Lázaro Cárdenas, San Pablo del Monte

**INGREDIENTES: 10 porciones**

- 1 kg de frijol pinto, amarillo o flor de mayo
- 2 cucharada de tequexquite
- 3 litros de agua
- 50 cucharadas de aceite
- ¼ de cebolla
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se limpian los frijoles y se lavan. En un vaso con agua se le agrega el tequexquite, se revuelve y se deja reposar. Se ponen los frijoles a hervir con agua y el agua de tequexquite sin los asientos del fondo del vaso. Se dejan cocer de 2 a 3 horas o hasta que estén blandos. Una vez cocidos los frijoles se les tira el agua y se lavan. Aparte en una cazuela de barro agregamos aceite y se pone a freír la cebolla hasta que esté quemada. Se agregan los frijoles y agua, se les pone sal al gusto.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	80.62
Energía Kcal	86
Proteínas (g)	2.22
Hidratos de Carbono (g)	10.75
Lípidos totales (g)	3.98
Fibra (g)	0.8
A. Grasos Saturados (g)	0.37
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.21
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.18
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.05
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.15
Ácido Fólico ( µg )	14.87
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.08
Vitamina E (mg)	0.93
Calcio (mg)	54
Hierro (mg)	0.73
Potasio (mg)	164
Magnesio (mg)	34
Sodio (mg)	339
Fosforo (mg)	3
Selenio ( µg )	1.9
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# FRIJOLES NEGROS SAZONADOS

**Municipio:** Zitlaltepec, Lázaro cárdenas

**INGREDIENTES: 12 porciones**

- 1 kg de frijol negro
- 2 cucharada de tequexquite
- 3 litros de agua
- 50 ml de aceite
- ¼ de cebolla
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACION:**

Se limpian los frijoles y se lavan. En un vaso con agua se le agrega el tequexquite, se revuelve y se deja reposar. Se ponen los frijoles a hervir con agua y el agua de tequexquite sin los asientos del fondo del vaso. Se dejan cocer de 2 a 3 horas o hasta que estén blandos. Una vez cocidos los frijoles se les tira el agua y se lavan. Aparte en una cazuela de barro agregamos aceite y se pone a freír la cebolla hasta que esté quemada. Se agregan los frijoles y poca agua, se les pone sal al gusto.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	80.62
Energía Kcal	92
Proteínas (g)	2.24
Hidratos de Carbono (g)	10.75
Lípidos totales (g)	4.22
Fibra (g)	0.8
A. Grasos Saturados (g)	0.37
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.21
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.18
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.05
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.15
Ácido Fólico ( µg )	14.87
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.08
Vitamina E (mg)	0.93
Calcio (mg)	54
Hierro (mg)	0.73
Potasio (mg)	164
Magnesio (mg)	34
Sodio (mg)	339
Fosforo (mg)	3
Selenio ( µg )	1.9
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# GUSANOS BLANCOS DE MAGUEY

**Municipio:** Calpulalpan, Altzayanca

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 1 kg de gusanos de maguey
- 5 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

**MODO DE PREPARACIÓN:**

Se lavan los gusanos y se secan. En un sartén se calienta el aceite y se agregan los gusanos, se fríen bien hasta que estén inflados. Después se escurren los gusanos y se les agrega sal al gusto. Se acompañan con salsa de guajillo y tortillas.



**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	65.28
Energía Kcal	215
Proteínas (g)	16.2
Hidratos de Carbono (g)	0
Lípidos totales (g)	15.71
Fibra (g)	0
A. Grasos Saturados (g)	0.17
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.42
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.71
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.08
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.14
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.73
Vitamina E (mg)	0.51
Calcio (mg)	135
Hierro (mg)	4.07
Potasio (mg)	402
Magnesio (mg)	28
Sodio (mg)	0
Fosforo (mg)	12
Selenio ( µg )	0.52
Zinc (mg)	0.3
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	16.8
DPPH % Red	0
TBARS % Inhibición	0.0
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.25



# HABAS CON NOPALACHITL

**Municipio:** San Antonio Cuaxomulco Tlaxcala

**INGREDIENTES: 4 porciones**

- ½ kg de habas seca cruda
- 1 cabeza de ajo
- ½ cebolla
- 1/2 kg de nopalachitl (corazón del nopal seco)
- 1 ramita de hierbabuena (50 g)
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN**

Se ponen a remojar las habas por 2 horas, luego se ponen a hervir con ajo y cebolla. Ya cocidas se agrega el nopalachitl y se deja hervir, cuando empieza a hervir se agrega la hierbabuena para que suelte sabor.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	53.18
Energía Kcal	174
Proteínas (g)	12.91
Hidratos de Carbono (g)	30.32
Lípidos totales (g)	0.86
Fibra (g)	13.2
A. Grasos Saturados (g)	0.14
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.14
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.28
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	54
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.06
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.11
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.35
Ácido Fólico ( µg )	49.31
Ácido Pantoténico (mg)	0.23
Niacina (mg)	0.36
Vitamina E (mg)	0.06
Calcio (mg)	88
Hierro (mg)	3.73
Potasio (mg)	560
Magnesio (mg)	87
Sodio (mg)	7
Fosforo (mg)	192
Selenio ( µg )	4.05
Zinc (mg)	1.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# HABAS ENZAPATADAS

Municipio: Hueyotlipan

INGREDIENTES: 8 porciones

- 1 kg de habas
- 1 pieza de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 3 chiles chipotle
- 1 rama de epazote (50 g)
- sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN

Se limpian las habas y se tuestan un poco sobre un comal. Se prepara una olla con agua para colocar las habas después de haber sido tostadas. Se dejan al fuego hasta que están cocidas, posteriormente se escurren y se enjuagan. Después se pondrá nuevamente una cacerola al fuego con aceite, se fríe la cebolla y el ajo picados, se agrega sal. Una vez sazonado lo anterior, se colocara ½ litro de agua y se adicionan los chipotles. Una vez que comenzó a hervir el anterior caldo se agregaran las habas con todo y su cascara. Se dejara otros minutos más al fuego y unos instantes antes de retirarlo se le colocara una rama de epazote para darle sabor.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	79.86
Energía Kcal	78
Proteínas (g)	4.35
Hidratos de Carbono (g)	11.33
Lípidos totales (g)	1.87
Fibra (g)	2.15
A. Grasos Saturados (g)	0.58
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.67
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.17
Colesterol (mg)	2
Vitamina A Retinol (µg)	9
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	9.23
Ácido Fólico ( µg )	7.52
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.29
Vitamina E (mg)	0.04
Calcio (mg)	31
Hierro (mg)	0.68
Potasio (mg)	45
Magnesio (mg)	3
Sodio (mg)	9
Fosforo (mg)	10
Selenio ( µg )	0.17
Zinc (mg)	0.5
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# HUAXMOLE

**Municipio:** Nopalucan

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 1 kg de espinazo de cerdo
- 1 kg de tomates
- 150 g de chiles serranos
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de cilantro (100 g)
- 50 ml de aceite
- 1 kg de huajes limpios
- 1cebolla en rodajas



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

En una cazuela se pone a hervir la carne. En un comal se asan los tomates y los chiles, una vez asados se muelen junto con el ajo, el cilantro y los huajes. Se fríe el espinazo y ya frito se agregan los huajes molidos y las rodajas de cebolla. Se le agrega sal al gusto.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	84.27
Energía Kcal	144
Proteínas (g)	4.35
Hidratos de Carbono (g)	2.51
Lípidos totales (g)	13.31
Fibra (g)	0.72
A. Grasos Saturados (g)	1.76
A. Grasos Mono insaturados (g)	4.93
A. Grasos Poliinsaturados (g)	2.11
Colesterol (mg)	16
Vitamina A Retinol (µg)	67
Vitamina B1 Tiamina (mg)	1.5
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	1.49
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.06
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.1
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	122.6
Ácido Fólico ( µg )	1.78
Ácido Pantoténico (mg)	0.05
Niacina (mg)	5.06
Vitamina E (mg)	1.51
Calcio (mg)	15
Hierro (mg)	11.88
Potasio (mg)	173
Magnesio (mg)	10
Sodio (mg)	7
Fosforo (mg)	10
Selenio ( µg )	0.22
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# HUAZONTLES RELLENOS DE QUESO

**Municipio:** San Luis Teolocholco, Tepeyanco

**INGREDIENTES: 8 porciones**

- 1 manojo de Huazontles (2 kg)
- 500 g de queso fresco
- 8 huevos
- 2 litros de aceite
- ½ kg de jitomates
- 1 cebolla mediana
- 1 ramita de orégano (15 g)
- Agua la necesaria
- Sal al gusto
- 1 diente de ajo
- 250 g de harina



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se le quita los tallos gruesos a los huazontles y solo se utiliza los brotes tiernos, los ponemos a hervir con un poco de sal, ajo y cebolla, posteriormente se escurren. Se toma un puño se le coloca un pedazo de queso y se empalma con otro poco de brotes, se oprime hasta que queda sin agua y bien empalmadas, se arman los huazontles rellenos. Se bate a punto de turrón las clara de los huevos y después agregamos las yemas, al final se le incorporan 2 cucharadas de harina al huevo batido para que quede más espeso el capeado y sal. Se pasan los huazontles por la harina y se llevan a la mezcla de huevo, se fríen en suficiente aceite caliente, hasta que toman un color dorado.

Se muelen los jitomates en crudo. En una cacerola se pone a calentar un poco de aceite, se agregan 2 rodajas de cebolla y se sazona bien, se agrega el jitomate molido, se sazona, se agrega agua y sal al gusto. Antes a apagarse agrega la ramita de orégano (al final). Al jitomate se le agregan los huazontles para servirlos de inmediato.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	74.79
Energía Kcal	123
Proteínas (g)	6.97
Hidratos de Carbono (g)	5.66
Lípidos totales (g)	8.41
Fibra (g)	0.93
A. Grasos Saturados (g)	0.9
A. Grasos Mono insaturados (g)	3.48
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.69
Colesterol (mg)	72
Vitamina A Retinol (µg)	45
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.15
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	3.45
Ácido Fólico ( µg )	3.12
Ácido Pantoico (mg)	0.14
Niacina (mg)	0.08
Vitamina E (mg)	1.28
Calcio (mg)	201
Hierro (mg)	1.62
Potasio (mg)	81
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	77
Fosforo (mg)	37
Selenio ( µg )	7.27
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	26.5
DPPH % Red	51.2
TBARS % Inhibición	54
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0966



# HUITLACOCES FRITOS

**Municipio:** San Pablo del Monte

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 8 huitlacoques medianos (1 kg)
- 1 cebolla mediana
- 4 chiles locos picados
- 50 ml de aceite
- Unas ramitas de epazote (50 g)
- Sal al gusto



## MODO DE PREPARACIÓN:

En un sartén o cacerola se calienta el aceite, se agrega la cebolla picada hasta sazonar (de color transparente). A los huitlacoques se les quitan las hojas que los cubren, se despedazan y se agregan al aceite y cebolla. Se agrega el epazote y los chiles. Se mezcla bien todo con una cuchara de madera, se mueve constantemente para que se cueza parejito se deja a fuego lento durante 15 o 20 min, se agrega sal al gusto y listos para comerse en tacos.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	86.51
Energía Kcal	54
Proteínas (g)	1.54
Hidratos de Carbono (g)	6.51
Lípidos totales (g)	3
Fibra (g)	1.85
A. Grasos Saturados (g)	1.03
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.19
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.3
Colesterol (mg)	2
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.06
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.09
Ácido Fólico ( µg )	0.57
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.16
Vitamina E (mg)	0.02
Calcio (mg)	8
Hierro (mg)	0.87
Potasio (mg)	18
Magnesio (mg)	1
Sodio (mg)	57
Fosforo (mg)	4
Selenio ( µg )	0.09
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	24.1
DPPH % Red	51.3
TBARS % Inhibición	3.3
Polif mg ácido gálico/mg muestra	1.8



# INDIOS VESTIDOS

**Municipio:** Atlahuetzia

## **INGREDIENTES: 6 porciones**

- 500 g de queso añejo
- 12 nopales
- 1 ramita de orégano
- 8 huevos
- ¼ de cebolla chica
- ½ kg de jitomate
- 250 ml de aceite
- 250 g de harina
- Sal al gusto

## **MODO DE PREPARACIÓN**

Se cuecen los nopales enteros con sal, cebolla y se escurren. Se toman 2 nopales y se rellenan con queso en medio de los dos, se les colocan palillos de madera para unirlos y no se separen. Se pasan por la harina. Se baten las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y al final se le incorpora 2 cucharadas de harina y sal. Los nopales se pasan en el huevo y se fríen en aceite caliente, se voltean. Se muelen los jitomates en crudo. En una cacerola se pone a calentar un poco de aceite, se agregan 2 rodajas de cebolla y se sazona bien, se agrega el jitomate molido, se sazona, se agrega agua y sal al gusto. Antes de apagarse agrega la ramita de orégano (al final). Se sirven los nopales acompañados con esta salsa.



## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	
Energía Kcal	253
Proteínas (g)	9.56
Hidratos de Carbono (g)	4.36
Lípidos totales (g)	22.25
Fibra (g)	1.47
A. Grasos Saturados (g)	1.29
A. Grasos Mono insaturados (g)	7.23
A. Grasos Poliinsaturados (g)	3.54
Colesterol (mg)	64
Vitamina A Retinol (µg)	51
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.14
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.88
Ácido Fólico ( µg )	2.12
Ácido Pantoténico (mg)	0.1
Niacina (mg)	0.03
Vitamina E (mg)	2.65
Calcio (mg)	44
Hierro (mg)	0.83
Potasio (mg)	91
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	19
Fosforo (mg)	28
Selenio ( µg )	8.78
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# IXTECOCOTL

**Municipio:** Acuitlapilco, Altzayanca

## **INGREDIENTES: 6 porciones**

- 300 g de charales
- 1 kg de jitomates
- 1 rama de epazote (50 g)
- 50 g de chiles morita
- 30 g de masa nixtamalizada
- 100 ml de aceite (1/2 taza)
- Sal al gusto

## **MODO DE PREPARACIÓN**

Se hierven los jitomates con los chiles morita en poca agua. Una vez cocidos, se muelen o licuan para que la mezcla sea sazonada en una cacerola con el aceite bien caliente, se deja a fuego lento hasta romper hervor. Es entonces cuando se agrega la masa de maíz disuelta en un poco de agua para que espese. Se agrega sal, epazote y finalmente los charales para que se ablanden en la mezcla. Se recomienda servir caliente.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	81.26
Energía Kcal	196
Proteínas (g)	37.22
Hidratos de Carbono (g)	4.14
Lípidos totales (g)	2.37
Fibra (g)	0.68
A. Grasos Saturados (g)	0.26
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.18
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.51
Colesterol (mg)	79
Vitamina A Retinol (µg)	23
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.06
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.55
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	2.24
Ácido Fólico ( µg )	1.88
Ácido Pantoténico (mg)	0.12
Niacina (mg)	0.43
Vitamina E (mg)	0.15
Calcio (mg)	2092
Hierro (mg)	0.34
Potasio (mg)	178
Magnesio (mg)	23
Sodio (mg)	255
Fosforo (mg)	113
Selenio ( µg )	0.16
Zinc (mg)	0.7
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# MIXIOTES DE POLLO

Municipio: Yauhquemecan, Tetla de la Solidaridad

## INGREDIENTES: 9 porciones

- 1 pollo (2.5 kg), ó 2 kg de pollo (16 pzas)
- 100 g de chile ancho
- 100 g de chile guajillo
- 50 g de chile chipotle
- 100 g de chile costeño
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharada soper de cominos
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- Hojas de laurel y hojas de aguacate
- 9 papeles de mixiote



