

Contenido

7	Prólogo
8	Introducción
13	Datos curiosos y científicos del amaranto
21	Capítulo 1 Huitzilopochtli comía <i>huautli</i> : breve historia del amaranto en México
27	Capítulo 2 La domesticación del amaranto
33	Capítulo 3 Amaranto... un deleite por sus sabores y sus colores. ¿Cómo reconocerlos?
43	Capítulo 4 Las flores del <i>xtes</i> y sus secretos
51	Capítulo 5 Cultivando un pseudocereal ancestral: el amaranto
57	Capítulo 6 Plagas y enfermedades asociadas al cultivo de amaranto en Yucatán
65	Capítulo 7 Aprovechamiento integral del amaranto
71	Capítulo 8 ¿Sabías que el amaranto puede ayudar en la prevención de la diabetes y la hipertensión?
77	Recetas de la demostración culinaria
78	Demostración culinaria
80	Jurado evaluador
83	Platillos salados
84	Brazo de reina
86	<i>Dip de chipotle y uvas</i>
88	Tlayuda de <i>sikil pak</i>
90	Tostadas de amaranto con chaya
93	Platillos dulces
94	Alegría para el alma
96	Amaranto frito
98	<i>Brownies</i>
100	<i>Cheesecake de fresas y hojas de amaranto</i>
102	Atropellado de amaranto
104	Tartaleta de naranja agria
106	Agradecimientos
109	Glosario

