



RECETAS

con Amor



**¡Con valor
y corazón!**

ÍNDICE

1. ALBONDIGAS DE CARNE DE RES CON VERDURAS
2. SOPE DE CALABACITA Y FRIJOLES
3. VERDURAS SALTEADAS CON QUESO Y FRIJOLES
4. TORTILLA DE VERDURAS
5. TOSTADA DE FRIJOLES CON QUESO
6. TAQUITOS DE FRIJOLES Y REPOLLO
7. HUEVO CON NOPALES Y FRIJOLES
8. GUISADO DE ATUN CON CHICHAROS, ZANAHORIA Y FRIJOLES
9. CALDO TLALPEÑO
10. CALABACITA CON QUESO Y ARROZ
11. ALBONDIGAS DE LENTEJAS Y ARROZ
12. HUEVO CON PAPAS, EJOTES, FRIJOLES Y REPOLLO
13. GUIZO DE PAPAS
14. SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS
15. TAQUITOS DE ATUN A LA MEXICANA
16. CALABACITAS A LA MEXICANA Y FRIJOLES
17. PICADILLO DE CARNE DE RES CON CALABACITA, ZANAHORIA Y ARROZ
18. ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
19. HUEVO CON NOPALES Y FRIJOLES
20. ALBONDIGAS DE ATUN CON VERDURAS

1. ALBÓNDIGAS DE CARNE DE RES CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- Carne tipo res
- Cebolla
- Tomate
- Pimienta
- cilantro
- Ajo
- Sal
- Aceite vegetal
- Tortilla de maíz
- Zanahoria
- Queso fresco
- Repollo picado



PROCEDIMIENTO

1. Colocar la carne de res en un recipiente amplio condimentando con pimienta, sal
2. Agregar a la carne cebolla, tomate y ajo finamente picado
3. Compactar la carne, hacer la forma y rellenar las bolitas con queso fresco
4. En un sartén colocar aceite y sellar las albóndigas

Para el caldo:

5. Colocar agua en el fuego medio con una pizca de sal
6. Agregar las verduras en el agua (zanahoria, cilantro y repollo)
7. Colocar las albóndigas en el caldo con las verduras
8. Dejar hervir por 25 min
9. Servir en plato hondo y acompañar con tortilla de maíz.

2. SOPE DE CALABACITA Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

- Sope (harina de maíz en comal)
- Calabacita
- Elote
- Tomate
- Cebolla
- Frijoles
- Zanahoria
- Ajo
- Sal
- Aceite vegetal



PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente grande colocar la harina de maíz con una pizca de sal y amasar con agua hasta que no se pegue en las manos y quede una masa homogénea sin grumos
2. Esta masa la vas dividiendo en porciones iguales para luego aplastar cada bolita con una tortillera o un plato plano.
3. Te deben de quedar unas tortillas gruesas. Esas tortillas las pones en un sartén caliente, que el fuego esté a medio-alto y las dejas por unos 3-5 minutos.
4. Sacar la tortilla/gordita del comal y con mucho cuidado, con ayuda de un trapo darles la forma de sope con pellizcos en las orillas.
5. En un sartén a fuego medio colocar aceite con la calabacita tomate cebolla, ajo y elote picado en cuadritos condimentado con sal durante, 15 minutos
6. Freír frijoles y aplastarlos
8. Servir el sope con una capa de frijoles ya arriba la calabacita.

3. VERDURAS SALTEADAS CON QUESO Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

- Zanahoria
- Papa con cascara
- Calabacita
- Queso fresco
- Pimienta
- Sal
- Aceite vegetal
- Frijoles



PROCEDIMIENTO

1. Una vez hayas pelado y limpiado las verduras, trocéalas en trozos pequeños, para que sean más fáciles de cocinar y de comer.

2. Cuando termines, echa un chorro de unos 10 mililitros de aceite en una sartén, junto a los ajos, y pon la sartén a fuego medio.

3. Espera a que se caliente la sartén y echa las papas, zanahoria. Estas verduras son las que más tiempo necesitan para cocerse. Déjalas a fuego medio/bajo durante unos 3-4 minutos. Después agregar la calabacita por otros 2 minutos, cuando ya estén cocinadas todas las verduras condimentar con sal y pimienta, agregar el queso fresco y tapar hasta que gratine.