## MODO DE PREPARACIÓN:

Se hierven los chiles, una vez que estén suaves se muelen con los cominos y ajos. Se agrega el vinagre, sal al gusto y se revuelve bien el chile licuado. En una cacerola se mezcla bien el pollo limpio con el chile y se prueba de sal. En el papel mixiote se coloca una pieza de pollo con una cucharada del chile, una hoja de laurel y un trozo de hoja de aguacate (se le puede agregar tiras de nopales crudos). Se amarra bien el mixiote con hilo. Así se forman todos los mixiotes. Se ponen a cocer en una vaporera por 40 minutos. Se sirven calientes.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	67.11
Energía Kcal	224
Proteínas (g)	17.73
Hidratos de Carbono (g)	6.60
Lípidos totales (g)	14.25
Fibra (g)	1.46
A. Grasos Saturados (g)	2.86
A. Grasos Mono insaturados (g)	4.15
A. Grasos Poliinsaturados (g)	2.23
Colesterol (mg)	55
Vitamina A Retinol (µg)	122
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.12
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.17
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	2.96
Ácido Fólico (µg)	1.35
Ácido Pantoténico (mg)	0.35
Niacina (mg)	0.99
Vitamina E (mg)	0.03
Calcio (mg)	32
Hierro (mg)	1.66
Potasio (mg)	165
Magnesio (mg)	17
Sodio (mg)	61
Fosforo (mg)	101
Selenio (µg)	13.38
Zinc (mg)	1
Etanol (mg)	1.9
ABTS % Red	25.93
DPPH % Red	36.8
TBARS % Inhibición	23.7
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.09



# MOLE PRIETO O TLILMOLLI

**Municipio:** Santa Ana Chiautempan, Contla

## **INGREDIENTES: 100 porciones**

- 10 kg de gordito de puerco con maciza
- 25 kg de maíz
- ½ kg de cal
- 5 kg de chile chipotle meco
- 5 kg de chile chipotle rallado
- 1 raja de canela
- 8 clavos
- 10 pimientas
- 1 kg de sal de grano

## **MODO DE PREPARACIÓN**

Se disuelve la cal en un poco de agua y se pone a hervir el maíz con el agua con cal, hasta que esté bien cocido, se escurre, se lava y se muele en molino o metate quedando martajado. Los chiles chipotles se tuestan en un comal hasta que estén quemados, ya tostados se muelen en un molino junto con la canela, clavos y pimientas. Se pone a hervir el gordito de puerco con carne y la sal. En un cazo grande se pone a fuego lento el caldo de la carne, se va disolviendo la masa en agua por partes como atole y se va agregando al caldo mientras otra persona va moviendo, posteriormente se va disolviendo el chile molido y se sigue moviendo, también se le agrega 1 kg de la grasa de puerco que se hirvió de forma molida. Se sigue moviendo la preparación para que no se queme, se deja cocer por 45 minutos, una vez que ya se espesó ya está. Se sirve en un cajete y se le agrega un trozo de carne con gordito y se acompaña con tamales de anís.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	12.58
Energía Kcal	691
Proteínas (g)	1.9
Hidratos de Carbono (g)	11.68
Lípidos totales (g)	71.48
Fibra (g)	2.6
A. Grasos Saturados (g)	27.56
A. Grasos Mono insaturados (g)	32.02
A. Grasos Poliinsaturados (g)	8.41
Colesterol (mg)	65
Vitamina A Retinol (µg)	9
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.88
Ácido Fólico ( µg )	0.37
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.21
Vitamina E (mg)	0.01
Calcio (mg)	45
Hierro (mg)	1.3
Potasio (mg)	16
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	12
Fosforo (mg)	7
Selenio ( µg )	0.43
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	42
DPPH % Red	72.9
TBARS % Inhibición	51
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0849



# **MOLE DE GUAJOLOTE**

**Municipio:** Benito Juárez, San Pablo del Monte, Papalotla

## **INGREDIENTES: 100 porciones**

- 1 guajolote de 6 kilos
- 1 kg de chile mulato
- ½ kg de chile chipotle rallado
- ½ kg de chile meco
- 1 kg de pasas
- ½ kg de almendras
- 1 kg de ajonjolí
- 1 kg de plátano macho
- 1 kg de cacahuete crudo con piel
- 2 cabezas de ajo quemado
- 3 tortillas quemadas
- 4 gallinas criollas (rojas)
- 8 pollos de engorda
- 1 rollo de canela (20 g)
- 1 kg de manteca
- 4 tortas cortadas en rebanadas fritas
- 3 litros de aceite
- ½ kg de galletas de animalito
- sal

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

El chile mulato se desvena y posteriormente se tuestan en un comal, se lava y se pone a remojar en un recipiente con agua. El chile chipotle rallado y el chile meco se abren a la mitad y se ponen a hervir juntos. Por otra parte en una cazuela se fríen por separado cada uno el plátano macho, el cacahuete, las almendras, las galletas de animalitos, tortas y las pasas. El ajonjolí se pone a tostar moviéndolo evitando que se queme, se retira del fuego y dejar enfriar. Una vez que tenemos todos los ingredientes fritos y tostados se lleva al molino junto con la canela y se muele todo junto, quedando de consistencia espesa como pasta.

En una cazuela grande se le agrega un poco de manteca y se fríe la pasta que obtuvimos, se le va agregando caldo de pollo o en defecto agua como lo vaya necesitando hasta que hierva, una vez que ya hirvió se le agrega el pollo y el guajolote previamente hervidos, no dejar de mover para así evitar que se me pegue o queme.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	64.13
Energía Kcal	255
Proteínas (g)	17.34
Hidratos de Carbono (g)	8.31
Lípidos totales (g)	17.11
Fibra (g)	1.51
A. Grasos Saturados (g)	1.93
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.87
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.93
Colesterol (mg)	61
Vitamina A Retinol (µg)	39
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.06
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.2
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.28
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.65
Ácido Fólico ( µg )	2.38
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.96
Vitamina E (mg)	0.12
Calcio (mg)	192
Hierro (mg)	1.57
Potasio (mg)	245
Magnesio (mg)	26
Sodio (mg)	52
Fosforo (mg)	4
Selenio ( µg )	0.21
Zinc (mg)	1.7
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	78.5
DPPH % Red	77.7
TBARS % Inhibición	20
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0849



# MOLE DE EPAZOTE

**Municipio:** Tlaxcala

## **INGREDIENTES: 6 porciones**

- 1 pollo (3 kg)
- 1 kg de Jitomate
- 100 g de chiles guajillo
- 1 rama de epazote (100 g)
- ½ cebolla en trozo
- ½ cebolla en rodajas
- 3 dientes de ajo
- 1 litro de agua
- 50 ml de aceite
- Sal



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Limpiar el pollo, destazarlo y lavarlo, posteriormente se pone a hervir. Para la preparación del mole se pone a hervir los jitomates, y los chiles guajillo durante 10 min, después de este tiempo sacarlos y posteriormente ponerlos a enfriar. Una vez ya fríos se muele junto con el ajo, la cebolla y agua. Una vez molido se coloca una cacerola al fuego con el aceite, se pone a sazonar las rodajas de cebolla, se agrega agua una vez que empiece a hervir el chile, se agrega las piezas del pollo, epazote y sal al gusto. Se sirve caliente.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	85.71
Energía Kcal	85
Proteínas (g)	7.02
Hidratos de Carbono (g)	1.16
Lípidos totales (g)	5.64
Fibra (g)	0.21
A. Grasos Saturados (g)	1.58
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.91
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.06
Colesterol (mg)	28
Vitamina A Retinol (µg)	19
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.08
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.1
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.36
Ácido Fólico ( µg )	0.88
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.64
Vitamina E (mg)	0.01
Calcio (mg)	8
Hierro (mg)	0.44
Potasio (mg)	78
Magnesio (mg)	8
Sodio (mg)	27
Fosforo (mg)	2
Selenio ( µg )	8.47
Zinc (mg)	0.5
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# MOLE DE PANZA O MENUDO

**Municipio:** Panotla

**INGREDIENTES:** 20 raciones

- 4 kg de panza de res (menudo)
- ½ kg de chipotle
- 2 kg de jitomate
- 1/2 cabezas de ajo
- ½ cucharada de cominos
- 1 manojo de cilantro (500 g)
- 1/2 kg cebolla
- 1 kg de limones
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACION**

En una olla se pone a calentar suficiente agua, se le agrega la panza o el menudo con una cebolla en trozos y dos dientes de ajo, cuando de un hervor se saca para lavar. Se lava y talla bien muy bien con limones y sal. Se corta en trozos pequeños y se pone a hervir en una cacerola. A parte se hierven los jitomates y los chiles chipotles (antes se parten a la mitad y se desvenan). Se muelen los chiles con su agua donde se hirvieron, los jitomates, los ajo y cominos crudos. A la cacerola donde está hirviendo la panza o menudo se le agrega lo licuado, cuando empieza a hervir se le agrega una rama de cilantro y sal. Se parten limones, se pica cebolla y cilantro para acompañar cuando se sirve, se debe servir bien caliente.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	80.55
Energía Kcal	98
Proteínas (g)	14.49
Hidratos de Carbono (g)	0.3
Lípidos totales (g)	4
Fibra (g)	0.05
A. Grasos Saturados (g)	1.98
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.19
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.1
Colesterol (mg)	94
Vitamina A Retinol (µg)	15
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	1.78
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.13
Ácido Fólico ( µg )	0.49
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.03
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	59
Hierro (mg)	1.97
Potasio (mg)	259
Magnesio (mg)	8
Sodio (mg)	279
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.02
Zinc (mg)	2.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND.
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# NOPAL EN PENCA DE MAGUEY

Municipio: Española.

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- 8 nopales
- 4 chiles verdes huachinangos
- ½ cebolla
- 1 ramita de epazote (50 g)
- 2 pencas de maguey
- sal

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se pican los ingredientes. Se enredan con las pencas de maguey y con papel aluminio encima. Después se ponen a cocer en el comal durante 30 minutos, volteando el tamal de ambos lados y listo.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	89.46
Energía Kcal	29
Proteínas (g)	1.59
Hidratos de Carbono (g)	6.23
Lípidos totales (g)	0.26
Fibra (g)	3.07
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.01
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	79
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	2.36
Ácido Fólico ( µg )	0.95
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.07
Vitamina E (mg)	0.05
Calcio (mg)	75
Hierro (mg)	1.29
Potasio (mg)	164
Magnesio (mg)	3
Sodio (mg)	193
Fosforo (mg)	7
Selenio ( µg )	0.65
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	3.9
DPPH % Red	14.4
TBARS % Inhibición	2.4
Polif mg ácido gálico/mg muestra	.1



# PATA DE PUERCO EN ESCABECHE

**Municipio: Zacatelco**

## **INGREDIENTES: 8 porciones**

- 16 patas de puerco limpias y partida a la mitad
- 1 1/2 cebolla cortadas en rodajas
- ½ cebolla en trozo
- ½ cabeza de ajo
- 1 ramita de hojas de laurel, tomillo y orégano (40 g de cada uno)
- ½ kg de zanahorias cocidas y cortada en rueditas
- 4 chiles huachinango
- 200 ml de oliva
- 250 ml de vinagre de manzana
- 250 ml de agua
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACION:**

Las patas se ponen a hervir con poca agua y con 1/2 cebolla en trozo, los ajos, un poco de laurel, de orégano y sal. Cuando ya estén suaves las patas se sacan, se les quita los huesos y se dejan enfriar o bien se pueden deshuesar antes de cocer. El escabeche se prepara de la siguiente manera: en una cacerola se pone el aceite de oliva a calentar, se agregan las rodajas de cebolla y se sofríen, una vez que estén transparentes se les agregan los chiles huachinangos y se sazona, luego se agrega el vinagre, el agua, hojas de laurel, orégano y se deja hervir unos minutos. Se le agregan los trozos de pata de puerco y las zanahorias, se deja cocinar unos minutos para que se impregne el sabor del escabeche. Se ponen a enfriar y se sirve.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	66.52
Energía Kcal	211
Proteínas (g)	12.88
Hidratos de Carbono (g)	3.74
Lípidos totales (g)	15.91
Fibra (g)	0.94
A. Grasos Saturados (g)	4.37
A. Grasos Mono insaturados (g)	8.49
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.48
Colesterol (mg)	59
Vitamina A Retinol (µg)	96
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.21
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.5
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	1.78
Ácido Fólico (µg)	1.78
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.2
Vitamina E (mg)	0.81
Calcio (mg)	47
Hierro (mg)	0.47
Potasio (mg)	237
Magnesio (mg)	9
Sodio (mg)	88
Fosforo (mg)	13
Selenio (µg)	0.44
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	13.6
DPPH % Red	6.9
TBARS % Inhibición	2.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	.09



# PATO EN CHIPOTLE

**Municipio:** Acuitlapilco

**INGREDIENTES:** 15 a 20 porciones

- 2 patos grandes de 2 a 3 kilos cada uno
- 3 Kg de jitomate
- 100 g de chiles chipotles
- 1 ramita de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de orégano
- 2 clavos
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 cuchara sopera de manteca
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Los patos ya destazados y lavados se ponen a cocer en una olla con suficiente agua de una a dos horas con fuego alto, con un pedazo de cebolla y un diente de ajo, aparte los jitomates se asan en un comal y se muelen en el metate junto con los chipotles, los clavos, laurel, tomillo, orégano y ajos. Luego se fríe todo en una cazuela grande con manteca precalentada. Se deja sazonar de 20 a 30 minutos a fuego lento. Cuando está bien sazonado se le agregan las piezas de pato con un poco de caldo, sal al gusto y se deja media hora más a fuego lento para que se espese un poco la salsa y listo para servirse. La manteca se recomienda cambiar por aceite.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	60.75
Energía Kcal	286
Proteínas (g)	14.5
Hidratos de Carbono (g)	8.38
Lípidos totales (g)	21.19
Fibra (g)	0.86
A. Grasos Saturados (g)	4.41
A. Grasos Mono insaturados (g)	5.12
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.58
Colesterol (mg)	62
Vitamina A Retinol (µg)	20
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.07
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.12
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	1.83
Ácido Fólico (µg)	2.21
Ácido Pantoténico (mg)	0.05
Niacina (mg)	0.58
Vitamina E (mg)	0.15
Calcio (mg)	9
Hierro (mg)	1.98
Potasio (mg)	174
Magnesio (mg)	11
Sodio (mg)	319
Fosforo (mg)	10
Selenio (µg)	0.6
Zinc (mg)	0.9
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# PIPIAN DE TOTOLA ESTILO TIZATLAN

**Minicipo:** Tizatlán

**INGREDIENTES:** 10 porciones

- 1 totola de 6 kg
- 1 kg de costillas de puerco
- 2 kg de pepitas
- 750 g de ajonjolí
- 250 g de cacahuate pelado
- sal
- 250 g de chiles guajillo de punta
- 100 g de chile ancho
- 1 cucharadita de anís
- 3 rajas de canela
- 2 dientes de ajo asados



## MODO DE PREPARACIÓN:

Tostar las pepitas en un comal, el ajonjolí y el cacahuate sin cascara por separado y evitando que se quemen. El chile guajillo de punta se hierve con todo y venas en poca agua, cuando estén cocidos se le quitan las venas y se escurre. El chile ancho se desvena y se tuesta ligeramente. Se juntan todos los ingredientes y se muelen en seco junto con el anís, ajos asados y la canela. La carne de puerco se pone a hervir en una cazuela y cuando esta medio cocida se le agrega la carne de totola bien limpia y destazada. Se va incorporando los ingredientes que antes se molieron sin mover ya que la misma ebullición deshace los grumos. Cuando empieza a hervir se mueve muy despacio de afuera hacia adentro de la cazuela con una cuchara de madera cuidando que no se agite mucho, se deja hervir hasta que la carne este bien cocida, durante el proceso de cocimiento se moverá de 2 a 3 veces suavemente, pues el guiso es muy delicado y puede cortarse.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	36.32
Energía Kcal	374
Proteínas (g)	25.54
Hidratos de Carbono (g)	7.79
Lípidos totales (g)	28.66
Fibra (g)	3.89
A. Grasos Saturados (g)	5.5
A. Grasos Mono insaturados (g)	10.34
A. Grasos Poliinsaturados (g)	10.23
Colesterol (mg)	45
Vitamina A Retinol (µg)	29
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.06
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.18
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.2
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.66
Ácido Fólico ( µg )	10.72
Ácido Pantoténico (mg)	0.14
Niacina (mg)	1.3
Vitamina E (mg)	0.58
Calcio (mg)	57
Hierro (mg)	5.05
Potasio (mg)	395
Magnesio (mg)	169
Sodio (mg)	95
Fosforo (mg)	341
Selenio ( µg )	4.08
Zinc (mg)	4.8
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# PIPIAN ROJO

