



# *Sabores y saberes*

Comida que nutre y sana



D.A.R. 2021. Sabores y saberes. Comida que nutre y sana. Cada uno de los autores de las recetas, Lilia Emma Carrillo Sánchez, Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos, Yusef Guadalupe Cordero Chan y Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. Esta obra debe citarse de la siguiente forma:

Carrillo Sánchez, L. E., Jiménez Bañuelos, M. C., y Cordero Chan, Y. G. (2021). Sabores y saberes. Comida que nutre y sana. Mérida, Yucatán: Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

En el caso de recetas:

Apellido Autor, Nombre Autor. (2021). "Nombre de la receta" en: Carrillo Sánchez, L. E., Jiménez Bañuelos, M. C., y Cordero Chan, Y. G. (2021). Sabores y saberes. Comida que nutre y sana. Mérida, Yucatán: Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. pp. 00-00.

La reproducción o traducción de esta obra requiere el permiso escrito de la institución que lo edita. Pueden reproducirse sin autorización pequeños fragmentos del texto y figuras aisladas, siempre que se den los créditos correspondientes. Pueden cocinarse y degustarse las recetas cuantas veces se desee, dando el crédito al autor correspondiente. La incorporación de alguna receta de este libro a un menú comercial requiere el permiso escrito de su autor, tramitado a través de la institución.

© Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.  
Calle 43 #130, Col. Chuburná de Hidalgo.  
C.P. 97200, Mérida, Yucatán, México. Tel. (999) 942-8358

Centro Público de Investigación del Sistema Conacyt.

ISBN: 978-607-7823-45-2

Primera edición: julio de 2021.  
Coordinador editorial: Julio César Domínguez Orta.  
Cuidado editorial: Miguel Gibrán Román Canto.  
Diseño editorial: Norma Marmolejo Quintero.  
Fotografía de cubierta: Fototeca CICY.  
Fotografía de interiores: Fototeca CICY.

Impreso y hecho en México.

# Sabores y saberes

## Comida que nutre y sana

**Lilia Emma Carrillo Sánchez**

**Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos**

**Yusef Guadalupe Cordero Chan**

Autores



# Índice

<b>6</b>	<b>Presentación</b>		
<b>9</b>	<b>Prólogo</b>		
<b>10</b>	<b>El encuentro</b>		
<b>11</b>	<b>Los alimentos funcionales</b>		
<b>12</b>	<b>Los solares</b>		
<hr/>			
<b>19</b>	<b>Salsa o entremés</b>	<b>37</b>	<b>Plato principal</b>
20	<i>Toksel</i>	38	Conejo a la espinaca
22	Milpa Yucateca	40	Pipián con ibes y pollo
24	Crema de chile <i>xcatic</i> con chaya	42	Rollo al <i>xcatic</i> , Jamaica y amaranto
26	Chile <i>xcatic</i> relleno de pescado	46	Vaporcitos enriquecidos con semilla de ramón
28	<i>Xcatic</i> y marlín	48	<i>Burger</i> de lenteja
<b>31</b>	<b>Sopa</b>	50	<i>Chicken breast</i> maya
32	Sopa tres partes de la calabaza	52	<i>Fettuccine Lool K'uum</i>
34	Albóndigas de pepita	54	Chirmol de cangrejo azul
		56	<i>Jáaal Káak Náab</i>
		60	Cerdo, coliflor y pasilla
		62	Lomo de cerdo en mole de cuatro chiles
		64	Langosta en <i>xcatic</i>
		66	Lomo de cerdo en recado rojo
		70	<i>Pac-nak</i> yucateco
		72	Pato en costra de recado negro
		74	Pulpo <i>chak</i>
		76	<i>Shote</i> con momo y guano en caldo
		78	Tamal vegano de ramón y plátano
		<b>81</b>	<b>Postre</b>
		82	Gelatina de zapote negro
		84	Palanqueta <i>Oxcab</i>
		86	Delicias del mercado
		88	Dulce fusión de sabores
		90	<i>Baklava</i> de pepita y miel de melipona
		92	Dulce milpa
		96	<i>Mousse iik</i>
		<b>99</b>	<b>Glosario</b>
		<b>107</b>	<b>Anexos</b>
		<b>117</b>	<b>Bibliografía</b>





## Presentación

En el año 2014, como parte de la recién establecida línea de Cultura y Recreación del Jardín Botánico Regional "Roger Orellana" del Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY), organizamos el **I Encuentro Culinario** con la convicción de que esta clase de eventos serían un vehículo para conservar y difundir parte de la riqueza biológica de la península de Yucatán, asociada a la gastronomía. Hoy, que ya hemos tenido la oportunidad de vivir, disfrutar y degustar de siete Encuentros, podemos asegurar con gran orgullo que estamos cumpliendo nuestro objetivo, al tiempo que se ha ido desarrollando entre el público que nos visita y los participantes, un interés real por los ingredientes poco conocidos y el redescubrimiento de aquellos ingredientes tradicionales que han caído en desuso, al motivar su curiosidad por explorar sabores y saberes de nuestros abuelos y abuelas, conservándolos de manera tradicional o renovándolos y presentándolos de una manera nueva y extraordinaria.

Derivado de todos los Encuentros realizados, tenemos innumerables recuerdos con profesionales, estudiantes y personas aficionadas que convirtieron ingredientes nativos en arte culinario, utilizando técnicas tradicionales e innovadoras: espuma y nitrógeno líquido, se apoderaron de la chaya, del habanero, de maíces y calabazas criollas, para resaltar su plasticidad gastronómica, para deconstruir y texturizar, para transformarlos.

En este libro se integran aquellas recetas que incluyen en su preparación, ingredientes considerados como *alimentos funcionales*. Así, por ejemplo, tuvimos que el **II Encuentro Culinario Cocinando lo ancestral**, estuvo protagonizado por los elementos vegetales y animales característicos de los solares tradicionales; mientras que en la edición posterior, titulada *De chile, mole y chilmole*, se mezcló todo el picor en una interesante fusión de aromas, sabores y colores; el sexto *De flores y frutos comestibles* fue toda una revelación en cuanto a

la investigación y la emoción de las y los participantes, al compartir sus hallazgos y creaciones en diferentes platos a base de *tepejilote*, *huauzontle* o *izote*, entre otros. Todos los Encuentros han dejado innumerables experiencias y platillos que deseamos compartir con ustedes.

En el marco del Proyecto Establecimiento del Circuito Etnobiológico del Jardín Botánico Regional "Roger Orellana" (305021), de la convocatoria 2019-03 "Impulso al Establecimiento de una Red Nacional de Jardines Etnobiológicos" del Fondo FORDECYT-PRONACES, del Conacyt, hemos hecho una selección de recetas del Encuentro 2021 y de ediciones anteriores, para compartirles una probadita de la conservación de los recursos vegetales a través de la cocina.

*Ko'ox janal*

**Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos**  
**Lilia Emma Carrillo Sánchez**  
Organizadoras



## Prólogo

Entre los objetivos del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana” del Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY), destacan el difundir, educar y recuperar los saberes tradicionales relacionados con el uso y valor de las plantas. Es de vital importancia generar esfuerzos orientados al rescate y divulgación de los sistemas agrícolas tradicionales que incentiven la producción de alimentos locales/regionales para favorecer una dieta equilibrada, la protección de la diversidad agrícola y gastronómica, así como el uso sostenible de los recursos naturales.

En este marco, el Jardín Botánico Regional del CICY, buscando promover y difundir la diversidad biológica de la península de

Yucatán, a través de la cultura gastronómica, llevó a cabo el **VII Encuentro Culinario Sabores y saberes. Comida que nutre y sana**, en el que se presentaron platillos realizados con ingredientes naturales y saludables, muchos de ellos reportados como funcionales. Esta experiencia nos ha llevado a reconocer el interés de profesionales, jóvenes estudiantes y personas aficionadas a la cocina, por convertir estos ingredientes saludables y en su mayoría, tradicionales, en platillos dignos de la culinaria internacional. Todos los platillos presentados son reflejo de la creatividad aportada por las y los participantes, cuyo resultado se resume en una interesante muestra de los *sabores y saberes* presentes desde tiempos ancestrales.

## El Encuentro

En marzo de 2021, el Jardín Botánico Regional “Roger Orellana” (JBR-RO) del CICY, como parte de la línea de Cultura y Recreación y en el marco del proyecto FORDECYT-PRONACES 305021, titulado “Fortalecimiento del papel etnobiológico del Jardín Botánico Regional Roger Orellana”, llevó a cabo el **VII Encuentro Culinario Sabores y saberes. Comida que nutre y sana**, el primero realizado en modalidad a distancia a través de Facebook Live.

El tema del Encuentro se centró en aquellas plantas comestibles que nos proveen ventajas nutricionales adicionales. Particularmente en esta edición, se tuvo como objetivo principal que las y los participantes utilizaran ingredientes naturales (hojas, tallos, frutos, flores, especias, etcétera) de origen vegetal, preferentemente reportados como *alimen-*

*tos funcionales*, para desarrollar sus platillos.

Desde su primera edición en 2014, se han recibido y elaborado recetas que incluyen muchos de los ingredientes considerados funcionales, y que, por tal motivo, han sido seleccionadas para integrarse a este recetario.

Así tenemos que, salsas entremeses, sopas, platos principales y postres del **II, III y VI Encuentro Culinario** se suman como un esfuerzo para preservar y promover nuestra flora local, incentivar el consumo de productos vegetales de la región y propiciar en los y las participantes, asistentes a los eventos y en la sociedad en general, una experiencia —desde otra perspectiva— sobre la apreciación de la naturaleza, la conservación y ese vínculo indisoluble que existe entre la alimentación humana y las plantas.





## Ediciones

### I Encuentro Culinario

*La chaya como invitada principal*

### II Encuentro Culinario

*Cocinando lo ancestral*

### III Encuentro Culinario

*De chile, mole y chilmole*

### IV Encuentro Culinario

*Entre raíces y tallos*

### V Encuentro Culinario

*Hermanos en la milpa y la cocina:  
maíz, frijol y calabaza*

### VI Encuentro Culinario

*De flores y frutos comestibles*

### VII Encuentro Culinario

*Sabores y saberes. Comida que  
nutre y sana*

## Los alimentos funcionales

Se ha observado que determinados componentes presentes en muchos productos alimenticios tradicionales, pueden reducir el riesgo de desarrollar varios tipos de enfermedades mediante los antioxidantes consumidos en la dieta, pues de esta forma, es posible modificar las acciones de los radicales libres, promoviendo los procesos de regeneración celular. Los alimentos denominados *funcionales*, se definen como “todos aquellos que deben producir efectos beneficiosos sobre las funciones orgánicas –además de sus propiedades nutricionales intrínsecas–, adecuados para mejorar la salud y el bienestar, reducir o prevenir el riesgo de enfermedad, o ambas cosas” (Beltrán, M.R., 2016).

En México, existen muchos alimentos que provienen de plantas nativas o de microorganismos, los cuales se consideran *alimentos funcionales*. Hay algunos muy conocidos, como los nopales (*Opuntia* spp.), de los que está reportado

que sus tallos disminuyen picos de glucosa tras la ingesta de alimentos, además de contener antioxidantes. Otro ejemplo son las semillas de chía (*Salvia mexicana*), que, según investigaciones, han sido consumidas desde tiempos prehispánicos y que ahora se sabe que poseen alto contenido de ácidos grasos benéficos, proteínas y fibra. El amaranto (*Amaranthus* spp.) también ha sido utilizado como alimento, aprovechándose de éste sus hojas, inflorescencias y semillas, muy conocidas por consumirse en las famosas “alegrías”. Éstas poseen, contienen un alto contenido de proteína, así como elevados niveles de aminoácidos esenciales.

Todos estos productos de origen vegetal han estado presentes en la dieta de las y los mexicanos desde tiempos ancestrales y muchos se producen dentro de las viviendas, por ejemplo, en los conocidos traspatios, solares o huertos familiares que desarrollaron los mayas peninsulares.

## Los solares

Los solares de traspatio o huertos familiares en el estado de Yucatán, son unidades de manejo y producción de alimentos. Sin embargo, el crecimiento poblacional, la acelerada pérdida de elementos y prácticas culturales, tanto en las poblaciones urbanas como rurales, han favorecido que dichas unidades estén por desaparecer y con ello, una fuente importante de obtención familiar de autoabastecimiento a lo largo del año.

La superficie de los solares puede variar de 500 a 5000 metros cuadrados y se ha reportado un estimado de especies de plantas presentes de entre 50 a 287, dependiendo de la región de la península en donde se encuentre. En este espacio existe una interacción entre plantas silvestres, cultivadas y animales domésticos que conforman parte de la riqueza del sistema (Toledo, *et al.*, 2007).

La estratificación vegetal del solar, así como su biodiversidad, es parecida a la de un ecosistema natural. Se puede distinguir un estrato arbóreo dominado por árboles nativos que proveen som-

bra, materiales para construir, leña y que además durante la época de la floración, son fuente de néctar para las abejas melíponas (especie nativa sin aguijón de uso prehispánico). El estrato arbóreo está dominado por especies frutales, que se mantienen de talla corta para facilitar la cosecha de los frutos y en el estrato herbáceo se mantienen hortalizas, plantas de ornato y espontáneas a las que se les dan varios usos. En este mismo estrato se encuentran los animales domésticos como gallinas, pollos, patos, guajolotes y cerdos, así como el *kanché*, construcción elevada elaborada con troncos de árboles a una altura de 1.5 m, que es particularmente sobresaliente en el paisaje del solar.

Esta estrategia de espacios de cultivo intensivo y de uso múltiple, ha sido parte de la tradición maya que muestra un manejo integral de los recursos que favorece las interacciones sociales y aporta beneficios económicos para las familias de la región. Al mismo tiempo son un reflejo de años de selección y domesticación de los recursos naturales.

### ¿Qué podemos obtener de un huerto familiar?

Los huertos familiares son complejos, con estructuras y componentes muy diversos establecidos empíricamente por los productores de acuerdo con su propia percepción y necesidades (Figura 1). Todo esto se refleja claramente en la selección de especies y en sus asociaciones, así como en la ubicación y manejo dentro del espacio del huerto (Montañez, 1998). Las plantas se encuentran distribuidas en todo el terreno y están sembradas de acuerdo a la cultura, generan otros satisfactores como plantas medicinales, utensilios o leña. Una característica importante es que, en general, las responsables de tomar las decisiones de las especies vegetales que se establecen en el solar son las mujeres, pues son ellas las que determinan en gran parte las plantas que se siembran y mantienen, además de ser las que atienden y cuidan los solares (Hernández-Ruiz, *et al.*, 2012).

Actualmente los solares están conformados por una mezcla de arbustos, hierbas espontáneas, cultivadas y/o domesticadas, así como por plantas perennes anuales y bianuales, con diversas épocas de cosecha; esto garantiza una producción a lo largo de casi todo el año. Estas especies de acuerdo a las categorías de uso, fueron: medicinal humano (29 %), alimenticias o comestibles (20 %), ornamentales (20 %) condimento (12 %), rituales o religiosas (5 %), y otros usos (14 %) (Tabla 1). Además de la biodiversidad de plantas, los huertos familiares pueden incluir la presencia de animales para el consumo doméstico. Dentro de esta fauna sobresalen los casos en los cuales hay cerdos, borregos y gallinas para aprovechar su carne, o gallinas ponedoras, patos y abejas productoras de miel (Linares, 1976).





Figura 1. Esquema general de un solar tradicional.  
Tomado de Carrillo, L., y R. Orellana. (2004).

- 1-2. *Annona squamosa* (saramuyo)
3. Letrina
4. *Cedrela odorata* (cedro)
5. *Talisia olivaeformis* (huaya)
6. *Cocos nucifera* (cocotero)
7. *Chrysophyllum cainito* (caimito)
8. Gallinero
9. *Crescentia cujete* (jícaro)
10. *Bixa orellana* (achiote)
11. *Ocimum micranthum* (x' kakaltun)
12. *Cordia dodecandra* (ciricote)
13. *Citrus aurantium* (naranja agria)
14. Chiquero
15. *Piper auritum* (hoja santa)
16. *Musa paradisiaca* (plátano)
17. *Cordia dodecandra* (ciricote)
18. *Cocos nucifera* (cocotero)
19. Troje
20. *Beaucarnea plicabilis* (despeinada)
21. Pozo
22. Casa principal
23. K'aanché
24. *Cnidioscolus chayamansa* (chaya)
25. *Thrinax radiata* (chiit)
26. Gallinas
27. *Pedilanthus itzaeus* (jalal ché)
28. *Pterocereus gaumeri* (kuluub)
29. *Spondias purpurea* (ciruela)
30. *Cordia dodecandra* (ciricote)
31. *Hylocereus undatus* (pitaya)
32. *Catharanthus roseus* (vicaria)

Si bien es verdad que los solares han existido en las zonas habitadas de la península de Yucatán desde tiempos inmemoriales, y que su composición original tuvo algunos cambios con la Conquista (muchos elementos traídos del Viejo Mundo fueron incorporados a éstos), los huertos familiares siguen siendo una parte importante de la cultura maya y el lugar de donde aún, en pleno siglo XXI, sus dueños y dueñas siguen obteniendo muchos de los recursos utilizados cotidianamente para cocinar o curarse. Y a pesar de que en las zonas rurales es común que podamos encontrarlos, hoy por hoy casi han desaparecido en las ciudades. En el norte de Mérida, por ejemplo, como consecuencia de la enorme urbanización que se ha desarrollado en esta parte de la ciudad, los solares han sido seccionados, vendidos y transformados en edificaciones modernas (Flores, 1993).



