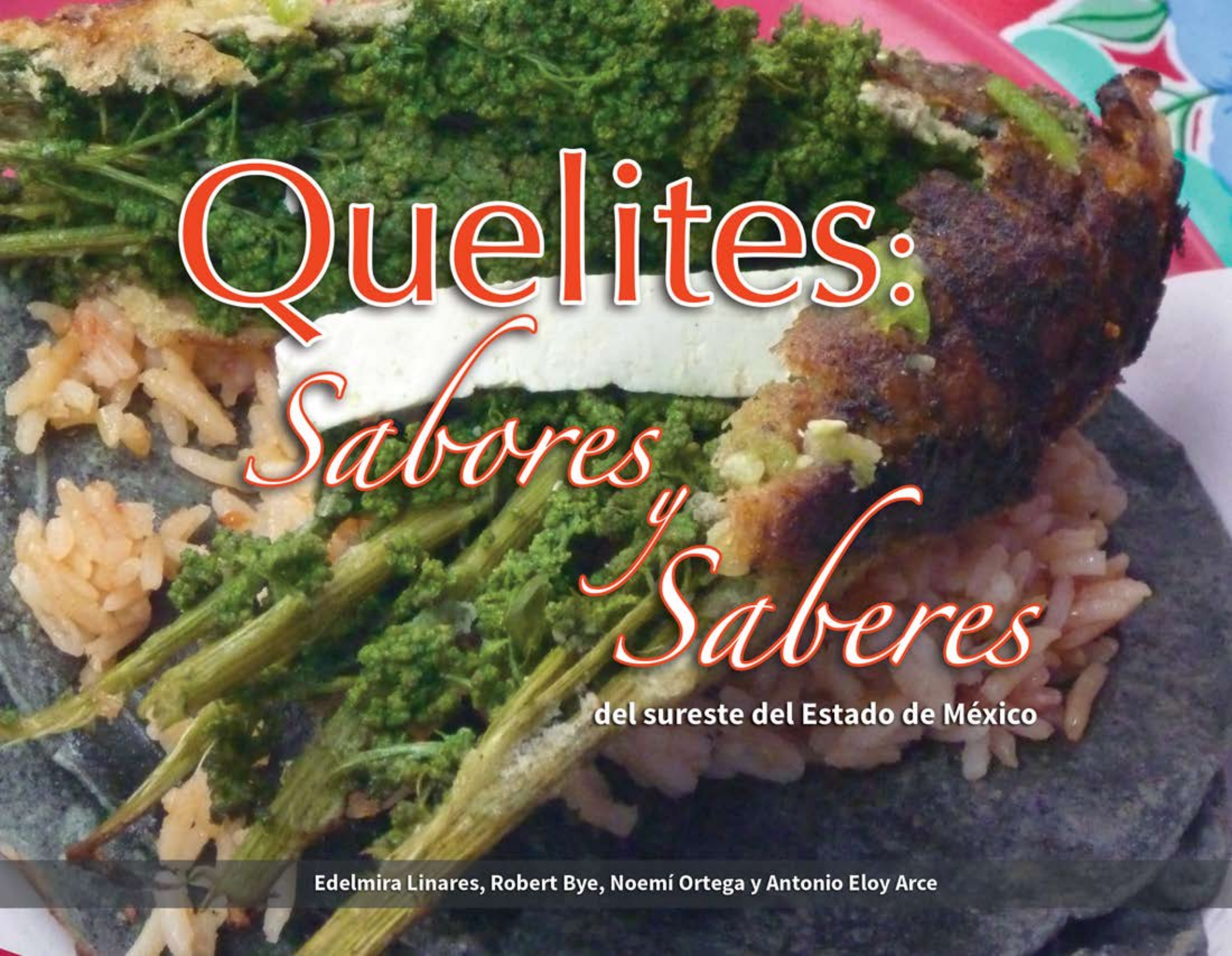




Quelites: *Sabores y Saberes*

del sureste del Estado de México

Edelmira Linares, Robert Bye, Noemí Ortega y Antonio Eloy Arce

*Quelites:
sabores y saberes,
del sureste del Estado de México*

Edelmira Linares, Robert Bye, Noemí Ortega y Antonio Eloy Arce

Sobre la portada:

Fotografía: Edelmira Linares y Robert Bye

Diseño y formación: Julio César Montero Rojas

Fotografías de plantas y recetas: Robert Bye, Antonio Eloy Arce, Edelmira Linares y Noemí Ortega

Primera edición: abril 2019

Quelites: sabores y saberes, del sureste del Estado de México

D.R. ©2019 Universidad Nacional Autónoma de México

Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán,

C. P. 04510, México, CDMX

www.unam.mx

Instituto de Biología, UNAM

www.ib.unam.mx/

Facultad de Química, UNAM

<https://quimica.unam.mx/>

Resultado del proyecto: “Rescate de especies subvaloradas tradicionales de la dieta mexicana y su contribución para el mejoramiento de la nutrición en México”, CONACyT 214286.

Responsable Técnico del proyecto: Amanda Gálvez, Facultad de Química, UNAM.

ISBN:978-607-30-1666-7

DOI. 10.22201/ib.9786073016667e.2019

Hecho en México/ Printed in México

Escritura y compilación de recetas: Edelmira Linares, Robert Bye, Noemí Ortega, Antonio Eloy Arce.

Colaboración en la documentación de las recetas: Julián Rentería, Rosalinda Ramos y Citlali Anahí Martínez.

Uniformización de las recetas: Fabiola Ayala

Análisis nutrimental: Fabiola Ayala y Amanda Gálvez

Forma de citar:

Linares, E., R. Bye, N. Ortega, A.E. Arce. 2019. Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México. México, CDMX: Universidad Nacional Autónoma de México. 90 p.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita de los titulares de derechos patrimoniales.



ÍNDICE



Presentación	5
Introducción	6
Los quelites en México	14
Área de estudio	14
Quelites más utilizados	16
Forma de recabar las recetas	23
Análisis nutrimental	23

Caldos y sopas	25
Alaches en caldo	27
Caldo de violetas	28
Violetas en caldo	29
Violetas o alaches en caldo	30
Violetas en caldo con calabacitas y habas	31
Caldo de atenquelites	32
Malvas en caldo	33
Caldo largo	34
Sopa de huauzontles	35

Ensaladas - 37

Ensalada de chivitos	39
Ensalada de jaramao	40

Guisados - 41

Alaches con arroz	43
Atenquelites con mole	44
Atenquelites con puerco en salsa verde	46
Cogollitos de colorín con frijoles	47
Cogollitos de colorín en vaporcito	48
Mole verde con hojas de rábano y epazote	49
Flores de calabaza en quesadillas	50
Flores de calabaza en quesadillas con queso	51
Flores de calabaza rellenas	52
Flores de chilacayote en quesadillas	53
Flores de chilacayote en salsa verde	54
Flores de colorín o chompantle con huevo	55
Flores de colorín o chompantle con mole	56
Flores de colorín o chompantle con mole verde	58
Flores de colorín o chompantle con pipián	59
Flores de magüey con huevo	60
Guías de chayote al vapor	61
Tuza en salsa verde con hojas de aguacate	62
Huauquelite con cebolla y chile	63
Huauquelites guisados	64
Quelite de huauzontle con chile y cebolla	65
Quelite de huauzontle con huevo	66
Quelite de huauzontle en tortitas	67
Huauzontles capeados con huevo	68

Huauzontles capeados en taco de arroz	69
Huauzontles tiernos fritos	70
Piernas de huauzontle	71
Jaramao cocido	72
Jaramao en tortitas	73
Quelites cenizos en revoltijo	74
Nopalitos con hojitas de aguacate	76
Quelites cenizos fritos	77
Quintoniles con mole	78
Quintoniles en quesadillas o dobladas	79
Quintoniles en salsa verde	80
Quintoniles en salsa verde con puerco	81
Tepiamol (pipiamol) con cebolla	82
Guaxmole	83
Totopos de guaje en salsa	84
Verdolagas con puerco en chile verde	85
Verdolagas en salsa	86
Verdolagas en salsa de jitomate y huevos ahogados	87

Bibliografía	88
Glosario ilustrado	89
Notas	92





Presentación

Muchos de los problemas de salud que sufre la población mexicana actualmente se encuentran relacionados con la mala nutrición. Ésta incluye dos extremos graves: la desnutrición y la obesidad/sobrepeso. Ambos son extremos dañinos que se encuentran desafortunadamente conviviendo muchas veces en las mismas familias y en las mismas comunidades.

Una de las razones más importantes detrás de esto es el abandono de las costumbres de alimentación y de las tradiciones culinarias, que en un país megadiverso como México, donde se encuentran frutas y verduras frescas de una enorme variedad, es imperdonable. Y aquí queremos insistir que la tradición es la que nos defiende.

Abandonar la alimentación tradicional es lo que ha contribuido, en buena medida, a la epidemia actual de obesidad y diabetes. Consumir los alimentos que comían nuestros abuelos, es sabio. Rescatar estos platillos significa conservar la sabiduría de la tradición que nos defenderá de los embates de la mala nutrición.

Revalorizar las recetas locales es una forma práctica, de recuperar posibilidades de mejorar la salud de los mexicanos y a la vez de conservar los recursos genéticos, es decir, conservar las plantas que forman parte de los guisados tradicionales, y que son valiosísimas por los nutrimentos, vitaminas y minerales que aportan al ser consumidos en deliciosos platillos. Las autoras de las recetas, con su sabiduría y gracias a su respeto por la tradición, nos han permitido conocer los secretos, que ahora compartimos con el público, para crear platillos sabrosos, nutritivos y que además permiten continuar utilizando los quelites, importantes componentes de la biodiversidad que se encuentra en las milpas, esa forma tan importante de cultivo combinado (policultivo) que permite la subsistencia de las familias rurales y al mismo tiempo la conservación de especies nacionales amenazadas por las formas de la agricultura moderna.

Debemos agradecerles a los pequeños agricultores y a las personas que aprecian el verdadero valor de estas plantas, a que aún las recolectan, las cuidan o las cultivan. Gracias a ellos se han conservado en algunos lugares emblemáticos, como en la región del sureste del Estado de México. Esta labor es digna de ser documentada, para apoyar su conservación. Perder las recetas, es perder la forma de dar trabajo y sustento a las personas que actualmente las conservan gracias a su sabiduría.

Esperamos de corazón que este recetario permita que sus conocimientos puedan ser aprovechados por más personas, y que al saber preparar los platillos, se permita conservar estas plantas, conservar su sabor y conservar así el trabajo de quienes las cultivan o recolectan, con las ventajas que seguro nos traerá consumirlas.

Amanda Gálvez



Introducción

El presente recetario forma parte de los resultados comprometidos en el Proyecto CONACYT 214286 “Rescate de especies subvaloradas de la dieta mexicana y su contribución para el mejoramiento de la nutrición en México” a cargo de la Dra. Amanda Gálvez, de la Facultad de Química de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Esta publicación se desarrolló a partir de los resultados obtenidos en el Taller “Alaches y otros quelites en la Región de los Volcanes” cuyo objetivo fue conocer la diversidad de quelites que existe en la región del sureste del Estado de México y en especial los alaches, planta nativa de la región de los Volcanes, que gracias a sus pobladores conserva su uso, manejo y comercialización. El taller se llevó a cabo en Ozumba de Alzate, Estado de México, el 9 de septiembre de 2015, en el que participaron 29 personas de la región, productores, vendedores y compradores en el tianguis de Ozumba y con la colaboración de copartícipes del proyecto, en su mayoría de la UNAM. (Fig. 1).



Fig. 1 Profesores y alumnos participantes al taller de Ozumba por parte del proyecto “Rescate de especies subvaloradas de la dieta mexicana y su contribución, para el mejoramiento de la nutrición en México”



Cabe destacar que este proyecto tiene como punto de interés la etnobotánica del quelite alache o violetas (*Anoda cristata*) en la Región de Ozumba, estudio a cargo de la M. en C. Edelmira Linares y el Dr. Robert Bye, investigadores adscritos al Jardín Botánico del Instituto de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México, quienes en colaboración con sus alumnos, Eloy Arce y Noemí Ortega, lo llevaron a cabo.

Estudios previos, realizados por los investigadores en el tianguis de Ozumba, habían documentado la presencia y venta de diferentes quelites a lo largo del año (Fig. 2). Por lo que al preparar el temario del taller se decidió ampliar la investigación, originalmente enfocada en los alaches o violetas, a otros quelites¹, con la finalidad de documentar sus usos y preparaciones en la región del Sureste del Estado de México, incluyendo los municipios de Atlautla, Ozumba, Tepetlixpa y Juchitepec

¹ Quelite vocablo que viene del náhuatl *quilitl*, el cual significa verdura tierna comestible





Fig. 2 Quelites en venta en el tianguis de Ozumba: a) alaches o violetas, b) chivitos o chivatitos, c) flores de calabaza y nopalitos, d) quintoniles.

Durante la sesión de conclusiones del taller, se evidenció la importancia biológica, cultural y nutricional que representan los quelites en su conjunto en la región, ya que forman parte de la dieta cotidiana de los habitantes. Los participantes mostraron para los quelites un gran respeto, caso diferente al de algunas otras regiones del país, donde no se reconoce el término quelite, o lo consideran una sola especie, la que se comercializa con este nombre.

Debido a las peticiones entusiastas y al compromiso de los participantes, se decidió ampliar el trabajo lo que dio como resultando este recetario. Con esto atendemos una de las peticiones que recibimos al término del taller: nos solicitaron apoyo para elaborar y publicar un recetario, para dar a conocer los guisados que se preparan con los quelites de diversas comunidades que representan una parte de la comida tradicional de la región.



Un recetario permite conservar el conocimiento, ya que estas recetas por lo general se transmiten sólo de forma oral de generación en generación, siendo la manera en que las madres enseñan a sus hijas a cocinar y consumir los quelites (Fig.3).



Fig. 3 Familias participantes preparando los platillos y los niños saboreándolos al término de la actividad.



Para la elaboración de este recetario, se invitó a las participantes del taller a preparar sus recetas y se anexaron algunas voluntarias más. El proyecto CONACYT 214286 cubrió los gastos de los ingredientes y del trabajo de campo, para acompañar a las cocineras en su elaboración. Al final de cada preparación, se degustaron los platillos elaborados en compañía de las familias, haciendo de cada visita una fiesta divertida y llena de sabor (Fig. 4).



Fig. 4 Al terminar la preparación de las recetas se degustaron los platillos en compañía de las familias.





Fig. 5 a) y b) autoras de las recetas otorgando el consentimiento libre, previo e informado de incluir sus recetas en el recetario.