Municipio: San Luis Teolocholco, Cuaxomulco, Ixtenco

## INGREDIENTES: 9 porciones

- 1 ½ carne de puerco (12 trozos)
- 50 g de chile chipotle
- 150 g de chile pasilla
- 125 g de ajonjolí
- 1 raja de canela
- 50 ml de aceite
- sal



## MODO DE PREPARACION:

Se pone a hervir la carne con sal. Los chiles chipotles y pasilla se hierven. El ajonjolí se tuesta hasta que esté dorado. Primero se muele el ajonjolí con la canela, luego se le agrega el chile y se sigue moliendo. En una cacerola se calienta el aceite, se pone el chile molido a sazonar, una vez sazonado el chile se le agrega la carne cocida con su caldo, se deja hervir por 5-10 minutos a que se espese un poco.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	Energía Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos totales (g)	Fibra (g)	A. Grasos Saturados (g)	A. Grasos Mono insaturados (g)	A. Grasos Poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A Retinol ( µg )	Vitamina B1 Tiamina (mg)	Vitamina B2. Riboflavina (mg)	Vitamina B6 Piridoxina (mg)	Vitamina B12 Cobalamina ( µg )	Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	Ácido Fólico ( µg )	Ácido Pantoténico (mg)	Niacina (mg)	Vitamina E (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Potasio (mg)	Magnesio (mg)	Sodio (mg)	Fosforo (mg)	Selenio ( µg )	Zinc (mg)	Etanol (mg)	ABTS % Red	DPPH % Red	TBARS % Inhibición	Polif mg ácido gálico/mg muestra
62.75	375	13.92	51.48	18.18	12.42	5.14	4.76	4.3	31	44	0.03	0.03	0.12	0.12	2.1	6.11	0.08	1	0.42	160	6.01	211	65	4	128	10.75	2.1	0	34.3	95.1	44	0.0927



# POLLO ALA PENCA

**Municipio:** Nanacamilpa

**INGREDIENTES:** 6 personas

- 1 pollo grande de 2.5 kg
- 500 g de cueritos de cerdo crudos
- 4 nopales frescos
- 4 a 6 Pencas de maguey anchas y grandes
- 250 g de chile guajillo
- 2 cebollas
- ½ cabeza de ajo
- ½ kg de limón
- Sal al gusto



**MODO DE PREPARACIÓN:**

Limpie, destace y lave el pollo, déjelo marinar en una solución de agua y limón durante 30 minutos para eliminar el soqueo. Se pelan y desvenan los chiles guajillos, se tuestan junto con los ajos y las cebollas, una vez hecho esto se muele para obtener la salsa. Una vez realizado, se agregan los cueritos dentro de la mezcla y se incorpora junto con los nopales. Se baña la carne con esta salsa y se agrega un poco de sal. Luego se mete dentro de la penca la preparación y se atan sus dos extremos con una rafia, de manera tal que no se salga el pollo de la penca ni se tire su contenido. Se pone a cocer en un horno de piedra previamente calentado con leña. Se cuece de 3 a 4 horas. Transcurrido este tiempo se retira del horno y listo. Acompañe esta comida con un jarro de pulque, un vaso de agua de limón, tuna u horchata, o bien con una cerveza bien fría.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	66.14
Energía Kcal	200
Proteínas (g)	15.06
Hidratos de Carbono (g)	3.74
Lípidos totales (g)	13.73
Fibra (g)	0.83
A. Grasos Saturados (g)	4.86
A. Grasos Mono insaturados (g)	4.63
A. Grasos Polinsaturados (g)	2.03
Colesterol (mg)	59
Vitamina A Retinol (µg)	79
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.14
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.18
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.43
Ácido Fólico ( µg )	1.37
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	1.33
Vitamina E (mg)	0.01
Calcio (mg)	23
Hierro (mg)	1.44
Potasio (mg)	184
Magnesio (mg)	15
Sodio (mg)	209
Fosforo (mg)	3
Selenio ( µg )	15.22
Zinc (mg)	1.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# POLLO A LA TOCATLAN

**Municipio:** Santa María Tocatlán, Tzomantepec

## **INGREDIENTES: 6 porciones**

- 1 pollo grande de 2.5 kg
- ½ cabeza de ajo picado,
- 1 cebolla grande picada
- 100 g de chile serrano picados
- 1 ramita de hojas de laurel
- 1 kg de tomate picado
- 5 nopales limpios y cortados en tiritas
- 1 taza de cilantro picado (100 g)
- papel mixiote remojado y escurrido
- 30 ml de aceite
- sal



## **MODO DE PREPARACIÓN**

El pollo se limpia, se destaza y se lava. Para la salsa se coloca una cacerola y se pone a calentar el aceite, se acitróna la cebolla, el ajo y el chile, luego se agrega el tomate y el cilantro, se agrega sal y se deja sazonar muy bien a fuego lento, se puede agregar un poco de agua o caldo de pollo para que no quede muy espesa. Las piezas de pollo se colocan en el papel mixiote, se bañan con la salsa, se le ponen tiras de nopales, se amarran con hilo. Se dejan cocer por 45 minutos.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	74.01
Energía Kcal	152
Proteínas (g)	7.47
Hidratos de Carbono (g)	11.55
Lípidos totales (g)	7.92
Fibra (g)	3.47
A. Grasos Saturados (g)	1.52
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.34
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.21
Colesterol (mg)	14
Vitamina A Retinol (µg)	48
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.05
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.15
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.1
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	28.64
Ácido Fólico ( µg )	2.85
Ácido Pantoténico (mg)	0.28
Niacina (mg)	0.73
Vitamina E (mg)	0.03
Calcio (mg)	211
Hierro (mg)	7.52
Potasio (mg)	345
Magnesio (mg)	19
Sodio (mg)	47
Fosforo (mg)	77
Selenio ( µg )	7.56
Zinc (mg)	0.8
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	38.9
DPPH % Red	55.9
TBARS % Inhibición	23.4
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.08



# POLLO AL PULQUE

**Municipio:** Tetla de Solidaridad

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- 1 pollo (2-3 kg) destazado
- 3 cucharadas de aceite
- 400 g de jitomate, rebanado
- 2 cebollas grandes, rebanadas
- 2 chiles chipotles adobados en tiras
- 2 hojitas de laurel
- 1 pizca de tomillo seco
- 1 pizca de mejorana seca
- 100 g de papas cambray, en mitades
- ½ litro de pulque
- Sal al gusto



**MODO DE PREPARACIÓN:**

En una cacerola se coloca el aceite (engrasándola), se coloca en el fondo la mitad de jitomate, una cebolla y un chile. Acomoda encima las piezas de pollo y cúbrelo con el resto del jitomate, cebolla y chipotle. Espolvorea con el tomillo, la mejorana y añade las hojas de laurel. Cubre todo con las papas, vierte encima el pulque y agrega sal. Tapa bien y cocina a fuego bajo hasta que el pollo este bien suave, unos 45 minutos.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	83.94
Energía Kcal	92
Proteínas (g)	5.21
Hidratos de Carbono (g)	5.77
Lípidos totales (g)	4.78
Fibra (g)	0.72
A. Grasos Saturados (g)	1.22
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.1
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.11
Colesterol (mg)	22
Vitamina A Retinol (µg)	9
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.07
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.07
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.82
Ácido Fólico ( µg )	2.35
Ácido Pantoténico (mg)	0.17
Niacina (mg)	0.44
Vitamina E (mg)	0.24
Calcio (mg)	13
Hierro (mg)	0.79
Potasio (mg)	146
Magnesio (mg)	10
Sodio (mg)	40
Fosforo (mg)	49
Selenio ( µg )	5.56
Zinc (mg)	0.5
Etanol (mg)	1
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# POLLO CON HONGOS

**Municipio:** Yahuquemecan

**INGREDIENTES: 8 Porciones**

- 1 pollo destazado (2-3 kg)
- ½ kg de hongos
- ½ kg de papas
- 5 chiles chipotles
- 1 rama de epazote
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACION:**

En una olla de barro se pone a cocer el pollo bien limpio, lavado y destazado, después se sueltan las papas peladas en crudo y picadas en cuadros, los chipotles cortados en largo y una rama de epazote, sal al gusto y se deja a fuego medio por una hora para que se cueza, al final cuando la carne ya está cocida se le agregan los hongos bien lavados y se deja hervir unos 10 a 15 minutos y listo para servirse.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	76.61
Energía Kcal	119
Proteínas (g)	9.06
Hidratos de Carbono (g)	6.35
Lípidos totales (g)	6.46
Fibra (g)	1.48
A. Grasos Saturados (g)	1.77
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.1
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.23
Colesterol (mg)	30
Vitamina A Retinol (µg)	8
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.04
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.15
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.11
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.6
Ácido Fólico ( µg )	2.96
Ácido Pantoténico (mg)	0.05
Niacina (mg)	1.06
Vitamina E (mg)	0.01
Calcio (mg)	13
Hierro (mg)	1.83
Potasio (mg)	325
Magnesio (mg)	16
Sodio (mg)	109
Fosforo (mg)	13
Selenio ( µg )	11.75
Zinc (mg)	0.8
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# POLLO EN PIPIAN VERDE

**Municipio:** Ixtacuixtla de Mariano Matamoros

**INGREDIENTES: 8 porciones**

- 3 pechugas grandes de pollo (1 Kg)
- 4 tazas de agua
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla cortada en trozos
- 3 ramitas de perejil
- 1 cuchara de sal
- 12 chiles serranos
- 1 kg de tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de lechuga
- 45 g de hojas de rábano picadas
- 1 ½ (185g) de semillas de calabaza sin sal y sin cáscara
- ¼ de taza de cilantro picado
- ½ litro de caldo de pollo
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN**

En una cacerola cocer las pechugas de pollo en el agua, con el ajo, la cebolla, el perejil y la sal durante 20 minutos. Para hacer el pipián, se ponen los chiles en una cacerola con agua hirviendo. Añadiendo luego los tomates verdes y seguir hirviendo hasta que cambien de color (4 o 5 minutos) se escurren y se muelen junto con la cebolla, el ajo la lechuga, el cilantro y las hojas de rábano.

Tostar las semillas de calabaza. Molerlas con el cacahuete (sin añadir líquido) y freír durante 2 minutos, revolviendo a menudo. Agregar el puré de tomates verdes, moviendo bien para eliminar grumos. Añadir 2 tazas de Caldo. Dejar hervir durante 10 min. Incorporar las pechugas de pollo y continuar la cocción a fuego medio durante 25 minutos. Mover suavemente para evitar que el pipián se corte.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	86.87
Energía Kcal	58
Proteínas (g)	7.15
Hidratos de Carbono (g)	2.43
Lípidos totales (g)	2.23
Fibra (g)	0.86
A. Grasos Saturados (g)	0.41
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.76
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.87
Colesterol (mg)	13
Vitamina A Retinol (µg)	8
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.08
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.09
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.58
Ácido Fólico ( µg )	1.51
Ácido Pantoténico (mg)	0.08
Niacina (mg)	0.2
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	25
Hierro (mg)	6.92
Potasio (mg)	389
Magnesio (mg)	229
Sodio (mg)	12
Fosforo (mg)	502
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	3.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	32
DPPH % Red	33.1
TBARS % Inhibición	58
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0727



# POZOLE BLANCO

**Municipio:** Acuananala

**INGREDIENTES:**

- ½ Kg de maíz pozolero
- ½ cabeza de ajo
- 250 g carne de cerdo mixta (maciza)

**Guarnición**

- 4 Limones rebanados
- 1 Cebolla picada finamente
- 3 cucharadas de Orégano triturado o en polvo
- 4 cucharadas de Chile piquín
- 3 Rábanos picados
- ½ Lechuga
- 8 Tostadas
- Sal al gusto



**MODO DE PREPARACIÓN:**

El maíz bien lavado se pone a cocer en 2 litros de agua con la cabeza de ajos machacada y el ramillete de hierbas. La carne se corta en trozos regulares. Cuando el maíz reviente como flor y haga espuma se agrega la carne, se pone un poco de sal, se baja el fuego y se deja cocer hasta que la carne esté tierna. Se sirve en tazones. La cebolla, chile, orégano y limones se ponen en los platitos y se sirve al gusto. Lo que se utiliza para la guarnición es al gusto

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	69.07
Energía Kcal	134
Proteínas (g)	5.22
Hidratos de Carbono (g)	17.04
Lípidos totales (g)	6
Fibra (g)	2.16
A. Grasos Saturados (g)	1.79
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.84
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.64
Colesterol (mg)	28
Vitamina A Retinol (µg)	23
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.05
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.08
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.11
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	3.03
Ácido Fólico ( µg )	4.56
Ácido Pantoténico (mg)	0.19
Niacina (mg)	0.37
Vitamina E (mg)	0.1
Calcio (mg)	29
Hierro (mg)	0.95
Potasio (mg)	219
Magnesio (mg)	19
Sodio (mg)	337
Fosforo (mg)	48
Selenio ( µg )	5.12
Zinc (mg)	0.06
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# SALSA VERDE CON CHICHARRON Y CALABAZAS

Municipio: San Pablo del Monte, Nanacamilpa

## INGREDIENTES: 6 porciones

- ½ kg de tomate
- 4 chiles serranos
- ½ pieza de cebolla
- 1 rama de cilantro
- 125gr de chicharrón
- ½ kg de calabazas
- 1 ½ lts de agua
- Sal al gusto
- 1 cucharada sopera de aceite



## MODO DE PREPARACION:

Se muele el tomate y chile después agregamos aceite en una olla y se sazona con cebolla. La preparación hecha anteriormente después se le coloca agua y ya que está hirviendo se le suelta los pedazos de chicharrón. Por último se les hecha las calabazas y una rama de cilantro y sal al gusto.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	85.35
Energía Kcal	80
Proteínas (g)	7.08
Hidratos de Carbono (g)	2.1
Lípidos totales (g)	4.7
Fibra (g)	0.99
A. Grasos Saturados (g)	1.63
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.68
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.49
Colesterol (mg)	8
Vitamina A Retinol (µg)	3
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	0.95
Ácido Fólico (µg)	1.4
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.22
Vitamina E (mg)	0.13
Calcio (mg)	19
Hierro (mg)	0.56
Potasio (mg)	94
Magnesio (mg)	6
Sodio (mg)	5
Fosforo (mg)	2
Selenio (µg)	0.16
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	27
DPPH % Red	115.22
TBARS % Inhibición	17.19
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0858



# TEXMOLE

**Municipio:** Zacatelco

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- ½ Kilo de frijol ayocote
- 120 g de Chile de Pulla
- 3 Ramas de Epazote
- ½ kilo de masa
- Agua
- 1 cucharadita de Bicarbonato



## **MODO DE PREPARACIÓN**

Limpia el frijol y ponlo al fuego, en una olla con agua y ponerle el bicarbonato y ponerlo a hervir hasta que el frijol se cueza. Lavar el chile pulla y ponerlo en la licuadora con agua. Aparte en una olla el frijol previamente cocido y enjuagado. Agregarle el chile y poner un poco de agua en un tazón poner la masa y revolverla hasta obtener una especie de masa espesa y con un colador agregar la masa junto con el frijol, el chile y el apazote y estarlo revolviendo hasta que hierva y se sirve en un plato de barro y se acompaña con tortilla de totopo.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	37.36
Energía Kcal	238
Proteínas (g)	10.23
Hidratos de Carbono (g)	46.85
Lípidos totales (g)	2.02
Fibra (g)	4.73
A. Grasos Saturados (g)	0.12
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.06
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.12
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	157
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.05
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.06
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.14
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	2.98
Ácido Fólico (µg)	58.06
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.42
Vitamina E (mg)	0.55
Calcio (mg)	84
Hierro (mg)	4.55
Potasio (mg)	777
Magnesio (mg)	79
Sodio (mg)	164
Fosforo (mg)	0
Selenio (µg)	4.38
Zinc (mg)	1.6
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TLACUACHE A LAS BRASAS

**Municipio:** Tzompantepec

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- 1 tlacuache (3 kg)
- 250 g de limones
- 1 cabeza de ajo grande
- Sal al gusto

**MODO DE PREPARACIÓN:**

Se mata el tlacuache y se deja en canal bien limpio. Se exprimen los limones, se agrega el ajo molido con sal y se revuelve todo. Se unta a la carne esta mezcla impregnándola totalmente. Aparte se prende una fogata con leña seca y se deja arder hasta que se haga brasa, ya preparada la carne se atraviesa una varilla de acero a lo largo del animal y se pone al fuego hasta que la carne este cocida o dorada al gusto. Se acompaña con tortillas calientes y salsa de tomate o salsa de chile guajillo.