4. Servir y acompañar con frijoles.

4. TORTILLA DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- Huevo (se bate con las verduras)
- Tomate
- Zanahoria
- Cebolla
- Calabacita
- Aceite vegetal
- Sal
- Tortilla de maíz



PROCEDIMIENTO

1. Limpie y desinfecte las verduras, cortarlas en pedazos pequeños (la zanahoria en laminas super delgadas).
 2. Bata los huevos con sal.
 3. Caliente el aceite en un sartén. Agregue la cebolla, y otros vegetales y cocínelos a fuego medio hasta que estén tiernos.
 4. Acompañar con tortilla de maíz.
-

5. TOSTADAS DE FRIJOLES CON QUESO

INGREDIENTES:

- Frijoles
- Queso fresco
- Tomate
- Aguacate
- Repollo
- Tostadas (harina de maíz al comal)



PROCEDIMIENTO

1. Hacer las tostadas con la harina de maíz al comal hasta que quede un poco tostada
 2. Freír frijoles
 3. Desinfectar y picar la verdura
 4. Preparar la tostada con una capa de frijoles y agregar queso fresco
 5. Poner el repollo tomate y aguacate al gusto
-

6. TAQUITOS DE FRIJOLES Y REPOLLO

INGREDIENTES:

- Tortilla de maíz
- Frijoles
- Queso fresco
- Repollo
- Tomate



PROCEDIMIENTO

1. Cocinar los frijoles

2. Picar y desinfectar el repollo y el tomate

3. Hacer los tacos con tortillas de maíz y frijoles

4. Acompañar con repollo y tomate

7. HUEVO CON NOPALES Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

- Aceite vegetal
- nopales cocidos picados
- huevos
- Sal al gusto



PROCEDIMIENTO

1. En una olla a fuego medio, calienta aceite de oliva.

2. En un recipiente pequeño, bate los huevos y luego agrégalos a la olla encima de los nopales.

3. Cocina por 5 minutos o hasta que los huevos tengan la consistencia que prefieras.

4. Condimenta con sal al gusto.

8. GUISADO DE ATÚN CON CHICHAROS ZANAHORIA Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

- Atún
- Tomate
- Cebolla
- Zanahoria
- Chicharos
- Sal
- Aceite vegetal
- Frijoles
- Tortilla de maíz



PROCEDIMIENTO

1. Coloca una cazuela ancha en el fuego. Vierte el aceite.
 2. Salpimentar el atún.
 3. Agrega el atún en el aceite caliente y añade la cebolla, el tomate. Mezcla unos 2 minutos hasta que se dore el atún. Sacar el atún en un plato.
 4. Añade la zanahoria, los chicharos y los frijoles. Deja cocer unos 15 minutos.
 5. Pasado este tiempo, añade los trozos de atún y deja cocer todo 5 minutos más.
 6. Aparta del fuego y sirve. Acompañar con más zumo de limón
- En una olla a fuego medio, calienta aceite de oliva.
 - En un recipiente pequeño, bate los huevos y luego agrégalos a la olla encima de los nopales.
 - Cocina por 5 minutos o hasta que los huevos tengan la consistencia que prefieras.
 - Condimenta con sal al gusto.

9. CALDO TLALPEÑO

INGREDIENTES:

- Pollo
- Zanahoria
- Cebolla
- garbanzo
- Calabacita
- Cilantro
- Ajo
- Sal
- Tortilla de maíz
- Queso fresco



PROCEDIMIENTO

1. En una ollita a fuego medio calienta el caldo de pollo y cocina la pechuga de pollo por 20 minutos, agrega la zanahoria y cocina por 3 minutos más.

2. En una sartén calienta el aceite y fríe la cebolla, el ajo.

licúa y reserva.

3. Añade la salsa anterior al caldo, agrega el cilantro, los garbanzos, sazona con sal y cocina por 10 minutos más a fuego bajo.

4. Retira la pechuga del caldo, deshebra y regresa al caldo.

5. Sirve caliente acompañado calabacita, acompaña con limón.

3. Cocina a fuego medio durante 2 o 3 minutos. En este momento vas a agregar el arroz blanco, revuelve un par de veces y echar el agua (o caldo).
4. Ponle un toque de sal al gusto y cocina a fuego alto.
5. Deja que se cocine el arroz hasta que el agua se evapore y veas que se hace burbujas en la superficie. En este momento vas a bajar el fuego al mínimo y vas a tapar la olla.
6. Deja que se cocine, pero estate atento a que no se vaya a pegar el grano a la olla.
7. Prueba el grano, cuando esté blando entonces ya puedes apagar el fuego y retirar la olla.
8. Acompañando con unas tortillas de maíz



10. CALABACITA CON QUESO Y ARROZ

INGREDIENTES:

- arroz
- zanahoria
- calabacitas
- cebolla
- ajo
- sal
- aceite
- queso fresco
- tortillas de maíz