A cada autora de las recetas se le solicitó el consentimiento libre, previo e informado, para poder realizar esta actividad, documentar sus ingredientes, la forma de preparación y de esta manera escribirlas para incluirlas en el recetario (Fig.5). Cada receta incluye el nombre de la autora y la comunidad donde vive, ya que hay recetas similares, pero de acuerdo a la tradición de cada lugar tiene variantes especiales que las hacen únicas, por lo cual se decidió incluirlas todas. La atención a la solicitud de las autoras de las recetas, en cuanto a la preparación y publicación de este recetario, concuerda con el espíritu de la etnobotánica de retribuir el conocimiento obtenido por los investigadores a la comunidad en una forma que le sea útil y que en este caso, apoye la valoración de los quelites.

Para la edición de cada receta, se utilizó un formato específico para asegurar que todos los pasos de preparación fueran cubiertos, además se filmó su elaboración, y con fotografías se documentaron platillos e ingredientes. Para algunas recetas, no se cuenta con la foto del platillo final, pero en esos casos se acompaña la ilustración con los ingredientes correspondientes. También, para cada receta se incluyó su composición nutrimental esperando con esto facilitar la preparación de menús que cubran los requerimientos nutrimentales de los comensales y sus familias. Además con las tablas de valor nutrimental esperamos sea también útil para las nutriólogas quienes deseamos utilicen este recetario para la preparación de dietas.

Esta edición representa una gran labor colectiva y se espera que sirva para reconocer a las mujeres de la región del suroeste del Estado de México que participan en el tianguis de Ozumba, quienes han atesorado e implementado el conocimiento sobre los quelites, en beneficio de la conservación de la biodiversidad mexicana, y del bienestar de sus familias (Fig.6-8).

Esperamos que este conocimiento colectivo sea difundido entre otras comunidades y personas interesadas. De esta forma, también se espera que se amplíe el consumo y la comercialización de los quelites en esta zona y regiones aledañas, para que se beneficien los productores y recolectores de la región.

Edelmira Linares y Robert Bye





Fig. 6 Autoras de las recetas incluidas: a) Petra Rodríguez Varas, b) María Elena Velázquez Sanvicente, c) Lidia Toledano Amaro, d) Marisol Velázquez Sanvicente, e) Cándida Rosas Corrales, f) Lucrecia Amaro Barrera, g) María Alejandra Aguilar Dávalos y h) Santa García Quiroz.





Fig. 7 Autoras de las recetas incluidas: i) Concepción López Villegas, j) Maricela Toledano Amaro, k) Filiberta Rivero, l) María Félix Amaro, m) Juana Serapio Hernández, n) Francisca Sánchez Peña, o) Valeria Peña Martínez y p) Teresa Díaz Toledano.





Fig. 8 Autoras de las recetas incluidas: q) Elena Velázquez Régules y Angélica Huertos Velázquez, r) Leticia Toriz Villegas, s) Rosa Zuleyma Sánchez Mendieta, Gisela Amaro Romero y Estela Villalba Romero.



Los quelites en México

La milpa en México es sin duda el campo de cultivo donde se han mantenido, protegido, cultivado y domesticado la mayoría de las especies que denominamos los “quelites”. De las cerca de 23,000 especies de plantas superiores que se estiman para México, alrededor de 500 son consideradas quelites en el amplio sentido del término, donde también se incluyen flores. En el caso de que se restrinja la definición a especies de las que se consumen únicamente las hojas tiernas, se acorta la lista a alrededor de 358 quelites (Bye y Linares, 2000). Aunque la mayoría se producen en las milpas y en los campos de cultivo, algunos provienen de otros ecosistemas (bosques, llanos, pastizales, etcétera) y las especies circundantes de la milpa (magueyes, nopales, yucas y guajes, entre otros).

Estas especies, que han pervivido a pesar de los embates de los cultivos de gran importancia económica y al uso de herbicidas, son la base actual de movimientos internacionales de cambio de paradigma alimenticio y de producción como *Slow Food*, que presenta una forma de vida distinta, en la cual la alimentación debe ser “buena, limpia y justa”. Se propone restituir al concepto de calidad la dignidad que merece, así como otorgarle un significado más profundo, cuando todas las actividades productivas enfrentan una realidad difícil, cambiante y problemática en el contexto de una crisis de proporción histórica (Linares y Bye, 2015).

Área de estudio



Vista desde Juchitepec del Popocatepetl e Iztaccíhuatl, volcanes emblemáticos de la región de estudio. (Foto E. Linares)

Consideramos para este trabajo el área sureste del Estado de México, a los municipios de Atlautla, Ozumba, Tepetlixpa y Juchitepec, (Fig.9). Todos estos municipios participan activamente como vendedores o compradores en el tianguis de Ozumba, punto de gran importancia comercial en la región (Fig. 10). En este tianguis se ofertan diversos productos, entre los cuales se encuentran los quelites. Los productores y recolectores acuden al tianguis a vender sus mercancías martes y viernes, donde los conocedores de estas plantas las adquieren para su consumo cotidiano. Por tal razón, en algunas recetas incluidas en este recetario se incluyen las cantidades en manojos y latas de sardina y atún, que son las medidas del comercio local.

Fue en el tianguis donde se documentaron los usos, la época de venta y los quelites utilizados por los vendedores y consumidores, quienes fueron invitados para participar en el taller organizado como parte de este proyecto, de donde salió la idea de elaborar este recetario.

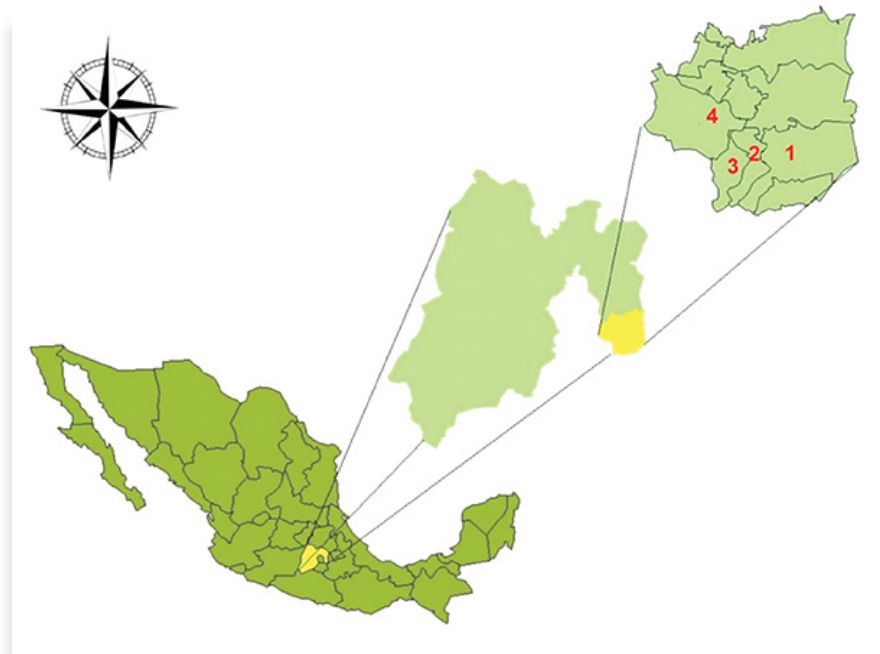


Fig. 9 Municipios de donde provienen los vendedores participantes en este recetario:
1. Atlautla, 2. Ozumba, 3. Tepetlixpa y 4. Juchitepec



Fig. 10 Vistas del tianguis de Ozumba, Estado de México (fotos E. Linares)

Quelites más utilizados

Uno de los objetivos de este taller incluyó documentar cuántos quelites se conocen y utilizan en esta zona geográfica. Por lo cual, una actividad inicial incluyó contestar una encuesta individual y después, los participantes del taller (29 personas) se organizaron en grupos, para llegar a un consenso sobre los quelites más utilizados. Sumando los quelites nombrados por todos los participantes la lista ascendió a 35 quelites diferentes (Fig. 11).

Los quelites nombrados como más utilizados, con cinco o más menciones fueron 22 tipos. En este recetario se incluyeron recetas de los 22 más nombrados (a excepción de romeritos, que no se cultivan en la región y solamente se comercializan para las fiestas navideñas y la temporada de cuaresma, así como lechuguilla, flor de frijol y berros). También se incluyeron recetas de las hojas de rábano, el pitamol o tepiamol y las flores de maguey que tuvieron menos de cinco menciones, pero varias cocineras decidieron incluir una receta con estos ingredientes. Además se adjuntó una receta de totopos de guaje, que no estuvo mencionado en el taller. Los quelites seleccionados para la realización de las recetas fueron los más disponibles durante el período de mayo-octubre del 2016, cuando se realizó el trabajo de documentación de los mismos (Fig. 12).

Los quelites más mencionados se encuentran a la venta en el tianguis de Ozumba, pero algunos de los menos mencionados no se encontraron. Tal vez no se venden y solamente se recolectan por algunas personas. Estos quelites se incluyeron en la tabla: “Otros quelites utilizados en la región”, ya que su consumo como quelite es menos frecuente en esta área geográfica. Tal es el caso de: berros, cebollitas de Atlautla, cilantro de monte, chaya, chipiles o chepiles, diente de león, flor de ayocote, flor de yuca, guías de calabaza, hoja santa, hojitas de frijol silvestre, lechuguilla, lengua de vaca o mamaxtla, nabos o nabitos y retoños de guaje.

Fig. 11 Participantes locales del taller “Alaches y otros quelites en la Región de los Volcanes”, donde se muestra el trabajo y la lista consensada de quelites en un grupo.



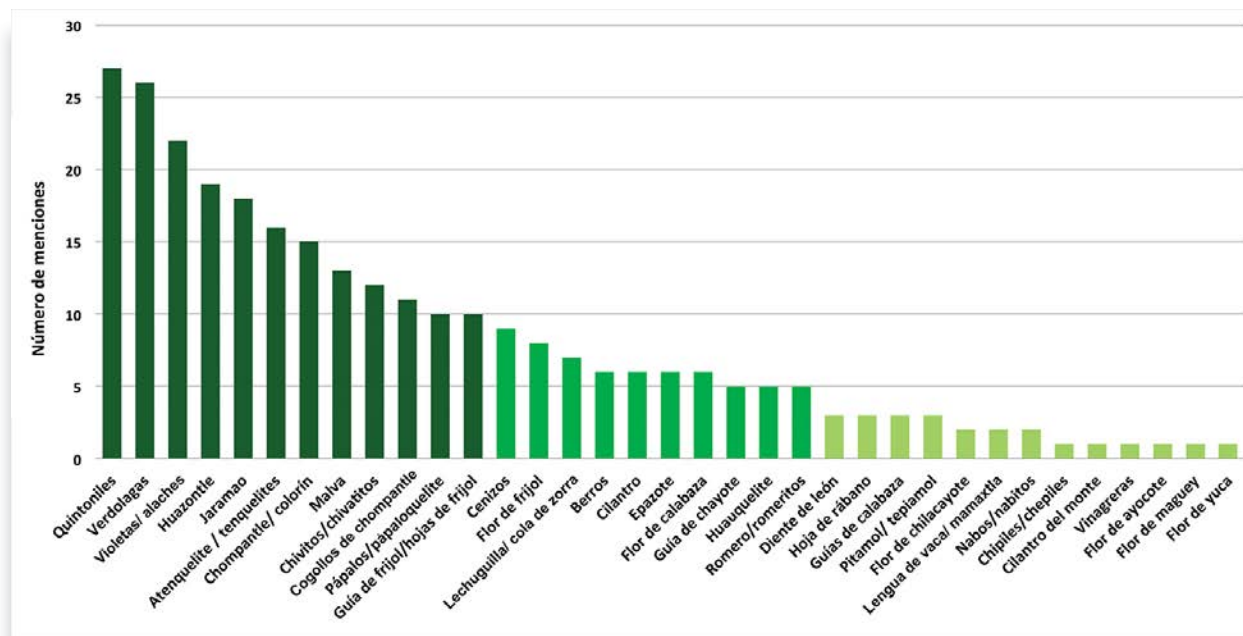


Fig.12 Quelites utilizados en la región

En el caso de la verdolaga se documentó que las personas la adicionan cruda a las salsas en preparación, ellas mencionan “que es para que sepan mejor”. Sin embargo, en un estudio reciente que se realizó en la Facultad de Química de la UNAM se encontró que las verdolagas crudas tienen sustancias anti nutricionales como oxalatos, fitatos y nitratos, las cuales se quedan en el agua de cocción, razón por la cual se recomienda primero hervirlas y desechar el agua de cocción, para poderlas asimilar mejor (Terrón, 2016).

Para la identificación botánica de cada quelite, se recolectaron y se hicieron ejemplares de herbario, para ser depositados en el Herbario Nacional (MEXU) ubicado en el Instituto de Biología de la UNAM (Fig. 13).