**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	66.67
Energía Kcal	144
Proteínas (g)	26.32
Hidratos de Carbono (g)	2.47
Lípidos totales (g)	2.8
Fibra (g)	0.58
A. Grasos Saturados (g)	0.87
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.71
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.55
Coolesterol (mg)	97
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.17
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	4.64
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	1.5
Ácido Fólico (µg)	1.95
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	1.28
Vitamina E (mg)	0.05
Calcio (mg)	22
Hierro (mg)	3.86
Potasio (mg)	287
Magnesio (mg)	25
Sodio (mg)	35
Fosforo (mg)	189
Selenio (µg)	0.23
Zinc (mg)	1.9
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TORTAS DE ARROZ EN CALDILLO DE JITOMATE

**Municipio:** Contla de Juan Cuamatzi

**INGREDIENTES: 6 Porciones**

- 300 gramos de arroz
- 9 jitomates, molidos
- 1/2 cebolla, molida
- Sal, al gusto
- 3 taza de agua
- 1 ramita de orégano fresco
- 1 taza de aceite
- 6 huevos, separados
- 270 gramos de queso fresco, desmoronado



**MODO DE PREPARACIÓN:**

Se remoja el arroz durante 3 horas, se escurre muy bien y muele hasta tener una pasta homogénea. Se licuan los jitomates con la cebolla, sal y 3 tazas de agua, hasta tener una salsa homogénea. Calienta 3 cucharadas de aceite en una cacerola a fuego moderado. Vierte la salsa anterior, agrega el orégano y fríe durante unos minutos para que los sabores se integren. Bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Añade las yemas y bate hasta integrar. Envuelve el arroz molido. Calentar el resto del aceite en un sartén a fuego medio-alto. Pon cucharadas de la mezcla de arroz y huevo en el aceite caliente, se fríe hasta que se hayan dorado ligeramente. Se escurren en una coladera. Se colocan las tortitas doradas en la cacerola con la salsa de jitomate. Se sirven calientes y espolvorea con queso fresco.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	
Energía Kcal	74.73
Proteínas (g)	136
Hidratos de Carbono (g)	3.82
Lípidos totales (g)	11.47
Fibra (g)	8.32
A. Grasos Saturados (g)	0.82
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.8
A. Grasos Poliinsaturados (g)	4.18
Colesterol (mg)	2.09
Vitamina A Retinol (µg)	41
Vitamina B1 Tiamina (mg)	17
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.05
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.09
Ácido Fólico ( µg )	1.37
Ácido Pantoico (mg)	2.93
Niacina (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0.09
Calcio (mg)	1.57
Hierro (mg)	78
Potasio (mg)	0.51
Magnesio (mg)	109
Sodio (mg)	9
Fosforo (mg)	77
Selenio ( µg )	27
Zinc (mg)	3.85
Etanol (mg)	0.02
ABTS % Red	0
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TORTITAS DE AMARANTO

**Municipio:** Nativitas

**INGREDIENTES:** 6 personas

- 250 g de amaranto
- ½ kg de masa
- 200 g de queso fresco
- 1 ramita de epazote
- 50 ml de aceite
- ½ cebolla
- 100 g de harina



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Lava el epazote, posteriormente se pica junto con la cebolla. Con la masa se hacen unas tortillitas, se introduce el amaranto con el queso, un poco de epazote y cebolla (al gusto), se envuelven bien hasta que los ingredientes no se vean y se cubren con harina. En un sartén viertes un poco de aceite y se deja calentar, se fríen las tortitas hasta que estén doradas, se escurren y listo.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	49.17
Energía Kcal	228
Proteínas (g)	7.75
Hidratos de Carbono (g)	32.68
Lípidos totales (g)	7.71
Fibra (g)	5
A. Grasos Saturados (g)	0.74
A. Grasos Mono insaturados (g)	3.01
A. Grasos Poliinsaturados (g)	2.31
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	2
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.04
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.39
Ácido Fólico ( µg )	3.39
Ácido Pantoténico (mg)	0.13
Niacina (mg)	0.2
Vitamina E (mg)	0.91
Calcio (mg)	173
Hierro (mg)	2.5
Potasio (mg)	96
Magnesio (mg)	57
Sodio (mg)	5
Fosforo (mg)	102
Selenio ( µg )	3.39
Zinc (mg)	0.7
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TORTITAS DE AVENA

**Municipio: Tepeyanco**

**INGREDIENTES: 4 porciones**

- 1 taza de avena cruda
- ½ taza de cilantro picado
- ½ taza de perejil picado
- ½ taza de cebolla picada
- Pan molido el necesario
- 1 huevo
- 250 ml de aceite
- Sal al gusto
- 1 taza de leche
- 150 g de queso añejo



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se remoja la avena con la leche durante 30 min. Se le agrega a la avena el queso rallado y se incorpora uno por uno todos los ingredientes y se hace una mezcla añadiendo la cantidad de pan molido necesaria para poder hacer las tortitas sin que se rompan.

Se forman las tortitas del tamaño adecuado según el gusto de quien las prepara y se fríen. Ya fritas se dejan escurrir y están listas para servirse, acompañadas de una ensalada al gusto.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	
Energía Kcal	230
Proteínas (g)	7.05
Hidratos de Carbono (g)	10.86
Lípidos totales (g)	19.56
Fibra (g)	2.18
A. Grasos Saturados (g)	2.09
A. Grasos Mono insaturados (g)	9.97
A. Grasos Poliinsaturados (g)	5.02
Colesterol (mg)	29
Vitamina A Retinol (µg)	32
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.16
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.59
Ácido Fólico ( µg )	2.8
Ácido Pantoténico (mg)	0.17
Niacina (mg)	0.07
Vitamina E (mg)	3.66
Calcio (mg)	188
Hierro (mg)	1
Potasio (mg)	177
Magnesio (mg)	32
Sodio (mg)	327
Fosforo (mg)	115
Selenio ( µg )	4.47
Zinc (mg)	0.6
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	19.8
DPPH % Red	27.9
TBARS % Inhibición	9.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.034



# TORTA DE HABA

**Municipio:** Santo Toribio Xicohtzinco

**INGREDIENTES: 9 porciones**

- 250 g de polvo de haba
- 100 g de camarón seco
- 250 g de queso añejo
- 6 huevos
- 12 nopales
- 200 g de ajonjolí
- 100 g de chile chipotle
- 150 g de chile pasilla
- 1 raja de canela
- 250 ml de aceite
- ½ cucharada de tequexquite
- 1 pizca de carbonato
- Sal



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se cortan los nopales en cuadritos y se ponen a hervir con tequexquite y sal, se dejan hervir 20 minutos a fuego lento, después se lavan bien. Se hierva el chile chipotle y pasilla. Se tuesta el ajonjolí hasta que esté dorado. Se muele los chiles y el ajonjolí, se le agrega las cabezas de los camarones secos y su piel, se muele todo. En una cacerola se calienta un poco de aceite y se sazona el chile molido, se le agregan los nopales, los camarones y se dejan cocer por 15 minutos. Para elaborar las tortas se le agrega al polvo de haba el queso rallado, los 6 huevos la pizca de carbonato y sal, se mezcla bien y se puede agregar un poco de agua, se forma una masa. Se coloca un sartén con aceite caliente, se hacen las tortitas y se fríen hasta que estén doraditas. 10 minutos antes de servir la comida se le agregan las tortitas al chile para que no se desbaraten.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	87.52
Energía Kcal	53
Proteínas (g)	3.65
Hidratos de Carbono (g)	6.09
Lípidos totales (g)	1.75
Fibra (g)	2.55
A. Grasos Saturados (g)	0.34
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.63
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.35
Colesterol (mg)	37
Vitamina A Retinol (µg)	30
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.09
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	1.36
Ácido Fólico (µg)	9.17
Ácido Pantoténico (mg)	0.11
Niacina (mg)	0.12
Vitamina E (mg)	0.27
Calcio (mg)	28
Hierro (mg)	1
Potasio (mg)	155
Magnesio (mg)	17
Sodio (mg)	26
Fosforo (mg)	52
Selenio (µg)	3.17
Zinc (mg)	0.3
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	44.3
DPPH % Red	57.7
TBARS % Inhibición	47
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.1326



# VERDOLAGAS EN CHILE VERDE

**Municipio:** Cuaxomulco

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- 2 manojos grandes de verdolagas
- 30 tomates verdes
- 6 chiles huachinangos
- 1 rebanada de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 ml de aceite
- Sal al gusto



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Limpiamos los tomates y los chiles, se lavan, los molemos con el diente de ajo. Separamos las verdolagas de su tallo grueso solo nos servirá los tallitos que no estén muy duros y las hojas, enjuagamos varias veces hasta que ya no quede en el agua rastro de tierra. Mientras tanto en una cazuela ponemos el aceite, la rebanada de cebolla se acitróna, posteriormente agregamos las verdolagas ya limpias y la salsa que molimos previamente, dejamos hervir por 30 minutos agregamos sal al gusto y listo.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	87.11
Energía Kcal	67
Proteínas (g)	1.38
Hidratos de Carbono (g)	4.6
Lípidos totales (g)	5.05
Fibra (g)	1.74
A. Grasos Saturados (g)	0.34
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.84
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.48
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	47
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	3.15
Ácido Fólico ( µg )	0.72
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.28
Vitamina E (mg)	1.02
Calcio (mg)	38
Hierro (mg)	1.03
Potasio (mg)	289
Magnesio (mg)	29
Sodio (mg)	130
Fosforo (mg)	1
Selenio ( µg )	0.68
Zinc (mg)	0.01
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	4.6
DPPH % Red	20.9
TBARS % Inhibición	10.6
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.08



# *4. Pastres y dulces*



# ALEGRÍAS

**Municipio:** Nativitas, Tepetitla de Lardizábal

**INGREDIENTES:** 15 porciones

- 2 tazas de semilla de amaranto remojada en agua
- ½ kg de piloncillo
- 1/2 taza de agua
- Esencia de anís (opcional)



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se remoja las semillas de amaranto durante 6 horas, se cuelean y se dejan secar. Se tuestan en un comal o en un sartén hasta que dejen de tronar y tomen un color blanquecino, se agrega el piloncillo y el agua a fuego medio hasta formar una miel espesa, agregar unas gotas de anís. Revuelve las semillas en la miel hasta obtener una pasta uniforme. Se extiende la pasta sobre una charola, aplanándola con un rodillo para que quede bien prensada. Una vez que esté fría, corta la pasta con un cuchillo húmedo.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	19.32
Energía Kcal	321
Proteínas (g)	5.6
Hidratos de Carbono (g)	70.41
Lípidos totales (g)	2.51
Fibra (g)	5.87
A. Grasos Saturados (g)	0.62
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.53
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1.1
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	1.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.05
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.64
Ácido Fólico ( µg )	4.75
Ácido Pantoténico (mg)	0.2
Niacina (mg)	0.16
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	82
Hierro (mg)	4.85
Potasio (mg)	303
Magnesio (mg)	99
Sodio (mg)	23
Fosforo (mg)	170
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	1.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	14.5
DPPH % Red	15.7
TBARS % Inhibición	12.9
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.057



# ATÉ

Municipio: Nativitas

## INGREDIENTES: 20 porciones

- 1 kg de guayabas
- 750 g de azúcar morena
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 manzanas rojas



## MODO DE PREPARACIÓN:

Se lavan las guayabas y se hierven un poco, solo hasta que se revienten, se muelen y después se cuelan aprovechando toda la pulpa. Se vierte la pulpa en una cacerola con ½ taza de agua y se mantiene la flama a fuego medio. Se agrega el zumo de limón y el azúcar. Se mueve constantemente para que no se pegue en el fondo. Se hierven las cascaras de la manzana con una taza de agua y una de azúcar. Una vez que se haya espesado se agrega este jarabe a la guayaba y mezcla. Se apaga la mezcla hasta que la preparación esté espesa se coloca en un recipiente o frasco de vidrio y se cubre con manta de cielo. Se deja reposar el ate en un lugar que esté fresco durante 3 días aproximadamente para que cuaje y se obtenga la consistencia deseada. Disfruta en familia de este dulce mexicano.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	56.11
Energía Kcal	167
Proteínas (g)	0.55
Hidratos de Carbono (g)	42.06
Lípidos totales (g)	0.52
Fibra (g)	2.99
A. Grasos Saturados (g)	0.11
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.05
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.11
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	6
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.04
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	21.59
Ácido Fólico ( µg )	0.15
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.17
Vitamina E (mg)	0.56
Calcio (mg)	28
Hierro (mg)	1.7
Potasio (mg)	146
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	1
Fosforo (mg)	1
Selenio ( µg )	0.31
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	77.6
DPPH % Red	35.6
TBARS % Inhibición	12.8
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.89



# CALABAZATE

**Municipio:** Nanacamilpa

**INGREDIENTES:** 20 porciones

2 kg de calabaza  
1 raja de canela (20 g)  
1 pieza de piloncillo  
1 litro de agua



## **MODO DE PREPARACIÓN**

Se lava la calabaza y se corta en trozos, se pone en una olla con agua a hervir con canela y piloncillo, se deja hervir a fuego medio. Posteriormente se le quita la cáscara y se pone a hervir otros 15 minutos, hasta que se espese.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	76.79
Energía Kcal	86
Proteínas (g)	1.6
Hidratos de Carbono (g)	20.51
Lípidos totales (g)	0.47
Fibra (g)	0.8
A. Grasos Saturados (g)	0.06
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	65
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C. A. Ascórbico ( µg )	1.43
Ácido Fólico ( µg )	0.02
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	25
Hierro (mg)	229
Potasio (mg)	281
Magnesio (mg)	7
Sodio (mg)	6
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	4.7
DPPH % Red	3.4
TBARS % Inhibición	1.3
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.8



# CHILACAYOTE CRISTALIZADO

**Municipio:** Zacatelco

**INGREDIENTES: 20 A 30 porciones**

- 1 chilacayote de 4 a 5 kilos
- 2 litros de agua
- 2 ½ kg de azúcar
- 250 g de cal



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Una vez que se tiene el chilacayote se lava bien y se parte en cuadros o triángulos de diversos tamaños, después en una olla con agua y cal se dejan los chilacayotes toda la noche, al otro día se sacan, se lavan y se escurren. Por otro lado se prepara el jarabe en una olla con el agua y el azúcar, se mezcla y se deja hervir a fuego medio. Se mueve constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue, ya que esta el jarabe se agregan los pedazos de chilacayote sin cascara se dejan hervir hasta que se consume el jarabe y agarre una consistencia dura, se retiran del fuego y se dejan en un recipiente todo el día. Al día siguiente, se repite el mismo procedimiento durante tres días y quedan listos.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	66.96
Energía Kcal	122
Proteínas (g)	0.53
Hidratos de Carbono (g)	31.79
Lípidos totales (g)	0.09
Fibra (g)	0.13
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.78
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.03
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	8
Hierro (mg)	0.26
Potasio (mg)	0
Magnesio (mg)	0
Sodio (mg)	1
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.18
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	21.26
DPPH % Red	34.8
TBARS % Inhibición	9.9
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.06



# CONSERVA DE CHABACANO

**Municipio:** Santa María Tocatlán, Muñoz de Domingo Arenas

## **INGREDIENTES: 10 porciones**

- 1 kg de chabacanos
- 2 ¼ litros de agua
- ½ kg de azúcar

## **MODO DE PREPARACION:**

Se lavan los chabacanos, se deshuesan y se ponen con el azúcar a hervir con poquita agua, a fuego suave hasta que toma punto.



## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	74.09
Energía Kcal	96
Proteínas (g)	0.53
Hidratos de Carbono (g)	24.81
Lípidos totales (g)	0.14
Fibra (g)	0.9
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.08
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.04
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	39
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.98
Ácido Fólico ( µg )	0.8
Ácido Pantoténico (mg)	0.05
Niacina (mg)	0.05
Vitamina E (mg)	0.33
Calcio (mg)	6
Hierro (mg)	0.2
Potasio (mg)	108
Magnesio (mg)	3
Sodio (mg)	2
Fosforo (mg)	7
Selenio ( µg )	0.27
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	72.6
DPPH % Red	66.8
TBARS % Inhibición	15
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.1014



# CONSERVA DE CIRUELA

**Municipio:** Cuaxomulco, Santa María Tocatlán

**INGREDIENTES: 10 porciones**

- 1 kg de ciruelas ácidas, lo más verdes y duras posibles
- 1/2 litro de agua
- 1/2 kg de azúcar



## **MODO DE PREPARACION:**

Cortar las ciruelas por la mitad y retirarles el corazón. En una cacerolita, poner el azúcar con el agua y hervir durante 4 minutos. Una vez obtenido el almíbar, cocinar en él las ciruelas durante 2 ó 3 minutos. Retirarlas escurriendo bien. Acomodarlas en los frascos, cuidando que queden bien juntas. Si desea, reducir un poco el almíbar, cubrir las ciruelas con el almíbar, asegurándose de que filtre bien y no quede aire. Las ciruelas deben quedar sumergidas y con el almíbar hasta el borde del frasco.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	90.69
Energía Kcal	35
Proteínas (g)	0.49
Hidratos de Carbono (g)	8.16
Lípidos totales (g)	0.38
Fibra (g)	0.92
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.31
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.12
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	8
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.4
Ácido Fólico ( µg )	0.23
Ácido Pantoténico (mg)	0.05
Niacina (mg)	0.07
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	4
Hierro (mg)	0.07
Potasio (mg)	103
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	1
Fosforo (mg)	7
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	90.22
DPPH % Red	36.34
TBARS % Inhibición	67.86
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# CONSERVA DE DURAZNOS

**Municipio:** Tlaxco, Santa María Tocatlán

**INGREDIENTES:** 10 porciones

- 1 kg de duraznos
- ½ litro de agua
- 350 g de azúcar

## **MODO DE PREPARACION:**

Se pelan los duraznos, se les quitan sus respectivos huesos y se reservan por un momento. Mientras tanto, se coloca a hervir el agua con el azúcar, cuestión de preparar un almíbar más bien líquido. Cuando rompa el hervor, se sumergen los duraznos y se dejan cocinar durante aproximadamente unos cinco minutos. Cuando estén ya más blandos, se retiran empleando una espumadera. Se acomodan los duraznos en frascos de vidrio que puedan ser cerrados herméticamente y cúbrelos con el almíbar resultante. El paso final será el de la esterilización: hierva los frascos durante 20 minutos y reserva preferentemente en el refrigerador (podrás disfrutarlos por más tiempo).



## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	
Energía Kcal	95
Proteínas (g)	0.26
Hidratos de Carbono (g)	24.92
Lípidos totales (g)	0.04
Fibra (g)	0.74
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	8
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	0.64
Ácido Fólico (µg)	0.31
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0.26
Calcio (mg)	2
Hierro (mg)	0.04
Potasio (mg)	71
Magnesio (mg)	3
Sodio (mg)	1
Fosforo (mg)	4
Selenio (µg)	0.26
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	46.76
DPPH % Red	42.81
TBARS % Inhibición	15.23
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0849



# DULCE DE LECHE

Municipio: Nativitas

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- 1 litro de leche
- ½ kg de azúcar blanca
- 30 ml de vainilla



**MODO DE PREPARACIÓN:**

En una cazuela amplia se pone a hervir la leche y el azúcar moviéndose constantemente para que no se pegue. Se dejan hervir hasta que se espese, al tomar este punto se bate lo más pronto posible, se le agrega la vainilla y se revuelve. Luego se vacía en dulceras o en un refractario. Una vez que se ha enfriado se corta según el tamaño que se desee.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	58.72
Energía Kcal	166
Proteínas (g)	2.19
Hidratos de Carbono (g)	36.07
Lípidos totales (g)	2.21
Fibra (g)	0
A. Grasos Saturados (g)	1.4
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.66
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.07
Colesterol (mg)	9
Vitamina A Retinol (µg)	9
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.22
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.13
Ácido Fólico ( µg )	0.81
Ácido Pantoténico (mg)	0.11
Niacina (mg)	0.01
Vitamina E (mg)	0.07
Calcio (mg)	77
Hierro (mg)	0.04
Potasio (mg)	98
Magnesio (mg)	9
Sodio (mg)	32
Fosforo (mg)	61
Selenio ( µg )	1.29
Zinc (mg)	0.3
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# DORADITAS DE TRIGO

Municipio: Española

**INGREDIENTES: 100 doraditas**

- 5 kg de harina de trigo
- 1 litro de agua
- 30 g de canela molida
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla



## MODO DE PREPARACIÓN:

La harina se cierne y se pone en una cazuela. Se le agrega el agua, la canela molida y la vainilla en polvo. Se revuelve bien y se bate hasta que quede bien amasada, manejable. Luego con las manos limpias, se toma un poco de esta masa. Se hace una bolita y se pasa por una maquina tortilladora varias veces hasta hacer una tortilla muy delgada. Se cuece sobre un comal de barro a fuego ligero de carbón, se voltea para que se cueza de ambos lados e inmediatamente se envuelve en un carrizo, previamente preparado. Se deja 10 a 15 minutos en él. Pasando este tiempo, se regresa la tortilla al comal para que se dore a fuego lento. Después que haya quedado la tortilla en forma de taco se le quita el carrizo. Se repite esta operación hasta terminar la masa. Se colocan en una mesa limpia para que se enfríen y puedan comerse.

## INFORMACIÓN NUTRIEMNTAL:(Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	26.3
Energía Kcal	303
Proteínas (g)	8.51
Hidratos de Carbono (g)	63.76
Lípidos totales (g)	0.87
Fibra (g)	3.11
A. Grasos Saturados (g)	0.16
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.08
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.33
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.13
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.1
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.2
Ácido Fólico ( µg )	5.61
Ácido Pantoténico (mg)	0.18
Niacina (mg)	1.21
Vitamina E (mg)	0.05
Calcio (mg)	32
Hierro (mg)	4.29
Potasio (mg)	94
Magnesio (mg)	19
Sodio (mg)	3
Fosforo (mg)	87
Selenio ( µg )	26.93
Zinc (mg)	0.6
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# DULCE DE CAMOTE

Municipio: Santo Toribio Xicohtzingo

INGREDIENTES: 6 porciones

- 1 kg de camote morado
- 850 g de guayaba
- 15 g de canela
- 700 g de azúcar

MODO DE PREPARACIÓN:



Se lavan los camotes con escobeta, después se ponen a hervir, una vez que están suaves se quitan de la lumbre y se dejan enfriar, se pelan y se muelen en el metate, también se muele la guayaba y la canela en crudo. Ya que está todo molido la guayaba, el camote y la canela se incorporan a una cazuela y se va agregando el azúcar poco a poco. Se pone la preparación a cocer en el brasero y se va moviendo hasta que la consistencia esté cocida y seca sin jugo (aproximadamente 1 ½ horas), se retira del fuego y se coloca en platones. Se puede comer con pan de ombligo, hojaldras o tortas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	55.06
Energía Kcal	186
Proteínas (g)	0.67
Hidratos de Carbono (g)	42.05
Lípidos totales (g)	0.38
Fibra (g)	3.23
A. Grasos Saturados (g)	0.1
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.03
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.1
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	8
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.09
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	17
Ácido Fólico ( µg )	1.42
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.15
Vitamina E (mg)	0.36
Calcio (mg)	28
Hierro (mg)	0.53
Potasio (mg)	168
Magnesio (mg)	7
Sodio (mg)	6
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.36
Zinc (mg)	0.02
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# DULCE DE CAPULÍN

**Municipio:** Tlaxco, Españaita

**INGREDIENTES:** 4 porciones

- 2 tazas de capulines
- 1 raja de canela (10 g)
- ½ pieza de piloncillo



## **MODO DE PREPARACION:**

Se ponen a hervir los capulines con agua, canela y piloncillo. Se van moviendo hasta que estén bien cocidos. Se dejan enfriar, se colocan en un recipiente y se aplastan, se le van quitando los huesos. Si le falta dulce se le agrega otra pequeña cantidad de azúcar.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	27.78
Energía Kcal	269
Proteínas (g)	0.58
Hidratos de Carbono (g)	68.84
Lípidos totales (g)	0.15
Fibra (g)	1.67
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	4
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.63
Ácido Fólico ( µg )	0.34
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.12
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	79
Hierro (mg)	4.18
Potasio (mg)	242
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	21
Fosforo (mg)	2
Selenio ( µg )	0.12
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	65.7
DPPH % Red	84.1
TBARS % Inhibición	46.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.05



# DULCE DE CHILACAYOTE

Municipio: Yahuquemecan

**INGREDIENTES: 4 porciones**

- 1 chilacayote en cuadritos
- 1 rebanada de piña
- ½ kg de azúcar
- 1 raja de canela (10 g)

**MODO DE PREPARACION:**

Se pone a hervir la piña con el chilacayote, azúcar y canela, se le quita la cáscara el chilacayote, se deja hervir hasta que su consistencia quede como mermelada y listo.



**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)**

Humedad %	49.52
Energía Kcal	187
Proteínas (g)	0.58
Hidratos de Carbono (g)	49.06
Lípidos totales (g)	0.17
Fibra (g)	0.62
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.01
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.01
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.24
Ácido Fólico ( µg )	0.37
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.04
Vitamina E (mg)	0.01
Calcio (mg)	16
Hierro (mg)	0.52
Potasio (mg)	16
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	0
Fosforo (mg)	1
Selenio ( µg )	0.34
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	21.26
DPPH % Red	34.8
TBARS % Inhibición	9.9
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.06



# DULCE DE HIGO

**Municipio:** Muñoz de Domingo Arenas, Zacatelco

## **INGREDIENTES: 10 porciones**

- 20 higos maduros pero firmes
- Una pizca de bicarbonato
- 2 piezas de panela o piloncillo
- 1 raja de canela (15 g)
- 2 tazas de agua
- Para acompañar – quesillo o queso fresco

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se hace un corte en forma de cruz en la parte ancha del higo y se dejan remojar un día entero. En una olla se ponen los higos a hervir con agua y una pizca de bicarbonato durante 20 minutos o hasta que estén suaves. Al siguiente día se escurre el agua de los higos hasta sacarle la mayor cantidad de agua. En una olla de buen tamaño se pone el piloncillo y la canela con agua a fuego lento hasta que el piloncillo este completamente disuelto y se empiece a convertir en miel. Se añaden los higos y se sigue cocinando a fuego lento hasta que la miel este espesa, aproximadamente unas 2 a 3 horas. Se sirven los higos calientes o fríos acompañados con rodajas o tajadas de quesillo o queso.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**



Humedad %	60.79
Energía Kcal	148
Proteínas (g)	0.28
Hidratos de Carbono (g)	37.86
Lípidos totales (g)	0.07
Fibra (g)	1.15
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.07
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	2
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.36
Ácido Fólico ( µg )	0.52
Ácido Pantoténico (mg)	0.05
Niacina (mg)	0.06
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	31
Hierro (mg)	1.58
Potasio (mg)	191
Magnesio (mg)	6
Sodio (mg)	34
Fosforo (mg)	4
Selenio ( µg )	0.2
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	43.14
DPPH % Red	56.9
TBARS % Inhibición	4.7
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.079



# DULCE DE MEMBRILLO

Municipio: El Carmen Tequexquitla

## INGREDIENTES: 20 porciones

- 1 kg de membrillo
- 1 kg de azúcar
- Agua



## MODO DE PREPARACIÓN

Se lavan los membrillos y se cuecen en agua abundante hasta que estén tiernos y la piel empieza a agrietarse. Se escurren, se pelan y se cortan en trozos, y se machacan o baten. Pasar la pulpa obtenida y se mezcla con el azúcar. Se cuece a fuego lento durante unos 25 minutos removiendo la mezcla continuamente para evitar que se pegue. La prueba de que la cocción está en su punto es que al servir una pequeña porción sobre un plato esta cuaja de inmediato. Se retira del fuego y se vacía a un molde grande o en varios pequeños y se refrigera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	57.55
Energía Kcal	160
Proteínas (g)	0.09
Hidratos de Carbono (g)	42.3
Lípidos totales (g)	0.02
Fibra (g)	0.4
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.02
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.88
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoico (mg)	0
Niacina (mg)	0.01
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	3
Hierro (mg)	0.17
Potasio (mg)	45
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	2
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.23
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	52.7
DPPH % Red	26.2
TBARS % Inhibición	12
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.1331



# DULCE DE PERA

**Municipio:** Santa María Tocatlán, Ixtenco

**INGREDIENTES: 10 porciones**

- 300 g de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 kg de pera
- 2 tazas de agua



**MODO DE PREPARACION:**

Se ponen a hervir las peras y se guarda el agua en que se hirvieron. Se pone el agua con la que se hirvieron, se agrega la canela y azúcar. Se le agregan las peras y se dejan hervir durante 20 minutos.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	72.67
Energía Kcal	101
Proteínas (g)	0.23
Hidratos de Carbono (g)	26.62
Lípidos totales (g)	0.24
Fibra (g)	1.46
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.05
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.05
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.59
Ácido Fólico ( µg )	0.97
Ácido Pantoico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.02
Vitamina E (mg)	0.26
Calcio (mg)	12
Hierro (mg)	0.29
Potasio (mg)	64
Magnesio (mg)	4
Sodio (mg)	1
Fosforo (mg)	5
Selenio ( µg )	0.6
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	24.36
DPPH % Red	39.14
TBARS % Inhibición	44.01
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# DULCE DE TEJOCOTE

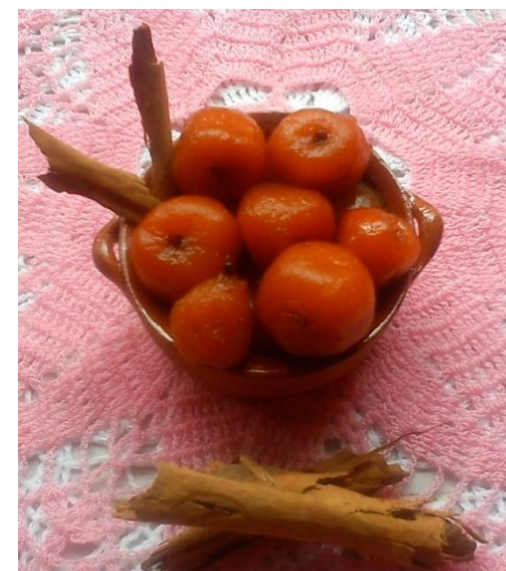
**Municipio:** Amaxac de Guerrero, Benito Juárez.

**INGREDIENTES: 8 porciones**

- 400 g de azúcar
- 1 raja de canela (10 g)
- 1 kg de tejocotes

**MODO DE PREPARACION:**

Se ponen a hervir los tejocote, se les quita la cascara y se guarda el agua en que se hirvieron. Se pone el agua con la que se hirvieron con canela y azúcar. Se le agregan los tejocotes y se dejan hervir durante 20 minutos.



