



Recetario

AGOSTO MES DEL ADULTO MAYOR



Sabores con Experiencia



ÍNDICE

Besitos de Nuez	3
Rollo de Pechuga	4
Aguachile de Champiñones	5
Tortas de Acociles en Salsa Verde	6
Pancita de Res	7
Puerco en Adobo	8
Encacahuatado	9
Pastel de Rompopo	10
Mole Rojo con Pollo	11
Tostadas de Trigo	12
Guatape Blanco de Camarón	13
Pozole Rojo de Trigo	14
Costilla de Cerdo al Pulque	15
Bistec de Cerdo en Chile Pasilla	16
Parrillada Toluqueña	17
Flan de Leche Condensada Microondas	18
Pollo con Setas	19
Frescura del Campo	20
Mole Doña María	21
Tamales Doña María	22
Rollo de Pechuga de Pollo	23

Besitos de Nuez



INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada “La Lechera” (397gr)
- 2 tazas de leche en polvo
- 1 ¹/₂ tazas de nueces molidas
- 20 uvas verdes, sin semilla
- ¹/₂ taza de nueces picadas, para decorar
- 20 capacillos

PREPARACIÓN

1. Mezcla en un recipiente la leche condensada, con la leche en polvo y las nueces molidas, hasta formar una pasta. Dejar refrigerar de 15 a 30 minutos.
2. Toma una pequeña porción de la pasta, colocar en el centro una uva y envolver con la misma.
3. Decora con las nueces picadas restantes, coloca en capacillos.



Petra María Eugenia
Izquierdo Ocadiz



722 850 8763

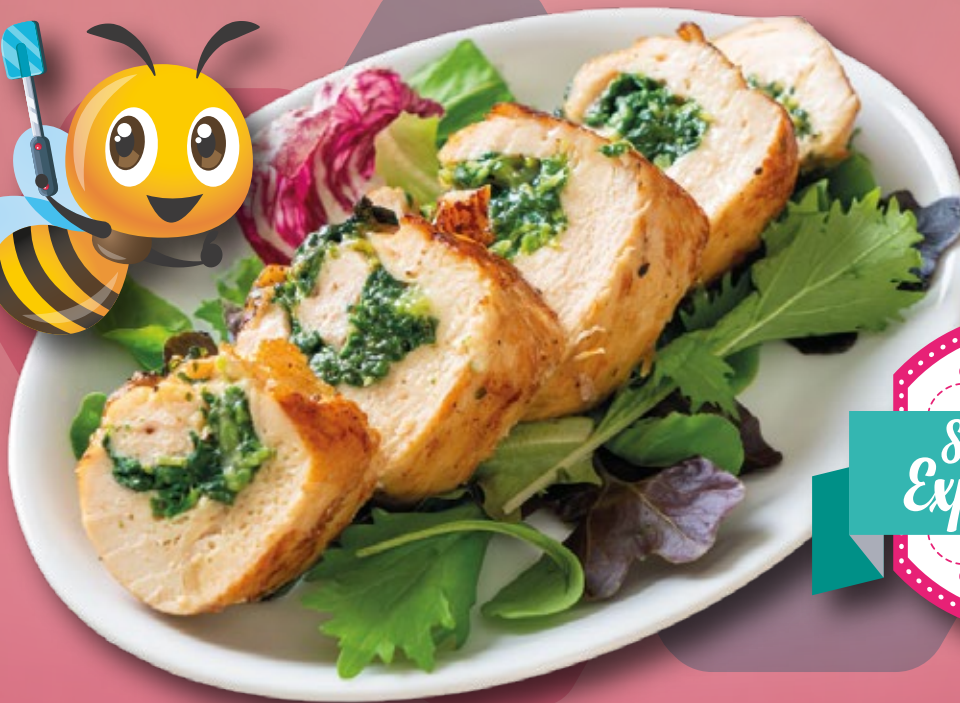


Casa Club Alameda


DIF
TOLUCA

3

Rollo de Pechuga



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 1 kilo de pechuga aplanada
- 1 kilo de espinacas lavadas y escurridas
- 1 mayonesa de 500grs
- 1 lata de chipotle grandecita
- Papel aluminio
- Palillos
- Sal al gusto
- Cebolla
- Ajo en polvo
- Queso panela
- Lechuga y cereza para decorar