Fig. 13 a) Recolección de quelites en el campo b) elaboración de ejemplares de herbario, c) ejemplar de herbario de alache o violeta, su nombre científico es: *Anoda cristata*

Quelites más utilizados en el sureste del Estado de México (Municipios: Atlautla, Ozumba, Tepetlixpa y Juchitepec)

Alaches, violetas	Atenquelite, frijol germinado	Chivitos, chivatitos, lengua de pájaro	Chompance, chompantle, colorín, pititos	Epazote
				
<i>Anoda cristata</i>	<i>Phaseolus vulgaris</i>	<i>Calandrinia ciliata</i>	<i>Erythrina coralloides</i>	<i>Dysphania ambrosioides</i>
Parte aérea tierna	Semilla germinada, hojitas tiernas de frijol	Parte aérea tierna	Hojitas tiernas inflorescencias tiernas	Parte aérea tierna

Flor de calabaza	Flor de chilacayote	Flores de maguey	Guías de chayote	Hoja de rábano
				
<i>Cucurbita pepo</i>	<i>Cucurbita ficifolia</i>	<i>Agave sp.</i>	<i>Sechium edule</i>	<i>Raphanus sativus</i>
Flores	Flores	Flores	Puntas tiernas de los tallos	Hojas tiernas

Nombre común

Nombre científico

Parte comestible

Quelites más utilizados en el sureste del Estado de México (Municipios: Atlautla, Ozumba, Tepetlixpa y Juchitepec)

Cogollitos de frijol  <i>Phaseolus vulgaris</i> Hojitas tiernas	Huaquelite  <i>Chenopodium berlandieri</i> subsp. <i>nuttalliae</i> Hojitas tiernas	Huauzontle  <i>Chenopodium berlandieri</i> subsp. <i>nuttalliae</i> Inflorescencia y hojitas tiernas	Huauzontle criollo  <i>Chenopodium berlandieri</i> Inflorescencia y hojitas tiernas	Jaramao  <i>Eruca sativa</i> Hojas basales y flores
Malva  <i>Malva parviflora</i> Hojas tiernas	Nopalito  <i>Opuntia ficus-indica</i> Tallos tiernos	Pápalo quelite  <i>Porophyllum macrocephalum</i> Hojas	Pipicha  <i>Porophyllum coloratum</i> Hojas	Quelite cenizo  <i>Chenopodium berlandieri</i> Parte aérea tierna

Nombre común

Nombre científico

Parte comestible

Quelites utilizados en el sureste del Estado de México (Municipios: Atlautla, Ozumba, Tepetlixpa y Juchitepec)

Quintonil	Romeritos	Tepiamol, pipiamol, pitamol	Totopos de guaje	Verdolaga
				
<i>Amaranthus hybridus</i> , <i>Amaranthus hypochondriacus</i>	<i>Suaeda edulis</i>	<i>Phytolacca icosandra</i>	<i>Leucaena esculenta</i>	<i>Portulaca oleracea</i>
Parte aérea tierna	Parte aérea tierna	Hojas tiernas	Botones florales	Parte aérea tierna

Nombre común

Nombre científico

Parte comestible

Otros quelites utilizados en la región

Berros  <i>Nasturtium officinale</i> Tallos y hojitas tiernas	Cebollitas de Atlautla, cebollitas patoneras  <i>Allium kunthii</i> Hojitas tiernas y bulbo	Cilantro de monte  <i>Eryngium foetidum</i> Hojas basales y bracteas	Chaya  <i>Cnidoscolus chayamansa</i> Hojas
Chipiles, chepiles  <i>Crotalaria pumila</i> Hojitas tiernas	Diente del león  <i>Taraxacum officinale</i> Hojitas tiernas	Flor de frijol ayocote  <i>Phaseolus coccineus</i> Hojitas tiernas y flores	Flor de yuca  <i>Yucca sp.</i> Botones florales

Nombre común
 Nombre científico
 Parte comestible

Otros quelites utilizados en la región

Guías de calabaza	Hoja santa	Hojitas y guías de frijol “silvestre”	Lechuguilla, cola de zorra
			
<i>Cucurbita pepo</i>	<i>Piper auritum</i>	<i>Phaseolus</i> sp.	<i>Sonchus oleraceus</i>
Tallos y hojitas tiernas	Hojas	Hojitas tiernas y flores	Hojas y tallos tiernos

Lengua de vaca, mamaxtla, vinagrera	Nabos, nabitos, hojas de nabo	Retoños de guaje
		
<i>Rumex crispus</i>	<i>Brassica rapa</i>	<i>Leucaena esculenta</i>
Hojitas tiernas	Hojas tiernas y flores	Hojitas tiernas

Nombre común

Nombre científico

Parte comestible



Fig. 14 Desde 1992 E. Linares y R. Bye han realizado estudios etnobotánicos en el tianguis de Ozumba y su área de mercadeo (Foto R. Bye)

Forma de recabar las recetas

Generalmente la tendencia cuando se comparte una receta entre cocineras es describir cómo se prepara. Muchas veces no se mencionan las cantidades, los tiempos de preparación, el número de porciones y la verificación del quelite correspondiente. Con la experiencia de Edelmira Linares y Robert Bye en la elaboración de otros recetarios de quelites (Linares y Aguirre, 1992; Castro, Bye y Mera, 2011), así como en el tianguis de Ozumba (Fig. 14), se dieron a la tarea de verificar la especie botánica, a documentar la forma de preparación lo más minuciosamente posible, donde se puso especial énfasis en medir y pesar los ingredientes empleados, así como la forma y el tiempo de preparación. Cada receta fue escrita basándose en el método de observación participativa, donde los coordinadores del estudio etnobotánico, en colaboración con sus alumnos documentaron la forma de preparación de cada una de las recetas, para que las personas interesadas en cocinarlas las puedan repetir y estar ciertos de que saldrán como las preparadas por cada autora.

Análisis nutrimental

El valor nutrimental que tienen los platillos tradicionales mexicanos frecuentemente se subestima. La comida mexicana tiene la “mala fama” de “ser engordadora”, y comúnmente se le echa la culpa a los tacos, y a la comida tradicional, de los problemas nutrimentales que mencionamos en la presentación de este recetario. Muchas personas creen que la comida tradicional mexicana solo consta de platillos grasosos y altos en calorías, sin ver a fondo su composición. En realidad contiene todos los nutrimentos y se trata de platillos balanceados y además sabrosos.

Para luchar contra esta tendencia errónea, se han analizado cada una de las recetas que aquí se presentan respecto de su contenido nutrimental, sin olvidar que además de calorías, proteínas, grasas, carbohidratos y minerales, los platillos hechos con quelites frescos aportan cantidades importantes de fibra, y contienen vitaminas, minerales y fitocompuestos, que son beneficiosos para la salud y a veces hasta curativos. Un ejemplo son los alaches (violetas) en caldo, por estudios hechos en la UNAM, se sabe que tienen un importante potencial para disminuir los niveles de glucosa en sangre (Juárez-Reyes, *et. al.*, 2015).

En las recetas aparece el contenido nutrimental por porción del platillo. También se han calculado los valores nutrimentales por cada 100g de platillo, dato que esperamos sea de utilidad también para los tecnólogos de alimentos. En especial va dedicado este recetario a los y las nutriólogas, pues son los profesionales que tienen hoy en día el importantísimo deber de apoyar a que nuestra población recupere su salud nutrimental. Esperamos que este recetario contribuya a facilitar su labor.



Caldos y sopas





Alaches en caldo

Elena Velázquez Régules
Col. Guadalupe Hidalgo, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de hojas de violetas limpias (aproximadamente un manojo mediano)
- 1 $\frac{1}{2}$ litro de agua
- 1 diente de ajo pelado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tequesquite
- 6 limones
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se pone a hervir el agua, se le agrega el agua de tequesquite, hojas de violetas, ajo y sal al gusto.
- Se dejan en el fuego hasta que las violetas estén cocidas, moviendo constantemente para deshacer las hojas y queden batidas en el caldo.

Se sirve y se acompaña con limón al gusto.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	7.7	0.5	0.1	1.2	2.0	0.0	133.9
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	19.3	1.2	0.3	3.1	5.0	0.0	334.7

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 6 g de sal, el equivalente a una cucharadita.



Caldo de violetas

María Alejandra Aguilar Dávalos
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes

6 porciones

- 4 tazas de violetas o alaches limpios (hojas, flores)
- 2 litros de agua
- ¼ de cebolla mediana
- 1 diente de ajo mediano pelado
- 1 cucharada de aceite
- ¼ de cucharadita de tequesquite
- ¼ kg de hongos de cazahuate deshebrados (hongo seta)
- 2 cucharaditas de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 40 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la territa que queda en el fondo.
- Se pone a hervir el agua con la cebolla, ajo, sal y aceite.
- Una vez que hierva, se agregan los hongos de cazahuate, las hojas y flores de violeta y se mueve.
- Se agrega el agua de tequesquite y se revuelve de vez en cuando.
- El guisado está listo cuando al apretar las hojas de violetas se deshagan y los hongos estén suaves.

Se sirve y acompaña con limón, venas de chile pasilla o pimiento (chile manzano).

Notas:

- Para limpiar las violetas, se separan las hojas y flores del tallo. Se lavan para quitar la tierra y se escurren.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	12.3	0.7	0.7	0.9	1.1	0.0	220.5
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	30.7	1.6	1.9	2.2	2.8	0.0	551.3



Violetas en caldo

Lucrecia Amaro Barrera
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de violetas limpias, (hojas y flores, aproximadamente un manojo mediano)
- 1 $\frac{1}{2}$ litro de agua
- 1 diente de ajo pelado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tequesquite
- 4 calabacitas tiernas picadas
- 6 limones
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierra que queda en el fondo.
- Se pone a hervir el agua con ajo, sal y el agua del tequesquite.
- Se agregan las violetas y calabacitas, dejándolas al fuego un rato.
- Se baten unos minutos más después de que hiervan.

Se sirven y acompañan con limón.

Notas:

- Para limpiar las violetas, sólo se usan las hojas con su tallito y las flores, se desechan los tallos y hojas amarillentas o en mal estado.
- También se puede acompañar con frijolitos tiernos, chilacayotes y hongos.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	8.4	0.9	0.1	1.3	1.9	0.0	121.3
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	21.0	2.2	0.3	3.2	4.8	0.0	303.2

*Para efecto de los cálculos nutricionales se consideraron 6 g de sal, el equivalente a una cucharadita.



Violetas o alaches en caldo

Teresa Díaz Toledano
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de alaches limpios (hojas y flores)
- 2 $\frac{1}{2}$ litros de agua
- 1 diente de ajo grande pelado
- $\frac{1}{2}$ cebolla mediana
- 1 cucharadita de tequesquite
- 6 limones
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierra que queda en el fondo.
- Se pone a calentar el agua, se agrega el agua de tequesquite, sal, ajo y cebolla, tapando parcialmente la olla para que no se derrame y se deja hasta que hierva.
- Se agregan los alaches y se mueve constantemente para deshacer las hojas, hasta que se batan (aproximadamente por 20 minutos).
- Se rectifica la sal.
- Se retiran del fuego cuando el caldo tome un color más oscuro, los alaches estén bien batidos y tengan consistencia un poco espesa.

Notas:

- Los alaches se limpian quitando las hojitas del tallo y se lavan hasta que el agua salga clara.
- Aproximadamente 1 kg de alaches rinde alrededor de 350 g de hojitas.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	5.8	0.5	0.1	0.8	1.3	0.0	114.9
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	14.4	1.4	0.2	2.0	3.2	0.0	287.2

*Para efecto de los cálculos nutricionales se consideraron 6 g de sal, el equivalente a una cucharadita



Violetas en caldo con calabacitas y habas

María Félix Amaro
Col. Santa Rosa, San Miguel Nepantla, Mpio. Tepetlixpa



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de violetas limpias (hojitas y flores)
- 2 $\frac{1}{2}$ litros de agua
- 1 cucharada de tequesquite
- 3 dientes de ajo enteros pelados
- 1 taza de frijolitos tiernos flor de mayo o habas tiernas
- 3 calabacitas rebanadas
- 1 cucharada de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierra que queda en el fondo.
- Se pone a hervir el agua, se agrega el agua de tequesquite, los dientes de ajo y la sal hasta que suelte el hervor, posteriormente las violetas y se mueve constantemente.
- Enseguida se agregan las calabacitas y los frijoles o las habas tiernas.
- Debe moverse hasta que todo esté cocido y al punto que el caldito esté espesito (aproximadamente 20 minutos).

Se sirve y acompaña con limón y rajas de chile manzano

Notas:

- Para limpiar las violetas del manojo se escogen las hojas verdes y flores y los tallos se desechan.
- Si no se cuenta con tequesquite se puede emplear "lejía" (ceniza con agua).

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	8.4	1.0	0.1	1.1	1.4	0.0	147.9
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	21.1	2.5	0.3	2.7	3.4	0.0	369.6



Caldo de atenquelites

Francisca Sánchez Peña
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes

3 porciones

- 1 taza de atenquelites limpios
- ½ litro de agua
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo mediano pelado
- 1 cucharadita de aceite
- ½ cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 30 minutos.

- Se ponen a hervir los atenquelites con agua, sal, cebolla, ajo y aceite, aproximadamente 30 minutos.
- Se rectifica la sal.

Se sirven y se acompañan con venas de chile serrano o pasilla y tortilla.

Notas:

- Para limpiar los atenquelites, se les quita la raíz y se troza el tallo y las hojas.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	6.9	0.9	0.3	0.4	0.0	0.0	71.3
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	17.3	2.1	0.8	0.9	0.0	0.0	178.2



Malvas en caldo

Elena Velázquez Régules
Col. Guadalupe Hidalgo, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de malvas limpias y lavadas
- 1 diente de ajo pelado
- 1 cucharadita de tequesquite
- 6 limones
- 1 litro de agua
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 40 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- En el agua hirviendo se añaden las hojas de malva, ajo, agua de tequesquite y sal al gusto.
- Se mueve constantemente hasta que las hojas de malva estén muy suaves.

Se sirve y acompaña con jugo de limón al gusto o con rajitas de chile.

Notas:

- Solamente se emplean las hojas. Su elaboración es similar a la del caldo de violetas y también se le puede poner calabacitas.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	11.5	1.7	0.2	1.6	0.4	0.0	122.2
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	28.8	4.3	0.5	4.0	1.0	0.0	305.4

Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 4 g de sal, el equivalente a 2/3 de cucharadita.



Caldo largo

Filiberta Rivero
San Matías Cuijingo, Mpio. Juchitepec



Ingredientes

6 porciones

- 200 g de quintonil limpio y picado (manejo mediano)
- 2 litros de agua
- 1 ½ kg de piezas de pollo variadas con pellejo
- 1 rebanada gruesa de cebolla
- 1 diente de ajo
- 70g de chile pasilla
- 1 ½ cucharadas de ajonjolí
- 4 limones
- 1 cucharada de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 35 minutos.

- Se enjuagan las piezas de pollo y se meten en el agua hirviendo junto con la sal, cebolla y el ajo, tapando la olla hasta que se cueza el pollo.
- Por otro lado se desvenan (reservando las semillas) y hierven los chiles pasilla.
- Se tuestan las semillas de chile pasilla y ajonjolí. Una vez tostadas se muelen en seco de preferencia en el metate o en la licuadora añadiéndolas poco a poco, se reservan.
- Se muele el chile pasilla con el agua en la que se hirvió.
- Una vez que el pollo y el caldo esté listo, se agregan los quintoniles, el chile pasilla y las semillas molidas.
- Se deja hervir hasta que los quintoniles estén en su punto, esto es cuando se aprieta la hoja del quelite entre los dedos y se deshace (12 minutos aproximadamente).
- Se rectifica la sal.

Se sirve, y se acompaña con unas gotas de limón. Se come con tortillas o tlacoyos.

Notas:

- Para limpiar el quintonil, se cortan las hojas con todo y rabito (pecíolo), no se usan los tallos.
- Si se quiere más picoso, se le dejan las venas a los chiles pasilla.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	77.8	0.8	5.5	6.2	0.2	28.0	160.9
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	194.5	2.0	13.7	15.5	0.5	69.9	402.2



Sopa de huauzontles

Lucrecia Amaro Barrera
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de bolitas de huauzontle tiernas, limpias y desgranadas (aproximadamente 1 manojo chico)
- $\frac{1}{2}$ kg de jitomate
- 1 cebolla mediana fileteada
- 5 chiles de árbol
- 3 pimientas gordas
- 1 cucharada de manteca
- 6 tazas de agua
- 2 cucharadas de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se hierve el agua con poquita sal, se le agregan las bolitas de huauzontle hasta que se cuezan. Se dejan enfriar se enjuagan, se escurren y se exprimen formando pelotitas.
- Se muele el jitomate con las pimientas y una taza de agua.
- Se calienta la manteca, enseguida se ponen a freír los chiles de árbol y la cebolla. Se agrega el jitomate molido, se tapa y se deja a flama media hasta que se sazone.
- Se añaden las bolitas de huauzontles al caldillo, se tapa y se deja a flama alta.
- Se le apaga cuando el quelite se deshace.