**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	50.51
Energía Kcal	180
Proteínas (g)	0.59
Hidratos de Carbono (g)	47.04
Lípidos totales (g)	0.46
Fibra (g)	2.42
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	114
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	7.87
Ácido Fólico ( µg )	0.14
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.07
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	75
Hierro (mg)	1.46
Potasio (mg)	6
Magnesio (mg)	1
Sodio (mg)	1
Fosforo (mg)	1
Selenio ( µg )	0.18
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	76.03
DPPH % Red	94
TBARS % Inhibición	50.7
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.07



# HOJALDRAS O PAN DE MUERTO

Municipio: Santo Toribio Xicohtzinco

INGREDIENTES: para 150 panes

- 5 kg de harina
- 2 kg de manteca
- 1 ½ Kg de azúcar
- 50 huevos
- ½ barra de levadura
- ½ vaso de pulque
- 3 litros de leche de vaca o la necesaria
- 100 g de canela molida
- Jugo de 2 naranjas
- ½ kilo de ajonjolí



## MODO DE PRERACIÓN:

En una mesa bien limpia, se forma una “fuente” con el harina previamente cernida, en el centro de esta se pone la manteca, la canela, el azúcar, los huevos enteros la levadura en polvo, la margarina, el pulque y la leche, se revuelven todos los ingredientes con las manos se amasan perfectamente hasta formar una masa suave, por último se agrega el jugo de naranja, se tapa con un mantel y se deja reposar durante 5 o 6 horas. Cuando la masa ya se esponja, se corta en pedazos chicos, se hacen bolitas con las manos y se dejan reposar sobre unas latas durante 1 hora. Luego sobre la mesa se aplastan las orillas con los puños, después se redondean y se les colocan encima dos tiras de masa cruzada, la final se pone una bolita en cada orilla y una en el centro. Luego con una brochita se bañan con las yemas de huevo y se les espolvorea un poco de ajonjolí limpio y tostado, se colocan en unas latas o charolas previamente engrasadas. Se meten al horno precalentado a fuego regular durante 20 a 30 minutos y quedan listas.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	42.79
Energía Kcal	242
Proteínas (g)	7.61
Hidratos de Carbono (g)	45.67
Lípidos totales (g)	3.24
Fibra (g)	1.55
A. Grasos Saturados (g)	1.22
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.06
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.49
Colesterol (mg)	79
Vitamina A Retinol (µg)	17
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.07
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.08
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.04
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.24
Vitamina C A. Ascórbico (µg)	0.41
Ácido Fólico (µg)	5.37
Ácido Pantoténico (mg)	0.24
Niacina (mg)	0.61
Vitamina E (mg)	0.24
Calcio (mg)	53
Hierro (mg)	2.4
Potasio (mg)	106
Magnesio (mg)	14
Sodio (mg)	35
Fosforo (mg)	96
Selenio (µg)	19.24
Zinc (mg)	0.6
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# MUEGANOS

**Municipio:** Santa Ana Chiautempan

**INGREDIENTES:** 30 porciones

- 1 kg de harina
  - 1 huevo
  - 250 ml de agua
  - 50 g de piloncillo
  - 400 g de manteca
  - 1 cucharada de sal
- ½ kg de piloncillo
  - ¼ de litro de agua
  - 1 raja de canela

PARA LA MIEL:



## **MODO DE PREPARACION:**

Se machaca muy bien el piloncillo y se disuelve en el agua. Se mezcla la harina con el huevo, el piloncillo disuelto en agua y una cucharadita de sal. Se amasa bien para que la pasta quede consistente y se extiende con el rodillo para dejarla bastante delgada. Se corta la masa en cuadritos, que se fríen en manteca. Se dejan enfriar y se meten en la miel de piloncillo. Para hacer la miel, se ponen en un cazo el agua, el piloncillo machacado y la canela, dejándolo hervir hasta que tome punto de bola fuerte. Se pegan los cuadritos de cinco en cinco, para formar los muéganos, que se dejan secar sobre la tabla.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	27.07
Energía Kcal	368
Proteínas (g)	4.38
Hidratos de Carbono (g)	50.97
Lípidos totales (g)	16.42
Fibra (g)	1.24
A. Grasos Saturados (g)	4.09
A. Grasos Mono insaturados (g)	7.17
A. Grasos Poliinsaturados (g)	4.27
Colesterol (mg)	7
Vitamina A Retinol (µg)	2
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.06
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.06
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.01
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.14
Ácido Fólico ( µg )	2.9
Ácido Pantoténico (mg)	0.1
Niacina (mg)	0.61
Vitamina E (mg)	0.05
Calcio (mg)	21
Hierro (mg)	2.84
Potasio (mg)	119
Magnesio (mg)	9
Sodio (mg)	101
Fosforo (mg)	46
Selenio ( µg )	13.75
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	41.91
DPPH % Red	39.7
TBARS % Inhibición	20.8
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.1



# PALANQUETA DE CACAHUATE

Municipio: Contla de Juan Cuamatzi

## INGREDIENTES: 10 porciones

- 1 kg de cacahuate pelado
- 300 g de azúcar
- 300 g de margarina

## MODO DE PREPARACIÓN

El azúcar se pone en una cazuela o cacerola a fuego medio, moviéndose consecutivamente con una cuchara de madera hasta formar un caramelo. Cuando toma un color claro se le agrega la margarina y finalmente los cacahuates previamente limpios y dorados en un sartén, sin dejar de moverse hasta que se forme una pasta blanda para poder trabajarse con las manos, ya que esta lista se baja en fuego para que se enfríe un poco. Luego con las manos húmedas, se toma pequeñas porciones de la pasta para hacer los dulces dándoles una forma cuadrada o rectangular. Se van colocando separadamente en una charola para que se enfríen y listos para comerse.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	0.97
Energía Kcal	610
Proteínas (g)	14.94
Hidratos de Carbono (g)	32.21
Lípidos totales (g)	50.23
Fibra (g)	5.13
A. Grasos Saturados (g)	11.94
A. Grasos Mono insaturados (g)	23.99
A. Grasos Poliinsaturados (g)	11.84
Colesterol (mg)	10
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.05
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.09
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0
Ácido Fólico ( µg )	22.88
Ácido Pantoténico (mg)	0.45
Niacina (mg)	2.12
Vitamina E (mg)	8.5
Calcio (mg)	33
Hierro (mg)	1.39
Potasio (mg)	405
Magnesio (mg)	109
Sodio (mg)	498
Fosforo (mg)	219
Selenio ( µg )	4.55
Zinc (mg)	2.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	82.86
DPPH % Red	34.5
TBARS % Inhibición	27.9
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.6



# PAN DE FIESTA

**Municipio:** San Juan Huactzingo, San Damián Texoloc

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 350 g de harina de trigo
- 1 cucharada de mantequilla
- 250 g de azúcar
- 2 tazas de nata
- 80 g de nuez picada
- 3 cucharas de levadura
- 3 huevos
- 2 cucharadas de vainilla
- ½ cuchara de sal



## **MODO DE PREPARACIÓN**

En un recipiente de plástico batir perfectamente la nata hasta obtener una pasta. Agregar uno a dos huevos, el azúcar y la vainilla, batirlos muy bien y mantener lista la pasta. En otro recipiente mezcla la harina con la levadura y la sal. Incorporar la pasta de nata batida y agregar las nueces al gusto, revolver muy bien. Después colocar la pasta en un molde en este caso en una lata de aluminio con mantequilla untada en la superficie donde ira parte de la masa con la forma del pan de fiesta ya embarnizado con huevo se le agrega ajonjolí al gusto, se hornea a 185° por 25 minutos. Una vez terminado el horneado se saca del molde y se coloca en charolas y listo.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	11.28
Energía Kcal	439
Proteínas (g)	7.31
Hidratos de Carbono (g)	50.13
Lípidos totales (g)	29.12
Fibra (g)	1.28
A. Grasos Saturados (g)	7.83
A. Grasos Mono insaturados (g)	8.76
A. Grasos Poliinsaturados (g)	2.61
Colesterol (mg)	59
Vitamina A Retinol (µg)	11
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.04
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.09
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0
Ácido Fólico ( µg )	3.72
Ácido Pantoténico (mg)	0.16
Niacina (mg)	0.46
Vitamina E (mg)	0.12
Calcio (mg)	14
Hierro (mg)	1.56
Potasio (mg)	76
Magnesio (mg)	20
Sodio (mg)	112
Fosforo (mg)	71
Selenio ( µg )	3.11
Zinc (mg)	0.5
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	2.6
DPPH % Red	5.7
TBARS % Inhibición	3.6
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.01



# PEPITORIAS

Municipio: Tetla de la Solidaridad

## INGREDIENTES: 20 porciones

- 2 taza de azúcar blanca
- 1/4 taza de miel de piloncillo obscura y espesa
- 1 taza de agua hirviendo
- 4 taza de pepitas peladas
- 20 obleas grandes



## MODO DE PREPARACION:

Se coloca en una cacerola el azúcar y el agua hirviendo para conseguir una pasta homogénea, se agrega la miel de piloncillo y se remueve hasta que el conjunto tome la forma de una bola. Se retira la cacerola del fuego y se agregan las pepitas para que se acremen. Con la ayuda de una cuchara sopera se toman porciones que se colocan en una lata engrasada para que enfrié, inmediatamente frías se separan. O se colocan en las obleas.

## INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	25.88
Energía Kcal	365
Proteínas (g)	10.87
Hidratos de Carbono (g)	41.15
Lípidos totales (g)	20.19
Fibra (g)	1.7
A. Grasos Saturados (g)	3.87
A. Grasos Mono insaturados (g)	6.22
A. Grasos Poliinsaturados (g)	9.17
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	7
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.04
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.06
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.46
Ácido Fólico ( µg )	6.21
Ácido Pantoténico (mg)	0.08
Niacina (mg)	0.2
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	25
Hierro (mg)	6.92
Potasio (mg)	389
Magnesio (mg)	229
Sodio (mg)	12
Fosforo (mg)	502
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	3.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	3.9
DPPH % Red	5.9
TBARS % Inhibición	3.6
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.12



# PINOLE

Municipio: Altzayanca.

INGREDIENTES: 10 porciones

- 1 raja de canela
- 200 g de maíz
- 50 g de azúcar
- cascara de naranja bien seca



## MODO DE PREPARACIÓN

Se coloca el maíz y la canela en el comal hasta que estén perfectamente tostados, se dejan enfriar por 10 minutos. Se muelen hasta dejar en polvo, agregando el azúcar y la cascara de naranja, se acostumbra servir este polvito en hojas de maíz secas, se debe consumir el pinole con mucho cuidado.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)

Humedad %	8.79
Energía Kcal	365
Proteínas (g)	6.49
Hidratos de Carbono (g)	77.7
Lípidos totales (g)	3.87
Fibra (g)	10.35
A. Grasos Saturados (g)	0.5
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.06
A. Grasos Poliinsaturados (g)	2.06
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.06
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.09
Ácido Fólico ( µg )	0.09
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.39
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	134
Hierro (mg)	2.1
Potasio (mg)	227
Magnesio (mg)	117
Sodio (mg)	0
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.1
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	83.1
DPPH % Red	85.5
TBARS % Inhibición	38.4
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.45



# REQUESON CON MIEL AL PILONCILLO

Municipio:

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- ½ Kg de requesón
- 1 litro de agua
- ½ kg de piloncillo
- 50 g de canela



## MODO DE PREPARACIÓN

La miel se prepara en una cacerola, se pone piloncillo en trocitos el agua y la canela se deja hervir hasta que se espese, el requesón se desbarata y se le agrega la miel. Usualmente en el estado de Tlaxcala se acostumbra comer buñuelos con el requesón con miel y piloncillo.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 g)

Humedad %	60.52
Energía Kcal	160
Proteínas (g)	5.91
Hidratos de Carbono (g)	31.13
Lípidos totales (g)	1.45
Fibra (g)	0.21
A. Grasos Saturados (g)	2.06
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.86
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.1
Colesterol (mg)	12
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.22
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.19
Ácido Fólico ( µg )	1.13
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.05
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	62
Hierro (mg)	1.54
Potasio (mg)	123
Magnesio (mg)	3
Sodio (mg)	219
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.01
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TLAXCALES

**Municipio:** Santa Isabel Xiloxotla

**INGREDIENTES: 6 porciones**

- 3 elotes recios desgranados
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharada de ralladura de naranja
- 1 taza de harina para tamal
- 1 cucharada de manteca de puerco
- 1/2 cucharadita de royal
- 1/4 de taza de azúcar
- Agua, la necesaria



**MODO DE PREPARACION:**

Se muelen los elotes hasta formar una pasta, luego se mezclan con el azúcar, la canela, royal, harina para tamal y la ralladura de naranja. Con esta masa se hacen unas gorditas y se cuecen en comal a fuego lento.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 g)**

Humedad %	
Energía Kcal	120
Proteínas (g)	2.03
Hidratos de Carbono (g)	24.61
Lípidos totales (g)	2.14
Fibra (g)	1.44
A. Grasos Saturados (g)	0.66
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.87
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.59
Colesterol (mg)	1
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.58
Ácido Fólico ( µg )	3.1
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.21
Vitamina E (mg)	0.03
Calcio (mg)	33
Hierro (mg)	0.58
Potasio (mg)	71
Magnesio (mg)	11
Sodio (mg)	26
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	21
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	19.26
DPPH % Red	64.21
TBARS % Inhibición	1.5250
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.0797



# 5. Bebidas



# AGUA DE ALFALFA

**Municipio:** Ixtacuixtla

**INGREDIENTES:** 10 porciones

- 1 taza de jugo de limón (250 ml)
- 150 g de alfalfa lavada y desinfectada
- 2 litros de agua
- ½ taza de azúcar o al gusto
- Hielos

**MODO DE PREPARACIÓN:**

Se licua el jugo de limón con la alfalfa, el agua y el azúcar, colar y servir con los hielos.



**INFORMACION NUTRIMENTAL:(Aportación Nutrimental de 100 ml)**

Humedad %	93.53
Energía Kcal	23
Proteínas (g)	0.28
Hidratos de Carbono (g)	5.98
Lípidos totales (g)	0.04
Fibra (g)	0.19
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.02
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.32
Ácido Fólico ( µg )	0.89
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.01
Vitamina E (mg)	0.01
Calcio (mg)	4
Hierro (mg)	0.07
Potasio (mg)	17
Magnesio (mg)	3
Sodio (mg)	3
Fosforo (mg)	5
Selenio ( µg )	0.08
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	25.5
DPPH % Red	14.7
TBARS % Inhibición	7.8
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.01



# AGUA DE AMARANTO

**Municipio:** Española

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de amaranto
- 1 trozo de canela en rama
- 3 litros de agua
- 100 g de azúcar

## MODO DE PREPARACIÓN:

Se licua el amaranto con agua, después incorporarlo a los 3 litros de agua junto con el azúcar y la canela.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)

Humedad %	86.83
Energía Kcal	53
Proteínas (g)	1.63
Hidratos de Carbono (g)	10.38
Lípidos totales (g)	0.74
Fibra (g)	1.8
A. Grasos Saturados (g)	0.18
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.16
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.32
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.14
Ácido Fólico ( µg )	1.4
Ácido Pantoténico (mg)	0.06
Niacina (mg)	0.04
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	21
Hierro (mg)	0.9
Potasio (mg)	41
Magnesio (mg)	30
Sodio (mg)	5
Fosforo (mg)	49
Selenio ( µg )	0.02
Zinc (mg)	0.4
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	17.5
DPPH % Red	5.6
TBARS % Inhibición	3.6
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.3



# AGUA DE AVENA

Municipio:

**INGREDIENTES: 8 porciones**

- 1 taza de avena
- 1 raja de canela
- 2 litros de agua
- ½ taza de azúcar



## MODO DE PREPARACIÓN

Se licua la avena con la canela y un poco de agua. Se cuela y se agrega al agua con azúcar previamente.