PROCEDIMIENTO

1. En un sartén mediano, calienta el aceite a fuego medio-alto. Una vez que esté caliente, agrega la cebolla y el ajo picada y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente.
2. Mientras se cocina la cebolla, corta las calabacitas en cubitos. Asegúrate de que todas las piezas sean del mismo tamaño para tener una cocción uniforme.
3. Una vez que la cebolla en la sartén esté transparente, añade la calabacita picada y sazonar con sal. Cocina por 10-12 minutos más hasta que la calabacita esté cocida. Justo antes de servir, agrega el queso fresco cortado en cubitos y sirva

ARROZ CON ZANAHORIA:

1. Primero vamos a pelar la zanahoria, la lavamos y la rallamos.
 2. Ahora vas a calentar una olla de tamaño mediano, le pones un chorro de aceite vegetal y echas la zanahoria.
-

11, ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS Y ARROZ

INGREDIENTES:

- Lenteja
- Cebolla
- Chayote
- Avena en hojuelas
- Ajo
- Sal
- Tortilla de maíz
- Arroz
- Zanahoria
- Queso fresco
- Repollo



PROCEDIMIENTO

1. Lavamos y remojaamos las lentejas de un día para el otro, y cocinamos hasta que estén tiernas. Cocemos el arroz según indicaciones del mismo, que se pase un poco, y dejamos enfriar. Colamos las lentejas, las mezclamos con el arroz y procesamos hasta obtener una pasta. Rallamos zanahoria y picamos ajo, agregamos condimentos a gusto, mezclamos bien y llevamos unos minutos a la heladera.
2. Precalentamos horno a 200°. Una vez fría la mezcla (estará más maleable), hacemos bolitas y las llevamos a placa ligeramente aceitada. Horneamos 10 minutos, giramos la bandeja y dejamos 10 minutos más (o hasta que las sintamos doradas y firmes por fuera). Listas para agregar a un salteado, salsa, congelar o comer así nomás.

12. HUEVO CON PAPAS, EJOTES, FRIJOLES Y REPOLLO

INGREDIENTES:

- Huevo
- Papa con cascara
- Tomate
- Ejote
- Sal
- Frijoles
- Repollo
- Tortilla de maíz
- Aceite vegetal



PROCEDIMIENTO

1. En una olla a fuego medio, calienta aceite de oliva.

2. En un recipiente pequeño, bate los huevos y luego agrégalos a la olla encima de los ejotes, frijoles.

3. Cocina por 5 minutos o hasta que los huevos tengan la consistencia que prefieras.

4. Condimenta con sal al gusto.

5. Sirve con el repollo encima.

13. GUISO DE PAPAS

INGREDIENTES:

- Papa con cascara
- Zanahoria
- Chicharos
- Tomate
- Ajo
- Aceite vegetal
- Sal
- Queso fresco
- Repollo
- Tortilla de maíz



PROCEDIMIENTO

1. Se ponen a cocer las papas en trocitos hasta que ablanden

2. Luego se sofríen la cebolla, el ajo, chicharos, zanahoria y tomate en cuadritos luego se adicionan las papas cocidas y el queso se dejan a fuego lento hasta que todos los ingredientes se fusionen

3. Sal pimentar y servir

14. SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- lentejas
- tomate
- cebolla
- apio picado
- calabacita
- chayote
- cilantro
- ajo
- sal
- tortillas de maíz



PROCEDIMIENTO

1. Limpia las lentejas, retira las piedritas o impurezas que pudiera traer. Lava en un colador con agua.
 2. Calienta el aceite en una olla. Agrega la cebolla y cocina unos 3 minutos a fuego medio alto.
 3. Agrega ajo, lentejas, tomate y sal. Mezcla bien y cocina 1 minuto más.
 4. Agrega el agua y lleva a ebullición.
 5. Una vez que está hirviendo baja a fuego medio, tapa y cocina 30 minutos. El tiempo depende de que tan frescas o viejas estaban tus lentejas. Prueba y si siguen muy firmes entonces cocina de 5 a 10 minutos más o hasta que al morder las sientas suaves.
 6. Agrega la calabacita, chayote y apio picado, cocina unos 5 minutos más o hasta que las lentejas y verduras estén suaves.
 7. Agrega cilantro y rectifica sazón.
 8. se recomienda acompañar con tortillas de maíz
-

15. TAQUITOS DE ATÚN A LA MEXICANA

INGREDIENTES:

- Tortillas de maíz
- Atún
- Tomate
- Cebolla
- Cilantro
- Repollo
- aceite vegetal



PROCEDIMIENTO

1. Picar la cebolla, tomate y el cilantro en trozos pequeños.

2. Drenar la lata de atún, de preferencia que sea en agua.

3. Poner un poco de agua en la sartén y agregar cebolla y sal al gusto, una vez que la cebolla cambie de color agregar la lata de atún, el cilantro, mezclar.