Tabla 1. Alimentos vegetales que se pueden obtener en los solares.

Nombre común	Nombre científico
Achiote	<i>Bixa orellana</i>
Aguacate	<i>Persea americana</i>
Almendro	<i>Terminalia catappa</i>
Anona	<i>Annona squamosa</i>
Bonete	<i>Jacaratia mexicana</i>
Boob	<i>Coccoloba spicata</i>
Boob tun	<i>Anthurium schlechtendalii</i>
Cacahuate	<i>Arachis hypogaea</i>
Cacao	<i>Theobroma cacao</i>
Caimito	<i>Chrysophyllum cainito</i>
Calabaza	<i>Cucurbita spp.</i>
Calabaza	<i>Cucurbita argyrosperma</i>
Camote	<i>Ipomoea batatas</i>
Canisté	<i>Pouteria campechiana</i>
Cebollín	<i>Allium schoenoprasum</i>
Chaya	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>
Chayote	<i>Sechium edule</i>
Chicozapote	<i>Manilkara zapota</i>
Chile	<i>Capsicum annum</i>
Chile habanero	<i>Capsicum chinense</i>
Ciricote	<i>Cordia dodecandra</i>
Ciruela	<i>Spondias purpurea</i>

Nombre común	Nombre científico
Coco	<i>Cocos nucifera</i>
Cocoyol	<i>Acrocomia mexicana</i>
Frijol	<i>Phaseolus vulgaris</i>
Granada	<i>Punica granatum</i>
Guaya	<i>Melicoccus bijugatus</i>
Guayaba	<i>Psidium guajava</i>
Hoja santa	<i>Piper auritum</i>
lbes	<i>Phaseolus lunatus</i>
Jícama	<i>Pachyrhizus erosus</i>
Jool	<i>Hampea trilobata</i>
Kukul makal	<i>Xanthosoma yucatanense</i>
Lenteja	<i>Cajanus bicolor</i>
Lima	<i>Citrus limetta</i>
Maíz	<i>Zea mays</i>
Malanga	<i>Xanthosoma sp.</i>
Mamey	<i>Pouteria sapota</i>
Mango	<i>Mangifera indica</i>
Maracuyá	<i>Passiflora edulis</i>
Mandarina	<i>Citrus reticulata</i>
Nance	<i>Byrsonima bucidaefolia</i>
Naranja agria	<i>Citrus aurantium</i>
Ñame	<i>Dioscorea alata</i>
Orégano	<i>Lippia graveolens</i>

Nombre común	Nombre científico
Papa voladora	<i>Dioscorea bulbifera</i>
Papaya	<i>Carica papaya</i>
Pepino kat	<i>Parmentiera aculeata</i>
Pepita sikil	<i>Cucurbita moschata</i>
Pich	<i>Enterolobium cyclocarpum</i>
Pimienta de Tabasco	<i>Pimenta dioica</i>
Piñuela	<i>Bromelia pinguin</i>
Pitaya	<i>Hylocereus undatus</i>
Plátano	<i>Musa acuminata</i>
Plátano	<i>Musa paradisiaca</i>
Ramón	<i>Brosimum alicastrum</i>
Sagú	<i>Maranta arundinacea</i>
Saramuyo	<i>Annona squamosa</i>
Tamarindo	<i>Tamarindus indica</i>
Tauch	<i>Diospyros digyna</i>
Tomate	<i>Solanum lycopersicum</i>
Waach buúl	<i>Vigna umbellata</i>
Xpelón	<i>Vigna unguiculata</i>
Xráandejas	<i>Cajanus cajan</i>
Yerbabuena	<i>Mentha spicata</i>
Yuca	<i>Manihot esculenta</i>
DERIVADOS	Miel





*Salsa  
o entremés*



# Toksel



**Cindy Marisol  
Espadas Aguilar**

VII ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes:

- 1/2 taza de pepita molida
- 1/2 taza de cebollina picada
- 500 g de ibes blancos
- 5 piedras de sascab
- Sal c/n

## Preparación:

Tras remojarse previamente por un día, los ibes se sanconchan una hora aproximadamente, o hasta que estén cocidos (no deben rajarse).

Se enciende la leña y conforme se consume, se acomodan sobre el fuego las 5 piedras de sascab. Durante una hora aproximadamente se mantienen sobre las brasas o hasta que estén ardiendo.

Se mezclan los ibes sancochados, la cebollina picada y la pepita molida en una olla. Entre la mezcla se hace espacio para las piedras y se acomodan uniformemente. Las piedras deben ser cubiertas por los ibes.

Se tapa la olla y así se mantiene hasta que se sienta tibia y no ca-

liente; este paso es muy importante para que los ibes se ahúmen con el vapor que producen las piedras.

Se recomienda servir con salsa de tomate hecha a la leña y salsa de chile habanero tatemado sobre la leña, todo en tortillas a mano.

Información nutrimental		
Porción: 1 (75 g)		
Porciones totales: 15		
	Total	1 porción
Energía	3386.1 kcal	225.7 kcal
Proteínas	156.3 g	10.4 g
Grasas totales	212.3 g	14.1 g
Hidratos de carbono	203.2 g	13.5 g
Fibra	26.6 g	1.7 g



# Milpa Yucateca



**Erick Jesús Salazar Canul**

VII ENCUESTRO CULINARIO

## Ingredientes:

### Para el *tzotobichay*

- 250 g de masa de maíz nix-tamalizada
- 100 g de chaya
- Sal c/n
- 2 a 3 hojas santas

### Para la salsa de tomate

- 3 piezas de tomate maduros
- ¼ parte de cebolla blanca
- 1 chile de árbol
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- Sal c/n

### Para el puré de *makal*

- 250 g de *makal*
- 50 a 100 ml de miel de abeja melipona

### Para la "tierra" de chile guajillo

- 250 g de masa de maíz nix-tamalizada
- 6 piezas de chile guajillo
- Sal c/n

## Preparación

### *Tzotobichay*

Hervir la chaya hasta que quede suave y reservar. Picarla y agregar a la masa, junto con la cantidad de sal necesaria. Revolver hasta incorporar todos los ingredientes.

Extender una hoja santa y con la masa hacer un pequeño cilindro; enseguida envolverlo con la hoja. Cuando estén preparados todos los *tzotobichay*, ponerlos en una vaporera y dejar cocer entre 40 a 50 minutos.

### Salsa de tomate

Picar la cebolla y agregarla a un coludo junto con el chile de árbol y sofreír.

Partir el tomate a la mitad y licuar; agregarlo al coludo donde se está sofriendo la cebolla. Agregar la sal necesaria, dejar cocer y reducir hasta que esté bien cocida.

### Puré de *makal*

Poner a hervir el *makal* hasta que esté suave y bien cocido. Pelarlo y agregarlo a una licuadora junto con la miel. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y espesa. Finalmente, reservar.

### "Tierra" de guajillo

Hervir agua y pasar por 5 minutos los chiles hasta que queden suaves. Licuarlos o hacerlos puré.

Agregar el resultado a la masa de maíz y rectificar de sal. Hacer tortillas y reservar.

Agregar a una bandeja y hornear hasta que quede tostado. Moler con una licuadora o un mortero hasta dejarlo en polvo. Reservar.

### Montaje

En medio de un plato, agregar una pequeña cantidad de "tierra" de guajillo, encima poner el *tzotobichay*. Alrededor del plato agregar tres puntos del puré de *makal*.

Agregar decoraciones de chaya.

La salsa de tomate ponerla en un platito o jícara y servirla junto con el *tzotobichay*.

## Información nutrimental

Porción: 1 (107 g) Porciones totales: 12		
	Total	1 porción
Energía	1236.9 kcal	103 kcal
Proteínas	36.7 g	3 g
Grasas totales	15 g	1.25 g
Hidratos de carbono	231.4 g	19.2 g
Fibra	26.3 g	2.1 g





# Crema de chile xcatic con chaya



**Elvia Daniela Sánchez Ruiz**

III ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes

- 4 piezas de chile xcatic
- 4 a 5 hojas grandes de chaya
- 2 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- 150 a 200 ml de caldo de pollo
- 1 l de salsa bechamel
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- Tortilla frita (al gusto)

## Para la salsa bechamel

- 50 g de mantequilla
- 50 g harina
- 1 l leche
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- Nuez moscada c/n

## Preparación

### Crema

Tatemar los chiles junto con la cebolla y el ajo. Retirarles las semillas, las venas y la piel.

Agregar a la licuadora los chiles, cebolla, ajo, hojas de chaya, sal, pimienta y licuar con el caldo de pollo.

Ya listo, agregar poco a poco a la salsa bechamel. Rectificar la sazón con sal y pimienta.

### Salsa bechamel

Elaborar un roux añadiendo la mantequilla al sartén, dejando que se derrita y después agregar la harina.

Agregar la leche y revolver hasta que se disuelva.

Sin dejar de mover, añadir sal, pimienta y nuez moscada.

Seguir moviendo hasta conseguir la consistencia deseada.

## Presentación

Servir en un plato hondo con la tortilla frita.



## Información nutrimental

Porción: 1 (130 g) Porciones totales: 10		
	Total	1 porción
Energía	1601.1 kcal	160.1kcal
Proteínas	70 g	7 g
Grasas totales	111.2 g	11.12 g
Grasas trans	71 g	7.1 g
Colesterol	0 g	0 g
Hidratos de carbono	73 g	7.3 g
Fibra dietética	1 g	0.1 g
Sodio	4.18 g	418.3 mg

# Chile xcatic relleno de pescado



**Priscila de la Luz  
Martínez Martín**

III ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes

- 500 g de chile xcatic
- 250 g de tomate
- 1 cebolla
- Aceite c/n
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal c/n
- Pimienta c/n

## Para el relleno

- 500 g de filete de pescado
- 4 huevos
- 150 g de perejil
- 1 cebolla
- 250 g de pan molido
- 5 g de cilantro en polvo o deshidratado
- 50 g de puré de tomate
- 1 papa
- 1 cucharadita de comino
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal c/n
- Pimienta c/n

## Preparación

Apriete levemente con los pulgares la parte superior de los chiles, exactamente de donde se desgajan, hasta que los retire. Áselos ligeramente y póngalos en una bolsa para que suden y se puedan pelar; resérvelos y lávelos quitándoles las semillas y deje solo el gajo.

Hierva los filetes de pescado durante 10 minutos en agua salpimentada. Cueza la papa en agua y hágala puré. Prepare en un traste el relleno con el pescado desmenuzado y la papa. Añada agua y cebolla picada, viértale el pan molido y las cinco cucharadas de aceite de oliva y mezcle.

Sazone el relleno con sal, pimienta, cilantro, comino y puré de tomate.

Prepare la salsa espesa pelando y despepitando los tomates. Córtelos en cubos, sofríalos con cebolla picada y tres cucharadas soperas de aceite. Salpimente y reserve.

Con los dedos, rellene los chiles con la mezcla. Vuelva a ponerle su tapita y fríalos de 2 a 3 minutos en aceite.

## Presentación

Coloque los chiles en los platos sobre la salsa espesa de tomate. Decore con perejil en polvo o deshidratado.

### Información nutricional

Porción: 1 (590 g) Porciones totales: 4		
	Total	1 porción
Energía	3371.4 kcal	842 kcal
Proteínas	70 g	45.5 g
Grasas totales	111.2 g	34.3 g
Colesterol	984 mg	246 mg
Hidratos de carbono	327.2 g	81.8 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	26 g	6.5 g
Sodio	2.16 g	539.2 mg





# Xcatic y marlín



**Rodrigo Paredes Carrillo,  
Jimena Espadas Sánchez y  
David Reinaldo Montoy Buenfil**

III ENCUESTRO CULINARIO



## Ingredientes

- 1 chile xcatic

### Para el relleno del chile

- 100 g de marlín
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- ¼ de chile xcatic
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- 10 g tomillo

### Para el chilmore

- 1 tomate
- ½ cebolla
- 10 g de epazote
- 2 dientes de ajo
- 100 g de frijol negro
- 1 naranja agria
- 50 g de recado negro
- Sal c/n
- Pimienta c/n

### Para la holandesa

#### 2 huevos

- 1 naranja agria
- 100 g de mantequilla
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- 1 chile dulce

## Preparación

### Para el relleno

Preparar una salsa a base de tomate para el entomatado de marlín. Tatemar el ajo, la cebolla, el tomate y el xcatic.

Licuar los vegetales tatemados, agregar tomillo, sal y pimienta al gusto.

Saltear el marlín desmenuzado y agregar la salsa de tomate.

Dejar cocinar durante 5 minutos y sazonar al gusto.

### Para el chilmore

Tatemar el tomate, la cebolla y el ajo. Cocer los frijoles para después licuarlos junto con los ingredientes tatemados y un poco de epazote. Disolver el recado negro con el jugo de la naranja agria y agregar una pizca de sal. Mezclarlo con la preparación del frijol licuado. Sazonar al gusto.

### Para la holandesa

Clarificar la mantequilla a baño María. Separar las yemas de los huevos,

colocarlas en un tazón y agregarles una cucharada de agua.

Comenzar a batir con un globo hasta lograr el cambio de textura. Agregar la mantequilla clarificada en hilo. Seguir batiendo.

Una vez alcanzado el punto de turrón, agregar una cucharada de jugo de naranja agria y el chile dulce picado finamente; mover de forma envolvente con una espátula. Sazonar al gusto.

## Información nutricional

Porción: 1 (50 g) Porciones totales: 20		
	Total	1 porción
Energía	1506.8 kcal	75.3 kcal
Proteínas	58 g	2.9 g
Grasas totales	97 g	4.8 g
Colesterol	7.54 g	31.7 mg
Hidratos de carbono	9.6 g	4.8 g
Fibra dietética	22 g	1.1 g
Sodio	184 mg	9.2 mg



*Sopa*



# Sopa tres partes de la calabaza



**Rosa María Hernández González**

II ENCUENTRO CULINARIO



## Ingredientes:

### Para la sopa

- 250 g de flor de calabaza
- 20 g de echalote
- 20 g de mantequilla
- 500 ml de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1½ cucharada de harina
- 100 g de crema ácida
- ½ cucharadita de tomillo
- Sal c/n
- Pimienta c/n

### Para el croûton

- 2 rebanadas de pan de caja
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 pizca de orégano
- 10 g de pepita sikil

### Para las chips de calabaza

- 1 pieza pequeña de calabaza
- 100 g de harina
- 1 g de orégano
- Sal c/n
- Pimienta c/n

### Para la decoración

- 2 hojas de chaya
- 200 ml de aceite vegetal
- 50 g de queso de bola rallado

## Procedimiento

### Croûton

Quitar las orillas del pan y cortarlo en cubos. Acomodarlos en una charola y ponerles aceite de oliva, sal, pimienta y orégano. Hornear a 100-150 °C por 10 min, aproximadamente, o hasta que estén dorados. Sacarlos del horno y pasar por pepita sikil molida.

### Chips de calabaza

Cortar la calabaza en láminas delgadas, secar con papel absorbente y sazonar con sal, pimienta y orégano. Pasar por harina, retirar el exceso y freír en abundante aceite hasta que queden doradas. Dejar secar en un papel absorbente.

### Decoración

Lavar las hojas de chaya y secar con papel absorbente. Pasar por aceite caliente hasta que quede transparente y crocante.

### Sopa de flor de calabaza

Quitar el pistilo y la parte de abajo de la flor de calabaza. Poner mantequilla en un sartén y agregar el echalote en trozos. Acitronar y agregar las flores de calabaza. Sofreír hasta que hayan disminuido su tamaño y sazonar con tomillo. Agregar la leche y dejar hervir. Retirar del fuego y reservar. Una vez frío, licuar hasta obtener una textura homogénea.

Hacer un roux en una cacerola, poniendo una cucharada de mantequilla y 1½ cucharada de harina. Dejar que la harina se cueza bien; agregar la preparación de las flores, salpimentar y cocinar a fuego bajo. Cuando comience a hervir, agregar la crema poco a poco, batiendo para que no se corte.

Ya integrada la crema, apagar el fuego y servir caliente.

### Presentación

Decorar con croûton, chips de calabaza, queso de bola rallado y una hoja de chaya frita.

## Información nutrimental

Porción: 1 (250 g) Porciones totales: 5		
	Total	1 porción
Energía	3186.8 kcal	637.5 kcal
Proteínas	48 g	9.6 g
Grasas totales	283.5 g	56.7 g
Colesterol	229.5 mg	45.9 mg
Hidratos de carbono	75.5 g	15.1 g
Fibra dietética	3.5 g	0.7 g
Sodio	603.5 g	120.7 mg

# Albóndigas de pepita



**Juan Gabriel Kuyoc Arceo  
e Inés Nallely Poot Petul**

II ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes:

- 700 g de pepita entera
- 300 g de chaya
- 2 l de agua
- Sal c/n
- 20 g de especias yucatecas
- 15 g de recado blanco
- 1 pieza de papa voladora
- 1 pieza de calabaza mensejo
- 1 pieza de chayote
- 100 g de pepita molida

## Procedimiento

### Mise en place

Tostar levemente la pepita y luego molerla. Reservar.