## INFORMACION NUTRIMENTAL:(Aportación Nutrimental de 100 ml)

Humedad %	90.82
Energía Kcal	30
Proteínas (g)	0.65
Hidratos de Carbono (g)	8.04
Lípidos totales (g)	0.27
Fibra (g)	0.74
A. Grasos Saturados (g)	0.05
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.08
A. Grasos Polinsaturados (g)	0.11
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.4
Ácido Fólico ( µg )	0.51
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.01
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	8
Hierro (mg)	0.32
Potasio (mg)	21
Magnesio (mg)	9
Sodio (mg)	3
Fosforo (mg)	26
Selenio ( µg )	0.03
Zinc (mg)	0.01
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	26.6
DPPH % Red	30.6
TBARS % Inhibición	21.1
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.2



# AGUA DE CHÍA

Municipio: Tlaxcala

## INGREDIENTES Porciones: 4

- 1 cucharada de chía
- 1 litro de agua
- 100 g de azúcar
- 1 limón verde, bien lavado
- Hielo

## MODO DE PREPARACIÓN

Se remoja la chía durante 30 minutos en un poco de agua. Se coloca la mayor parte del agua junto con el azúcar en una jarra. Se muele el limón en la licuadora con el agua restante, se cuela y se vacía dentro de la jarra. Se agrega la chía remojada. Se sirve con hielo.



## INFORMACION NUTRIMENTAL:(Aportación Nutricional de 100 ml)

Humedad %	96.87
Energía Kcal	12
Proteínas (g)	0.23
Hidratos de Carbono (g)	2.44
Lípidos totales (g)	0.31
Fibra (g)	0.17
A. Grasos Saturados (g)	0.07
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.05
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.18
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.44
Ácido Fólico ( µg )	0.21
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.01
Vitamina E (mg)	0.01
Calcio (mg)	4
Hierro (mg)	0.09
Potasio (mg)	10
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	4
Fosforo (mg)	6
Selenio ( µg )	0.04
Zinc (mg)	0.01
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	32.4
DPPH % Red	28.6
TBARS % Inhibición	0.0
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.5



# AGUA DE CHILACAYOTE

**Municipio:** Yahuquemecan

**INGREDIENTES: 8 porciones**

- 1 chilacayote en cuadritos
- 1 rebanada de piña
- 100 g de azúcar
- 4 piezas de limones
- 8 tazas de agua



**MODO DE PREPARACION:**

Moler el chilacayote sin barbas, sin semillas, sin cascara dura y la piña. Se cuela en una jarra y se agrega azúcar e hielo al gusto. Agregar una pequeña cantidad de jugo de limón.

**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 ml)**

Humedad %	94.08
Energía Kcal	20
Proteínas (g)	0.19
Hidratos de Carbono (g)	5.46
Lípidos totales (g)	0.04
Fibra (g)	0.34
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	1
Vitamina B2. Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	3.9
Ácido Fólico ( µg )	1
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.05
Vitamina E (mg)	0.03
Calcio (mg)	7
Hierro (mg)	0.13
Potasio (mg)	13
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	2
Fosforo (mg)	2
Selenio ( µg )	0.08
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	32.8
DPPH % Red	40.5
TBARS % Inhibición	69.2
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.9



# AGUA DE CIRUELA ROJA

**Municipio:** Tepetitla de Lardizábal

**INGREDIENTES:** 4 porciones

- 1 litro de agua
- 4 piezas de ciruela roja
- 1/4 taza de azúcar

**MODO DE PREPARACIÓN:**

Se lavan las ciruelas y se les quita el hueso, se licuan junto con el azúcar, se agrega en una jarra con el litro de agua, se mezcla muy bien y listo. Agregar hielo si se desea.



**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)**

Humedad %	95.74
Energía Kcal	15
Proteínas (g)	0.17
Hidratos de Carbono (g)	3.93
Lípidos totales (g)	0.11
Fibra (g)	0.32
A. Grasos Saturados (g)	0.02
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.08
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.02
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	2
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.97
Ácido Fólico ( µg )	0.09
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.02
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	2
Hierro (mg)	0.03
Potasio (mg)	32
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	2
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.1
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	55.7
DPPH % Red	85.4
TBARS % Inhibición	67.9
Polif ácido gálico/mg muestra	0.04



# AGUA DE HORCHATA DE ARROZ

**Municipio:** Tlaxcala

**INGREDIENTES:** 15 a 20 vasos

- 2 tazas de arroz
- 1 raja de canela (15 g)
- 32 tazas de agua
- 4 cucharadita de vainilla
- 50 g de azúcar
- Hielo al gusto
- 2 cucharadas de canela en polvo.



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se limpia bien el arroz y se pone a remojar en una olla durante una hora. Luego se muele junto con la canela y un poco de agua en la licuadora. Se vacía en una olla con la demás agua, se mezcla y se cuele sobre una manta limpia en una jarra de vidrio. Se le agrega la vainilla, azúcar y el hielo. Se revuelve bien todo y está listo para tomarse. Se sirve con un poco de canela en polvo.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)**

Humedad %	95.09
Energía Kcal	19
Proteínas (g)	0.34
Hidratos de Carbono (g)	4.2
Lípidos totales (g)	0.05
Fibra (g)	0.16
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.02
Ácido Fólico ( µg )	0.08
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.02
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	4
Hierro (mg)	0.1
Potasio (mg)	10
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	3
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND.



# ATOLE DE GUAYABA

**Municipio:** San Francisco Tetlanohcan

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 1 litro de agua
- 3 guayabas medianas
- 10 cucharadas soperas de azúcar
- 1 raja de canela (10 g)
- 1 taza de maíz molido

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se disuelve el maíz molido en un vaso de agua fría. Se hierven las 3 guayabas con un litro de agua, la raja de canela y azúcar, se retira del fuego hasta que estén cocidas las guayabas. Al estar cocidas las guayabas, sin la raja de canela, se licúan con la miel, se cuela y se pone nuevamente a fuego. Se le incorpora el vaso de agua con el maíz molido, se mueve para evitar que se pegue. Mover hasta que espese.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL:(Aportación Nutrimental de 100 ml)**

Humedad %	79.08
Energía Kcal	83
Proteínas (g)	1.9
Hidratos de Carbono (g)	17.5
Lípidos totales (g)	1.14
Fibra (g)	0.76
A. Grasos Saturados (g)	0.02
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.01
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.02
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	4.7
Ácido Fólico ( µg )	0.06
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.09
Vitamina E (mg)	0.1
Calcio (mg)	22
Hierro (mg)	1.47
Potasio (mg)	27
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	2
Fosforo (mg)	41
Selenio ( µg )	0.07
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	61.14
DPPH % Red	40.7
TBARS % Inhibición	69.7
Poif mg ácido gálico/mg muestra	1.1



# ATOLE DE MAÍZ AZUL

**Municipio:** Benito Juárez, Santa María Tocatlán

**INGREDIENTES:** 18 porciones

- 500 g de maíz azul molido
- 1 raja de canela
- 300 g de piloncillo o al gusto

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se disuelve el maíz en el agua y se pasa por un colador fino. Repetir 2 veces. En una olla se pone agua a calentar con la canela y el piloncillo. Se le agrega el maíz ya colado y se me mueve para que se no pegue hasta que hierva. Servir caliente.



## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 ml)**

Humedad %	Energía Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos totales (g)	Fibra (g)	A. Grasos Saturados (g)	A. Grasos Mono insaturados (g)	A. Grasos Poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A Retinol (µg)	Vitamina B1 Tiamina (mg)	Vitamina B2 Riboflavina (mg)	Vitamina B6 Piridoxina (mg)	Vitamina B12 Cobalamina (µg)	Vitamina C. A. Ascórbico ( µg )	Ácido Fólico ( µg )	Ácido Pantoténico (mg)	Niacina (mg)	Vitamina E (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Potasio (mg)	Magnesio (mg)	Sodio (mg)	Fosforo (mg)	Selenio ( µg )	Zinc (mg)	Etanol (mg)	ABTS % Red	DPPH % Red	TBARS % Inhibición	Polif mg ácido gálico/mg muestra
69.4	128	2.68	24.45	2.54	0.58	1.5	0.75	0.17	10	9	0.01	0.03	0.02	0.23	0.29	0.92	0.11	0.04	0.07	103	1.15	161	10	39	64	1.36	0.3	0	34.9	51.9	0.8	2.3



# ATOLE DE MAIZ COLORADO

**Municipio:** Ayometla

**INGREDIENTES:** 18 porciones

- 500 g de maíz colorado (rojo) molido
- 1 raja de canela
- 300 g de piloncillo o al gusto

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se disuelve el maíz en el agua y se pasa por un colador fino. Repetir 2 veces. En una olla se pone agua a calentar con la canela y el piloncillo. Se le agrega el maíz ya colado y se mueve para que se no pegue hasta que hierva. Servir caliente.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)**

Humedad %	86.65
Energía Kcal	52
Proteínas (g)	1.03
Hidratos de Carbono (g)	11.41
Lípidos totales (g)	0.41
Fibra (g)	1.11
A. Grasos Saturados (g)	0.04
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.11
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.22
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.04
Ácido Fólico ( µg )	0.01
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.07
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	6
Hierro (mg)	0.45
Potasio (mg)	43
Magnesio (mg)	13
Sodio (mg)	4
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	4.6
DPPH % Red	15.584
TBARS % Inhibición	20.9
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.7



# CACAO

Municipio: Zacatelco

## INGREDIENTES: 300 porciones

- ½ kg cacao
- ½ kg de haba pelada
- ½ kg de maíz azul
- 100 g de trigo
- 1 cucharadita de anís
- 2 rajas canela
- ½ kg de azúcar



## MODO DE PREPARACIÓN

Se tuesta el cacao, el maíz y el haba, después se muele con el anís y la canela hasta que quede un polvo fino. Después se le añade el agua y se amasa con las manos. Pasar por una coladera presionando bien, al líquido restante se le añade azúcar. Se disuelve y se bate vigorosamente con un molinillo para que suelte espuma. Sobre un poco del líquido se sirve la espuma en jícaras de Olinalá o laqueadas.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)

Humedad %	3.77
Energía Kcal	392
Proteínas (g)	6.61
Hidratos de Carbono (g)	80.29
Lípidos totales (g)	7.15
Fibra (g)	5.38
A. Grasos Saturados (g)	3.54
A. Grasos Mono insaturados (g)	2.61
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.46
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	3
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.05
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.86
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	13.57
Ácido Fólico ( µg )	0.08
Ácido Pantoténico (mg)	0.19
Niacina (mg)	0
Vitamina E (mg)	45
Calcio (mg)	1.57
Hierro (mg)	2.76
Potasio (mg)	82
Magnesio (mg)	0
Sodio (mg)	52
Fosforo (mg)	1.38
Selenio ( µg )	0.7
Zinc (mg)	0.7
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	39.4
DPPH % Red	74.761
TBARS % Inhibición	65.1
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.78



# CHAMPURRADO

**Municipio:** Zacatelco

**INGREDIENTES:** 6 porciones

- 200 g de cacao
- ½ Kg de masa
- 250 g de azúcar
- 1 ½ litros de agua
- 15 g de canela

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Se tuesta el cacao con canela, hasta que quede negro después se muele. Se disuelve la masa en agua, se pone a hervir con una raja de canela, se mueve para que no se queme, se le incorpora el cacao al agua hirviendo, se cuele y después se le agrega el azúcar, se deja hervir por 15 minutos.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)**

Humedad %	106
Energía Kcal	421
Proteínas (g)	2.08
Hidratos de Carbono (g)	19.86
Lípidos totales (g)	4.46
Fibra (g)	1.19
A. Grasos Saturados (g)	2.26
A. Grasos Mono insaturados (g)	1.6
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.29
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.02
Ácido Fólico ( µg )	0.01
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.05
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	22
Hierro (mg)	0.62
Potasio (mg)	81
Magnesio (mg)	24
Sodio (mg)	3
Fosforo (mg)	1
Selenio ( µg )	100
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# CURADO DE JITOMATE

**Municipio:** Nanacamilpa

**INGREDIENTES: 10 Porciones**

- 4 litros de pulque natural
- 1 Kg de jitomate
- 50 g de canela
- 1 lata de leche condensada
- 1 copa de vino blanco



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

El pulque natural se vacía en una jarra grande de vidrio. Aparte se licuan los jitomates con la canela, la leche, vino y se le agrega al pulque. Se mezcla bien todo con una palita de madera, y listo para servirse al instante.

## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)**

Humedad %	90.22
Energía Kcal	63
Proteínas (g)	1.07
Hidratos de Carbono (g)	10.47
Lípidos totales (g)	0.76
Fibra (g)	1.17
A. Grasos Saturados (g)	0.41
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.19
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.06
Colesterol (mg)	2
Vitamina A Retinol (µg)	17
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.03
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.06
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.03
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.03
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	7.81
Ácido Fólico ( µg )	4.1
Ácido Pantoténico (mg)	0.09
Niacina (mg)	0.42
Vitamina E (mg)	0.06
Calcio (mg)	52
Hierro (mg)	1.28
Potasio (mg)	75
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	12
Fosforo (mg)	23
Selenio ( µg )	1.14
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	2.8
ABTS % Red	32.19
DPPH % Red	65.7
TBARS % Inhibición	14.5
Polif Mg ácido gálico/mg muestra	0.05



# PONCHE

**Municipio:** Tlaxcala

**INGREDIENTES:** 25 a 30 personas

- 10 litros de agua
- 1 kg de manzanas
- 5 cañas
- 1 kg de tejocotes
- 1 kg de guayabas
- ½ kg de ciruela pasa
- 250 g de pasitas
- 1 raja de canela
- 750 g de azúcar

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

En una olla grande se pone a hervir agua, aparte se prepara la fruta, se lavan perfectamente las cañas, se parten a la mitad y en rajas delgadas con todo y cascara, las manzanas y guayabas se lavan y se parten en cuadros no muy chicos. Los tejocotes, en una cacerolita, se hierven como diez minutos hasta que se ablanden, se enfrían y se pelan, si son muy grandes se parten a la mitad. Ya que se tiene todo listo al primer hervor del agua se le agrega toda la fruta, la canela, las ciruelas, las pasitas y el azúcar, se dejan hervir a fuego regular, se saca cuando la fruta está cocida, se puede servir agregándole un poco de ron o tequila en cada taza.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)**

Humedad %	90.55
Energía Kcal	32
Proteínas (g)	0.31
Hidratos de Carbono (g)	8.33
Lípidos totales (g)	0.16
Fibra (g)	1.23
A. Grasos Saturados (g)	0.03
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.02
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.03
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	14
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	3.89
Ácido Fólico ( µg )	0.15
Ácido Pantoténico (mg)	0.01
Niacina (mg)	0.06
Vitamina E (mg)	0.1
Calcio (mg)	13
Hierro (mg)	0.35
Potasio (mg)	71
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	3
Fosforo (mg)	6
Selenio ( µg )	0.2
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# PULQUE

**Municipio:** Nanacamilpa

## **MODO DE PREPARACION:**

1. Proceso del Pulque: Extracción.
2. La magia del pulque comienza en el maguey, una planta cactácea que vive en un medio semidesértico, con escasas lluvias. Llega a su madurez entre los ocho y los doce años y florece sólo una vez, muriendo al poco tiempo.
3. En sus anchas y protegidas hojas, llamadas pencas, se almacenan las sustancias nutritivas que le permiten sobrevivir en un medio hostil y con poca agua.
4. A las personas que se encargan de extraer el aguamiel del maguey se les conoce como “tlachiqueros”, quienes utilizan un instrumento llamado acocote, después con un raspador de metal le quitan la capa al depósito para limpiar el poro y así por la tarde produce nuevamente el aguamiel.
5. Este líquido es una bebida refrescante y alimenticia, dulce y con un sabor delicioso, pero en pocas horas empieza a fermentar y adquiere un color blanco mientras se forma una cierta cantidad de alcoholes.
  - a. Cultivo de semilla
6. Para elaborar el pulque primero se tiene que hacer una semilla, que es una cantidad considerable de aguamiel que se deja fermentar por tres días en una tina de madera de pino, posteriormente se agrega más agua miel y se deja por dos meses hasta que obtiene una consistencia espesa, una vez que esta semilla está lista es como un concentrado que se va mezclando con nuevo agua miel.
  - a. La reacción del pulque
7. Tan activa es la bebida que cuando a la semilla se le incorpora nueva agua miel empieza el proceso de ebullición, produce una espuma y su color se convierte más blanco.
  - a. A degustar
8. Una vez que el pulque está listo se toma solo, o acompañado de refresco o se le incorporan sabores de frutas, esta bebida dura solo tres días ya que su proceso de fermentación nunca termina y poco a poco se va poniendo más amargo y con una consistencia más espesa.



**INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)**

Humedad %	97.7
Energía Kcal	43
Proteínas (g)	0.4
Hidratos de Carbono (g)	3.1
Lípidos totales (g)	0
Fibra (g)	0
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.02
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	5
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.4
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	11
Hierro (mg)	0.7
Potasio (mg)	0
Magnesio (mg)	0
Sodio (mg)	0
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	3.5
ABTS % Red	7.8
DPPH % Red	6.8
TBARS % Inhibición	2.2
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.24



# PULQUE CURADO DE ARANDANO

**Municipio:** Nanacamilpa

**INGREDIENTES:** 8 porciones

- 2 litros de pulque
- 40 g de arándano
- 200 g de leche condensada

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Moler el arándano con la leche condensada, mezclar con el pulque y dejar reposar una hora antes de tomarlo.

Puede dejarse enfriar en el refrigerador antes de servirlo.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)**

Humedad %	73.92
Energía Kcal	81
Proteínas (g)	1.49
Hidratos de Carbono (g)	13.1
Lípidos totales (g)	1.26
Fibra (g)	0.25
A. Grasos Saturados (g)	0.78
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.34
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.04
Colesterol (mg)	5
Vitamina A Retinol (µg)	5
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0.06
Vitamina C. A. Ascórbico ( µg )	1.59
Ácido Fólico ( µg )	0.58
Ácido Pantoténico (mg)	0.05
Niacina (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	48
Hierro (mg)	0.58
Potasio (mg)	63
Magnesio (mg)	6
Sodio (mg)	18
Fosforo (mg)	37
Selenio ( µg )	2.05
Zinc (mg)	0.2
Etanol (mg)	2.5
ABTS % Red	20.6
DPPH % Red	26.6
TBARS % Inhibición	26.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.27



# PULQUE CURADO DE FRESA

**Municipio:** Nanacamilpa

**INGREDIENTES:** 16 a 18 vasos

- 4 litros de pulque natural
- 2 kg de fresas
- 100 g de canela
- 1 lata de leche condensada
- 1 copa de vino blanco

## **MODO DE PREPARACIÓN:**

El pulque natural se vacía en una jarra de vidrio. Aparte se licuan las fresas lavadas con anterioridad con el azúcar, la canela, la leche, vino y se le agrega pulque. Se mezcla bien todo con una cuchara de madera y listo para servirse al instante.



## **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)**

Humedad %	89.98
Energía Kcal	60
Proteínas (g)	0.97
Hidratos de Carbono (g)	10.29
Lípidos totales (g)	0.72
Fibra (g)	1.42
A. Grasos Saturados (g)	0.33
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.17
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.05
Colesterol (mg)	2
Vitamina A Retinol (µg)	3
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.02
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0.02
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	5.16
Ácido Fólico ( µg )	1.66
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.08
Vitamina E (mg)	0
Calcio (mg)	46
Hierro (mg)	1.1
Potasio (mg)	78
Magnesio (mg)	5
Sodio (mg)	9
Fosforo (mg)	16
Selenio ( µg )	1.08
Zinc (mg)	0.1
Etanol (mg)	2.4
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TECHALOTE (PULQUE MEDICINAL)

**Municipio:** Nanacamilpa

## INGREDIENTES:

- 10 litros de pulque natural
- 3 ramitas de ruda
- 150 g de chile verde serrano



## MODO DE PREPARACIÓN:

Se muele la ruda con los chiles serranos y se le agrega el pulque, se deja reposar un rato, más o menos una hora, y ya está en su punto para tomarse.

Nota: es una receta curativa especial para crudos.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)

Humedad %	97.48
Energía Kcal	43
Proteínas (g)	0.43
Hidratos de Carbono (g)	6.17
Lípidos totales (g)	0.02
Fibra (g)	0.06
A. Grasos Saturados (g)	0.01
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	0
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0
Vitamina B12 Cobalamina (µg)	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	1.47
Ácido Fólico ( µg )	0
Ácido Pantoténico (mg)	0
Niacina (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0.01
Calcio (mg)	12
Hierro (mg)	0.71
Potasio (mg)	5
Magnesio (mg)	0
Sodio (mg)	0
Fosforo (mg)	0
Selenio ( µg )	0.01
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	3.5
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# TEPACHE

**Municipio:** Santa Ana Chiahutempan, Apizaco

**INGREDIENTES:** 50 porciones

- 2 piñas grandes
- 3 kg de piloncillo
- 3 rajas de canela
- 15 clavos de especias
- 5 litros de agua



## **MODO DE PREPARACIÓN:**

Las piñas se lavan, se les quitan las cascarras y la pulpa se muele. Luego todo se pone en una olla de barro, limpia de grasa, junto con la canela y los clavos. Se tapa y se deja fermentar 3 días. Al tercer día se le agrega el piloncillo y se deja otro día más, para servirse se cuele en un vitrolero de cristal, se le pone hielo picado y lista para tomarse.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutrimental de 100 ml)**

Humedad %	69.17
Energía Kcal	117
Proteínas (g)	0.09
Hidratos de Carbono (g)	29.93
Lípidos totales (g)	0.1
Fibra (g)	0.35
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0.02
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0.02
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	1
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	0.93
Ácido Fólico ( µg )	0.53
Ácido Pantoténico (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.04
Vitamina E (mg)	0.02
Calcio (mg)	20
Hierro (mg)	1.38
Potasio (mg)	123
Magnesio (mg)	3
Sodio (mg)	11
Fosforo (mg)	1
Selenio ( µg )	0.11
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	0
ABTS % Red	ND
DPPH % Red	ND
TBARS % Inhibición	ND
Polif mg ácido gálico/mg muestra	ND



# VERDE DE TLAXCALA

**Municipio:** Tetla de la Solidaridad, Yahuquemecan

## **INGREDIENTES: 2 porciones**

- 1 vaso de aguamiel
- 1 vaso de pulque el destilado
- 2 limones partidos en cuatro
- 1 ramita de hierbabuena
- Hielo picado al gusto



## **MODO DE PREPARACION:**

Se hierva la hierbabuena junto con los limones y un poco de agua. Se cuela y se le añade el aguamiel, luego el hielo y por último el pulque destilado, todo muy bien mezclado y listo.

## **INFORMACION NUTRIMENTAL: (Aportación Nutricional de 100 ml)**

Humedad %	94.84
Energía Kcal	38
Proteínas (g)	0.5
Hidratos de Carbono (g)	7.25
Lípidos totales (g)	0.06
Fibra (g)	0.84
A. Grasos Saturados (g)	0
A. Grasos Mono insaturados (g)	0
A. Grasos Poliinsaturados (g)	0
Colesterol (mg)	0
Vitamina A Retinol (µg)	2
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.01
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.01
Vitamina B6 Piridoxina (mg)	0.01
Vitamina B12 Cobalamina (µg )	0
Vitamina C A. Ascórbico ( µg )	3.12
Ácido Fólico ( µg )	0.55
Ácido Pantoténico (mg)	0.03
Niacina (mg)	0.08
Vitamina E (mg)	0.07
Calcio (mg)	19
Hierro (mg)	0.7
Potasio (mg)	29
Magnesio (mg)	2
Sodio (mg)	0
Fosforo (mg)	5
Selenio ( µg )	0.12
Zinc (mg)	0
Etanol (mg)	2.3
ABTS % Red	3.2
DPPH % Red	5.9
TBARS % Inhibición	1.5
Polif mg ácido gálico/mg muestra	0.034



## *Bibliografía*

1. Piñero, L.(2008) **La teoría de las representaciones sociales y la perspectiva de Pierre Bourdieu: Una articulación conceptual.** CPU-e, Revista de Investigación Educativa (7): 1-19.
2. Magaña G., Sevilla G.(2012) **La alimentación indígena mexicana: reflexiones antropológicas para el estudio del comportamiento alimentario.** Rev. Mex. Inv. Psic. (4.) no. monog: 10-21.
3. Food and Agriculture Organization, FAO (2008). Alimentos agrícolas regionales de carácter tradicional: un paso más hacia el desarrollo sostenible: 6-15.
4. Martí N. (2005) **La multidimensionalidad de los sistemas locales de alimentación en los Andes peruanos: Los chalaypasa del Valle de Lares (Cusco).** Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona:25-31
5. Vilaplana M. (2011), **Cultura alimentaria del fast food al slow food, Ámbito farmacéutico** Rev. Nut., 30 (6): 54-56.
6. Procuraduría Federal del Consumidor, PROFECO (2010). **Reporte especial: La cocina mexicana, patrimonio de la humanidad.** Revista del consumidor en Línea.
7. Argüelles M., Hernández R., Méndez I. Y Méndez H. (2011). **Evaluación de la capacidad antioxidante de los alimentos preparados y bebidas típicas del estado de Tlaxcala.** Rev. Med. UV. 11 (1): 25-28.
8. Acosta G.(2012) **Obesidad, tejido adiposo y resistencia a la insulina.** A.B.CL., 46 (2): 183-194.
9. Reyes J.(2010) **Características inflamatorias de la obesidad.** Rev. Chil. Nut., 37 (4): 498-504.
10. Coval H. (2013) **Introduction to the New Worldwide food System Do We Choose food or Does food Choose us?.** Rev Argent Cardiol., 81 (3): 281-284.
11. Aeberli I., Molinari L., Spinass G., Lehmann R., l'Allemand D. and Zimmermann M.(2006) **Dietary intakes of fat and antioxidant vitamins are predictors of subclinical inflammation in overweight Swiss children.** *Am.J.Clin. Nut.* 84(4): 748-755.



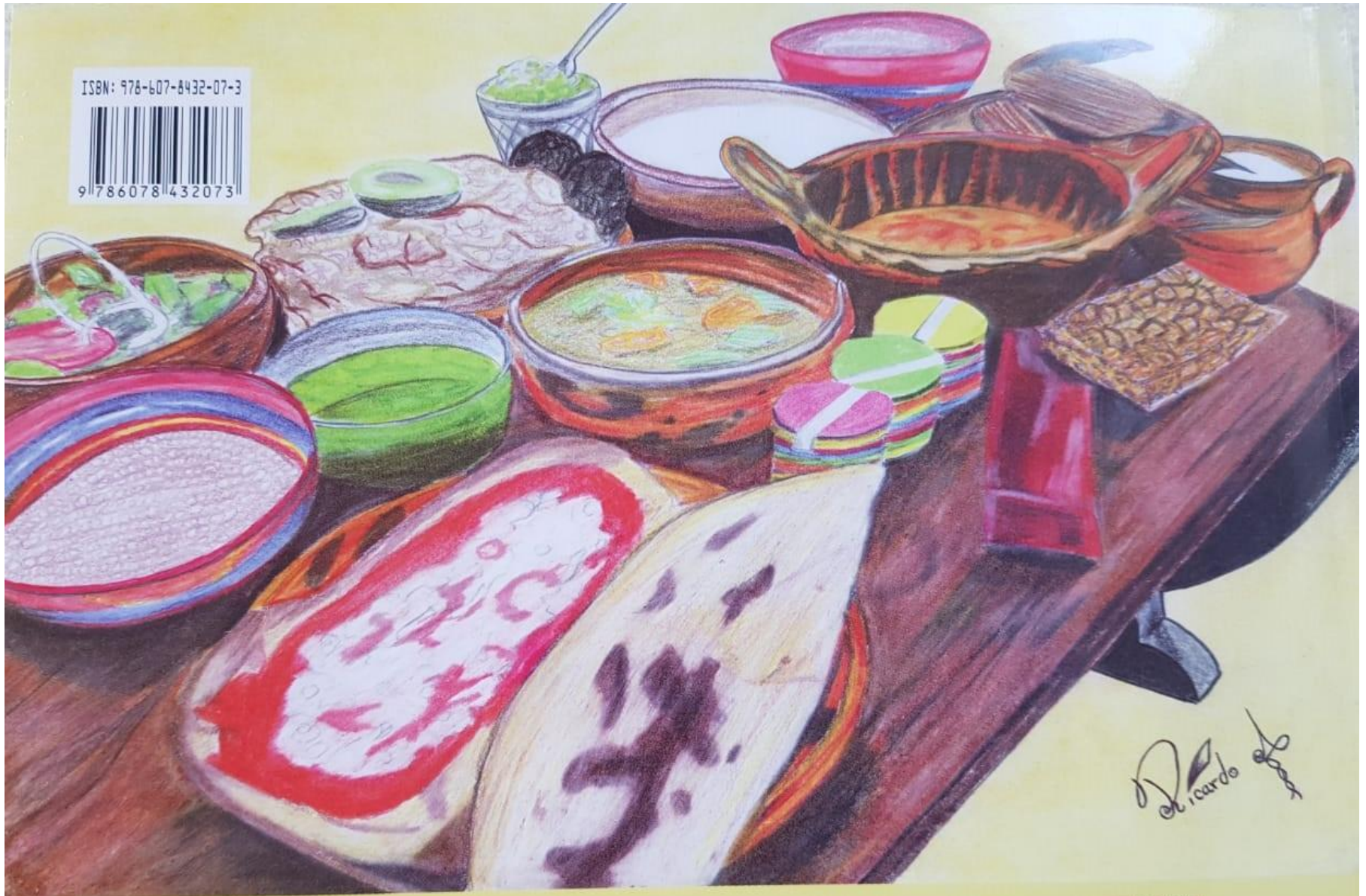
12. Galland L. (2010) **Diet and Inflammation**. *Nut. Clin. Pract.* 25 (6): 634-640.
13. Mager D., Patterson C., So S., Rogenstein C., Wykes L. and Roberts A. (2010) **Dietary and physical activity patterns in children with fatty liver**. *Eur.J.Clin. Nut.* 64 (6): 628-635.
14. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, INCMNSZ (2010) **Encuesta Rural y Urbana de Alimentación y Nutrición en el Estado de Tlaxcala**.
15. Tomás Ibáñez (2003). **Psicología construccionista**. Universidad de Guadalajara: Universitaria: 174.
16. Baron, R., Birne, D. (2005). **Psicología social 10ª Ed**. Pearson Educación Madrid. p 5.
17. Tomás Ibáñez (2003). **Psicología construccionista**. Universidad de Guadalajara: Universitaria: 171 -172.
18. <http://biblioweb.dgsca.unam.mx/libros/vencidos/indice.html>
19. Muñoz Camargo, D. (1529 - 1599). **Historia de Tlaxcala**. : .
20. Paz, O. (1998). **El laberinto de la soledad**. En Octavio. Paz (Ed.), *El laberinto de la soledad* (pp. 27-36). España: Fondo de cultura económica. (Original publicado en 1970.)
21. Iturriaga de la Fuente, José N. (1994). **Gastronomía de Tlaxcala, sabor e historia...** México Desconocido.
22. Román, S. Ojeda, C. Panduro, A. (vol. 21, No.1, 2013, enero-marzo). **Genética y evolución de la alimentación de la población en México**. *Revista de Endocrinología y Nutrición.*, pp. 42-51.
23. Magaña G., Sevilla G. (2012). **La alimentación indígena mexicana: reflexiones antropológicas para el estudio del comportamiento alimentario**. *Rev. Mex. Inv. Psic.* (4.) no. monog: 10-21.



ISBN: 978-607-8432-07-3



9 786078 432073



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE TLAXCALA  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Licenciatura en Nutrición