4. Dejar cocinar durante unos tres minutos.

5. Mientras el atún y los demás ingredientes están en la sartén, se calientan las tortillas en el comal para así hacer los tacos de atún.

6. Cuando ya estén calientitas las tortillas, se rellenan con el guisado de atún y se sirven con repollo.

16. CALABACITAS A LA MEXICANA Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

- calabacitas
- elote
- tomate
- cebolla
- queso fresco
- ajo
- sal
- aceite vegetal
- frijoles
- tortillas de maíz



PROCEDIMIENTO

1. Calienta el aceite en una olla mediana a fuego medio, fríe la cebolla hasta que cambie el color, agrega el ajo, el tomate y cocina por 5 minutos
 2. Agrega las calabacitas y cocina por 10 min más. Incorpora los granos de elote, cuece por 10 minutos más y sazona
 3. Sirve con queso fresco, acompaña de frijoles y tortillas de maíz
-

17. PICADILLO DE CARNE DE RES CON CALABACITA, ZANAHORIA Y ARROZ

INGREDIENTES:

- Carne tipo res
- Tomate
- Cebolla
- Calabacita
- Zanahoria
- Ajo
- Sal
- Tortillas de maíz
- Arroz
- Cilantro



PROCEDIMIENTO

1. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén dorados.
 2. Agrega la carne molida y cocínala hasta que esté completamente dorada y cocida. Añade los tomates y cocina por unos minutos hasta que se ablanden.
 3. Añade las zanahorias y calabacitas a la mezcla. Cocina hasta que las verduras estén tiernas.
 4. Agrega sal al gusto. Revuelve bien y cocina durante unos minutos adicionales.
 5. Sirve el picadillo caliente y acompáñalo con arroz con cilantro y tortillas.
-

18. ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- pollo
- chayote
- tomate
- cebolla
- sal
- aceite vegetal
- tortillas de maíz
- repollo
- pimienta



PROCEDIMIENTO

1. Llevar una olla a fuego medio, añadir el aceite y el pollo. Adicionar sal y pimienta al gusto a la preparación. Sofreír el pollo durante unos cinco minutos para sellar la carne.
 2. Lavar y cortar los tomates y las cebollas. Añadir estas verduras a la olla y sofreír el conjunto durante unos cinco minutos más.
 3. Añadir agua hasta cubrir el pollo. Cocinar durante 15-20 minutos aproximadamente. Apagar la preparación.
 4. Pasado este tiempo, retirar el caldo del estofado de pollo con verduras y llévalo a un bol. Licua esto para obtener una salsa de textura homogénea.
 5. Devolver la salsa a la olla y adicionar el chayote cocido. Conservar a fuego bajo durante cinco o diez minutos aproximadamente.
 6. Servir nuestro estofado de pollo con verduras bañando con la salsa, repollo y tortillas de maíz.
-

19. HUEVO CON NOPALES Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

- Huevo
- nopales
- tomate
- cebolla
- frijoles
- sal
- aceite
- tortillas



PROCEDIMIENTO

1. Agrega el aceite a una sartén a fuego medio, añade la cebolla picada y revuelva por un minuto.

2. Agrega el tomate y revuelva por un minuto, posteriormente agrega los nopales y cocine durante 1-2 minutos; Añada los huevos y cocine hasta que estén tiernos, revolviendo según sea necesario, añade sal al gusto.

3. Sirva con frijoles y tortillas de maíz.

20. ALBONDIGAS DE ATUN CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- Atún
- zanahoria
- Ejotes
- cebolla
- Ajo
- Sal
- Tomate
- cilantro
- tortillas



PROCEDIMIENTO

1. Para comenzar con las albóndigas de atún, pasamos el atún por un colador para quitar el exceso de agua.
2. En un poco de aceite en una sartén ponemos la mitad de la cebolla muy picadita y el ajo, cuando empiece a dorar agregamos el tomate. El cilantro lo mezclamos con el atún y amasamos la mezcla muy bien para que ligue. Añade sal fina si es necesario.
3. Formamos las albóndigas, las prensamos bien con las manos y las sellamos en el aceite en el que doramos la cebolla.
4. Retiramos las albóndigas, y agregamos ejotes y zanahoria picadas finas. Cuando estén cocidas ponemos las albóndigas de atún en cuanto dé un buen hervor ya podemos retirar y servir acompañando de tortillas de maíz



RECETAS

con Amor



**¡Con valor
y corazón!**