Lavar muy bien la chaya y reservar.

Cortar la papa voladora, el chayote y la calabaza en cuadros pequeños.

### Preparación

Extraer el aceite de la pepita mediante un amasado; después, agregar las especias yucatecas, sal y formar bolitas. En una olla, poner a cocer la chaya, agregar las albóndigas, incorporar los vegetales, diluir el recado blanco en el mismo caldo y, por último, sazonar con sal.

## Presentación

Servir y espolvorear con pepita molida.

### Información nutrimental

Porción: 1 (200 g) Porciones totales: 8		
	Total	1 porción
Energía	3948.2 kcal	493.5 kcal
Proteínas	186.4 g	23.3 g
Grasas totales	267.2 g	33.4 g
Colesterol	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono	201.6 g	25.2 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	12 g	1.5 g
Sodio	1.48 g	18.6 mg







*Plato principal*

# Conejo a la espinaca



**Consuelo Ramírez**  
VII ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes:

- Una pieza de conejo de 1200 g
- 200 gramos de espinacas
- ¼ de cebolla blanca
- Una cucharada de mantequilla
- ¼ de leche entera
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## Procedimiento

Se lava bien el conejo y se pone a hervir durante 20 min; se le agrega una pizca de sal y un ajo. Ya listo se sacan a escurrir las porciones que se utilizarán para el guiso. En el sartén se pone aceite de oliva; cuando esté caliente se coloca una pieza de conejo para poder sellar y no pierda el sabor.

Se lavan bien las espinacas, para hacer la base se cortarán en pedazos. El ¼ de cebolla también se corta en pedazos; se pone aceite de oliva en el sartén y se colocan la cebolla y las espinacas a freír. Ya que estén bien sazonadas, estarán listas para poner la base en el plato.

Para hacer la crema de espinacas se pondrán en la licuadora dos puños de hojas, una pizca de sal y una más de pimienta, así como el ¼ de leche entera; después de moler, se prepara el sartén con mantequilla.

Cuando esté caliente se pondrá la espinaca ya molida y se irá moviendo para que se espese; al estar lista nos servirá para colocar sobre la pieza de conejo.

Listos los ingredientes, se colocarán en el plato a presentar. Primero la base de espinacas ya fritas con cebolla, luego se acomoda la pieza de conejo ya sellada, encima se le pondrá la crema de espinacas y estará listo el platillo para degustar.

### Información nutrimental

**Porción: 1 (107 g)**  
**Porciones totales: 6**

	Total	1 porción
Energía	1840.8 kcal	306.6 kcal
Proteínas	182.7 g	30.45 g
Grasas	117 g	19.5 g
Hidratos de carbono	13.9 g	2.3 g
Fibra	7.6 g	1.2 g





# Pipián con ibes y pollo



**Henry Fernando Dzul Cauch**

VII ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes

- 150 g de pepita molida
- 500 g de ibes
- 4 tomates rojos
- 3 dientes de ajo
- ¼ de cebolla blanca
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 500 g de pechuga de pollo
- 3 hojas de laurel
- 6 hojas de orégano (se puede sustituir con epazote)
- Sal c/n
- Pimienta c/n

## Preparación

Poner a cocer los ibes en dos litros de agua (este proceso es algo tardado si se usan ibes secos), agregar una pizca de sal.

Cocer las pechugas de pollo en agua, agregar hojas de orégano y sal.

Poner en un sartén la manteca, seguidamente incorporar la pepita para que adquiera un poco del sabor; reservar.

Tatamar los tomates, ajo y cebolla sobre un comal; posteriormente licuarlos junto con la pepita (si la mezcla es muy espesa y se dificulta el licuado, agregar un poco de caldo de pollo).

Una vez licuados todos los ingredientes, colocar en una olla para terminar de cocer, agregar las pechugas y los ibes para que adquieran el sabor de la preparación.

Finalmente servir en un plato para degustar con tortillas.



Información nutrimental		
Porción: 1 (107 g)		
Porciones totales: 4		
	Total	1 porción
Energía	1874 kcal	468.5 kcal
Proteínas	117.11 g	29.27 g
Grasas totales	83.02 g	20.75 g
Hidratos de carbono	160.29 g	40.07 g
Fibra	32.9 g	8.22 g

# Rollo al xcatic, Jamaica y amaranto



**Ariadna Ibarra Morales,  
Getsemaní López Gea y  
Mirna Leticia Kantún Cahum**

VII ENCUENTRO CULINARIO

Porción para 2 personas  
aproximadamente.

Tiempo estimado:  
60 a 75 minutos.



## Ingredientes:

### Para el rollo de carne

- 400 g de pollo crudo sin piel y hueso
- 1 tomate rojo
- 30 g de elote enlatado
- ¼ cebolla blanca
- 2 huevos frescos
- 4 hojas de espinaca
- ½ pimiento verde crudo
- ½ chile dulce
- 40 g de queso
- 1 cucharada de pimienta molida
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ajo
- 2 cucharaditas de albahaca seca molida
- 1 chile xcatic
- 500 ml de agua potable

### Para la salsa de Jamaica

- 2 tazas de flor de Jamaica
- 1 l de agua
- 6 dientes de ajo
- 2 chiles guajillo
- 3 chiles ancho
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 chile habanero
- ¼ cebolla
- ½ tomate
- ¾ taza de miel
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de germinado de amaranto crudo

## Preparación

### Rollo de carne

Lavar y desinfectar previamente las verduras listadas en los ingredientes.

Picar finamente en cuadritos: ½ tomate rojo, ¼ de cebolla blanca, 2 piezas de hoja de espinaca, ½ pimiento verde chico y ½ chile dulce; reservar.

Hervir a fuego medio, en una olla con 2 tazas de agua potable, la pieza de chile xcatic por 20 minutos aproximadamente; pasado el tiempo, retirar y reservar.

En un recipiente batir las 2 piezas de huevo fresco, con una cucharada de albahaca seca molida y una cucharadita de sal.

Moler los 400 g de pollo crudo sin piel y hueso en la licuadora; reservar.

En un tazón hondo, incorporar el pollo molido, las verduras previamente picadas y el huevo batido; sazonar con una cucharada de pimienta molida, una cucharadita de ajo y una más de sal. Revolver hasta obtener una mezcla homogénea.



Desplegamos una hoja de aluminio en una zona lisa, donde vaciaremos la mezcla. Con ayuda de una hoja de papel encerado, extendemos la carne hasta formar un cuadrado; verificar que no queden zonas con abultamiento o con poca mezcla. Una vez obtenida la forma, reservamos.

Con mucho cuidado, abrir el chile *xcatic* de forma vertical (de la punta al rabillo), retirar las semillas con mucho cuidado y reservar.

Rallar los 40 g de queso (para esta receta se utilizó gouda). Se rellena el chile *xcatic*; utilizar la mitad del queso y reservar.

Cortar en *julianas* las 2 piezas de espinaca restantes y tener cerca los 30 g de elote enlatado drenado para el relleno del rollo.

Traer de vuelta la carne previamente mezclada y aplanada, donde se esparcirá una capa de la espinaca cortada, el elote y la mitad (20 g aproximadamente) del queso rallado. El chile *xcatic* relleno debe colocarse a 3 cm aproximadamente del extremo de una orilla de la carne aplanada para poder enrollarlo sin problema.

Preparar 2 hojas de papel aluminio y una de papel encerado.

Teniendo todos los ingredientes para el relleno en la carne aplanada, se procederá a enrollar con mucho cuidado, intentando no aplastar demasiado la carne y preservando la forma de rollo. Con ayuda de una hoja de papel encerado, procederemos a pasarlo a una hoja nueva de papel aluminio; cuidando la forma se procederá a enrollar nuevamente, y para asegurar la preparación se volverá a repetir el paso. Con otra hoja se reforzará la envoltura, ya que será cocinado dentro de agua y eso evitará que se desmorone.

Colocar a fuego medio una olla con 500 ml de agua potable, sazonar con una cucharada de albahaca molida y una de sal, revolver y tapar; esperar 5 minutos hasta el primer hervor.

Con mucho cuidado se colocará el rollo de carne, se cocinará a fuego medio por 60 minutos aproximadamente. Durante el proceso, ir verificando que no se acabe el agua; de ser así colocar las tazas suficientes (el agua solo debe cubrir hasta la mitad del rollo, no es necesario sumergirlo por completo).

Cumplido el tiempo, apagar el fuego y esperar 20 minutos para proceder a servir.

### Salsa de Jamaica y germinado de amaranto

Desinfectar y lavar los ingredientes, en el caso de los chiles retirar las semillas previamente.

En una olla colocar 1 litro de agua purificada y las 2 tazas de flor de Jamaica previamente lavada; dejar cocer aproximadamente por 20 minutos. Pasado el tiempo, apagar el fuego y dejar enfriar.

Separar la flor con ayuda de un escurridor, apartar una taza del agua de Jamaica obtenida, ambos colocarlos en una licuadora; también agregar una taza de agua purificada y reservar.

En un sartén a fuego medio, sofreír por 5 minutos los siguientes ingredientes: 6 dientes de ajo, 2 chiles guajillos, 3 chiles anchos, un chile habanero (se puede utilizar una menor porción si así lo desean), ¼ de cebolla blanca rebanada y ½ tomate rojo. Colocar los ingredientes en la licuadora junto con la flor de Jamaica y licuar.

Agregar a la mezcla ¾ de taza de miel, una cucharada de sal, una taza de agua purificada, licuar.

En el sartén donde se sofrieron los chiles, agregar la mezcla y dejar hervir por 5 minutos. Agregar una taza de germinado de amaranto, saltar a fuego bajo por 3 minutos.

Servir el germinado con Jamaica como base, agregar la porción de rollo de carne y bañar con más salsa.

Se puede acompañar con frijol colado, tostadas y agua de Jamaica.

Información nutrimental		
Porción: 1 (200 g) Porciones totales: 2		
	Total	1 porción
Energía	1577.2 kcal	788.6 kcal
Proteínas	83.4 g	41.7 g
Grasas totales	83.2 g	41.6 g
Hidratos de carbono	143 g	71.5 g
Fibra	6.2 g	3.1 g

# Vaporcitos enriquecidos con semilla de ramón



**Georgina Alejandra Santana Ortiz, Gerardo Antonio Parra Domínguez y Roger Antonio Sulub Tun**

VII ENCUESTRO CULINARIO



## Ingredientes:

### Para los vaporcitos

- 300 g de masa de maíz
- 200 g de semilla de ramón nixtamalizada y molida
- 200 g de semilla de espelón
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- ½ cucharada de sal

### Para la salsa

- 2 tomates
- 1 chile habanero
- ¼ pieza de cebolla blanca
- 1 cucharada de aceite

## Preparación

### Vaporcitos

Mezclar en un tazón la masa de maíz, de ramón, el espelón, la manteca y sal.

Colocar una bolita de la mezcla anterior (30 g aproximadamente) sobre una hoja de plátano limpia.

Aplanarla en forma de tortilla, se puede hacer manual o con la ayuda de una tortillera.

Envolver la tortilla con la hoja de plátano. Cocinar al vapor durante una hora.

### Salsa

Licuar los tomates con la cebolla y la sal. Pasar la mezcla a un sartén y agregar el aceite y el chile habanero. Cocinar durante 10 min.

## Presentación

En un plato servir 3 vaporcitos sin la hoja de plátano y agregar salsa al gusto.

Información nutrimental		
Porción: 3 piezas (200 g)		
Porciones totales: 2		
	Total	1 porción
Energía	1572.2 kcal	786.1 kcal
Proteínas	34.9 g	17.4 g
Grasas totales	75.8 g	37.9 g
Hidratos de carbono	181.2 g	90.6 g
Fibra	21.7 g	10.8 g



# Burger de lenteja



**Erandeny García Márquez**

II ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes:

- 1 taza de lentejas hervidas
- 1 ajo
- 1/2 cebolla
- Cilantro
- 1/2 taza de pan molido/harina
- 1 jitomate
- Pan para hamburguesa
- 3 huevos

## Guarnición

- 2 zanahorias
- 2 betabeles

## Aderezo

- 1 taza de flor de Jamaica hervida
- 1 1/2 taza con agua (para hervir la flor de Jamaica)
- 1 chile habanero licuado
- 10 gr de grenetina en polvo
- Sal c/n
- Pimienta c/n

## Decoración

- Queso manchego/gouda
- Jitomate en rebanadas finas
- Lechuga italiana/romana
- Catsup
- Mayonesa
- Mostaza

## Preparación

Hervir previamente las lentejas y si requiere más contenido de proteína, agregar arroz. Cortar finamente el cilantro, la cebolla, el jitomate e incorporarlo a las lentejas. Agregar a nuestra preparación huevo, pan molido y salpimentar al gusto.

En un sartén previamente calentado con un poco de aceite, colocar un cucharón de nuestra preparación para así crear las tortitas de lentejas. Dorarlas de ambos lados y reservar.

Para la guarnición, cortar la zanahoria y el betabel en tiras gruesas, aproximadamente de 1 cm de ancho; hervir o servir las crudas.

Para la salsa hay que hervir la flor de Jamaica con el agua y licuarla con el chile habanero para proporcionar un poco de picor. Aún caliente, agregar la grenetina; disolver bien y dejar reposar en refrigeración.

## Montaje

Colocamos mayonesa en el pan, una tortita de lentejas, lechuga previamente lavada, una rebanada de jitomate, queso de nuestro agrado, un poco de catsup y para nuestra guarnición, bañar las verduras con la salsa de Jamaica, ya que aporta acidez y un poco de picor.



### Información nutricional

Porción: 1 Porciones totales: 4		
	Total	1 porción
Energía	2290 kcal	572.5 kcal
Proteínas	110 g	27.5 g
Grasas totales	25 g	6.25 g
Hidratos de carbono	392 g	98 g
Fibra	35.9 g	8.9 g

# Chicken breast maya



Yusef Guadalupe Cordero Chan y Juan Carlos Cordero Chan

VI ENCUENTRO CULINARIO



## Ingredientes

- 240 g de pechuga de pollo
- 1 zanahoria
- 1 pepino *kat*
- 1 calabacita yucateca
- 2 hojas grandes de chaya
- 2 cucharaditas de aceite

## Para el puré de camote

- 125 g de camote
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 pizca de nuez moscada

## Para la crema de flor de calabaza

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 diente de ajo troceado
- ¼ de taza de cebolla picada
- ½ de taza de elote
- 1 taza de flor de calabaza
- 3 hojas de epazote fresco
- ½ de taza de leche

## Preparación

### Pollo

Colocar en un sartén el aceite y esparcirlo, posteriormente colocar una pieza de pechuga de pollo (120 g) y dejar freír bien por ambos lados.

### Puré de camote

Lavar bien el camote y cocinarlo con una pizca de azúcar y la ramita de canela. Una vez cocido, retirarlo del fuego; posteriormente se pela y coloca en una taza, aplastarlo hasta hacer puré.

Colocar el resultado en una cacerola con azúcar, cocinar a fuego lento; mover constantemente hasta que comience a espesar.

Agregar la mantequilla y la pizca de nuez moscada y revolver hasta formar un puré homogéneo.

### Verduras

Cortar en *julianas* la zanahoria y pepino *kat*, y la calabacita yucateca en pedazos pequeños. Agregarlos en un tazón y posteriormente dividir la mitad sobre las hojas de chaya y hacerlo rollito.

Colocar 2 rollitos de hoja de chaya con las verduras en un sartén y freír.

### Crema de flor de calabaza

Calentar en un sartén a fuego medio el aceite y la mantequilla, luego sofreír el ajo con la cebolla. Lo siguiente es cocinar el elote con un manojo de flor de calabaza, agregar el epazote y la sal, y finalmente incorporar la leche. Cocinar hasta que hierva; reservar.

En una ollita calentar agua hasta el punto de ebullición. En ella, colocar las flores de calabaza por un breve periodo de tiempo (3 a 5 min) y retirar.

Verter en una licuadora las preparaciones anteriores y licuar por 6 minutos a velocidad media. Reservar.

### Montado

Sobre cada una de las piezas de pechuga previamente cocinadas, untar el puré de camote. Posteriormente, colocar los rollitos de chaya con verduras, uno en cada una de las pechugas. Cerrarlas con ayuda de palillos.

Finalmente, agregar la crema de flor de calabaza y decorar utilizando una flor, epazote y una hoja de chaya picada, previamente cocida.

Información nutrimental		
Porción: 1 (250 g) Porciones totales: 2		
	Total	1 porción
Energía	961.4 kcal	480.7 kcal
Proteínas	77.2 g	38.6 g
Grasas totales	33.7 g	16.85 g
Colesterol	220 mg	110 mg
Hidratos de carbono	79.2 g	39.6 g
Fibra dietética	9 g	4.5 g
Sodio	3.5 g	177.7 mg



# Fettuccine Lool K'uum



**Yusef Guadalupe Cordero Chan y Juan Carlos Cordero Chan**

VI ENCUENTRO CULINARIO



## Ingredientes

### Para la masa de fettuccine

- 400 g de harina
- 100 g de flor de Jamaica en polvo
- 4 huevos
- Aceite de oliva c/n
- Sal c/n

### Para la salsa ragú

- 400 g de carne molida
- 150 ml vino tinto
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla morada
- 2 zanahorias
- 1 puñado de romero
- 1 pizca de pimienta negra
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo

## Preparación

### Masa de fettuccine

Se coloca la harina colada en un tazón grande junto con la flor de Jamaica en polvo, se mezcla bien.