PREPARACIÓN

1. Se prepara la pechuga cruda con sal, cebolla y ajo en polvo.
2. Hervir la espinaca con sal y cebolla fileteada.
3. En la pechuga ya con los ingredientes anteriores y cruda, colocar la espinaca y el queso.
4. Enrollar y envolver con aluminio, colocar en la vaporera.
5. Se licua la mayonesa y el chipotle, cubrir sobre la pechuga.



Aguachile de Champiñones



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 6 champiñones
- 1 chile serrano
- 1/4 de chile habanero
- Sal de mar al gusto
- Cebolla morada
- Jugo de limón

PARA ACOMPAÑAR

- Germinado de alfalfa
- Pepino en láminas
- Jícama en láminas

PREPARACIÓN

1. Licuar el chile con el jugo de limón y sal, colar para obtener solo el jugo.
2. Sumergir los champiñones fileteados en esta mezcla 10 minutos.
3. Sumergir la cebolla morada en jugo de limón con sal.
4. Servir los champiñones junto con la jícama, el pepino y los germinados con la cebolla morada.



Petra María Eugenia
Izquierdo Ocadiz



722 850 8763



Casa Club Alameda


DIF
TOLUCA

5

Tortas de Acociles en Salsa Verde



INGREDIENTES

- 500 gr de acociles
- 1 kg de tomate
- 6 chiles serranos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 ramitas de cilantro
- Aceite
- Sal al gusto
- 8 huevos

PREPARACIÓN DE TORTITAS

1. En una cacerola se ponen los acociles, cebolla y ajo a fuego alto, cuando estén empezando a hervir se pone la sal al gusto, cuando los acociles estén coloraditos se retiran del fuego y se ponen a escurrir.
2. En un molde poner las 8 claras y se baten a punto de turrón, una vez listas se ponen las yemas y se incorporan los acociles escurridos.
3. En un sartén, se coloca aceite y se pone a fuego medio, una vez caliente se van colocando porciones de la mezcla anterior para hacer las tortitas, ya que estén doradas por ambos lados se retiran del aceite y se ponen a escurrir.

PARA LA SALSA

1. Se lavan los tomates, chiles y cilantro, se vacía en la licuadora junto con la sal, el ajo y la cebolla; una vez licuado se pone en una cacerola con un poco de aceite ya caliente, se deja hervir.
2. Posteriormente se agregan las tortitas; después de 5 minutos se retiran del fuego y se sirven con frijolitos o arroz según el gusto.



Pancita de Res



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 1 kilo de pancita de res
- 1/4 de chile guajillo
- 1 cebolla
- 3 hojas de hierba de olor
- 1 ramita de epazote
- 1 cubo de knorr
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar muy bien la pancita para poner a cocer en una olla express aproximadamente 1 hora, una vez cocida la retiramos de la olla y la cortamos en cuadritos.
2. Lavar y poner a cocer los chiles guajillos, posteriormente se coloca en la licuadora los dientes de ajo, cebolla, sal y chiles guajillos. Se agrega a la cazuela ya caliente con el aceite, agregamos una ramita de epazote, esperamos a que hierva y se agrega la pancita.
3. Procedemos a poner las hierbas de olor para que le de más sabor.
4. Dejamos hervir aproximadamente 20 minutos y servimos en un plato hondo, acompañándola con pan y cebolla al gusto.



