

Contenido

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