Se le hace en el centro un orificio a la harina y se le agregan los huevos junto con 4 chorros de aceite de oliva; posteriormente, en los lados se espolvorean 4 pizcas de sal.

Con ayuda de un tenedor, batir desde el centro hasta los extremos, recogiendo más la harina; mezclar todo lo posible.

La mezcla se coloca en la mesa para amasar por 5 minutos; una vez que tenga consistencia y ésta se desprende de los dedos, dividirla en 2 bolas.

Con ayuda de un rodillo, estirla y aplanarla lo más posible; con un cuchillo cortar tiras largas y gruesas. Opcionalmente se pueden cortar a la mitad estas primeras tiras. Dejar secar unos minutos.

Hervir agua en una olla con 3 hojas de laurel y agregar la mitad del fettuccine de 3 a 5 minutos. Cortar la cocción colocando los fideos en agua fría y reservar

### Salsa ragú

En una olla, agregar el aceite y el romero y freír por unos minutos.

A continuación, agregar la carne molida con sal y pimienta; desmenuzarla con ayuda de una cuchara.

Agregar las verduras finamente picadas (cebolla y pimiento) e integrar el apio entero. Añadir la zanahoria picada en cubitos y cocinar todo a fuego lento de 10 a 15 minutos. Se agrega el tomate hecho puré y se continúa cocinando de 5 a 7 minutos. Se vierte el vino tinto y se le añaden 5 minutos de cocción.

Por último, añadir un vaso de agua y un poco de sal. Dejar cocinar por 40 minutos a fuego suave. Se retira el ajo y se reserva la salsa.

## Montaje

En un plato colocar 100 gr de pasta fettuccine y verter 150 g de la salsa ragú. Para adornar, utilizar hojas de romero y laurel.

Información nutrimental		
Porción: 1 (250 g)		
Porciones totales: 7		
	Total	1 porción
Energía	2793 kcal	399 kcal
Proteínas	158.9 g	22.7 g
Grasas totales	75.6 g	10.8 g
Colesterol	975.8 mg	139.4 mg
Hidratos de carbono	330.4 g	47.2 g
Fibra dietética	16.1 g	2.3 g
Sodio	532.7 g	76.1 mg

# Chirmol de cangrejo azul



**Francisco Hernández Morán**

III ENCUENTRO CULINARIO



## Ingredientes:

### Para el chirmol

- 10 cangrejos azules
- 10 tortillas
- Aceite vegetal c/n
- 5 hojas de perejil criollo
- 2 ramas de epazote
- 1 cebolla grande asada
- 2 dientes de ajo grandes asados
- 50 g de relleno negro
- 2 chiles guajillo o pasilla
- Sal c/n
- Pimienta c/n

### Para las chips de yuca

- 1 yuca
- Sal c/n
- Aceite vegetal c/n

### Para el aceite de chile

- Aceite vegetal c/n
- 10 chiles *mashito*
- Sal c/n

### Para el arroz blanco

- 200 g de arroz
- 400 ml de agua
- 2 dientes de ajo
- Aceite c/n
- Sal y pimienta c/n
- 20 g de mantequilla

## Preparación

### Para el chirmol

Lavar bien el cangrejo y ponerlo en la vaporera con poca agua hasta que cambie de color. Reservar el agua de cocción.

Abrir el cangrejo y sacar los intestinos. Lavar la concha y los líquidos del interior.

Reservar la pechuga de los cangrejos y las tenazas para luego sacar la carne.

Freír las tortillas y los chiles secos; hay que hidratar a los segundos. Tatemar la cebolla y el ajo.

Moler las tortillas fritas con la cebolla, los chiles, el ajo y el relleno negro. Regresar la mezcla al fuego con un poco de manteca de cerdo. Colocar las ramas de epazote y las hojas de perejil. Hervir hasta tener una consistencia un poco espesa.

Rellenar las conchas de cangrejo con la carne y ponerlas en el chirmol.

Salpimentar y rectificar la sazón.

### Para las chips de yuca

Pelar la yuca. Rebanarla con mandolina o cuchillo.

Freír en aceite a 180 °C. Agregar sal al gusto.

### Para el aceite de chile

Calentar el aceite vegetal a 70 °C. Verterlo en un recipiente junto con los chiles *mashitos* secos. Reposar y licuar.

### Para el arroz blanco

Nacarizar el arroz. Agregar el ajo finamente picado. Verter el doble de agua de la cantidad de arroz. Salpimentar.

Al hervor, bajar el fuego, tapar y dejar 12 min de cocción. Apagar.

Al terminar el tiempo, no destapar y dejar reposar otros 8 min. Pasado el lapso, hacer *égrener* con mantequilla y un tenedor.

Información nutrimental		
Porción: 1 (306 g) Porciones totales: 4		
	Total	1 porción
Energía	1749.7 kcal	437.4 kcal
Proteínas	82.8 g	20.7 g
Grasas totales	25.6 g	6.4 g
Colesterol	210 mg	52.5 mg
Hidratos de carbono	283.6 g	70.9 g
Fibra dietética	10.4 g	2.6 g
Sodio	636 g	159 mg



# Jáaal Káak Náab



**Diana Elizabeth Ocampo  
Martín, Binui Isay Pérez Ucán,  
Gabriela Guadalupe Rejón  
Coral y Brianda Bobadilla  
Mézcuita**

III ENCUESTRO CULINARIO



## Ingredientes

### Para el pulpo frito

- 1 kg de pulpo
- Agua c/n
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- Aceite vegetal c/n
- 2 dientes de ajo
- 5 limones
- 60 g de cebolla

### Para el “aire de ceniza” de tortilla

- 90 g de tortilla tatemada
- 20 ml de agua
- 2 g de lecitina de soya

### Para el mini *but* con huevo de codorniz

- Carne de cerdo
- Cebolla
- Chile dulce
- Epazote
- Sal c/n
- Pimienta y ajo c/n
- 2 huevos de codorniz

### Para el *kool* blanco

- 400 ml de jugos de cocción  
de pulpo
- 30 g de harina
- Sal c/n

### Para el papel de chiltomate

- 200 g de jitomate
- 80 g de cebolla blanca
- 30 g de ajo
- 1 chile habanero
- 300 g de fécula de maíz

### Para la mayonesa de chile dulce y *max*

- 1 yema de huevo
- 250 ml de aceite vegetal
- 1 chile dulce asado
- 1 chile *max* asado
- 10 ml de jugo de lima
- 5 g de ajo asado

## Procedimiento

### Para el pulpo

Llevar a ebullición en una cazuela grande el agua suficiente para que cubra al pulpo. Añadir una pizca de sal, ajo, cebolla y jugo de limón. Una vez que hierva, introducir el pulpo y levantarlo dos o tres veces (lo que popularmente se llama “asustar”). Dejar cocer aproximadamente 29 minutos por cada kilo y enfriarlo. Cortar los tentáculos y en una cazuela con aceite bien caliente, freírlos unos minutos hasta que queden crujientes. Para la presentación del plato, con un pincel, pintar el fondo del plato con el aceite de ajo y perejil. Disponer un par de tentáculos de pulpo y pintar otro poco por encima y salpimentar.

### Para la reducción de salsa de recado negro:

Con el agua de la cocción del pulpo, diluir el recado y agregar un toque de *xtabentún*. Dejar reducir a fuego bajo por aproximadamente media hora. Agregar la cebolla asada, dos dientes de ajo asado y un chile dulce asado.

### Para el “aire de ceniza” de tortilla:

En el vaso de la batidora, verter la tortilla tatemada y licuada con agua y la lecitina de soya. Licuar con un procesador de mano en un recipiente cuadrado con un ángulo vertical de aproximadamente 45°.

### Para el *but* de codorniz:

Mezclar la carne molida de cerdo con la cebolla, el chile dulce y el ajo. Formar un rectángulo plano de carne y colocar los huevos cocidos de codorniz en el centro y enrollar. Filmar en forma alargada y pochar en la reducción del recado negro. Salpimentar.

### Para el *kool* blanco:

Dejar reducir los jugos de la cocción del pulpo a fuego bajo hasta la mitad. Agregar harina diluida en agua tibia con ayuda de un tenedor y llevar a ebullición. Aliñar con sal.



**Para el papel de chiltomate:**

Asar los tomates, el ajo, la cebolla y el chile en un comal o sartén con un poco de manteca. Una vez que queden bien tatemados, moler finamente con ayuda de una licuadora; colar. Sofreír la salsa colada en un poco de manteca de cerdo, agregar la fécula de maíz y dejar espesar a fuego muy bajo por aproximadamente 40 min. Una vez reducida, colocar en un tapete de silicona; con ayuda de una espátula, procurar dejarla lo más delgada posible. Llevar al horno precalentado a 150 °C durante aproximadamente 20 min o hasta que esté completamente deshidratada. Sacar del horno, dejar enfriar y con cuidado, despegar y hacer polvo para decorar el plato.

Información nutrimental		
Porción: 1 (433 g)		
Porciones totales: 6		
	Total	1 porción
Energía	5112.7 kcal	852.1 kcal
Proteínas	228.6 g	38.1 g
Grasas totales	285.6 g	47.6 g
Colesterol	1059 mg	176.5 mg
Hidratos de carbono	375 g	62.5 g
Fibra dietética	9.6 g	1.6 g
Sodio	24.14 g	402.3 mg





# Cerdo, coliflor y pasilla



Rodrigo Paredes Carrillo,  
Jimena Espadas Sánchez y  
David Reinaldo Montoy Buenfil

III ENCUENTRO CULINARIO



## Ingredientes

- 180 g de costilla de cerdo

## Para el marinado de costilla

- Laurel c/n
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- 1 ajo
- Tomillo c/n
- 30 ml de aceite de oliva extra virgen
- 1 chile pasilla

## Para la salsa de pasilla

- 1 jitomate
- ½ cebolla
- 3 piezas de chile pasilla
- 1 diente de ajo
- 5 g de azúcar
- 5 ml de vinagre de manzana
- 5 g de orégano
- Tomillo c/n
- 10 ml de aceite de oliva
- Pimienta c/n
- Sal c/n

## Para el puré de coliflor

- 250 g de coliflor
- Aceite c/n
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- Sal c/n
- 400 ml de agua

## Preparación

### Para el cerdo y el marinado

Salpimentar la porción de cerdo. Hidratar el chile pasilla. Licuar el ajo, laurel, tomillo, el chile pasilla hidratado y el aceite de oliva. Sazonar al gusto. Agregar laurel. Dejar la pieza bañada con el marinado en el refrigerador durante aproximadamente 30 min.

### Para el adobo

Tatemar el tomate, la cebolla y el ajo. Hidratar los chiles pasilla. Licuar los tatemados, los chiles hidratados, el azúcar, el vinagre de manzana, el orégano, el tomillo y el aceite de oliva. Sazonar al gusto con sal y pimienta.

## Para el puré de coliflor

Cortar la coliflor en trozos. Cocerla y agregar sal al gusto. Picar la cebolla y el ajo.

Una vez cocida la coliflor, licuarla con un poco de su agua de cocción. Sofreír la cebolla y el ajo.

Agregar la coliflor al sofrito y cocinar durante 5 min. Licuar de nueva cuenta la coliflor sofrita y pasarla por un colador para mejorar la textura.

Información nutrimental		
Porción: 1 (270 g)		
Porciones totales: 4		
	Total	1 porción
Energía	1008.8 kcal	252.2 kcal
Proteínas	53.2 g	13.3 g
Grasas totales	58 g	14.5 g
Colesterol	70 mg	17.5 mg
Hidratos de carbono	62 g	15.5 g
Fibra dietética	10 g	2.5 g
Sodio	21.6 g	539.2 mg

# Lomo de cerdo en mole de cuatro chiles



**María Fernanda Campos Mukul, Claudia Yazmín Castillo Ortegón y Rilma del Carmen Hernández Borges**

III ENCUESTRO CULINARIO



## Ingredientes:

### Para el mole

- 4 chiles mulatos secos
- 4 chiles anchos secos
- 4 chiles guajillo secos
- 4 chiles pasilla secos
- 200 g de manteca
- 1 cebolla blanca
- 1 cabeza de ajo
- 2 tortillas de maíz
- 1 plátano macho
- 100 g de almendras
- 100 g de cacahuates
- 30 g de ajonjolí
- 300 g de jitomate
- 1 tableta de chocolate
- 400 g de lomo de cerdo en trozo
- 200 g de azúcar refinada
- 200 g de naranja agria
- 10 g de sal
- Anís estrella
- Clavo de olor
- Pimienta molida
- Pimienta gorda
- Rajas de canela

### Para la ensalada

- 100 g de verdolaga
- 100 g de germinado de frijol
- 100 g de germinado de soya
- 100 g de jitomates cherri

- 250 g de limón persa
- 250 ml de naranja agria
- 40 g de mostaza
- 40 ml de aceite de oliva
- 50 g de cilantro
- 2 mangos Manila
- Sal c/n
- Pimienta molida c/n

### Para el coulis de piña

- 360 g de piña
- 75 g de azúcar
- 150 ml de agua
- 50 ml de vinagre de vino blanco

## Preparación

### Para el mole

Preparar un fondo de cebolla y ajo, con huesos de alguna proteína; desvenar los chiles y ponerlos en el comal por unos segundos. Luego, remojar los chiles en el fondo para rehidratarlos. Tostar las almendras y el ajonjolí.

En un comal con suficiente manteca, acitronar el ajo y la cebolla; añadir la tortilla, las pasas, las almendras, las pepitas de chile, la mitad del ajonjolí, medio anís, el clavo, la canela, las pimientos, el plátano macho y el jitomate. Freír todo muy bien. Licuar todos los ingredientes con el fondo y colar la mezcla.

En una cazuela de barro especial para mole, poner a calentar el resto de la manteca, añadir la salsa. Dejar hervir el mole durante cinco minutos.

Sazonar con sal y azúcar y, si es necesario, añadir el chocolate. Debe quedar una salsa espesa y brillante.

Dejar hervir de 15 a 20 min más a fuego lento, hasta que tenga una consistencia de salsa.

### Para la ensalada

Lavar y desinfectar las verdolagas, los germinados y el cilantro, secar con toallas absorbentes y quitar los tallos a las verdolagas.

Sacar la pulpa del mango y licuar con el jugo de limón, de naranja, la mostaza, el aceite, la sal y la pimienta; después, incorporar cilantro.

### Para el coulis de piña

Poner todos los ingredientes a fuego medio en un sartén durante 10 min, hasta que la piña esté blanda.

Licuar toda la preparación y pasar por un colador para que quede una salsa fina.

Información nutrimental		
Porción: 1 (250 g)		
Porciones totales: 16		
	Total	1 porción
Energía	7056 kcal	441 kcal
Proteínas	176 g	11 g
Grasas totales	438.4 g	27.4 g
Colesterol	1.84 g	115 mg
Hidratos de carbono	675.2 g	42.2 g
Fibra dietética	33.6 g	2.1 g
Sodio	5.58 g	348.7 mg



# Langosta en xcatic



**Jorge Agustín  
Estrella Barrera**

II ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes:

- 130 g de pasta cruda
- Agua c/n
- Sal c/n
- Aceite de olivo c/n
- 3 piezas de chile xcatic tatemado
- 1 l de fondo de pollo
- ½ cebolla blanca asada
- 1 ramillete de cebolla cambray
- 100 ml de manteca de cerdo
- 250 ml de jugo de naranja agria
- 1 atado de cilantro local
- 3 hojas de chaya
- 1 aguacate
- Mantequilla c/n
- Ajo en láminas c/n
- Tomillo c/n
- Recado negro c/n
- Cebollín c/n
- Orégano c/n

## Procedimiento

Cocer la pasta en agua con sal; *al dente*, retirar. Parar la cocción con agua fría y rociar con aceite de olivo.

Limpiar los xcatic, licuar con un sofrito de cebolla, fondo y regresar a sofreír en 20 ml de manteca.

Tatemar las cebollas cambray por los lados, desgajar y marinar en naranja agria, limón, sal y orégano.

Parrillar el aguacate, cortar en cubos, alinear con limón, sal y pimienta.

Dorar las hojas de chaya al carbón.

Cocinar la langosta en mantequilla y servir con la pasta mezclada con la salsa.

## Presentación

Servir con cilantro, cebolla cambray y aguacate.