Notas:

- Se usan sólo las bolitas (botones florales) del huauzontles “desgranadas”. No se usan las hojitas porque dan un sabor más amargo.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	45.2	7.2	1.6	2.2	1.8	1.0	118.3
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	113.0	18.0	4.0	5.4	4.4	2.5	295.6

Ensaladas





Ensalada de chivitos

Petra Rodríguez Varas
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- 350 g de chivitos limpios lavados y picados (aproximadamente 2 montones)
- 3 limones
- Sal al gusto

Preparación:

Tiempo aproximado: 20 minutos.

- Los chivitos se ponen en un recipiente y se les exprime el jugo de los limones.
- Se añade sal al gusto.

Se consumen en taco.

Notas:

- Para limpiar los chivitos se les quita la raíz desprendiendo o cortando las hojas y se lavan varias veces.
- “Son frescos, caen bien cuando hace calor, son como los berros”.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	30.0	4.2	0.5	4.4	1.0	0.0	152.4
Valores para un plato con 1 cucharón de ensalada (125g)	37.4	5.2	0.7	5.5	1.2	0.0	190.4

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 1.5 g de sal, el equivalente a un cuarto de cucharadita



Ensalada de Jaramao

Lucrecia Amaro Barrera
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes

4 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de jaramao limpio
(aproximadamente un manojo de 1 kg)
- 4 limones
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 15 minutos.

- El jaramao se escurre bien y se pica en trozos medianos.
- Se les añade sal y limón al gusto.

Se usa para acompañar tacos

Notas:

- Para limpiar el jaramao, sólo se emplean tallos tiernos, hojas y flores.
- Se recolectan en las milpas y los campos.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	24.8	3.9	0.6	2.4	1.6	0.0	144.6
Valores para un plato con 1 cucharón de ensalada (125g)	31.1	4.9	0.8	3.0	2.0	0.0	180.7

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 1.5 g de sal, el equivalente a un cuarto de cucharadita

Guisados





Alaches con arroz

Fabiola Ivonne Ayala Alcántara
Facultad de Química,
Universidad Nacional Autónoma de México, CDMX



Ingredientes

4 porciones

- 1/3 taza de sopa de alaches (ver receta de alaches en caldo, receta no. 1 de la Sra. Elena Velázquez Régules)
- 1/3 taza de arroz (60g aproximadamente)
- 1½ taza de agua
- 3 cucharaditas de aceite
- 2 pizcas de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos

- Se le agrega al arroz media taza de agua caliente y se deja reposar 10 min.
- Se escurre, se enjuaga con agua limpia y se vuelve a escurrir.
- Se calienta el aceite y se le añade el arroz moviéndolo constantemente hasta que tome una coloración ligeramente dorada.
- Mientras el arroz se fríe, se licua la sopa de alaches hasta que quede una pasta homogénea.
- Se le añade la pasta de alaches, una taza de agua, dos pizcas de sal, y se mueve ligeramente.
- Se deja hervir a flama media y cuando suelte el hervor se tapa, dejando que se cueza y seque el arroz a flama muy baja de 5 a 10 minutos.
- Finalmente se pasa un tenedor entre el arroz para que se esponje.

Se sirve y se acompaña con su guisado favorito.

Notas:

- Es importante utilizar la misma taza con la que se mide el arroz, la sopa de alaches y el agua.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	43.2	2.3	3.3	1.1	1.2	0.0	83.3
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	107.9	5.8	8.2	2.7	3.0	0.0	208.4



Atenquelites con mole

Lidia Toledano Amaro
San Juan Tepecoculco, Mpio. Atlautla.

Ingredientes 6 porciones

- 2 kg de *atenquelites* limpios
- 1 kg de costilla de puerco
- 3 litros de agua
- 1 cebolla mediana
- ¼ kg de chile pasilla
- ½ pieza de pan telera
- 1 tortilla dorada en el comal
- 12 hojas de laurel pequeñas
- 4 hojitas tiernas de aguacate (cogollo de aguacate)
- 2 dientes de ajo grandes pelados
- 4 clavos
- 4 cominos
- 4 pimientas gordas
- 4 pimientas negras
- 3 rajas de canela de más o menos 10 cm de largo
- ¼ kg de ajonjolí
- 1 ½ taza de manteca
- Sal al gusto*

Notas:

- Para limpiar los *atenquelites* se retira la raíz, se trozan a la mitad y se enjuagan varias veces para retirar la tierrita.
- Se usa cogollo de aguacate criollo porque las hojas más pequeñas tienen más olor.
- Se puede usar salsa de tomate verde en lugar de chile pasilla.



Preparación:
Tiempo aproximado: Hora y media

- Se hierve el agua y se le agregan los atenquelites, sal, ajo y cebolla, se cuece hasta que los atenquelites estén crujientes, pero cocidos y se reservan.
- Se desvenan los chiles pasilla y se separan las semillas (aquí también llamadas pepitas) y se reservan.
- Se doran (o tuestan) ligeramente todos los ingredientes para el mole a fuego lento (telera, tortilla, laurel, cebolla, cogollo de aguacate, ajo, clavo, comino, pimienta gorda, pimienta negra, canela, ajonjolí y las pepitas de chile pasilla), se reservan.
- Se dora el chile pasilla, un puñado a la vez durante 25 segundos aproximadamente, volteando constantemente y enseguida se ponen en el agua hirviendo hasta que se suavicen.
- Se sazona la carne con sal y se fríe en manteca previamente calentada hasta que esté bien dorada, se escurre y se reserva.
- Se muelen las semillas de pasilla y de ajonjolí tostadas con dos tazas de agua.
- Se muelen todos los ingredientes que anteriormente se doraron incluyendo el pan y la tortilla con una taza de agua y se reservan.
- Se muelen los chiles pasilla con 6 tazas de agua y se reservan.
- Se calienta la manteca en una cazuela y se le vacía la mezcla de semillas de ajonjolí, pepitas de chile pasilla y agua, se mueve constantemente hasta que suelte el hervor.
- Una vez sazonado el ajonjolí y las semillas de pasilla, se le agrega la mezcla de las especias molidas e ingredientes que fueron tostados, se mueve constantemente hasta que se sazone. Deberá agregarse una cucharada de manteca y una cucharada de sal.
- Poco a poco se le va agregando un poco de agua (puede emplearse el agua donde se cocieron los atenquelites) para evitar que se espese la mezcla, se mueve constantemente (7 minutos aproximadamente).
- Se le añade el chile pasilla molido (poco a poco) y se va probando la sal.
- Se deja sazonar el mole sin dejar de mover (25 minutos aproximadamente).
- Se agregan los atenquelites y la carne, y se dejan integrar bien todos los ingredientes. Se mantiene al fuego por 10 minutos más aproximadamente.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	135.8	6.4	10.8	4.7	0.6	15.6	88.4
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	339.6	16.1	27.1	11.7	1.4	38.9	220.9

* Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 12 g de sal, el equivalente a dos cucharaditas.



Atenquelites con puerco en salsa verde

Maricela Toledano Amaro
San Juan Tepecoculco, Mpio. Atlautla



Ingredientes 6 porciones

- 1 kg atenquelites limpios (dos montones medianos)
- 1 kg de carne de puerco (costilla con falda)
- ¼ kg de chile serrano
- 2 kg tomate verde manzano
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 2 litros de agua
- ¼ de cucharadita de cominos
- 1 cucharada de manteca
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 50 minutos.

- Se cuece la carne en el agua con cebolla, ajo y sal.
- En otra olla se calienta agua con cebolla, ajo, sal y los atenquelites. Se mueven regularmente hasta que estén suaves (alrededor de 15 minutos).
- Se cuecen los tomates y los chiles en agua.
- Se licúan junto con los chiles cocidos, un pedazo de cebolla, un ajo grande y los cominos.
- Se calienta la manteca en una cazuela grande y se fríe la carne cocida.
- Se añade la salsa de chile, cebolla, ajo y cominos y se deja sazonar agregando el caldo de la carne ya cocida según sea necesario.
- Se agregan los atenquelites cocidos, se sazona al gusto y se deja hervir.
- Para que el guisado quede caldoso puede añadirse más caldo o agua.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	57.9	4.5	3.2	3.6	0.8	11.8	77.3
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	144.8	11.2	7.9	9.0	2.1	29.4	193.3

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 10 g de sal, el equivalente a una cucharada.



Cogollitos de colorín con frijoles

Francisca Sánchez Peña
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes

4 porciones

- 2 tazas de cogollitos de colorín limpios
- 2 tazas de frijoles (preferentemente negros)
- 1 taza de cebolla picada
- 1 rebanada de cebolla
- ½ taza de aceite
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 15 minutos.

- Se dejan remojando los frijoles la noche anterior. Se escurren, se lavan y se ponen a cocer con la rebanada de cebolla y sal. Ya cocidos se reservan con todo y caldo.
- Se calienta el aceite y se agrega la cebolla picada hasta que acitrone, enseguida se vacían los frijoles.
- Cuando ya están hirviendo, se le agregan los cogollitos y se dejan hervir hasta que espesen.
- Los cogollitos se presionan entre los dedos para verificar que estén cocidos.

Se acompaña con tortilla y chile.

Notas:

- Se usan las hojas tiernitas sin palito (pecíolo).

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	384.6	32.6	22.8	12.3	2.6	0.0	113.8
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	961.4	81.6	57.1	30.7	6.6	0.0	284.4

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 1.5 g de sal, el equivalente a un cuarto de cucharadita



Cogollitos de colorín en vaporcito

Francisca Sánchez Peña
Santiago Mamahualzuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes

2 porciones

- 2 tazas de cogollitos de colorín limpios
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 15 minutos.

- Se calienta el aceite, se añaden los cogollitos poniéndoles sal al gusto y se tapan hasta que estén suaves.

Se pueden acompañar con frijoles.

Notas:

- Se usan las hojas tiernitas sin palito (pecíolo).

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	196.1	8.4	16.4	3.8	2.1	0.0	54.1
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	490.2	20.9	41.0	9.4	5.2	0.0	135.3

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 0.5 g de sal, el equivalente a una pizca.



Mole verde con hojas de rábano y epazote

Petra Rodríguez Varas
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- 20g de hojas de rábano
- 10g de hojas de epazote
- 30g de rabitos de cebolla
- 15g de ramitas de cilantro
- 60g de hojas de lechuga
- ¼ de cucharadita de cominos molidos en el molcajete
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- ½ kg de tomate verde manzano
- 2 chiles serranos
- 1 ¼ de tazas de aceite
- 1 ½ litros de agua
- 1 Kg de carne de puerco (surtida, bistec o costillas)
- 1 cucharada de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 15 minutos.

- Se licúan las verduras (hojas de rábano, epazote, rabitos de cebolla, cilantro, hojas de lechuga, tomate verde manzano, chiles serranos, cebolla, ajo, media cucharadita de sal y medio litro de agua.
- Se pone a calentar una taza de aceite y se vacía la mezcla anterior.
- A parte se pone a calentar un cuarto de taza de aceite para freír la carne hasta que esté doradita (para que agarre sabor), sazonándola con sal al gusto.
- Se añade un litro de agua a la salsa licuada, se revuelve y se agregan los cominos.
- Se sazona “hasta que encumbre la grasita”¹, añadiendo agua según lo requiera el mole para evitar que se espese y se mueve constantemente para evitar que se pegue.
- La carne dorada se añade al mole y se deja hervir por 10 minutos aproximadamente.

¹ Este término se refiere a cuando la grasa se ha derretido y flota o sube a la superficie en el guisado

Notas:

- También se puede usar carne de pollo o de res.
- Si se usa carne con hueso primero se hierve con sal y posteriormente se dora en aceite para que agarre sabor.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	159.1	1.1	15.3	4.1	0.1	22.4	145.4
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	397.7	2.8	38.2	10.3	0.2	56.0	363.4



Flores de calabaza en quesadillas

Lucrecia Amaro Barrera
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de flores de calabaza limpias y troceadas
- 4 ramas de epazote (solamente las hojas picadas)
- 1 chile cuaresmeño
- 3 cucharadas de manteca
- 6 tortillas
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 30 minutos.

- Se lavan las flores de calabaza y se exprimen bien.
- Se mezclan las flores de calabaza crudas con el epazote, el chile picado, la sal y la manteca.
- Si se hacen en tortillas de una volteada, se rellenan con la mezcla de las flores en crudo, y así se cuecen las flores dentro de la tortilla en su propio vapor.
- Cuando las tortillas ya están hechas, se fríen las flores en la manteca y después se comen en tacos.

Notas:

- Las flores de calabaza se limpian quitando las hojitas verdes (sépalos) y quitando los palitos (pedicelos de la flor). Se trocean las flores en varios pedazos antes de lavarlas, porque si no se baten.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	86.6	3.3	7.9	0.9	0.0	7.0	102.0
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	216.4	8.2	19.9	2.2	0.1	17.5	255.0



Flores de calabaza en quesadillas con queso

María Elena Velázquez Sanvicente
Santiago Mamahualzuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de flores de calabaza limpias
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- 1 taza de agua
- $\frac{1}{4}$ kg de queso ranchero o Oaxaca
- 6 tortillas
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 20 minutos.

- Se calienta el aceite y se acitrona la cebolla.
- Se agrega la flor de calabaza y la sal, se mueve un poco y posteriormente se añade el agua. Debe moverse constantemente para que no se pegue y se tapa la olla por unos 5 minutos, hasta que se cuezan las flores.
- Para formar las quesadillas, se pone sobre la tortilla caliente un pedazo de queso y las flores de calabaza cocinadas, se deja en el comal hasta que el queso se derrita.

Notas:

- Las flores de calabaza se limpian quitando las hojitas verdes (sépalos) y pelando los palitos (pedicelos de la flor).

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	147.6	10.8	8.3	7.5	0.5	25.3	55.9
Valores para un plato con 250 g del alimento	368.9	27.1	20.7	18.8	1.2	63.1	139.8



Flores de calabaza rellenas

Lucrecia Amaro Barrera
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes 6 porciones

- 2 manojos de flores de calabaza limpias (aproximadamente 200 g)
- ½ kg de queso panela o de canasto (de preferencia)
- 8 Huevos
- 1 ¾ tazas de aceite
- ½ cucharada de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se corta el queso en trocitos pequeños al tamaño de las flores de calabaza.
- Se rellenan las flores con el queso.
- Se baten las claras a punto de turrón, se incorporan las yemas y la sal.
- Las flores de calabaza rellenas se sumergen en el huevo hasta que se cubran bien y enseguida se frien en el aceite previamente caliente por ambos lados. Para ayudar a la cocción, con una palita de madera se bañan las flores por arriba con el mismo aceite caliente
- Se escurren y se ponen en papel absorbente.

Se pueden comer en taco y acompañar con una salsa o arroz.

Notas:

- Para limpiar las flores de calabaza se les quita el estambre y el tallo o “palito” hasta la base (corazón), también los piquitos u “hojitas” verdes (cáliz). Se lavan para quitar la tierra, se escurren y se colocan en una mantita para que “chupe” el agua.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	434.9	0.9	45.8	4.8	0.0	154.6	252.4
Valores para un plato con 125 g de las flores capeadas	543.7	1.2	57.3	5.9	0.0	193.3	315.5



Flores de chilacayote en quesadillas

Elena Velázquez Régules
Col. Guadalupe Hidalgo, Mpio. Atlautla



Ingredientes 6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de flores de chilacayote crudas y limpias
- 4 ramas de epazote (solo las hojas)
- $\frac{1}{4}$ de queso ranchero o Oaxaca
- 6 tortillas
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 20 minutos.

- En una tortilla suave se colocan las flores de chilacayote, un poco de epazote, queso y sal al gusto.
- Se ponen al comal volteando las quesadillas para que se funda el queso y se cuezan las flores.

Notas:

- Las flores de chilacayote se cuecen muy rápido.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	134.6	11.4	6.2	8.3	0.4	28.2	62.5
Valores para un plato con 250 g del alimento	336.4	28.4	15.6	20.7	1.0	70.6	156.3

*Para efecto de los cálculos nutricionales se consideraron 1.5 g de sal, el equivalente a un cuarto de cucharadita



Flores de chilacayote en salsa verde

Marisol Velázquez Sanvicente
San Juan Tepecoculco, Mpio. Atlautla



Ingredientes

10 porciones

- 2 tazas de flores de chilacayote limpias
- 3 litros de agua
- 2 ½ kg de carne de puerco (se puede usar espinazo, costilla o surtida)
- ½ taza de manteca
- 2 kg de tomate verde manzano
- 1 cebolla grande
- 3 chiles serranos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cominos
- 1 kg de chilacayotes tiernos picados
- ½ kg de habas verdes peladas
- 4 ½ cucharaditas de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 1 hora

- Se pone a hervir el agua y se añade la carne de puerco con dos y media cucharaditas de sal. Se retira del fuego cuando la carne esté suave y se escurre.
- Se calienta la manteca en la cazuela, cuando ya se haya “quemado” se fríe la carne.
- Se licúa el tomate, cebolla, chiles, ajo y parte del caldo de la carne. Esta mezcla se añade a la carne frita, se sazona con el resto de la sal y caldo según sea necesario.
- Cuando el caldillo suelta el hervor, se agregan los chilacayotes y habas verdes. Cuando ya estén casi cocidos se añaden las flores de chilacayote. Debe moverse regularmente hasta que los chilacayotes y las habas estén suaves.

Notas:

- Las flores de chilacayote se limpian quitando las hojitas verdes (sépalos) y pelando los palitos (pedicelos de la flor). Se trocean los tronquitos en pedazos pequeños y se desbaratan las flores a lo largo.
- Para limpiar las habas se quitan las uñitas (lo café de la parte superior de las habas).

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	82.6	1.8	6.5	4.0	0.6	22.2	136.8
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	206.4	4.5	16.4	10.0	1.6	55.5	341.9



Flores de colorín o chompantle con huevo

Lucrecia Amaro Barrera
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- 600 g de flores de colorín (aproximadamente 2 latas de sardina, medida empleada en la región)
- 1 ½ litro de agua
- 1 cucharadita de tequesquite
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 cebolla mediana fileteada
- 2 chiles manzanos
- 6 huevos
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 30 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se limpia la flor de colorín.
- Se pone a hervir el agua junto con el agua de tequesquite y las flores de colorín, dejando hervir hasta que estén suaves. Se escurren y exprimen.
- Se calienta la manteca, se fríe la cebolla y el chile manzano, enseguida se añaden las flores cocidas y se dejan freír unos minutos más.
- Se revuelven los huevos con sal y se añade a las flores de colorín, se integran y se deja cocer al gusto.

Notas:

- Para limpiar la flor de colorín, se le retiran los estambres y pistilo del centro y se enjuagan. En el caso de que sean botones tiernos se usan completos.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	88.8	7.3	4.1	5.9	1.7	106.6	101.7
Valores para un plato con 250 g del alimento	222.1	18.2	10.3	14.7	4.2	266.4	254.2

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 9 g de sal, el equivalente a una cucharadita y media.



Flores de colorín o chompantle con mole

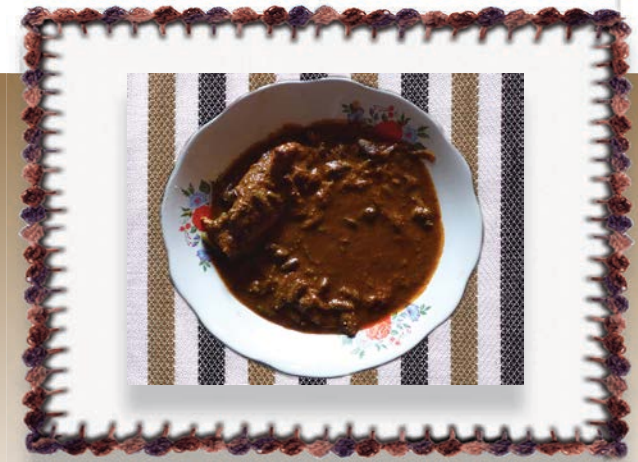
Lidia Toledano Amaro
San Juan Tepecoculco, Mpio. Atlautla.

Ingredientes **6 porciones**

- *1 kg de flores de chompantle*
- *1 kg de costilla de puerco*
- *3 litros de agua*
- *1 cebolla mediana*
- *¼ kg de chile pasilla*
- *½ pieza de pan telera*
- *1 tortilla dorada en el comal*
- *12 hojas de laurel pequeñas*
- *4 hojitas tiernas de aguacate criollo (cogollo de aguacate)*
- *2 dientes de ajo grandes pelados*
- *4 clavos*
- *4 cominos*
- *4 pimientas gordas*
- *4 pimientas negras*
- *3 rajas de canela de más o menos 10 cm de largo*
- *¼ kg de ajonjolí*
- *1 ½ taza de manteca*
- *Sal al gusto**

Notas:

- *De las flores de chompantle maduras solamente se usa el pétalo rojo y se les quitan el pistilo y los estambres. Cuando son botones se usan completos.*
- *Se usa cogollo de aguacate criollo, pues las hojas más chiquitas son más olorosas.*
- *Se puede usar salsa de tomate verde en lugar de chile pasilla.*



Preparación:
Tiempo aproximado: Hora y media

- Se pone a hervir el agua.
- Cuando está hirviendo se le agregan los chompantles, sal, ajo y cebolla, se cuece hasta que los chompantles estén crujientes (pero cocidos) y se reservan.
- Se desvenan los chiles pasilla, separando las semillas (aquí también llamadas pepitas) y se reservan.
- Se doran (o tuestan) ligeramente todos los ingredientes para el mole a fuego lento (telera, tortilla, laurel, cebolla, cogollo de aguacate, ajo, clavo, comino, pimienta gorda, pimienta negra, canela, ajonjolí y las pepitas de chile pasilla), se reservan.
- Se dora el chile pasilla, un puñado a la vez durante 25 segundos aproximadamente, volteando constantemente, enseguida se vierten al agua hirviendo hasta que se suavicen.
- Se sazona la carne con sal y se fríe en la manteca previamente calentada, hasta que esté bien dorada, se escurre y se reserva.
- Se muelen las pepitas de chile pasilla y de ajonjolí tostadas con dos tazas de agua.
- Se muelen todos los ingredientes que anteriormente se doraron con una taza de agua y se reservan.
- Aparte se muelen los chiles pasilla con seis tazas de agua y se reservan.
- Se calienta manteca en una cazuela y se vacía la mezcla de semillas de ajonjolí, pepitas de chile pasilla y agua, se mueve constantemente hasta que suelte el hervor.
- Una vez sazonado el ajonjolí y las semillas de pasilla se le agrega la mezcla de las especias tostadas y molidas, hasta que sazone y se mueve constantemente. Deberá agregarse una cucharada de manteca y una de sal.
- Poco a poco se le va agregando agua (puede emplearse el agua donde se cocieron los chompantles. Para evitar que se espese la mezcla, se mueve constantemente (7 minutos aproximadamente). Se rectifica la sal.
- Se le añade el chile pasilla molido (poco a poco) y se va probando de sal.
- Se deja sazonar el mole sin dejar de mover (25 minutos aproximadamente).
- Se agregan los chompantles y se integran bien todos los ingredientes, incluyendo la carne. Se mantiene al fuego por 10 minutos aproximadamente.

Se acompaña con frijoles de la olla y tortillas.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	148.0	4.5	12.8	4.0	1.2	18.7	100.8
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	370.1	11.2	31.9	10.1	3.0	46.6	252.0

* Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 12 g de sal, el equivalente a dos cucharaditas.



Flores de colorín o chompantle con mole verde

Valeria Peña Martínez
Col. Guadalupe Hidalgo, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- 300 g de flores de chompantle (aproximadamente una lata de sardina, medida empleada en la región)
- Agua (la necesaria)
- 8 cucharadas de mole verde preparado
- 3 chiles serranos
- 1 diente de ajo grande
- ¼ de cucharadita de cominos
- ¼ de taza de epazote seco
- ½ cebolla
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de tequequite
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se pone a hervir el agua y se le agregan las flores de chompantle, junto con el agua de tequesquite y se dejan hervir hasta que estén cocidas (30 minutos aproximadamente). Para saber si están cocidas las flores se aprietan entre los dedos y se deben deshacer.
- Se dejan enfriar y se lavan tres veces con agua.
- Se licúa el mole con dos tazas de agua, chiles, ajo, cominos, epazote y cebolla.
- Se calienta el aceite y se agrega la salsa licuada, se sazona con sal al gusto y se mueve constantemente con movimientos lentos para que no se hagan grumos, ni se corte.
- Se va agregando agua poco a poco según se requiera para que no quede muy espeso y se sazone bien.
- Se agregan las flores de chompantle cuando el mole suelte su hervor, y se mueve hasta que se integren y se deja en el fuego hasta que vuelva a soltar el hervor (10 minutos aproximadamente).
- Se rectifica la sal y el agua, y se sigue moviendo constantemente hasta que estén bien sazonado el mole.

Se sirve y acompaña con tortillas.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	144.4	14.4	7.6	3.8	1.1	0.0	169.9
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	361.1	36.1	18.9	9.5	2.9	0.0	424.9

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideró 1.5 g de sal, el equivalente a un cuarto de cucharadita.



Flores de colorín o chompantle con pipián

María Elena Velázquez Sanvicente
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes 6 porciones

- 350 g de flores de colorín limpias y enjuagadas (aproximadamente 2 latas de sardina, medida empleada en la región)
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de tequesquite
- 2 $\frac{1}{2}$ litros de agua
- $\frac{1}{2}$ kg de carne de puerco (costilla, maciza u otra parte)
- 1 rodaja de cebolla mediana
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite
- $\frac{1}{4}$ de kg de pipián en polvo
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se calienta un litro de agua, ya caliente se le agregan las flores de colorín junto con el agua de tequesquite y la sal. Se deja hervir hasta que estén suaves las flores (aproximadamente 20 minutos), posteriormente se escurren, enjuagan, exprimen bien y se reservan.
- La carne se lava y se cuece en un litro de agua con sal y cebolla. Una vez cocida la carne se escurre y se reserva.
- Se fríe la carne en aceite caliente hasta dorarse, después se le añade el caldo restante en que se coció y el pipián se va agregando poco a poco, moviendo constantemente hasta que se sazone. Si es necesario se añade agua y se rectifica de sal
- Una vez sazonado, se añaden las flores de colorín y se mueve alrededor de 5 minutos, agregando un poco de agua si es necesario.

Notas:

- En lugar de carne de puerco se puede usar pollo.
- Se limpian las flores de colorín quitando los estambres y pistilo de las flores muy abiertas. Los botones se agregan enteros. Se enjuagan.

Se pueden acompañar con arroz, tortillas y frijolitos.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	219.3	8.4	17.5	6.8	1.4	18.1	251.1
Valores para un plato con 250 g del alimento	548.3	21.0	43.9	17.0	3.6	45.3	627.8



Flores de maguey con huevo

Cándida Rosas Corrales
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes

3 porciones

- 2 tazas de flores de maguey limpias (aproximadamente 1 kg)
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 30 minutos

- Se pone a hervir el agua con media cucharadita de sal y las flores de maguey.
- Se retiran del fuego cuando estén suaves y se deshagan al apretarlas. Se escurren.
- En aceite caliente, se añade el huevo crudo revuelto, las flores de maguey y media cucharadita de sal. Deben revolverse hasta que se incorporen bien y el huevo se cueza.

Notas:

- Al limpiar las flores de maguey se les quitan el tallo y los estambres interiores (de color amarillo) y se abren o trozan.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	54.4	5.7	2.1	3.0	0.6	17.6	137.7
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	136.0	14.2	5.3	7.6	1.6	44.0	344.2



Guías de chayote al vapor

Elena Velázquez Régules
Col. Guadalupe Hidalgo, Mpio. Atlautla



Ingredientes 6 porciones

- 1 manojo de guías de chayote muy tiernas (aproximadamente 1kg)
- 1 cebolla fileteada
- 2 chiles en rajas (pueden ser jalapeño, serranito o manzano)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 25 minutos.

- Se fríe la cebolla en un poco de aceite, se añaden las rajas, en seguida las guías de chayote, y se tapan.
- Se agrega sal al gusto y se cuecen hasta que las guías estén suaves.

Se puede acompañar con arroz y comer en taco

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	22.0	3.5	0.1	3.3	2.0	0.0	104.3
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	55.0	8.8	0.3	8.4	4.9	0.0	260.7

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 3 g de sal, el equivalente a media cucharadita.



Tuza en salsa verde con hojas de aguacate

Juana Serapio Hernández
San Matías Cuijingo, Mpio. Juchitepec



Ingredientes

4 porciones

- 10 hojas de aguacate pequeñas
- 2 tuzas de campo
- ½ kg de tomate verde manzano limpio
- 3 chiles de árbol
- ½ cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de manteca
- ½ cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 30 minutos.