Información nutrimental		
Porción: 1 (425 g) Porciones totales: 4		
	Total	1 porción
Energía	2139.6 kcal	534.9 kcal
Proteínas	48.4 g	12.1 g
Grasas totales	124.8 g	37.2 g
Colesterol	266 mg	66.5 mg
Hidratos de carbono	149.6 g	37.4 g
Fibra dietética	16.5 g	3.9 g
Sodio	3.67 g	918.1 mg

# Lomo de cerdo en recado rojo



Jesús Misael Pech Ramírez

II ENCUENTRO CULINARIO



## Ingredientes

- 150 g de lomo de vientre de cerdo
- 2 piezas de codillo de cerdo
- 15 g de recado rojo
- 2 piezas de pimienta negra
- 15 ml de jugo de naranja agria
- 3 dientes de ajo
- ½ plátano macho
- ½ plátano manzano
- 100 g de mantequilla sin sal
- ¼ de chile *xcatic*
- ¼ de chile *max*
- ½ chayote
- ⅛ de calabaza local
- 10 g de cal
- 1 elote tierno
- 5 uvas de mar
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 4 clavos
- 4 hojas de laurel
- 1 gajo de tomillo

## Procedimiento

### Lomo de cerdo en recado rojo

Licuar el recado con un diente de ajo, jugo de naranja, 2 piezas de clavo, pimienta y sal al gusto. Dejar marinar por 30 min. Sellar en un sartén con aceite de oliva y terminar en el horno por 15 min a 180 °C.

### Puré de plátanos

Asar en la leña los plátanos con su propia cáscara envueltos en papel aluminio directamente al carbón. Retirar la cáscara, hacer puré. En un recipiente a baño María, incorporar leche hasta obtener la textura deseada. Terminar con mantequilla de chiles y sal al gusto.

### Mantequilla de chiles

Clarificar mantequilla, retirar suero, infusionar los chiles, el clavo y el ajo.

### Salsa de uva de mar

Retirar la pulpa con todo y cáscara; agregar una pizca de azúcar y una de sal; dejar reposar 30 min y licuar.

### Guarnición de chayote nixtamalizado, elote asado y calabaza fritos en mantequilla de chiles

Pelar y cortar el chayote en *brunoise*, nixtamalizar (agregar el chayote en agua con cal), dejar reposar 30 min, lavar muy bien hasta que el agua salga transparente. Asar el elote con todo y cáscara directamente al carbón. Cortar la calabaza de forma deseada. Ya teniendo todo esto, saltear la calabaza junto con el chayote en la mantequilla de chiles, hasta que estén *al dente*; agregar el elote ya pelado y sazonar.

### Salsa de reducción de fondo

Sellar el codillo de cerdo con aceite de oliva y terminar con mantequilla. Reservar este jugo obtenido de las carnes. Hacer *mirepoix* (picar cebolla y zanahoria en *brunoise*). En una charola, llevar al horno junto con el codillo por 30 min a 200 °C.



Hervir 1 l de agua. Ya teniendo el rostizado, agregar al agua caliente. Desglasar la charola con la misma agua, aromatizar con hojas de laurel y tomillo, dejar reducir. Con la reducción en una sartén, agregar el jugo de las carnes y dejar reducir; sazonar.

### Ajos fritos

Filetear los ajos y freír en mantequilla de chiles hasta obtener una textura crocante.

### Presentación

Cortar el lomo de cerdo en dos partes iguales. Colocar *besitos* del puré, guarnición en un costado del lomo, puntos de salsa de uva. Terminar con la salsa de reducción por encima del lomo. Decorar con espinaca trepadora.



Información nutrimental		
Porción: 1 (593 g)		
Porciones totales: 3		
	Total	1 porción
Energía	2191.5 kcal	730.5 kcal
Proteínas	70.5 g	23.5 g
Grasas totales	149.7 g	49.9 g
Colesterol	565.2 mg	188.4 mg
Hidratos de carbono	137.1 g	45.7 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	21.9 g	7.3 g
Sodio	672.9 mg	224.3 mg

# Pac-nak yucateco



**Freddy Gaspar  
Trujeque Martínez**

II ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes

- 200 g de *pac-nak*
- 100 g de ibes
- 200 ml de manteca de cerdo
- 2 piezas de rábano
- 1 chile habanero
- ¼ de papaya
- ½ pieza de aguacate
- 1 naranja agria
- 2 cebollas de Ixil
- 1 atado de cilantro
- 50 g de achiote

## Procedimiento

Cocinar el *pac-nak* en agua a baja temperatura dejando expuesta la piel. Cuando esté tierno y bien cocido, retirar y cocinar la piel en manteca hirviendo hasta formar un chicharrón. Cocinar los ibes y hacer un puré frito con manteca. Posteriormente, cortar los rábanos en rodajas y dejar remojando en agua fría. Licuar la papaya con el chile habanero, formando así una salsa. Diluir el achiote con el jugo de naranja y hornear hasta secar por completo. Triturar hasta tener la textura de "tierra". Cortar a mitades las cebollas de Ixil y saltear en manteca; reservar. Cortar en cuadros el aguacate y unir con las cebollas y unas gotas de naranja agria.

## Presentación

Decorar con rábano y hojas de cilantro.



### Información nutrimental

Porción: 1 (180 g) Porciones totales: 4		
	Total	1 porción
Energía	2968.2 kcal	742 kcal
Proteínas	50.2 g	12.55 g
Grasas totales	278 g	69.5 g
Colesterol	303.6 mg	75.9 mg
Hidratos de carbono	62 g	15.5 g
Fibra dietética	9.2 g	2.3 g
Sodio	122 mg	30.5 mg



# Pato en costra de recado negro



**Jessica Alejandra Aguiar Guillermo**

II ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes

- 1 pato
- 400 g de cebada
- 250 g de manteca de cerdo
- 6 cebollas de Ixil
- Cacahuete c/n
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- Cebollín
- Epazote
- 150 g de recado negro
- Pepino
- Naranja agria

## Procedimiento

Limpia el pato, salpimentar y reservar. A continuación, poner a cocer la cebada con suficiente agua. Una vez lista, retirar del fuego y escurrir. Poner a sofreír la cebada con manteca de cerdo, cebollas de Ixil, cacahuete, pimienta, sal y cebollín; al final, agregar epazote y retirar. Preparar una pasta con el recado negro y aplicarla al pato. Una vez hecho eso, sellar el pato en la plancha con manteca de cerdo y dar el término deseado.

## Presentación

Una vez montado el plato, agregar ralladura de pepino previamente salpimentado y con naranja agria.

### Información nutricional

Porción: 1 (307 g) Porciones totales: 8		
	Total	1 porción
Energía	4980.8 kcal	622.6 kcal
Proteínas	275.2 g	34.4 g
Grasas totales	319.2 g	39.9 g
Colesterol	1.15 g	143.7 mg
Hidratos de carbono	312 g	39 g
Fibra dietética	44 g	5.5 g
Sodio	988.8 g	123.6 mg



# Pulpo chak



**Daniela Silva Manrique**

II ENCUESTRO CULINARIO

## Ingredientes

- 1 kg de pulpo
- 200 g de callo de almeja
- 200 g de cacahuete rojo
- 100 g de espelón
- 1 pieza de cebolla morada
- 2 piezas chicas de camote morado
- 100 g de semillas de achiote
- 1 barra de mantequilla
- 3 cabezas de ajo
- 2 atados de epazote
- 1 atado de cilantro local
- Tomate verde
- Aguacate local
- Chile habanero
- Aceite de oliva
- 1 pieza de naranja agria
- ½ taza de crema ácida
- Aceite c/n
- Sal c/n
- Pimienta de Tabasco c/n

## Procedimiento

Para cocer el pulpo, llenar una olla con agua, agregar sal, cebolla y unas hojas de epazote y hervir; cuando llegue a punto de ebullición, esperar 45 min y apagar. Dejar que se enfríe. Derretir la mantequilla y agregar las semillas de achiote; cuando suelten color, retirarlas. Envolver los camotes con papel aluminio, agregarle unas gotas de aceite de oliva y unas hojas de laurel y hornearlos hasta que queden suaves. Sacar, desenvolver y enfriar. Hacer un puré, agregarle sal, la mantequilla previamente derretida y crema ácida. Hornear los cacahuates por 5-8 min, aproximadamente, con un poco de sal y picarlos finamente. Cortar los tentáculos del pulpo, sazonar con pimienta y ajo, unas gotitas de naranja agria y revolver los tentáculos en el cacahuete en un sartén caliente; agregar un poco de mantequilla y sofreír. Hacer una emulsión: agregar a la licuadora el aguacate, epazote, cilantro, tomate verde, sal y emulsionar con aceite. Para la emulsión de habanero, el mismo procedimiento, solo que con habanero y los dientes de ajo. Al final, combinar la emulsión de aguacate con la de habanero.

Sazonar los callos de almeja con sal, pimienta y unas gotas de naranja agria. Sellar en sartén y listo. Cocer los espelones con un cuarto de cebolla, sal y epazote; luego, sofreír con cebolla y ajo.

## Presentación

Para servir, colocar una cama de puré de camote; arriba, poner los tentáculos del pulpo, aplicar unas gotas de la emulsión y encima, poner el callo de almeja con unas hojas de cilantro; alrededor, servir los espelones y terminar con gotas de naranja agria.

### Información nutrimental

Porción: 1 (262 g) Porciones totales: 6		
	Total	1 porción
Energía	2255.4 kcal	375.9 kcal
Proteínas	167.4 g	27.9 g
Grasas totales	132.6 g	22.1 g
Colesterol	763.8 mg	127.3 mg
Hidratos de carbono	77.4 g	12.9 g
Fibra dietética	8.4 g	1.4 g
Sodio	2.86 g	476.1 mg



# Shote con momo y guano en caldo



**Adrián Velázquez Guamán y Juan Daniel Bañuelos**

II ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes

- Caracol de río c/n
- 10 hojas de momo
- 1 diente de ajo
- 2 ramitas de epazote
- ½ cebolla
- Sal c/n
- 50 g de masa

## Procedimiento

Cortar las puntas a los caracoles. Limpiar todas las hojas. Ya que esté listo, poner a cocer los caracoles con el ajo y la cebolla, agregando un poco de sal. Cuando hayan tomado un color blanco, licuar el momo con las demás hojas, agregando un poco de caldo para que agarre sabor. Espesar con la masa. Ya que esté lista la mezcla, agregarla al caldo. Verificar sabor y servir.

## Presentación

Servir en jícaras con cebolla picadita, cilantro y una salsa de chiles bomba con limón

Información nutrimental		
Porción: 1 (250 g)		
Porciones totales: 1		
	Total	1 porción
Energía	102.9 kcal	102.9 kcal
Proteínas	4.2 g	4.2 g
Grasas totales	0 g	0 g
Colesterol	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono	20.7 g	20.7 g
Fibra dietética	2.4 g	2.4 g
Sodio	0 g	0 mg



# Tamal vegano de ramón y plátano



**Natalia Citlali Cano Rojas**

II ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes

- 4 tazas de harina de ramón
- 250 g de masa de maíz nixtamalizada
- 1 taza de aceite vegetal
- Sal c/n
- $\frac{3}{4}$  de taza de caldo de verduras
- 4 plátanos macho maduros
- Hojas de elote
- 1 chile habanero ahumado
- 1 tomate asado
- 1 taza de cacahuate tostado

## Procedimiento

En el tazón de la batidora, mezclar la harina de ramón con la masa de maíz, aceite vegetal, sal e ir agregando poco a poco el caldo de verduras hasta obtener una masa esponjosa y firme.

Aparte, partir los plátanos a la mitad a lo largo y asar sobre una sartén caliente hasta que estén suaves y dorados. Hacer un puré con ellos.

Formar pelotas de 150 a 200 g, aproximadamente, con la masa de ramón y maíz, y rellenar con el puré de plátano. Meter cada tamalito en una hoja de maíz previamente hidratada y suavizada en la vaporera, y cerrarlos sujetando con una tira formada con la misma hoja de elote.

Cocer los tamales en la vaporera hasta que estén firmes al tacto.

Hidratar el chile habanero ahumado y sin semillas en 1/3 de taza de

caldo de verduras; tostar los cacahuates sin piel en un sartén caliente y, posteriormente, moler en el molcajete con el chile hidratado, el tomate asado y sal.

## Presentación

Servir los tamales veganos de ramón y plátano acompañados de la salsa de cacahuete.

### Información nutrimental

Porción: 1 (200 g) Porciones totales: 13.5		
	Total	1 porción
Energía	8413 kcal	623.2 kcal
Proteínas	171.45 g	12.7 g
Grasas totales	349.65 g	25.9 g
Colesterol	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono	1.11 kg	82.3 g
Fibra dietética	49.95 g	3.7 g
Sodio	1.94 g	144.1 mg





*Postre*

# Gelatina de zapote negro



**Henry Fernando Dzul Cauch**

VI ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes

- 4 zapotes negros grandes
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 tazas de jugo de naranja dulce
- 1 naranja dulce (para decoración)
- 3 sobres de grenetina (22 g)

## Preparación

Extraer la pulpa de los zapotes, cerciorarse de quitar todas las semillas.

Licuar con el jugo de naranja, verter poco a poco para ayudar a la licuadora.

Hidratar la grenetina con agua fría, posteriormente derretir en microondas por 15 minutos. Verter a la preparación de zapote y naranja.

Agregar azúcar (opcional).

Para la decoración, cortar la naranja en rebanadas delgadas, espolvorearlas con azúcar, posteriormente colocar en una charola y meterlas al horno por 10 min aproximadamente para poder deshidratarlas.

Verter la preparación de zapote en un molde para gelatina; meter al refrigerador por dos horas.

Desmoldar y colocar las rebanadas de naranja sobre la gelatina para decorar.

### Información nutrimental

Porción: 1 (217 g)  
Porciones totales: 8

	Total	1 porción
Energía	840 kcal	105 kcal
Proteínas	0 g	0 g
Grasas totales	0 g	0 g
Hidratos de carbono	210 g	26.25 g
Fibra	9.60 g	1.2 g





# Palanqueta Oxcab



**Georgina Alejandra Santana Ortiz, Gerardo Antonio Parra Domínguez y Roger Antonio Sulub Tun**

VI ENCUENTRO CULINARIO



## Ingredientes

- 150 g de harina de semilla de ramón
- 1 kg de avena
- 250 g de cacahuete tostado
- 150 g de cacao
- 100 g de pasas
- 250 gr de miel

## Preparación

En un sartén, agregar la harina de ramón, la avena, el cacahuete, el cacao y las pasas.

Cocinar a fuego lento hasta que se dore y agregar la miel.

Mezclar muy bien hasta incorporar todos los ingredientes.

Cubrir un recipiente con papel aluminio y depositar la mezcla sobre éste.

Compactar la mezcla en la medida que sea posible.

Dejar reposar por 4 horas a temperatura ambiente.

Cortar en barras de 10 x 5 cm.

## Información nutrimental

Porción: 1 (50 g)  
Porciones totales: 35

	Total	1 porción
Energía	5545.5 kcal	158.4 kcal
Proteínas	149.95 g	4.2 g
Grasas totales	105 g	3 g
Hidratos de carbono	972.45 g	27.7 g
Fibra	166.9 g	4.7 g

# Delicias del mercado



**Wilma Sabido Avilés**  
VI ENCUENTRO CULINARIO



## Ingredientes:

### Base

- 40 gr de avena
- 15 gr de harina de almendra
- 3 plátanos manzano
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 8 coquitos de cocoyol (20 gr aproximadamente)

### Mousse

- 1 pieza de camote en pib (350 gr aproximadamente)
- 200 ml de leche de coco
- 5 gr de grenetina
- 4 gr de estevia

### Cobertura

- 150 gr de chocolate sin azúcar

## Procedimiento

### Base

Precalentar el horno a 180 °C.

Moler los coquitos del cocoyol, la avena y el plátano.

Mezclar el plátano, avena, harina de almendra y coquitos hasta tener una mezcla homogénea, que sea suave pero no pegajosa al tocarla.

Preparar una charola con papel encerado y dar forma circular, como de galletas planas.

Hornear a 180 °C por 25 minutos.

### Mousse

Hidratar la grenetina con 30 ml de agua a temperatura ambiente.

Retirar la cáscara al camote y moler en un procesador de alimentos para obtener un puré.

Licuar el puré con la leche hasta tener una mezcla homogénea y cremosa.

Derretir la grenetina en el microondas por 25 segundos.

Agregar la grenetina al licuado y mezclar.

Preparar moldes individuales con forma semiesférica. Llenar la mitad

de un molde con el mousse y colocar un coquito en el centro. Llenar por completo el molde y llevar a refrigeración por cuatro horas o media hora a congelación.

## Montaje

Derretir el chocolate en el microondas o a baño María.

Desmoldar un mousse sobre una de las bases y colocar sobre una rejilla.

Bañar el postre con el chocolate hasta cubrir por completo.

Llevar a refrigeración por media hora para que el chocolate solidifique por completo.

Decorar con coquito de cocoyol rallado. Servir y disfrutar.

### Información nutricional

Porción: 1 Porciones totales: 2		
	Total	1 porción
Energía	980.5 kcal	490.3 kcal
Proteínas	19.2 g	9.6 g
Grasas totales	12.8 g	6.4 g
Hidratos de carbono	200 g	100 g
Fibra	19.1 g	9.55 g



# Dulce fusión de sabores



**Ariadna Ibarra Morales,  
Getsemaní López Gea y  
Mirna Leticia Kantún Cahum**

VI ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes:

### Para la costra

- ¼ de taza de amaranto
- ½ taza de agua
- ¼ de taza de miel
- 1 cucharadita de jugo de limón

### Para el mousse

- 1 sobre de grenetina (7 gr)
- 3 cucharadas de agua
- ½ pieza de mamey maduro
- 120 g de queso crema

## Preparación

### Costra

En un sartén a fuego medio, agregar ½ taza de agua, ¼ de taza de miel y una cucharadita de limón; mezclar hasta obtener un jarabe semi espeso (aproximadamente 5 minutos). Al hacerlo, apagar el fuego y agregar a la mezcla el ¼ de taza de amaranto y mezclar inmediatamente para que los ingredientes se absorban. Colocar la mezcla aún caliente en un molde circular presionando para compactar los ingredientes, dejar enfriar.