- Se hierven las tuzas en siete litros de agua con piel y sin vísceras (durante 3.5 horas aproximadamente).
- Se le quita la piel a la tuza y se lava, teniendo cuidado de quitarle la “telita” (pellejito blanco). Ya que está cocida y limpia, se corta en trozos.
- Para hacer la salsa, se lavan los tomates y las hojas de aguacate.
- Se parten los tomates en cuartos y la mitad de las hojas de aguacate se parten en dos. Se licuan (sin agregar agua) junto con los chiles de árbol, cebolla y ajos.
- Se pone a “requemar” la manteca para freír la carne de tuza, sazonando con sal. Se voltea constantemente la carne.
- Se agrega la salsa de tomate a la carne y el resto de las hojas de aguacate enteras, dejando sazonar y moviendo constantemente. Se agrega un poco de agua, si es necesario y se sigue moviendo hasta que suelte el hervor y la hoja de aguacate cambie de color a “verde seco”.

Se acompaña con tortillas.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	127.3	4.9	10.6	3.1	0.6	8.3	188.6
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	318.2	12.1	26.4	7.8	1.6	20.8	471.5



Huauquelite con cebolla y chile

Maricela Toledano Amaro
San Juan Tepecoculco, Mpio. Atlautla



Ingredientes 6 porciones

- 1 kg de huauquelite limpio y enjuagado
- ½ cebolla rebanada
- 2 chiles verdes en 4 rajas (cuaresmeños)
- 1 chile serrano
- 1 cucharada de manteca

Preparación:

Tiempo aproximado: 35 minutos.

- Se calienta la manteca en una cazuela.
- Se frien los chiles en la manteca junto con la cebolla hasta acitronarse.
- Se añaden los huauquelites y la sal, se tapan y dejan cocer hasta que estén suaves, moviéndoles de vez en cuando.

Se comen en taco y se pueden acompañar con arroz y salsa.

Notas:

- Para limpiar los huauquelites, se desprenden las hojas del tallo, los tallos tiernos se trocean y se quita la raíz.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	41.4	4.3	1.8	4.4	1.1	1.2	20.9
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	103.5	10.7	4.4	11.1	2.7	3.0	52.2

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 3 g de sal, el equivalente a media cucharadita.



Huauquelites guisados

María Alejandra Aguilar Dávalos
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes

6 porciones

- 1 kg de hojas de huauquelites limpios (un manojo mediano)
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de tequesquite
- 2 cucharadas de aceite
- 5 cucharadas de cebolla fileteada
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 30 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se pone el agua a hervir, junto con sal y el agua de tequesquite.
- Se añaden los huauquelites para que se cuezan. Cuando estén suaves se escurren y se dejan enfriar. Se exprimen fuertemente formando bolas.
- Se calienta el aceite y se le agrega la cebolla a que se sofría un poco. Enseguida se agregan los quelites deshaciendo las bolas y se revuelven.
- Se rectifica la sal.

Se comen en taco con salsa.

Notas:

- Para limpiar los huauquelites sólo se usan las hojas y se enjuagan bien.
- El tequesquite es opcional, ayuda a que los quelites se suavicen más rápido y para que no hagan daño.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	52.3	3.9	3.1	4.6	1.1	0.0	135.3
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	130.8	9.7	7.8	11.5	2.6	0.0	338.2



Quelite de huauzontle con chile y cebolla

Angélica Huertos Velázquez
Col. Guadalupe Hidalgo, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- 1 manojo de quelite de huauzontle limpio (hojas y tallos tiernos, aproximadamente 1 ½ kg)
- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de tequesquite
- ¼ de taza de aceite
- 4 piezas de chiles serranos rebanados
- 1 cebolla chica
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se pone a hervir un litro y medio de agua.
- Una vez que el agua suelta el hervor, se agregan los quelites de huauzontle y el agua de tequesquite. Se dejan en el fuego moviendo constantemente (de 15 a 20 minutos aproximadamente). Se dejan enfriar, se enjuagan dos o tres veces y se exprimen fuertemente, dejándolos en forma de bola.
- Se pone a calentar el aceite y se fríen los chiles serranos, se agrega la cebolla y se mueve, una vez acitronada se le agregan los quelites de huauzontle desmenuzándolos con la mano. Se integran los ingredientes y se les pone sal al gusto.

Se acompañan con tortillas.

Notas:

- Para limpiar el quelite de huauzontle o huauquelite, se cortan sólo las hojas verdes y se enjuagan sumergiéndolas en agua hasta quitarles la tierra.
- Para saber cuándo el quelite de huauzontle está bien cocido; se aprieta el tallo entre los dedos y si se deshace, están en su punto.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	88.2	11.3	4.2	4.2	2.6	0.0	85.5
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	220.5	28.3	10.5	10.5	6.4	0.0	213.8

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 6 g de sal, el equivalente a una cucharadita.



Quelite de huauzontle con huevo

Elena Velázquez Regules
Col. Guadalupe Hidalgo, Mpio. Atlautla



Ingredientes 6 porciones

- 1 manojo de quelite de huauzontle limpio (aproximadamente ½ kg)
- 2 litros de agua
- 1 cucharada de tequesquite
- 2 huevos
- ¼ taza de aceite
- 1 cebolla chica
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 40 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se pone a hervir el agua.
- Una vez que el agua suelta el hervor, se agregan los quelites de huauzontle y el agua de tequesquite. Se dejan en el fuego moviendo constantemente (de 15 a 20 minutos aproximadamente) hasta que se cuezan, se aprieta el tallo entre los dedos y si se deshace, están en su punto.
- Se dejan enfriar, se enjuagan dos o tres veces y se exprimen fuertemente dejándolos en forma de bola.
- Se baten los huevos a punto de listón con una pizca de sal.
- Se calienta el aceite y se le agrega la cebolla picada, hasta que se acitrone.
- Se revuelven los quelites con el huevo y se fríen en el aceite caliente.
- Se agrega sal al gusto.

Se comen en taco con salsa.

Notas:

- Para limpiar el quelite de huauzontle o huauquelite, se cortan sólo las hojas verdes y se enjuagan sumergiéndolas en agua hasta quitarles la tierra.
- El huevo le da muy buen sabor aunque no se vea.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	136.7	9.2	10.0	4.8	2.1	52.6	217.3
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	341.8	22.9	25.0	12.0	5.2	131.5	543.2

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 6 g de sal, el equivalente a una cucharadita.



Quelite de huauzontle en tortitas

Elena Velázquez Régules
Col. Guadalupe Hidalgo, Mpio. Atlautla



Ingredientes 6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de hojas de huauzontle limpias y lavadas (aproximadamente 1 manojo mediano)
- 1 $\frac{1}{2}$ litros de agua
- 1 cucharada de tequesquite
- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se pone a hervir el agua.
- Una vez que el agua suelta el hervor, se agrega el agua de tequesquite y los huauzontles. Se dejan en el fuego y se mueven constantemente (aproximadamente 15 minutos) hasta que se cuezan (se aprieta el tallo entre los dedos hasta que se deshagan). Se dejan enfriar.
- Se enjuagan entre 2 o 3 veces. Se exprimen fuertemente y se dejan en forma de bola.
- Se saca una porción y se forman las tortitas (aproximadamente de 5 centímetros de diámetro).
- Se baten los huevos a punto de listón con una pizca de sal.
- Se pone a calentar el aceite. Se sumergen las tortitas en el huevo e inmediatamente se fríen volteándose una sola vez. Se escurren.

Se acompañan con tortillas y salsa

Notas:

- Solamente se seleccionan las hojas verdes, las amarillas se desechan.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	144.2	9.2	10.7	5.1	2.1	56.6	233.8
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	360.5	23.0	26.8	12.7	5.2	141.5	584.5

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 6 g de sal, el equivalente a una cucharadita.



Huauzontles capeados con huevo

Leticia Toriz Villegas
Col. Santa Rosa, San Miguel Nepantla, Mpio. de Tepetlixpa



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de huauzontles limpios (aproximadamente 1 manojo)
- 3 litros de agua
- 1 cucharadita bicarbonato
- $\frac{1}{4}$ kg de queso Oaxaca deshebrado
- 7 huevos
- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 1 hora.

- Se pone a calentar el agua hasta que suelte el hervor.
- Se agregan los huauzontles y el bicarbonato, se tapan y se dejan cocer (alrededor de 20 minutos).
- Se escurren y se lavan con agua fresca o se dejan enfriar.
- Se exprimen, se forman las tortitas (piernas de guajolote) y se rellenan con el queso.
- Se baten las claras de huevo a punto de turrón y se añaden las yemas y una pizca de sal.
- Se capean con el huevo y se fríen en el aceite caliente.
- Se escurren.

Se pueden comer solos, en salsa verde o en caldillo de jitomate. Se puede acompañar con arroz y frijoles.

Notas:

- Para limpiar los huauzontles se escogen solo los más verdes, se cortan dejando aproximadamente 20 cm de tallos antes de las primeras flores (para poderlos manipular y comer como si fuera una pierna de ave).

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	250.6	5.6	21.3	10.1	1.1	126.6	139.9
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	626.4	14.1	53.3	25.3	2.8	316.4	349.8

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 3 g de sal, el equivalente a media cucharadita de sal.



Huauzontles capeados en taco de arroz

Teresa Díaz Toledano
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes 6 porciones

- 550 g de huauzontles limpios
(1 manojo mediano)
- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de tequesquite
- 100 g de queso Oaxaca o canasto
- 7 huevos medianos
- Harina (la necesaria)
- 2 tazas de aceite
- ½ cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se forman paquetes de huauzontles escogiendo una o dos ramas, dependiendo el tamaño, se doblan a la mitad y se amarran.
- Se hierve el agua y se le agrega el agua de tequesquite y los huauzontles. Se dejan hervir alrededor de 20 minutos hasta que al presionarlos entre los dedos, se deshagan.
- Se escurren los huahuzontles y se dejan enfriar.
- Se exprimen con fuerza para quitar todo el exceso de agua y se mete el queso entre las ramas.
- Se baten las claras de huevo a punto de turrón, y enseguida se incorporan las yemas y la sal.
- Se calienta el aceite.
- Se enharinan los huazontles, se sumergen en el huevo y se fríen en el aceite caliente. Se les da vuelta para que se doren del otro lado, y se les va apretando con el volteador para que se fríen bien, Se escurren.

Se pueden preparar en caldillo de jitomate o en tacos de arroz con rajas.

Notas:

- Para limpiar los huahuzontles se quitan las hojitas amarillas.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	368.2	7.3	35.3	6.4	1.1	95.3	108.4
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	920.5	18.3	88.2	15.9	2.8	238.1	271.1



Huauzontles tiernos fritos

Lucrecia Amaro Barrera
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg Hojas de de huauzontle tiernas y lavadas (aproximadamente un manojo mediano de quelite de 1 kg)
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cebolla rebanada
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 25 minutos

- Se fríe la cebolla con la manteca hasta que se acitrone.
- Se le añaden los huauzontles limpios, y se sazonan con sal. Se tapan y se dejan a fuego lento hasta que se cuezan.

Se comen en taco, pueden acompañarse con arroz y rajas o salsa.

Notas:

- En esta región, a los huauzontles tiernos antes de que saquen espiga se les llama huauquelites.
- Para limpiarlos se usan sólo las hojas y tallos tiernos.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	99.0	11.0	5.6	3.8	2.5	4.4	95.4
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	247.6	27.5	13.9	9.6	6.2	10.9	238.4

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 1.5 g de sal, el equivalente a un cuarto de cucharadita.



Piernas de huauzontle

Santa García Quiros
San Matías Cuijingo, Mpio. Juchitepec



Ingredientes

10 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de huauzontles limpios y lavados (aproximadamente 1 manojo mediano)
- 3 litros de agua
- 1 cucharada de tequesquite
- $\frac{1}{4}$ kg de queso manchego
- Harina la necesaria
- 5 huevos
- 5 cucharadas de manteca
- $\frac{1}{4}$ kg de mole especial
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- 1 taza de agua
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos.

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierra que queda en el fondo.
- Se pone el agua a hervir y se le agrega el agua de tequesquite, la sal y los huauzontles. Se tapan, pero se tienen que estar moviendo y revisando de vez en cuando.
- Se escurren y enjuagan con agua fría para poder hacer las "piernitas", apretándolas para que queden firmes, se rellenan de queso y enharinan.
- Se baten las claras de huevo a punto de turrón, incorporando las yemas con un cuarto de cucharadita de sal y se revuelve.
- Se sumergen las piernitas enharinadas en el huevo batido y se fríen en cuatro cucharadas de manteca previamente calentada.
- Se voltean hasta alcanzar un color dorado, se escurren y se reservan.
- Para preparar el mole, se calienta una cucharada de manteca, se agrega el mole en polvo, la sal y agua. Se deja al fuego hasta que suelte el hervor moviendo de vez en cuando.
- Se añaden las "piernitas" al mole cuidando que se cubran bien, y se dejan al fuego hasta que suelte nuevamente el hervor.

Notas:

- Se dejan las ramitas de las puntas del huauzontle de aproximadamente 10 centímetros de largo.
- Las ramitas de abajo se arrancan y se hierven con las puntas, para intercalarlas en las "piernitas"

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	231.6	13.8	15.5	8.1	1.0	74.3	229.7
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml / 250 g)	579.1	34.6	38.7	20.3	2.4	185.5	574.3



Jaramao cocido

Lucrecia Amaro Barrera
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- 1 kg de jaramao limpio (Un manojo mediano)
- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de tequesquite
- 4 limones
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 25 minutos

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se hierve el agua con el agua de tequesquite.
- Se agrega el jaramao, se tapa y se deja hervir hasta que esté suave.
- Se escurre y exprime bien.
- Se desbarata y se le añade sal y jugo de limón al gusto.

Notas:

- El jaramao se recolecta en las milpas y cultivos
- Para limpiar el jaramao, sólo se emplean tallos tiernos, las hojas más grandes y las flores.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	24.9	3.6	0.7	2.6	1.6	0.0	33.3
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	62.3	9.1	1.6	6.4	4.0	0.0	83.3

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 4 g de sal, el equivalente a 2/3 de cucharadita.



Jaramao en tortitas

Estela Villalba Romero
Col. Santa Rosa, San Miguel Nepantla, Mpio. Tepetlixpa



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de jaramao limpio (hojas, flores y tallos tiernos)
- 3 litros de agua
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 5 huevos
- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 1 hora

- Se pone a hervir el agua, cuando suelte el hervor se agrega el jaramao, inmediatamente después se añade el bicarbonato, se le mueve, y se tapa parcialmente para que no se tire.
- Se hierve hasta que están cocidos (aproximadamente 35 minutos).
- Se escurren y se enjuagan con agua fría para poder hacer las tortitas.
- Se exprimen y se van formando las tortitas (si son muy largos se doblan a la mitad). Se les agrega una pizca de sal a cada tortita.
- Se baten las claras hasta levantar el turrón y al final se añaden las yemas con una pizca de sal.
- Se capean las tortitas con el huevo batido y se frien en el aceite caliente en un cazo extendido.
- Se escurren.

Notas:

- También se pueden comer en caldillo de jitomate o en salsa verde, o rellenar con queso Oaxaca.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	223.4	2.2	22.2	4.5	0.9	103.6	176.6
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	558.5	5.5	55.5	11.2	2.2	259.1	441.6

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 3.5 g de sal, el equivalente a media cucharadita más una pizca.



Quelites cenizos en revoltijo

Concepción López Villegas
San Matías Cuijingo, Mpio. Juchitepec

Ingredientes
6 porciones



- 1 kg de hojas de quelite cenizo limpias (aproximadamente un manojo mediano)
- ½ kg de camarones secos
- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de tequesquite
- 2 cucharadas de manteca
- ¼ kg de mole rojo
- 5 papas medianas cocidas, peladas y picadas en cuadritos
- 3 nopales limpios y picados en cuadritos (una lata de sardina, medida empleada en la región)
- Sal al gusto*

Notas:

- Los quelites pueden hervirse sin tequesquite y en su lugar se puede usar bicarbonato.
- También se puede preparar (en lugar de camarones) con carne de cerdo (de preferencia costilla o lomo). Si se usa carne, en lugar de agua para disolver el mole, se usa el caldo donde se coció la carne.
- Si se come al día siguiente el sabor se concentra.
- Este platillo se prepara en Semana Santa y en Año Nuevo.

Preparación:
Tiempo aproximado: 45 minutos

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
 - Se limpian los camarones quitando la cabeza, patas y cola, y se reservan.
 - Se ponen a cocer los camarones en medio litro de agua caliente y se dejan al fuego hasta que se hidraten y suavicen, después se retiran del fuego.
 - Se ponen a cocer los quelites cenizos con medio litro de agua aproximadamente y se le agrega el agua de tequesquite, se dejan cocer hasta que queden suaves.
 - Se escurren los quelites exprimiéndolos fuertemente entre las manos, se hacen bolas y se reservan.
 - Se calienta la manteca, se añaden las cabezas, patas y colas de camarón en un sartén moviendo constantemente hasta que se doren. Se muelen poco a poco en la licuadora, hasta que queden en polvo.
 - Aparte se calienta la manteca.
 - Se disuelve el mole en un cuarto de litro de agua tibia, y se le agrega a la manteca caliente. Se mueve y una vez disuelto, se le agrega el agua donde se hirvió el camarón y se sigue moviendo constantemente.
 - Se añade el polvo de camarón, los camarones cocidos y una taza de agua, se continúa moviendo.
 - En caso de requerirlo se va agregando agua poco a poco para evitar que quede muy espeso o muy aguado, se continúa moviendo.
 - Se agregan las papas, nopales y quelites cocidos (deshaciendo las bolas), se continúa moviendo hasta que suelte el hervor y se rectifica la sal.
- Se acompaña con pan bolillo.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100g de platillo	114.6	11.2	3.3	12.4	1.1	0.7	346.2
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	286.5	28.0	8.3	31.0	2.7	1.7	865.6

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 2 g de sal, el equivalente a 1/3 de cucharadita.



Nopalitos con hojitas de aguacate

Marisol Velázquez Sanvicente
San Juan Tepecoculco, Mpio. Atlautla



Ingredientes 6 porciones

- 1 kg de nopales picados (aproximadamente 2 latas de sardinas medida de venta en la región)
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cebolla rebanada
- 5 chiles pasilla (venas)
- 1 cucharadita de sal gruesa
- ½ cucharada de consomé de pollo en polvo

Preparación:

Tiempo aproximado: 35 minutos

- Se pone a calentar la manteca hasta que se “queme” y se añade la cebolla.
- Cuando la cebolla esté bien acitronada se le agregan los nopales y el consomé de pollo en polvo. Se mezcla bien y se tapa moviendo constantemente.
- Se agregan las hojitas de aguacate y las venitas de pasilla, si hace falta también sal.
- Se dejan al fuego por 20 minutos más aproximadamente, tapados y moviendo constantemente.

Se pueden acompañar con frijoles y tortilla.

Notas:

- A las hojitas tiernas de aguacate también les llaman cogollitos de aguacate.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	50.7	20.2	3.1	3.3	4.1	0.0	266.2
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	126.7	50.5	7.8	8.2	10.3	0.0	665.5



Quelites cenizos fritos

Juana Serapio Hernández
San Matías Cuijingo, Mpio. Juchitepec



Ingredientes 6 porciones

- 1 kg de quelite cenizo limpio
- 2 litros de agua
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharadas de manteca
- ½ cebolla mediana
- ½ cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 30 minutos

- Se pone a hervir el agua y se le agregan los quelites cenizos y el bicarbonato.
- Cuando están cocidos, se dejan enfriar y se exprimen fuertemente hasta formar una bola.
- Se pone a “requemar” la manteca, se le agrega la cebolla para que se acitrone y después se le agregan los quelites cenizos, desmenuzando las bolas. Se añade la sal y se revuelven.

Se acompañan con tortilla y salsa.

Notas:

- Para limpiar los quelites cenizos se separan las hojas y los tallitos tiernos.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	53.8	4.0	3.2	4.5	1.1	2.5	207.4
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	134.5	10.1	8.0	11.2	2.7	6.2	518.4



Quintoniles con mole

Juana Serapio Hernández
San Matías Cuijingo, Mpio. Juchitepec



Ingredientes

6 porciones

- 1 kg de quintonil limpio
- 1 kg de carne de puerco
- 1 taza de manteca
- 1 litro de agua
- ¼ kg de mole rojo en polvo
- 1 cucharada de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos

- En una taza de manteca caliente se fríe la carne y después se le agrega una taza de agua y se tapa hasta que se cueza y se consume casi toda el agua. Si es necesario se le pone otro poco de agua.
- Se le agrega el mole poco a poco, se revuelve y se deja sazonar. Si es necesario se le agrega un poco más de agua.
- Se agregan al mole los quintoniles y la sal. Se deja hervir hasta que los quintoniles estén suaves.
- Si es necesario y el mole está muy espeso se le vuelve a agregar un poco más de agua.

Se pueden acompañar con arroz y frijoles.

Notas:

- Para limpiar el quintonil solo se seleccionan las hojas y tallitos tiernos, y se lavan con agua.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	219.2	6.8	17.6	7.6	0.5	30.3	208.6
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	548.1	17.1	44.0	18.9	1.2	75.7	521.5



Quintoniles en quesadillas o dobladas

Gisela Amaro Romero
Col. Santa Rosa, San Miguel Nepantla, Mpio. Tepetlixpa



Ingredientes 6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de hojas de quintoniles limpias
- 1 taza de aceite
- $\frac{1}{2}$ de cebolla rebanada
- 2 chiles serranos en rajas
- 6 tortillas (o las necesarias)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 30 minutos

- Se calienta el aceite, se le añade la cebolla y el chile
- Ya acitronada la cebolla, se le agregan los quintoniles, la sal y se tapan. Se mueven hasta que estén cocidos (aproximadamente 10 minutos).
- Se rellenan las tortillas calientes con los quintoniles, se doblan y ponen en el comal.

Notas:

- Se usan las hojas de quintonil con todo y peciolo o palito, sin tallos.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	272.8	11.5	24.4	2.9	1.1	0.0	119.6
Valores para un plato con 250 g de alimento	682.1	28.8	61.1	7.2	2.7	0.0	299.0



Quintoniles en salsa verde

María Elena Velázquez Sanvicente
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes 6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de quintoniles limpios
- $\frac{1}{2}$ kg de carne de puerco (costilla, maciza u otra parte)
- 1.5 litros de agua
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 kg de tomate verde manzano (de la región)
- 4 chiles serranos o 2 chiles cuaresmeños
- 1 diente de ajo mediano pelado
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite
- $\frac{1}{2}$ cucharada de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos

- Se cuece la carne en un litro de agua con la sal y un cuarto de cebolla. Se escurre.
- Para preparar la salsa, se muele el tomate crudo, los chiles, un cuarto de cebolla, el ajo y un cuarto de taza de agua.
- Se calienta el aceite y se dora la carne; una vez dorada, se agrega la mezcla de tomate molido y sal al gusto.
- Ya que está sazonado (15 minutos aproximadamente) se le agregan los quintoniles crudos. Se tapan y se mueven constantemente. Si es necesario se le agrega un poco de agua.
- Se rectifica la sal y se deja hervir hasta que los quintoniles estén cocidos (30 minutos aproximadamente)

Se acompaña con frijoles, arroz y tortillas.

Notas:

- Se puede usar chicharrón o pollo en lugar de carne de puerco.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	115.8	3.6	9.3	4.8	0.9	14.7	90.9
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	289.4	9.0	23.3	12.0	2.3	36.7	227.2



Quintoniles en salsa verde con puerco

Angélica Huertos Velázquez
Colonia Guadalupe Hidalgo, Mpio. Atlautla



Ingredientes 6 porciones

- 1 kg de quintoniles limpios (un manojo mediano)
- 3 litros de agua (aproximadamente)
- ½ kg de carne de puerco
- ½ cebolla
- 1 kg de tomate verde
- 3 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- 1/3 de cucharadita de cominos
- ½ cucharadita de tequesquite
- ½ taza de aceite
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos

- Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo.
- Se pone el agua a hervir, se le agrega el agua de tequesquite y los quintoniles, se tapan hasta que se cuezan. Se escurren, se enjuagan y se exprimen bien.
- Se hierva la carne de puerco con media cucharada de sal y un cuarto de cebolla, y se deja cocer hasta que esté suave.
- Se fríe la carne en el aceite y se escurre.
- Se muele el tomate, chile serrano, un cuarto de cebolla, ajo, y cominos.
- Se le añade la salsa a la carne, y se deja a fuego lento hasta que suelte el hervor.
- Se agregan los quintoniles y sal al gusto, se deja al fuego por unos 20 minutos más aproximadamente.

Notas:

- Se limpian los quintoniles quitando el rabito de la hoja si están recios, si están tiernos van con todo y su rabito (pecíolo) y se lavan.

Se acompaña con tortillas

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	137.6	4.1	11.1	5.7	1.3	17.6	108.8
Valores para un plato con 250 g de alimento	344.1	10.2	27.9	14.2	3.2	43.9	271.9

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 5 g de sal, el equivalente a media cucharada.



Tepiamol (pipiamol) con cebolla

Lucrecia Amaro Barrera
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes

6 porciones

- 1 kg de tepiamol limpio
(aproximadamente un manojo mediano)
- 2 litros de agua
- ½ taza de manteca
- 1 cebolla grande
- Sal al gusto*

Preparación:

Tiempo aproximado: 25 minutos

- Se hierve el agua y se pone a cocer el tepiamol, cuando ya esté suave se escurre y exprime.
- Se pica la cebolla y se acitrona con un poco de manteca.
- Se añade el tepiamol ya exprimido y se sazona con un poco de sal.

Se acompaña con una salsa.

Notas:

- Se usan solo las hojas tiernas del tepiamol y se enjuagan bien antes de preparar.
- Al tepiamol también se le nombra en la región pipiamol.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	111.6	3.3	10.5	2.0	1.4	9.0	141.8
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	279.0	8.2	26.2	5.0	3.5	22.4	354.5

*Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 4 g de sal, el equivalente a 2/3 de cucharadita.



Guaxmole

Cándida Rosas Corrales
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes

6 porciones

- $\frac{1}{4}$ kg totopos de guaje limpios y lavados (aproximadamente un montón)
- $\frac{1}{2}$ kg de costilla de puerco
- 9 tazas de agua
- $\frac{3}{4}$ de kg de Jitomate
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal
- $\frac{1}{2}$ cebolla chica

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos

- La carne se enjuaga y se pone a cocer a flama alta con dos tazas y media de agua y la cebolla.
- Se baja la lumbre cuando el agua hierva.
- Se añade una cucharadita y media de sal y se deja a flama media hasta que se cueza, y el caldo se consuma.
- Se licúan los totopos y jitomates con seis tazas de agua, hasta quedar una salsa tersa.
- Se añade la salsa a la cazuela de la carne y se sube la flama, se sazona con una cucharadita de sal.

Se acompaña con tortilla y unas rajitas de chile.

Notas:

- Para limpiar los totopos, sólo se desprenden las bolitas, el resto, hojas y tallos se desechan.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	105.3	6.1	6.2	6.4	1.5	24.1	232.7
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	263.2	15.2	15.4	16.0	3.8	60.3	581.8



Totopos de guaje en salsa

Cándida Rosas Corrales
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes

6 porciones

- 60 g totopos de guaje limpios (una lata de atún, medida común en la región).
- 1 jitomate grande maduro
- 2 chiles serranos
- ½ cucharadita sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 15 minutos

- Se asa el jitomate y los chiles serranos en el comal hasta que su piel quede “negrita” por todos lados.
- Se muelen los jitomates, chiles, sal y los totopos de guaje, hasta que queden bien mezclados.

Se sirve para acompañar los alimentos.

Notas:

- Sólo se usan las bolitas que son los totopos (botones florales), el resto, hojas y tallos se desechan

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	44.4	8.0	0.7	2.4	2.0	0.0	149.7
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	110.9	20.0	1.8	6.0	4.9	0.0	374.3



Verdolagas con puerco en chile verde

María Elena Velázquez Sanvicente
Santiago Mamalhuazuca, Mpio. Ozumba



Ingredientes 6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de verdolagas oreja de elefante o de ratón, limpias
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite
- 1 kg de carne de puerco
- 1 kg tomate verde manzano
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 3 chiles serranos
- 2 $\frac{1}{2}$ litros de agua
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharadas de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos

- Se calienta el aceite y se fríe la carne, se añaden dos cucharadas de sal y se mueve constantemente.
- Se licúa el tomate, la cebolla, ajo y chile. Se añade la salsa a la carne y se deja al fuego hasta que la salsa sazone y tome un tono más oscuro.
- Se añaden dos tazas de agua, media cucharada de sal y se mezcla.
- Se agregan las verdolagas y el resto del agua, poco a poco según lo requiera. Se deja al fuego hasta que los tallos de las verdolagas estén suaves*.

Se puede acompañar con frijoles.

Notas:

- Las verdolagas oreja de elefante las traen a vender al tianguis desde Mixquic y Xochimilco, y la verdolaga oreja de ratón “sale sola en las milpas”.
- Se limpian las verdolagas quitando la raíz y los tallos gruesos, se lavan hasta que el agua quede clara. El sabor de las verdolagas oreja de elefante es más ligero que las oreja de ratón.