### Mousse

Hidratar la grenetina: en un recipiente (preferentemente de vidrio o cerámica) vaciar un sobre de grenetina, agregar 3 cucharadas de agua; mezclar hasta que no se tenga grumos y dejar reposar por 3 minutos o hasta que se hidrate y tenga una consistencia dura. Pasado este tiempo, derretir en microondas por 5 segundos; al sacarlo, mezclar con una cuchara para

repartir el calor. Se debe obtener una consistencia líquida. Para realizar el mousse, verter en una licuadora la ½ pieza de mamey maduro, los 120 gr de queso crema y la grenetina hidratada. Mezclar.

### Montaje

El mousse obtenido debe verterse en el molde de la costra de amaranto. Dejar enfriar, desmoldar y a disfrutar.



## Información nutricional

Porción: 1 (200 g)  
Porciones totales: 3

	Total	1 porción
Energía	1236.9 kcal	103 kcal
Proteínas	16.5 g	5.5 g
Grasas totales	44.7 g	14.9 g
Hidratos de carbono	96.6 g	32.2 g
Fibra	9.2 g	4.6 g

# Baklava de pepita y miel de melipona



**Natalia Citlali Cano Rojas**

II ENCUENTRO CULINARIO



## Ingredientes

- 200 g de pepita gorda
- 200 g de pepita chica
- 100 g de cacahuete
- 100 g de coco rallado
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- 1 clavo molido
- 1 cucharada de canela molida
- 100 g de azúcar morena
- 200 g de mantequilla
- Hojas de pasta filo
- 1 cucharada de ralladura de mandarina
- ¾ de taza de miel de abeja melipona

## Procedimiento

Picar finamente las pepitas, los cacahuates y el coco rallado; mezclar con la nuez moscada, el clavo, la canela y el azúcar.

Fundir la mantequilla y untar la base y las paredes del refractario en donde se horneará el postre. Colocar una primera capa de pasta filo en toda la base, untar mantequilla con una brocha y enseguida colocar otra capa de pasta filo barnizada nuevamente con mantequilla; enseguida, colocar una capa delgada de la mezcla de pepitas picadas. Cubrir con dos capas de pasta filo barnizadas con mantequilla, otra capa de pepitas y continuar hasta tener tres capas de relleno. Terminar con dos capas de pasta filo.

Cortar el postre en cuadros antes de meter al horno.

Hornear a 180 °C durante 25 min o hasta que la cubierta se vea dorada.

Calentar la miel y agregar la ralladura de naranja para que se infusione el aroma del zumo. Esperar a que se enfríe antes de usar.

Inmediatamente después de sacar del horno, verter la miel, procurando entre los espacios del postre y cubriendo toda la superficie. Esperar a que enfríe y servir.

Información nutrimental		
Porción: 1 (155 g) Porciones totales: 5		
	Total	1 porción
Energía	5072.8 kcal	1014 kcal
Proteínas	105 g	21 g
Grasas totales	397.5 g	79.5 g
Colesterol	476 mg	94.6 mg
Hidratos de carbono	259 g	51.8 g
Fibra dietética	0 g	0 g
Sodio	1.23 g	246.9 mg



# Dulce milpa



Francisco Javier García Ruiz

II ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes

### Para el helado de chaya

- Crema inglesa (6 yemas, 120 g de azúcar, 250 ml de leche)
- 175 ml de crema para batir
- Chaya c/n
- 100 ml de lima

### Para el dacquoise de pepita

- 180 g de claras de huevo
- 60 g de azúcar granulada
- 300 g de azúcar glass y pepita molida T\*T (tanto por tanto: 150 g de azúcar glass por 150 g de pepita)
- 60 g de harina

### Para el dulce de tomate

- 20 tomates cherri
- 10 g de cal
- 200 g de azúcar
- 75 ml de agua
- Canela

### Para el merengue con chile habanero

- Merengue francés
- 200 g de azúcar
- 100 g de claras de huevo
- Chile habanero c/n
- "Tierra" de maíz
- Masa c/n

## Procedimiento

### Helado de chaya

Primero se hace una crema inglesa: consiste en poner en un tazón sobre baño María, 3 yemas con la leche y 60 g de azúcar, mover hasta conseguir una crema; cuidar que las yemas no se cocinen. Enfriar y reservar en el refrigerador.

En otro tazón hacer otra crema, solo con las yemas y el azúcar restante, agregar poco a poco el zumo de lima y mover hasta obtener una crema. Esto se hace aparte para que la lima no corte la leche. Una vez lista, agregar a la otra crema que se tiene reservada.

Aparte o con la misma agua que se puso para el baño María, blanquear la chaya para poder usarla. Licuar con un poco de leche y colar sobre la crema inglesa.

Por último, agregar la crema para batir.

Vaciar la mezcla sobre la máquina para helado. Cuando la máquina pare, ya se tendrán los cristales necesarios para que el helado termine en el congelador. Aproximadamente, rinde 1 litro de helado.

### Dacquoise de pepita

Cernir en un tazón el azúcar glass, la pepita molida y la harina. Reservar.

Agregar las claras con el azúcar y batir hasta *punto de nieve* (merengue francés).

Incorporar los polvos de manera envolvente al merengue para no perder el volumen.

Colocar la mezcla en una bandeja con papel encerado, formando círculos.

Hornear a 180 °C de 20 a 25 min.

### Dulce de tomate

En 4 litros de agua y una cucharada de cal, remojar los tomates media hora; después de ese tiempo, escurrirlos y enjuagarlos para eliminar la cal.

Hacer un almíbar con el azúcar y el agua. Una vez reducido, casi a punto de caramelo, incorporar los tomates y agregar más agua hasta cubrirlos. Añadir la canela y dejar reducir de nuevo hasta que se haya evaporado casi por completo el agua.

### Merengue con chile habanero

En 200 g de azúcar y con ayuda de guantes, romper aproximadamente dos chiles habaneros, frotarlos con el azúcar para que suelte su aceite, hasta que ésta quede húmeda; probar para sentir el nivel de picor, se pueden agregar más chiles, depende de cuán picoso se quiera. Cuidado: cuando se hornea, la sensación de picor aumenta. Batir las claras e incorporar



el azúcar poco a poco hasta haber agregado todo; dejar de batir cuando la mezcla haya alcanzado el punto de nieve.

En una charola con papel encerado, agregar el merengue, dándole la forma que se desee.

Hornear a 100 °C por 30 min o hasta que los merengues queden crujientes.

### “Tierra” de maíz

En un molde con papel encerado, hacer una pequeña tortilla con la masa y hornear a 100 °C durante aproximadamente 30 min, o hasta que se haya secado por completo. Pasarlo por la licuadora hasta obtener un polvo fino.

### Presentación

La presentación varía por la imaginación de cada quien. Disfrútelo.

Información nutrimental		
Porción: 1 (250 g)		
Porciones totales: 10		
	Total	1 porción
Energía	5590 kcal	559 kcal
Proteínas	105 g	10.5 g
Grasas totales	128 g	12.8 g
Colesterol	1.4 g	140.7 mg
Hidratos de carbono	997 g	99.7 g
Fibra dietética	11 g	1.1 g
Sodio	732 mg	73.2 mg





# Mousse iik



**Giovan Jeremi Cupul**

II ENCUENTRO CULINARIO

## Ingredientes

- 1 camote morado (150 g aprox.)
- ½ cucharada de canela
- 5 cucharadas de miel
- 50 g de coco rallado
- 30 ml de licor *xtabentún*
- 100 g de chocolate oscuro
- 1 chile habanero
- 100 g de nance
- 100 g de queso crema
- 10 g de grenetina
- 2 chiles dulces
- 50 g de azúcar
- 2 claras de huevo
- 10 ml de agua

## Preparación

Cocer el camote. Hacerlo puré y reservar.

En un sartén, agregar la miel, la canela y el coco rallado y dejar reducir hasta que esté cremoso.

En el horno de microondas, fundir el chocolate y reservar.

Asar el habanero, desvenar y enjuagar hasta quitar el exceso de picor.

Machacar el nance y sacar la pulpa; licuar y reservar.

Desvenar el chile dulce y picarlo en *juliana* fina.

Agregar el chile dulce en un sartén con azúcar y confitarlo.

Batir las claras a *punto de nieve* y separar en dos porciones.

Hidratar la grenetina y dividir en dos porciones.

Poner en la licuadora el chocolate y el habanero y licuar. Vaciar en un recipiente y agregar la grenetina y

la mitad de las claras. Mezclar de forma envolvente y reservar.

En un recipiente, batir el queso crema y agregar poco a poco el puré, el nance, la grenetina y dos cucharadas de miel.

## Presentación

En un vaso pequeño de vidrio, intercalar cada capa de sabor. Refrigerar 30 min.

Decorar con frutas y servir.

### Información nutrimental

Porción: 1 (190 g) Porciones totales: 4		
	Total	1 porción
Energía	1953.1 kcal	488.2 kcal
Proteínas	16.4 g	4.1 g
Grasas totales	104 g	26 g
Colesterol	110.8 mg	27.7 mg
Hidratos de carbono	220.8 g	55.2 g
Fibra dietética	12 g	3 g
Sodio	668.8 mg	167.2 mg





# Glosario



### Abeja melipona

Tribu de himenópteros de la familia Apidae conocidas vulgarmente como "abejas sin agujón". Existen alrededor de 50 especies.

### Achiote

Condimento que se obtiene de las semillas de la planta *Bixa orellana*.

### Acitronar

Freír un alimento a fuego lento hasta que esté ligeramente dorado o traslúcido.

### Acremar

Batir mantequilla, margarina, manteca u otra grasa (sola o con azúcar o mantequilla, se produce un polvito parecido a la arena que, al tocarlo con la punta de los dedos, se queda pegado o apelmazado).

### Agregar en forma de hilo

Añadir un ingrediente líquido en forma de chorro continuo y muy fino.

### Al dente

Grado justo de cocción de la pasta.

### Aliñar

Condimentar, sazonar o arreglar ciertos alimentos con ingredientes que los complementen, los mejoren o les den un sabor agradable. Cortar en pedazos un animal y limpiarlo.

### Almíbar

Sustancia líquida de distintos grados de espesor que se obtiene disolviendo azúcar en agua y cocinando la mezcla a fuego lento

hasta que toma consistencia; se utiliza sobre todo en conservas de frutas y en la elaboración de postres y dulces.

### Amasar

Mover y presionar repetidamente una o más sustancias sólidas con un líquido hasta que se forma una masa homogénea, compacta y blanda.

### Apariencia arenosa, punto de arena

Cuando al mezclar ingredientes, como galletas molidas, harina, azúcar o mantequilla, se produce un polvito parecido a la arena que, al tocarlo con la punta de los dedos, se queda pegado o apelmazado.

### Azúcar glass

Tipo de azúcar que se caracteriza por estar pulverizada o molida a tamaño de polvo (con cristales de un diámetro inferior a 0.15 mm) con añadido de 2 o 3 % de almidón.

### Baño María

Cocer lentamente un preparado introducido en un recipiente rodeado de agua, sin que llegue al punto de ebullición.

### Brunoise o Petit brunoise

Corte en dados pequeños uniformes de unos 5 mm. Se usa mucho para rellenos. Generalmente se obtiene a partir de las tiritas de la verdura cortada previamente en *juliana*.

### Cáscara

Capa o cubierta exterior, resistente, dura o quebradiza, que envuelve algunas cosas, especialmente los huevos, la fruta y los frutos secos.

### Cebolla de Ixil

Tipo de cebolla endémica del poblado del mismo nombre, en el estado de Yucatán.

### Chile max, chile mashito

Ají o pimiento pequeño de color rojo, con el que se elabora el chile piquín. La especie es *Capsicum frutescens* y es conocido también como chiltepín en Quintana Roo, y *ah max*, *max-ik*, *maax-ik*, *putun ik*, en la lengua maya.

### Chile xcatic

Ají o pimiento de color amarillento pálido, alargado con figura delgada y que termina en punta. La especie es *Capsicum annum* y su nombre significa rubio o güero.

### Chiltomate

Salsa elaborada con tomate muy molido y chile, típica de Yucatán.

### Chips

Rebanadas muy finas de papas fritas a alta temperatura.

### Clarificar

Dar limpieza o transparencia a una salsa, gelatina o caldo, ya sea espumándola durante su cocción lenta o por la adición de cla-

rificantes. Fundir la manteca para separar la materia grasa del suero y los sólidos.

### Cocoyol

Fruto de la palmera *Acrocomia aculeata* (en maya se le conoce como *tuk'*). Se puede comer fresco, aunque generalmente son preparados en almíbar.

### Colación

Comida rápida, que a menudo se toma fuera de las horas habituales de las comidas, pero que puede ser relativamente consistente.

### Confitar

Acción que consiste en cocer y/o bañar en azúcar ciertos productos como frutos secos, frutos frescos, cáscaras de frutos, entre otros.

### Coludo

Como un sartén, pero más ondo, que se utiliza principalmente para realizar preparaciones con líquidos como caldos, sopas, etcétera.

### Coulis

Voz francesa que significa "zumo concentrado de tomate". Si se trata de otro fruto se complementa la voz con el nombre del mismo, por ejemplo, *coulis* de frambuesa.

### Crocante

Crujiente/picada de almendras tostadas y caramelo que se utiliza principalmente en repostería para adornar pasteles o helados.

### **Croûton**

Trozo pequeño de pan, asado, dorado en mantequilla, frito en aceite o secado al horno, que se sirve al natural o frotado en ajo, para acompañar ensaladas o cremas.

### **Dacquoise**

Tarta originaria del suroeste de Francia, que consiste en crema de mantequilla perfumada entre dos o tres discos de fino bizcocho merengado de almendra, y espolvoreado con azúcar glass.

### **Desglasar**

Proceso por el que se recogen todos los jugos y su esencia, y que se logra añadiendo un poco de líquido, que puede ser vino, coñac, cava o caldo, entre otros, a la cazuela en la que se ha sellado o asado una carne, un pescado, unas verduras, etcétera.

### **Desgranar**

Separar los granos de un fruto o de un cereal, o sacar los granos de legumbre de su vaina.

### **Echalote**

Planta perenne originaria de Asia, que se cultiva en las huertas y se emplea como condimento. La parte comestible de esta planta está en su raíz, que forma bulbos, aovados de forma y sabor entre el ajo y la cebolla.

### **Egrener**

Desgranar, desmoronar o hacer migajas un ingrediente.

### **Emulsión**

Líquido de aspecto lácteo que contiene en suspensión pequeñas partículas o gotas de otra sustancia insolubles en aquel.

### **Envolver la mezcla**

Acción de realizar movimientos envolventes muy suaves para mezclar una preparación sin batir.

### **Escarchar**

Cubrir un pastel con azúcar glass. Untar el borde de una copa con clara de huevo y azúcar y dejarla en el refrigerador. Untar el borde de una copa o vaso con jugo de limón y sal o jugo de limón, sal y chile piquín en polvo. Preparar confituras de modo que el azúcar cristalice en lo exterior como si fuese escarcha. Preparar una bebida alcohólica haciendo que el azúcar cristalice en una rama de anís introducida en la botella.

### **Espelón/espelones**

Del maya *x'pelón*, con este nombre se designa al frijol negro de Yucatán, y en general en toda la península; se conocen dos variedades: *Vigna unguiculata* y *Vigna sinensis*.

### **Espesar**

Ligar. Dar consistencia a una mezcla seca añadiéndole huevos, nata, manteca derretida o crema.

### **Fettuccine**

Pasta tipo fideo, plana, elaborada con huevo, agua y harina.

### **Filetear**

Cortar un alimento en lonjas o filetes finos.

### **Fondo**

Base líquida aromatizada para cocinar carne, pescado o verduras con agua.

### **Freír**

Cocinar cualquier ingrediente en un sartén con grasa.

### **Fundir**

Aplicar calor a un producto (chocolate, mantequilla, un cuerpo graso sólido, etcétera) de modo que se vuelva líquido.

### **Grumo**

Pequeño fragmento coagulado de un líquido o pequeña agregación, que se forma cuando se disuelve sin precaución un ingrediente en polvo como la harina, sobre todo en las pastas fluidas (pasta de crepas o *hot cakes*), las papillas, las salsas y las bases para ligar.

### **Guarnición**

Acompañamiento simple o compuesto de una preparación, que siempre se realiza en función del elemento principal y, a veces, de la salsa.

### **Hidratar**

Técnica de preparación que consiste en el aumento del contenido en agua de un producto, para que recupere volumen y textura.

### **Hoja santa**

Ver *Makulán*.

### **Ibes**

Conocidos también como frijoles blancos, los ibes (*Phaseolus lunatus*) son, después de frijoles comunes (*P. vulgaris*), la especie alimenticia más importante de este género en el mundo.

### **Incorporar**

Amalgamar una mezcla ligera y etérea con una más pesada. La más ligera se pone sobre la más pesada y con una cuchara metálica grande o una espátula de goma, se hacen suaves movimientos en forma de ocho, consiguiendo que ambas mezclas se unan sin perder aire.