* De acuerdo con estudios recientes es mejor cocer las verdolagas antes de añadirlas y desechar el agua de cocción, para hacerlas más digeribles.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	87.9	1.6	7.2	4.2	0.6	15.6	223.6
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	219.9	4.0	18.0	10.4	1.4	39.0	559.0



Verdolagas en salsa

Rosa Zuleyma Mendieta Sánchez
Col. Santa Rosa, San Miguel Nepantla, Mpio. Tepetlixpa



Ingredientes

6 porciones

- ½ kg de verdolagas limpias y lavadas
- 1½ litros de agua
- 1 kg de carne de puerco
- 1 ½ kg de tomates verdes
- ¼ cebolla mediana
- 7 chiles serranos
- ½ taza de aceite
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 45 minutos

- Se cuece la carne con sal hasta que esté suave.
- Aparte se ponen a cocer los tomates verdes con los chiles en un litro de agua. Ya cocidos, se licúan con la cebolla y el ajo.
- Se escurre la carne cocida.
- Se calienta el aceite y se sofríe la carne.
- Se agrega a la carne la salsa de tomate, las verdolagas crudas* y la sal, se tapa hasta que las verdolagas estén cocidas (aproximadamente 20 minutos).
- Si se requiere se le va agregando agua poco a poco, y se rectifica la sal.

Notas:

- En esta región se le pone el tejolote (piedra con que se muele en el molcajete) a la carne para que se cueza más rápido.
- Para limpiar las verdolagas, se le quita la raíz y se enjuagan bien.

* De acuerdo con estudios recientes es mejor cocer las verdolagas antes de añadirlas y desechar el agua de cocción, para hacerlas más digeribles.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	114.2	2.6	9.1	5.4	1.0	19.7	54.1
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 g)	285.4	6.5	22.8	13.5	2.5	49.3	135.1



Verdolagas en salsa de jitomate y huevos ahogados

Petra Rodríguez Varas
San Andrés Tlalamac, Mpio. Atlautla



Ingredientes 6 porciones

- 1 kg de verdolagas limpias
- 1 kg de jitomates partidos en cuatro
- 2 chiles serranos
- 1 cebolla chica
- 3 dientes de ajo
- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite
- 6 huevos
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Preparación:

Tiempo aproximado: 50 minutos

- Se calienta un cuarto de taza de aceite y se fríe la cebolla partida en cuatro, los ajos, los chiles enteros y media cucharadita de sal. Ya que están acitronados se le agregan los jitomates y se deja sazonar hasta que suelten el caldito, se reserva
- Se calienta media taza de aceite, se agregan las verdolagas y media cucharadita de sal. Se tapan y se dejan al fuego hasta que estén suaves.
- Se licúa el jitomate sazonado con los otros ingredientes.
- Se añade el jitomate molido a las verdolagas*, se sazona con media cucharadita de sal y se deja hervir.
- En ese caldillo hirviendo con las verdolagas, se van quebrando los huevos y vaciando uno a uno, moviendo un poco la mezcla para que no se asienten, se dejan cocer hasta que estén duritos.

Se acompaña con tortillas

Notas:

- Se limpian las verdolagas quitando sólo las hojas y dejando los tallos tiernos, se enjuagan bien.

* De acuerdo con estudios recientes es mejor cocer las verdolagas antes de añadirlas y desechar el agua de cocción, para hacerlas más digeribles.

Contenido Nutricional	Energía (KCAL)	Hidratos de Carbono (g)	Grasas (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Valores por 100 g de platillo	118.9	3.9	10.4	3.2	0.8	72.6	194.1
Valores para un plato con 2 cucharones de guisado (250 ml /250 gz)	297.3	9.7	26.1	7.9	2.0	181.5	485.4

Bibliografía

- Bye, R., y E. Linares. 2000. Los quelites, plantas comestibles de México: una reflexión sobre intercambio cultural. CONABIO. *Biodiversitas* 31:11-14.
- Castro, D., R. Bye, y L. M. Mera. 2011. *Recetario de quelites en la zona centro y sur de México*. México, DF: Instituto de Biología, Universidad Nacional Autónoma de México. 64 p.
- FAO/INFOODS 2017. *Base de Datos Internacional de Composición de Alimentos*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Internet: www.composicionnutricional.com
- Fundación Universitaria Iberoamericana. 2017. *Base de Datos Internacional de Composición de Alimentos*. Internet: <http://www.composicionnutricional.com/>
- Hernández, M., A. Chávez, y H. Bourges. 1977. Valor nutritivo de los alimentos mexicanos. *Tablas de uso práctico*. 7a. Edición. División de Nutrición. Instituto Nacional de la Nutrición. México. Pp 10-11.
- Juárez-Reyes, K., F. Brindis, O.N. Medina-Campos, J. Pedraza-Chaverri, R. Bye, E. Linares y R. Mata. 2015. Hypoglycemic, antihyperglycemic, and antioxidant effects of edible plant *Anoda cristata*. *Journal of Ethnopharmacology* 161: 36-45.
- Linares, E., y J. Aguirre. 1992. *Los quelites, un tesoro culinario*. México, DF: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto Nacional de La Nutrición Salvador Zubirán. 143 p.
- Linares, E., y R. Bye. 2015. Importancia de las especies vegetales de uso tradicional subvaloradas y subutilizadas de las milpas de México. *Revista Digital Universitaria (Universidad Nacional Autónoma de México)* [<http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art35/#>] [publicación electrónica - <http://www.revista.unam.mx/>]
- Morales de León, J., H. Bourges y N. Vázquez-Mata. 2013. La composición nutrimental de los quelites. *Cuadernos de Nutrición* 36(1): 26-30.
- Pérez Lizaur, A.B., B. Palacios González, y A.L. Castro Becerra. 2008. *Sistema mexicano de alimentos equivalentes*. 3ª edición. México, DF: Fomento de Nutrición y Salud. 108 p.
- Pérez Lizaur, A.B., L. Marván Laborde, y B. Palacios González. 2008. *Sistema mexicano de alimentos equivalentes*. 2ª edición. México, DF: Fomento de Nutrición y Salud. 84 p.
- Reyes, E. S. 2014. *Estudio etnobotánico, bromatológico y toxicológico en brotes, botones florales y semillas de guaje verde (Leucaena leucocephala)*. Tesis de Química de Alimentos. México, DF. Facultad de Química, Universidad Nacional Autónoma de México. 75 p.
- Terron Tizatl, J. 2016. *Caracterización bromatológica y determinación de factores tóxicos naturales en seis variedades de verdolaga (Portulaca oleracea L.) de uso alimenticio*. Tesis de Química de Alimentos. México, DF. Facultad de Química, Universidad Nacional Autónoma de México. 73 p.
- United States Department of Agriculture. 2016. *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28*. Version Current: September 2015, slightly revised May 2016. Bethesda, MD: United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. Internet: [/nea/bhnrc/ndl](http://nea/bhnrc/ndl)
- United States Department of Agriculture. 2017. *USDA Food Composition Databases*. Bethesda, MD: United States Department of Agriculture, Nutrient Data Laboratory, Beltsville Human Nutrition Research Center. Internet: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>



Glosario ilustrado

Estambres:

Es el órgano masculino de la flor.

Pistilo:

Es el órgano femenino de la flor, compuesto por el ovario, estilo y estigma.

Sépalos:

Son el envoltorio floral exterior, que en su conjunto forma el cáliz.

Cáliz:

Conjunto de sépalos.

Pedicelo:

Es la estructura que une a la flor con la rama que la sostiene.

Partes de la flor de calabaza
masculina



femenina



La flor del colorín es hermafrodita
(tiene pistilo y estambres)

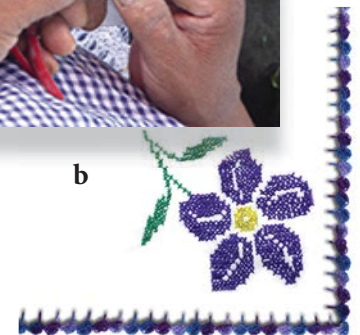
- a) La flor del colorín desarrollada tiene forma de cuchillitos.
b) Cuando la limpian para cocinarla eliminan tanto el pistilo como los estambres (de color blanco), para que no amargue. Si se emplean en botón, se usan completos.



a



b



Cogollos:

Son los brotes tiernos de los árboles: a) aguacate y b) colorín.



a



b

Pecíolo:

Es rabito que sostiene la hoja al tallo de una planta: a) hoja de aguacate y b) hoja de calabaza.



a



b

Tequesquite:

Término que viene del náhuatl *tequixquitl*, que significa piedra que sale por sí sola. Es una costra que se forma en los suelos salinos cuando se evapora el agua, es sal mineral.



Tuza:

Nombre común que se le da en la región al roedor de campo (*Thomomys umbrinus*, de la familia Geomyidae).

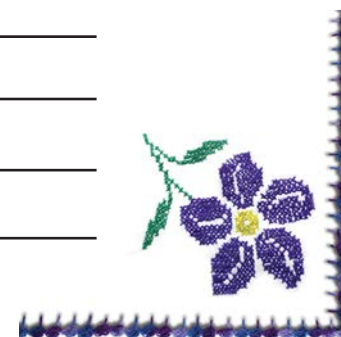
Se alimenta principalmente de raíces de una gran variedad de plantas.



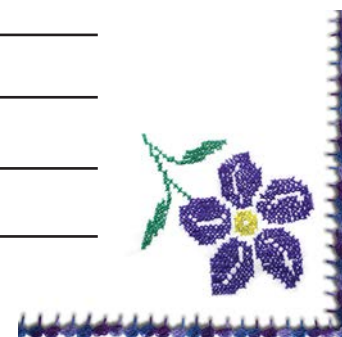
<https://www.flickr.com/photos/chuckthephotographer/2237813541/>



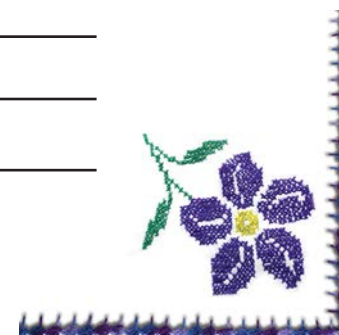
Notas

[illegible]

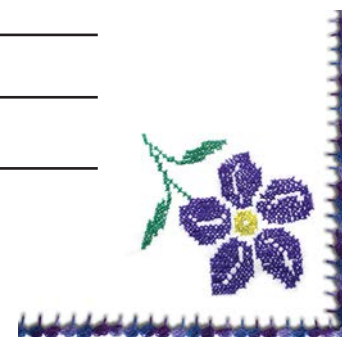
Notas

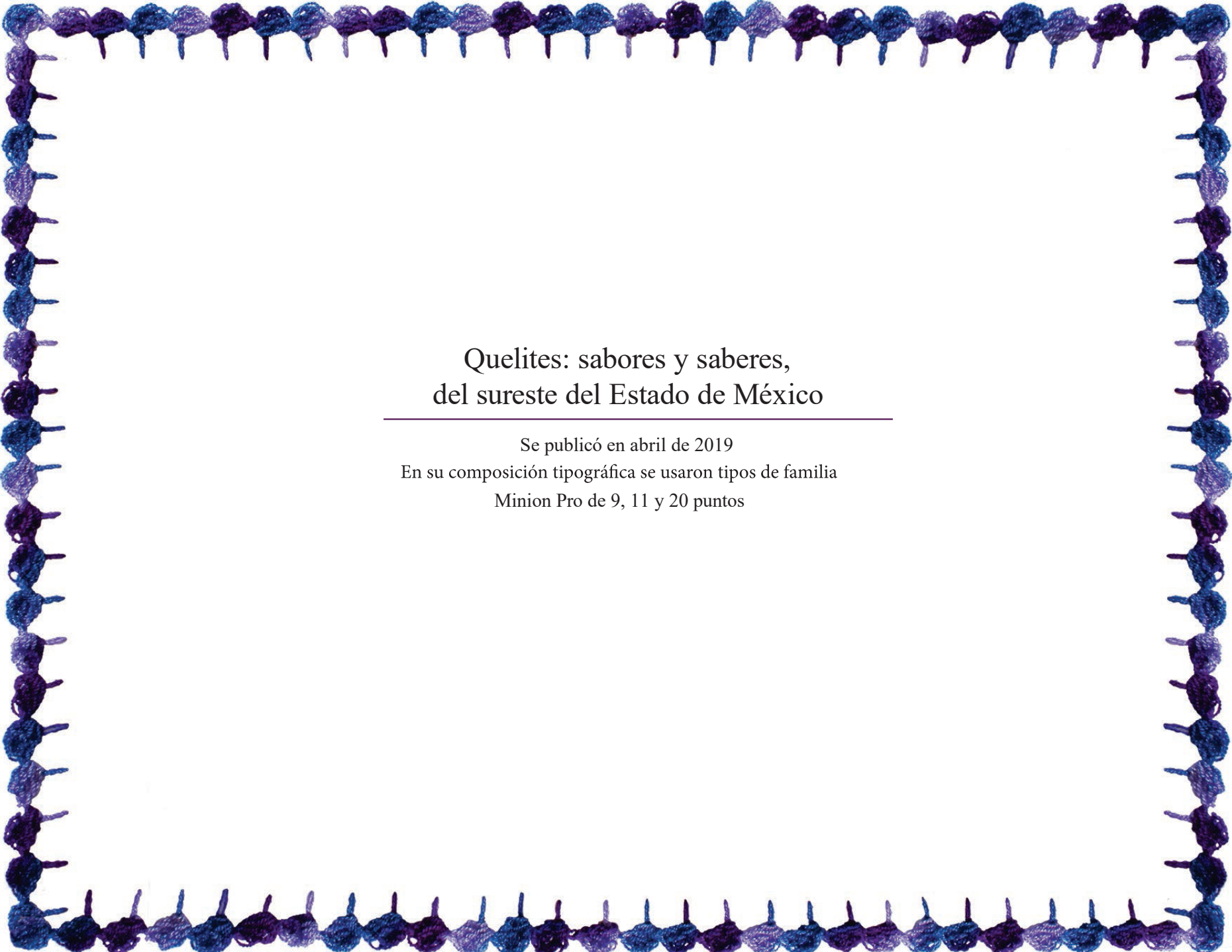
[illegible]

Notas

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notas

[illegible]



Quelites: sabores y saberes, del sureste del Estado de México

Se publicó en abril de 2019
En su composición tipográfica se usaron tipos de familia
Minion Pro de 9, 11 y 20 puntos



Este recetario está dedicado a los quelites, sus sabores y saberes tradicionales.

Incluye 53 recetas de 22 cocineras productoras, compradoras y vendedoras de quelites del tianguis de Ozumba, procedentes de los municipios de: Atlautla, Juchitepec, Ozumba y Tepetlixpa, Estado de México.

Es una obra colectiva pionera en esta región, además Incluye información botánica de cada quelite, y el análisis nutrimental de las recetas. Esta información lo hace imprescindible para personas interesadas en comer bien y para profesionales de la nutrición y estudiosos de dietas balanceadas para vivir mejor.