### **Infusionar**

Extraer los sabores dejándolos en remojo en un líquido caliente en una cacerola tapada. El término también hace referencia al líquido que se obtiene de este proceso.

### **Juliana**

Preparación de una o varias verduras cortadas en bastoncillos.



### **Kool**

Especie de salsa blanca espesa, preparada a base de caldo colado, harina disuelta en agua, manteca y sal.

### **Makal**

Planta también conocida como yuca o malanga, que pertenece a la misma familia botánica del "teléfono" y la "cuna de Moisés", cuyo nombre científico es, *Xantoxoma yucatanense*. En maya se denomina *kukut makal*.

### **Makulán**

Planta comestible de la familia de las Piperáceas (*Piper auritum*), también conocida como "hoja santa", "yerba santa" o "acuyo".

### **Masa nixtamalizada**

Masa obtenida a partir del maíz nixtamalizado (cocido con agua y cal).

### **Mirepoix**

Combinación de verduras cortadas en pequeños dados de aproximadamente 1 cm y medio de sección, empleada para aromatizar salsas, asados, caldos y sopas.

### **Mise en place**

'Puesto en el lugar', literalmente, (o poner en su lugar o colocación), se emplea en gastronomía para definir el conjunto de tareas de organizar y ordenar los ingredientes.

### **Momo**

Ver *Makulán*.

### **Mousse**

Preparación cremosa y esponjosa, dulce o salada, hecha a base de un puré de diversos ingredientes mezclados con claras de huevo montadas o gelatina; se puede tomar caliente, fría o helada.

### **Nacarizar/nacarar**

Proporcionar el aspecto del nácar mediante el sofrito.

### **Nixtamalizar/nixtamalización**

Proceso que consiste en cocer maíz en agua con alguna sustancia alcalina (cal o ceniza del fogón, entre otros) para ablandar el grano y retirarle la cáscara antes de molerlo.

### **Pac-nak**

Parte de la res o el cerdo, equivalente a la "falda".

### **Papel absorbente**

Tipo de papel que se utiliza en labores de secado y limpieza, fundamentalmente, en la cocina.

### **Parrillar**

Cocer un alimento exponiéndolo a la acción directa del calor, mediante difusión o por contacto: brasas de carbón de madera, de leña o de sarmientos; una piedra plana o una placa de hierro colado muy caliente; o una parrilla.

### **Pasta filo**

Masa o pasta blanda de origen griego, fina y transparente como una hoja de papel, elaborada con harina común, aceite, sal y agua.

### **Pepino kat**

Fruto comestible de la familia *Bigoniaceae* (*Parmentiera aculeata*), también conocido como cuajilote, guajilote, huachilote, turi, chote, jilote de árbol o pepino de árbol.

### **Pepita sikil**

Semilla de calabaza seca, pelada y molida, comúnmente usada para hacer *sikil p'ak*.

### **Procesador**

Aparato electrodoméstico que permite batir, picar, moler, amasar, cortar o emulsionar alimentos.

### **Punto de caramelo**

Momento cuando al dejar el almíbar sobre el fuego y continuar la cocción llega un punto donde los bordes toman un tono más oscuro.

### **Punto de nieve**

Batir las claras de huevo hasta que tengan una consistencia densa.

### **Punto de turrón**

Claros batidas con consistencia. Están en punto de turrón porque al voltear el recipiente, las claras no caen.

### **Ramón**

Árbol de la familia de la familia *Moraceae*, cuyo nombre científico es *Brosimum alicastrum*, aunque también es conocido como ox (en maya), *tlatlacotic* (en náhuatl), apomo, capomo Juan Diego, Nazareno, Samaritano u Ojite, entre otros. De su semilla comestible se elabora una harina que no contiene gluten, pero tiene un alto valor proteico.

### **Recado**

Recaudo. Mezcla de especias e ingredientes aromáticos molidos que se utilizan como sazonadores de guisos y platillos.

### **Reducir**

Disminuir por evaporación el volumen de una preparación líquida, para que resulte más sustancioso o espeso.

### **Roux**

Mezcla de harina y grasa cocinada a fuego lento sin dejar de mover, se usa para espesar sopas y salsas.

### **Salpimentar**

Condimentar un alimento con sal y pimienta.



### Sancochar

Técnica que consiste en hervir alguna carne en agua con sal, a veces con alguna hierba aromática o especia, para después meterla en alguna salsa o guiso. Se utiliza en las cocinas del sur y sureste del país. En el resto del país, sancochar significa cocer a medias un alimento.

### Sazonar

Acción de incorporar ingredientes (especias, sal, pimienta, hierbas aromáticas, condimentos, aceite, vinagre), en cantidades variables, para aportar un sabor particular a una preparación o aumentar la intensidad del gusto.

### Sellar

Método de cocción que consiste en cocinar carnes, aves o pescados sobre un elemento graso (aceite, manteca, grasa) a fuego vivo por todos sus lados, brevemente hasta que se doren superficialmente sin llegar a quedar cocidos por dentro. Se hace para que en una segunda etapa de su cocción no se salgan los jugos de su interior.

### Sofreír

Cocinar total o parcialmente un género, poniéndolo a fuego lento con poca grasa, sin que tome color.

### Tatemar

Asar ligeramente. Esta técnica se emplea principalmente en la elaboración de salsas, donde se tatemar los chiles, es decir, se tuestan.

### Textura de tierra

Preparación culinaria, a menudo dulce, que imita en apariencia y en textura a la tierra.

### Verter

Derramar o vaciar líquidos o cosas muy menudas, como sal, harina, etcétera.

### Xtabentún

Licor de origen maya que se elabora a partir de un fermentado de miel de abejas meliponas (las cuales se alimentan de las flores de *Turbina corymbosa* o *xtabentún*), al que se le agrega un poco de anís.

### Páginas web consultadas

Diccionario culinario del portal "Cocina con alegría". [cocinaconalegria.com/diccionario-culinario/terminos-gastronomicos](http://cocinaconalegria.com/diccionario-culinario/terminos-gastronomicos)

Glosario del portal "El gourmet". [elgourmet.com/glosario/](http://elgourmet.com/glosario/)

Lira Saade, Rafael. Calabazas de México. [ejournal.unam.mx/cns/no42/CNS04210.pdf](http://ejournal.unam.mx/cns/no42/CNS04210.pdf)

Diccionario del portal "Larousse cocina". [laroussecocina.mx/diccionario/](http://laroussecocina.mx/diccionario/)

Portal web "Gastronomía & Cía." [gastronomiaycia.republica.com/](http://gastronomiaycia.republica.com/)



# Anexos





# Ingredientes y sus propiedades

Fruto	Nombre científico	Usos reportados	Partes utilizadas
Aguacate	<i>Persea americana</i>	Protege contra diabetes mellitus, cáncer de próstata, cataratas y síndrome metabólico.	Fruto y aceite de la semilla
Caimito	<i>Chrysophyllum cainito</i>	Tratamiento de la fiebre, diarrea, disentería, alivia infecciones y neumonía, propiedades diuréticas y astringentes.	Fruto, cáscara y hojas
Toronja	<i>Citrus paradisi</i>	Potencial antioxidante, antiinflamatorio, antiviral, antitumoral, antiaterosclerótico.	Fruto
Pimiento morron	<i>Capsicum annuum</i>	Prevención de enfermedades como aterosclerosis, daño a los nervios, cataratas, daño a las articulaciones, daño a los vasos sanguíneos, protege contra el cáncer de colon, apoplejía y ataques al corazón.	Fruto
Saramuyo	<i>Annona squamosa</i>	Prevención de enfermedades como reumatismo, antimicrobiano, patologías gastrointestinales, respiratorias y renales.	Fruto y semilla
Zapote mamey	<i>Pouteria sapota</i>	Tratamiento de problemas oculares, digestivos, diuréticos, infecciones en las encías, epilepsia y gangrena.	Fruto y semilla
Guayaba	<i>Psidium guajava</i>	Propiedades diuréticas, digestivas, regula la hipertensión arterial, mejora la circulación de la sangre y controla los niveles de glucosa.	Fruto
Guanábana	<i>Annona muricata</i>	Tratamiento de estreñimiento, obesidad, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y diabetes. Efecto anticancerígeno	Fruto y hojas
K'unche/ Bonete	<i>Jacaratia mexicana</i>	Propiedades digestivas ayudando al dolor e inflamación del estómago.	Fruto
Cocoyol	<i>Acrocomia aculeata</i>	Tratamiento de tos, cólicos y control de diabetes.	Fruto y raíz

Pepino kat	<i>Parmentiera aculeata</i>	Efecto diurético, tratamiento para la diabetes, resfriado, hidropesía, estreñimiento y dolor en los riñones.	Fruto y raíz
Ciricote	<i>Cordia dodecandra</i>	Tratamiento de la fiebre y dolor de estómago.	Fruto y hojas
Chile habanero	<i>Capsicum chinense</i>	Efecto antiinflamatorio, antiirritante.	Fruto
Chile piquin	<i>Capsicum annuum 'Pequin'</i>	Protege contra enfermedades cardiovasculares, crónico degenerativas. Posee propiedades estimulantes, digestivas, colerético y reduce el riesgo de cáncer.	Fruto
Chile xcatik	<i>Capsicum annuum</i>	Propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y analgésicas.	Fruto
Grosella	<i>Phyllanthus acidus</i>	Tratamiento de enfermedades infecciosas. Propiedades antioxidantes, antitumoral, antimicrobiano, antiinflamatorio, inmonomodulador y anticoagulante.	Fruto, hojas y aceite de semilla
Chayote	<i>Sechium edule</i>	Propiedades antiinflamatorias, cardiotónicos, agentes quimioterapéuticos y antioxidantes.	Fruto
Tomate	<i>Solanum lycopersicum</i>	Propiedades antioxidantes, antiinflamatorios, quimioterapéutico en enfermedades cardíacas, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer.	Fruto
Tamarindo	<i>Tamarindus indica</i>	Propiedades antioxidantes	Fruto

## Raíces, tallos, flores y hojas

Ramón	<i>Brosimum alicastrum</i>	Tratamiento de la tos, asma, problemas renales, diabetes y para la producción de leche materna.	Semilla, hojas y corteza
Moringa	<i>Moringa oleifera</i>	Propiedades antiinflamatorias, antioxidantes en la colitis ulcerosa y esteatosis hepática, disminuye la fatiga muscular y protector en la intoxicación por arsénico.	Hojas y semilla
Verdolaga	<i>Portulaca oleracea</i>	Propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias, antihipotensoras, posee acción vasoconstrictora y reductora de hemorragias.	Hojas y semilla
Cúrcuma	<i>Curcuma longa</i>	Tratamiento de enfermedades cutáneas, hepáticas, digestivas, parásitos intestinales y propiedades anticancerígenas	Raíz

Flamboyán	<i>Delonix regia</i>	Tratamiento de dolores causados por el reumatismo, dolores cardíacos, huesos, riñones, piel y pulmones. Utilizado para el tratamiento de la diabetes.	Semillas
Acelga	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>	Previene el estreñimiento. Propiedades hepatoprotectoras, antioxidantes, antitumorales, antidiabéticas y aumenta la producción de bilis.	Hojas
Chaya	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>	Propiedades antioxidantes, hipoglicemiantes e hipolipemiantes.	Hojas
Jamaica	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Propiedades diuréticas, antifebriles, anticancerígeno, disminuye el colesterol, se utiliza para el tratamiento de la hipertensión y posee efecto cardioprotector.	Flor
Manzanilla	<i>Chamaemelum nobile</i>	Tratamiento de problemas gastrointestinales, dolencias como cólicos, gastritis y úlceras gástricas.	Flor
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>	Propiedades antimicrobianas, antioxidante, antidiabético, ansiolítico, antiepiléptico, antidepresivo, antimutagenico, antiinflamatorio, antidislipidemia, antihipertensivo, neuroprotector y diurético.	Hojas
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>	Propiedades antimicrobiano, antiviral, antiinflamatorio, antialérgico, hepatoprotector, ansiolítico protector de la memoria, estrogénico, diurético, antihipertensivo, antitrombótico, antitumoral, hipoglicemiante, broncodilatador y antioxidante.	Hojas y raíz
Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>	Tratamiento de afecciones gastrointestinales, enfermedades respiratorias, propiedades antisépticas, analgésicas, antiinflamatorias y antiespasmódicas.	Hojas
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Propiedades antieméticas, antiinflamatorias, antidiabéticas, antioxidantes, anticancerígenas, hipocolesterolemiantes e hipoglicemiante, se emplea para el tratamiento de bronquitis.	Raíz
Romero	<i>Salvia rosmarinus</i>	Tratamiento de enfermedades cardiovasculares (espasmos, hipotensión y circulación periférica insuficiente). Posee efecto diurético, erecto reumático, antiséptico, antimicrobiano, antioxidante, antidiabético, anticanceroso y hepatoprotector.	Hojas

Yuca	<i>Manihot esculenta</i>	Tratamiento de sarna, diarrea y disentería.	Raíz
Tomillo	<i>Thymus</i>	Propiedades antiinflamatorias, antisépticas, antioxidantes, antiespasmódicas, expectorante y regulador hormonal.	Hojas
Espinaca	<i>Spinacia oleracea</i>	Tratamiento de la anemia, disminución de colesterol c-LDL y prevención de infartos.	Hojas
Remolacha	<i>Beta vulgaris</i>	Propiedades antioxidantes, desintoxicantes y para el control de la anemia.	Raíz
Ajo	<i>Allium sativum</i>	Propiedades antimicrobianas, protector de factores de riesgo cardiovascular, reduce la hiperlipemia y la hipertensión arterial.	Raíz
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i>	Propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y diuréticas.	Hojas
Camote	<i>Ipomoea batatas</i>	Propiedades antitumorales, tratamiento de enfermedades por déficit de nutrimentos como la pelagra y el escorbuto. Tratamiento de anemia, leucemia, hipertensión, diabetes y hemorragias.	Raíz y hojas
Puerro	<i>Allium ampeloprasum</i>	Propiedades diuréticas, hipotensoras, digestivas e hipocolesterolemiantes	Tallo y hojas
Rábano	<i>Raphanus sativus</i>	Propiedades antioxidantes, efecto diurético, efecto colerético y acción colagoga.	Raíz
Zanahoria	<i>Daucus carota</i>	Propiedades antioxidantes y anticancerígenas, cicatrizante intestinal.	Raíz
<b>Legumbres</b>			
Lentejas	<i>Lens culinaris</i>	Favorece el tránsito intestinal, disminuye el colesterol, protege contra el cáncer de colon y diabetes tipo 2.	Grano
Garbanzos	<i>Cicer arietinum</i>	Protege el organismo del aumento de colesterol, aumenta la sensación de saciedad, control de glucosa y efecto diurético.	Grano
Frijol	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Reduce el tránsito intestinal, reduce la tasa de glucosa postprandial, reduce la absorción de grasa y colesterol. Prevención de cáncer de colon.	Grano
Alubias	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Propiedad anticancerígena, reduce el tránsito intestinal y la absorción de colesterol.	Grano



## Referencias

- Alonso Esteban, J. I. (2015). *El hinojo (Foeniculum vulgare Mill.) en las Ciencias Farmacéuticas*. Disponible en <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/JOSE%20IGNACIO%20ALONSO%20ESTEBAN.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Bajaña Villegas, K. (2018). *Elaboración de bebida a base de caimito (Chrysophyllum cainito L.) en la ciudad de Guayaquil*. Disponible en <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/re dug/35730/1/TESIS%20Gs.%20271%20-%20Elaborac%20bebida%20a%20base%20de%20caimito.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Barríos Casado, A. (2012). *Adaptación a la siembra invernal y tolerancia al frío en lenteja (Lens culinaris Medik)*. Mapeo de Qts involucrados. Disponible en <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/2764/1/TESIS%20ABEL%20BARRIOS.pdf;jsessionid=0950140905A-D3E0CA-2F1867CD8E19635?sequence=1> [consultado en enero de 2021].
- Cadena Íñiguez, J., y Arévalo Galarza, M. de L. C. (2010). *El chayote*. Disponible en [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/231857/El\\_chayote\\_volumen\\_1.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/231857/El_chayote_volumen_1.pdf) [consultado en enero de 2021].
- Cañigüeral Folcará, S., y Vanaclocha Vanaclocha, B. (2000). *Usos terapéuticos del tomillo*. Disponible en [https://www.fitoterapia.net/php/descargar\\_documento.php?id=4816&doc\\_r=sn&num\\_volumen=1&secc\\_volumen=5951](https://www.fitoterapia.net/php/descargar_documento.php?id=4816&doc_r=sn&num_volumen=1&secc_volumen=5951) [consultado en enero de 2021].
- Carretero Accame, M. E. (2016). *Frutos con interés en farmacia: grosellas*. Disponible en <https://botplusweb.portalfarmacia.com/documentos/2016/2/11/96041.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Ceballosa, A. M., y Giraldo, G. I. (2015). *El cilantro (Coriandrum sativum L.) como fuente potencial de antioxidantes naturales*. Disponible en [http://vip.ucaldas.edu.co/vector/downloads/Vector6\\_11.pdf](http://vip.ucaldas.edu.co/vector/downloads/Vector6_11.pdf) [consultado en enero de 2021].
- Cid-Ortega, S., y Guerrero-Beltrán, J. (2012). *Propiedades funcionales de la Jamaica (Hibiscus sabdariffa L.)*. Disponible en [https://www.researchgate.net/publication/343825241\\_Propiedades\\_funcionales\\_de\\_la\\_jamaica\\_Hibiscus\\_sabdariffa\\_L](https://www.researchgate.net/publication/343825241_Propiedades_funcionales_de_la_jamaica_Hibiscus_sabdariffa_L) [consultado en enero de 2021].
- Cizas Azas, I. (2017). *Aprovechamiento de las propiedades nutricionales de la remolacha (Beta Vulgaris), para la formulación de un aumento agroindustrial dirigido a niños*. Disponible en <http://190.15.128.197/bitstream/123456789/1857/1/TESIS%20FINAL%20INES%20CAIZA.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Consejería de Agricultura y Ganadería de la Junta de Castilla y León. *El cultivo del puerro*. Disponible en [https://www.agronewscastillayleon.com/sites/default/files/docs/articulos/el\\_cultivo\\_del\\_puerro\\_junta\\_de\\_castilla\\_y\\_leon.pdf](https://www.agronewscastillayleon.com/sites/default/files/docs/articulos/el_cultivo_del_puerro_junta_de_castilla_y_leon.pdf) [consultado en enero de 2021].
- Correa Gordillo, J., Ortiz, D., Larrahondo, J. E., Sánchez Mejía, M., y Pachón, H. (2012). *Actividad antioxidante en guanábana (Annona muricata L.): una revisión bibliográfica*. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/856/85622734002.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Cruz Bojórquez, R. M., González Gallego, J., y Sánchez Collado, P. (2013). *Propiedades funcionales y beneficios para la salud del licopeno*. Disponible en <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6302.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Cruz Millán, R. R., Valencia Gutiérrez, M. del C., Bolívar Fernández, N. del J., y García Ramírez, M. de J. (2017). *Usos y nutrientes de la grosella (Phyllanthus acidus L.) como alternativa para su conservación*. Disponible en [https://www.researchgate.net/publication/329628882\\_USOS\\_Y\\_NUTRIENTES\\_DE\\_LA\\_GROSELLA\\_Phyllanthus\\_acidus\\_L\\_COMO\\_ALTERNATIVA\\_PARA\\_SU\\_CONSERVACION](https://www.researchgate.net/publication/329628882_USOS_Y_NUTRIENTES_DE_LA_GROSELLA_Phyllanthus_acidus_L_COMO_ALTERNATIVA_PARA_SU_CONSERVACION) [consultado en enero de 2021].
- Domínguez Orta, J. C., y Herrera Martínez, G. (2018). *Una delicia en el árbol: el pepino kat*. Disponible en [https://www.cicy.mx/Documentos/CICY/Desde\\_Herbario/2018/2018-07-12-Dominguez-&Herrera-una-delicia-en-el-arbol.pdf](https://www.cicy.mx/Documentos/CICY/Desde_Herbario/2018/2018-07-12-Dominguez-&Herrera-una-delicia-en-el-arbol.pdf) [consultado en enero de 2021].
- Doménech-Asensi, G., Durango Villadiego, A. B., y Ros, G. (2017). *Moringa oleifera: Revisión sobre aplicaciones y usos en alimentos*. Disponible en [https://www.researchgate.net/publication/322333702\\_Moringa\\_oleifera\\_Revision\\_sobre\\_aplicaciones\\_y\\_usos\\_en\\_alimentos](https://www.researchgate.net/publication/322333702_Moringa_oleifera_Revision_sobre_aplicaciones_y_usos_en_alimentos) [consultado en enero de 2021].
- Equilá Macario, G. (2014). *Cultivo y aprovechamiento de la verdolaga como planta nutritiva*. Disponible en [http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/07/07\\_5249.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/07/07_5249.pdf) [consultado en enero de 2021].
- Fernández Valenciano, A. F., y Sánchez Chávez, E. (2017). *Estudio de las propiedades físico químicas y calidad nutricional en distintas variedades de frijol consumidas en México*. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/2033/203350918008.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Flamboyán Yucatán. (2017). *Lo que necesitas saber sobre el flamboyán*. Disponible en <http://flamboyanyucatan.blogspot.com/2017/11/lo-que-necesitas-saber-sobre-el.html> [consultado en enero de 2021].
- García Ariza, L. L., Olaya Montes Quim, J. H., Sierra Acevedo, J. I., y Padilla Sana-bria, L. (2017). *Actividad biológica de tres Curcuminoides de Curcuma longa L. (Cúrcuma) cultivada en el Quindío-Colombia*. Disponible en <http://scielo.sld.cu/pdf/pla/v22n1/pla07117.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Hernández Raymundo, I. T. (2015). *Uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal en el asentamiento Las Violetas del municipio de Nebaj, departamento de Quiché*. Disponible en [http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/07/07\\_5676.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/07/07_5676.pdf) [consultado en enero de 2021].
- Hidalgo Filipovich, R. H., Gómez Ugarte, M., Escalera Cruz, D. A., y Quisbert Díaz, S. (2015). *Beneficios de la guayaba para la salud*. Disponible en [http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2075-61942015000300005&lng=es&nrm=iso](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2075-61942015000300005&lng=es&nrm=iso) [consultado en enero de 2021].
- Jardón-Barbolla, L. (2017). *De Sonora a Yucatán. Chiles en México: diversidad y domesticación*. Disponible en [https://www.researchgate.net/publication/325049825\\_De\\_Sonora\\_a\\_Yucatan\\_Chiles\\_en\\_Mexico\\_diversidad\\_y\\_domesticacion](https://www.researchgate.net/publication/325049825_De_Sonora_a_Yucatan_Chiles_en_Mexico_diversidad_y_domesticacion) [consultado en enero de 2021].
- La Rosa-Hernández, M. de, Wong-Paz, J. E., Muñiz-Márquez, D. B., Carrillo-Inungaray, M. L., y Sánchez-González, J. M. (2016). *Compuestos fenólicos bioactivos de la toronja (Citrus paradisi) y su importancia en la industria farmacéutica y alimentaria*. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/579/57956610003.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Leiva González, S., Gayoso Bazán, G., y Chang Chávez, L. (2018). *Annona muricata L. "guanábana" (Annonaceae), una fruta utilizada como ali-*

- mento en el Perú prehispánico. Disponible en <http://www.scielo.org.pe/pdf/amal/v25n1/a08v25n1.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Macua, J. I., Lahoz, I., Betelu, F., Díaz, E., y Calvillo, S. (2007). *Acelga. Variedades para la industria*. Disponible en <https://intiasa.es/repositorio/images/CAgricultura/Documentos/Experim/Hortícolas/2006/09-ACELGA.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Manzanilla Interián, A. M. (2009). *Plantas medicinales en Oxkutzcab, un reencontro con nuestras raíces mayas*. Disponible en [http://files.departamento-de-productos-forest.webnode.es/200001689-4bb124cab6/manzanilla\\_interian\\_ana\\_margarita\\_2009.pdf](http://files.departamento-de-productos-forest.webnode.es/200001689-4bb124cab6/manzanilla_interian_ana_margarita_2009.pdf) [consultado en enero de 2021].
- Meléndez Guadarrama, L., y Hirose López, J. (2018). *El camote (Ipomoea batatas) y la yuca (Manihot esculenta) entre los mayas yucatecos, ch'oles y huastecos*. Disponible en [https://www.researchgate.net/publication/325517715\\_El\\_camote\\_ipomoea\\_batatas\\_y\\_la\\_yuca\\_Manihot\\_esculenta\\_entre\\_los\\_mayas\\_yucatecos\\_ch%27oles\\_y\\_huastecos](https://www.researchgate.net/publication/325517715_El_camote_ipomoea_batatas_y_la_yuca_Manihot_esculenta_entre_los_mayas_yucatecos_ch%27oles_y_huastecos) [consultado en enero de 2021].
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación del Gobierno de España (2019). *Condimentos y aperitivos*. Disponible en <https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/plataforma-de-conocimiento-para-el-medio-rural-y-pesquero/observatorio-de-buenas-practicas/buenas-practicas-sobre-alimentacion/condimentos.aspx> [consultado en enero de 2021].
- Moreno-Limón, S., Salcedo-Martínez, S. M., Cárdenas-Ávila, M. L., Hernández-Piñero, J. L., y Núñez-González, M. A. (2012). *Efecto antifúngico de capsaicina y extractos de chile piquín (Capsicum annuum L. Var. Aviculare) sobre el crecimiento in vitro de Aspergillus flavus*. Disponible en <https://www.re-dalyc.org/pdf/621/62123051008.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Orantes García, C. (2012). *Aprovechamiento del árbol nativo Brosimum alicastrum Swartz (Moraceae) en la Selva Zoque, Chiapas, México*. Disponible en [https://www.researchgate.net/publication/259623509\\_Aprovechamiento\\_del\\_arbol\\_nativo\\_Brosimum\\_alicastrum\\_Swartz\\_Moraceae\\_en\\_la\\_Selva\\_Zoque\\_Chiapas\\_Mexico](https://www.researchgate.net/publication/259623509_Aprovechamiento_del_arbol_nativo_Brosimum_alicastrum_Swartz_Moraceae_en_la_Selva_Zoque_Chiapas_Mexico) [consultado en enero de 2021].
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Productos frescos de verduras*. Disponible en <http://www.fao.org/3/au174s/au174s.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Páez Peñuñuri, M., Mercado Mercado, G., Blancas Benítez, F., Villegas González, R., y Sáyago Ayerdi, S. (2016). *Compuestos bioactivos y propiedades saludables del tamarindo (Tamarindus indica L.)*. Disponible en <https://biblat.unam.mx/es/revista/biotecnia/articulo/compuestos-bioactivos-y-propiedades-saludables-del-tamarindo-tamarindus-indica-l> [consultado en enero de 2021].
- Palos Suárez, G. M. del R. (2007). *Evaluación de la actividad antioxidante de la chaya chaya (Cnidocolus chayamansa) en un modelo experimental de diabetes en ratas Wistar*. Disponible en <https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/868/Evaluacion-capAOx.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [consultado en enero de 2021].
- Peralta, R. B., y Veas, R. E. A. (2014). *Garbanzo: usos alternativos para generar valor agregado al descarte*. Disponible en <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/1808/Peralta%20-%20Veas%20-%20Garbanzo.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [consultado en enero de 2021].
- Pérez Rosales, R., Villanueva, S., y Cosío Ramírez, R. (2005). *El aceite de aguacate y sus propiedades nutricionales*. Disponible en [https://www.researchgate.net/publication/40668729\\_El\\_aceite\\_de\\_Aguacate\\_y\\_sus\\_propiedades\\_nutricionales](https://www.researchgate.net/publication/40668729_El_aceite_de_Aguacate_y_sus_propiedades_nutricionales) [consultado en enero de 2021].
- Ragan, D. L., y Troxler, S. *Sembrar vegetales en invierno: una manera fácil difícil de mejorar su alimentación*. Disponible en <https://www.ncagr.gov/fooddrug/espanol/documents/EspinacayOtrosVegetalesdelInvierno.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Ramírez-Concepción, H. R., Castro-Velasco, L. N., y Martínez-Santiago, E. (2016). *Efectos terapéuticos del ajo (Allium sativum)*. Disponible en [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol-3num8/A4\\_Efectos\\_Terapeuticos\\_Ajo.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol-3num8/A4_Efectos_Terapeuticos_Ajo.pdf) [consultado en enero de 2021].
- Reardon, J., y Troxler, S. W. *Pimiento verde*. Disponible en <http://www.ncagr.gov/FOODDRUG/espanol/documents/PimientoVerde.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Ruenes Morales, M. del R., Montañez Escalante, P. I., Ancona, J. J., y Ek Rodríguez, I. L. *Los frutales abandonados y subutilizados en la Península de Yucatán*. Disponible en <https://patrimoniobiocultural.com/archivos/publicaciones/libros/Los-frutales-abandonados-y-subutilizados-en-la-peninsula-de-Yucatan.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Ruiz-Lau, N., Medina Lara, F., y Martínez Estévez, M. (2011). *El chile habanero: su origen y usos*. Disponible en [https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62\\_3/PDF/Habanero.pdf](https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62_3/PDF/Habanero.pdf) [consultado en enero de 2021].
- Sánchez Govín, E., Leal López, I. M., Fuentes Hernández, L., y Rodríguez Ferrada, C. A. (2000). *Estudio farmacognóstico de Ocimum basilicum L. (albahaca blanca)*. Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75152000000300006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75152000000300006) [consultado en enero de 2021].
- Saviola. (2017). *El K'umché o Bonete yucateco*. Disponible en <https://www.diariodelsureste.com.mx/kumche-bonete-yucateco/> [consultado en enero de 2021].
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (Gobierno de México). (2018). *El saramuyo: Fruto con propiedades anticancerígenas*. Disponible en <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-saramuyo-fruto-con-propiedades-anticancerigenas?idiom=es> [consultado en enero de 2021].
- Velázquez Paulín, K., Alvarado Sánchez, B., y Reyes Munguía, A. (2015). *Historia del mamey Pouteria sapota*. Disponible en <http://www.reibci.org/publicados/2015/mayo/0500121.pdf> [consultado en enero de 2021].
- Villar Ruiz de la Torre, J. A. del, y Melo Herráiz, E. (2010). *Guía de plantas medicinales del Magreb*. Disponible en [https://www.areasaludbadajoz.com/images/datos/elibros/guia\\_plantas\\_medicinales\\_magreb.pdf](https://www.areasaludbadajoz.com/images/datos/elibros/guia_plantas_medicinales_magreb.pdf) [consultado en enero de 2021].
- Vivero S., A., Valenzuela B., R., Valenzuela B., A., y Morales, G. (2019). *Palta: compuestos bioactivos y sus potenciales beneficios en salud*. Disponible en [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182019000400491](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400491) [consultado en enero de 2021].





# *Bibliografía*



## Bibliografía

- Aké-Gómez, A.E., Juan J. Jiménez-Osorio y María del R. Ruenes-Morales. (1999). Banco de recursos genéticos y agroecosistemas de amortiguamiento de la unidad familiar campesina de la península de Yucatán, México. En: *Atlas de Procesos Territoriales de Yucatán*. Facultad de Arquitectura, Universidad Autónoma de Yucatán. pp. 235-245.
- Beltrán de Heredia, María Rosario. (2016). *Alimentos funcionales. Farmacia profesional*. Vol. 30, Núm. 3. Mayo-junio. pp. 12-14.
- Carrillo Sánchez, Lilia Emma y Roger Orellana (2004). *Establecimiento de la colección de frutales nativos (no convencionales) en el Jardín Botánico Regional Xíitbal neek' del CICY*.
- Carrillo Sánchez, Lilia Emma y Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos. (2015). *La chaya en el jardín y en la cocina*. Gabriela Herrera Martínez (ed.). Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. Mérida, Yucatán, México. pp. 114-119.
- Flores-Guido, José Salvador. (1993). *Observaciones preliminares sobre los huertos familiares mayas en la ciudad de Mérida, Yucatán, México*. *Biótica*, nueva época 1:13-18.
- Hernández-Ruiz, J., R.A. Juárez-García, N. Hernández-Ruiz y N. Hernández Silva. (2012). *Uso antropocéntrico de especies vegetales en los solares de San Pedro Ixtlahuaca, Oaxaca, México*. *Ra Ximhai*, enero-abril, año/Vol. 9, Especial 1 Universidad Autónoma Indígena de México. Mochicahui, El Fuerte, Sinaloa. pp. 99-108.
- Linares, O.F. (1976). "Garden hunting" in the American tropics. *Human Ecol.* 4:331-349.
- Montañez-Escalante, P. *Producción de hojarasca y aporte de nutrimentos en los huertos familiares de Hocabá y Sahcabá, Yucatán, México*. Tesis de Maestría. UADY-FMVZ. 133 pp.
- Muñoz Zurita, Ricardo. (2013). *Pequeño Larousse de la Gastronomía Mexicana*. Fondo de Cultura Económica. México, D.F. 336 pp.
- Diccionario culinario del portal "Cocina con alegría"*. Disponible en <http://cocinaconalegria.com/diccionario-culinario/terminos-gastronomicos>
- Glosario del portal "El gourmet"*. Disponible en <http://elgourmet.com/glosario/>
- Lira Saade, Rafael. *Calabazas de México*. Disponible en <http://www.ejournal.unam.mx/cns/no42/CNS04210.pdf>
- Diccionario del portal "Larousse cocina"*. Disponible en <https://www.larousse-cocina.mx/diccionario/>
- Alimentos funcionales*, en portal Inecol, A.C. Disponible en <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/2017-06-26-16-35-48/17-ciencia-hoy/1135-alimentos-funcionales>



**Sabores y saberes. Comida que nutre y sana**  
se terminó de imprimir en el mes de agosto de 2021 en:

Imprenta San Francisco  
Calle 65 #440 x 48 y 50 Col. Centro  
C.P. 97000 Mérida, Yuc.  
Tel. (999) 928-5342 y (999) 928-0300

La edición constó de 200 ejemplares  
impresos en offset sobre papel couché mate de 130 g  
con cubierta de cartulina sulfatada de 16 pts.