María Velázquez



Parque Seminario

DIF
TOLUCA

7

Puerco en Adobo



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 1 kilo de costilla de puerco
- $\frac{1}{4}$ de chile chilaca
- Ajos
- Pimienta
- Clavos
- Cominos
- Cubo de knorr
- Hierbas de olor
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Lavar la costilla y ponerla a cocer en la olla exprés.
2. Agregar cebolla, sal al gusto, una pizca de clavo y pimienta, cocer de 35 a 40 minutos, dejar enfriar la olla exprés; ya que esté fría abrirla, sacar la carne y el caldo, poner a cocer la chilaca y ya que está bien cocido molerla con ajo, cebolla, clavos y pimienta (una pizca).
3. Ya que está molida en una cacerola poner aceite, ya que esté caliente poner la carne a freír, en cuanto esté dorada la carne se agrega la salsa y cuando esté hirviendo poner 3 hojas de laurel, un poco de tomillo y mejorana; se le agrega el cubo de knorr y sal al gusto.
4. Una vez que ya está sazonado apagar y servir al gusto.



Encacahuatado



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 4 piezas de pollo (pierna o muslo)
- Jitomate asado
- Ajo
- Cilantro
- Cacahuete
- Comino, clavos y canela
- Chile ancho y chipotle
- Cebolla
- Apio
- Consomé de pollo
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Se pone a hervir el pollo de 15 a 20 minutos.
2. En un sartén se agregan las especias y se tuestan ligeramente, posteriormente se muelen en el molcajete.
3. Los cacahuates se tuestan un poco en el sartén y cuando comienzan a cambiar de color y sueltan aroma los retiramos, en el mismo sartén se coloca un poco de aceite para freír los ajos y cebollas en rodajas, cuando la cebolla se acitrona los retiramos.
4. Posteriormente se fríen los chiles chipotles y cuando ya estén hidratados agregamos los chiles anchos ya desvenados; se debe cuidar que no se quemen para que no amargue la salsa, una vez listos se agrega un poco de agua y los tapamos; dejar hervir unos minutos y ponerlos aparte para que se enfríen.
5. Licuar los jitomates asados, la cebolla, ajos, chiles chipotles y especias con un poco de caldo de pollo, se agrega en la licuadora los chiles anchos, se licuan y se incorporan los cacahuates en tandas, debe quedar bien molido con una buena consistencia para evitar colar.
6. En una cacerola grande se fríe un diente de ajo con poco aceite, cuando ya esté frito se retira, se coloca la salsa que molimos y se sazona con caldo de pollo y un poco de sal; mover constantemente por 15 minutos.
7. Se incorpora el pollo y se deja otros 15 minutos para sazonar.



Abelina Benítez
Sánchez



Parque Seminario


DIF
TOLUCA

Pastel de Rompope



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 250 grs de mantequilla
- 200 grs de azúcar
- 300 grs de harina
- 8 huevos
- 2 cucharaditas de royal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- 1 vaso de rompope coronado

PREPARACIÓN

1. Se ablanda la mantequilla, se le agrega el azúcar batiendo hasta que esponja, después se van agregando las yemas una por una.
2. Enseguida se agrega la harina cernida 3 veces con la sal y el royal.
3. Batiendo mucho y al último se le coloca el rompope con las claras batidas a punto de turrón.
4. Se engrasa el molde enharinado y se vacía el contenido, se hornea a fuego regular de 25 a 30 minutos.



Mole Rojo con Pollo



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 1 kilo de pollo
- 250 grs de chile pasilla
- 250 grs de chile mulato
- 200 grs de ajonjolí
- 200 grs de almendras
- 4 cabezas de clavo
- 4 cabezas de pimienta
- Media tablilla de chocolate
- Media telera o 1 tortilla
- Ajo, cebolla, sal y aceite

PREPARACIÓN

1. Se lava muy bien el pollo y se pone a cocer con ajo, cebolla y sal al gusto, se desvenan los chiles y se lavan, una vez lavados se ponen a cocer con el caldo de pollo.
2. Se limpia el ajonjolí y se dora con los clavos y las pimientas.
3. Se dora la mitad de telera o tortilla, se fríe el ajo y una mitad de cebolla, se muele primero el ajonjolí y después todo lo demás, también se agrega la mitad de la tablilla de chocolate, se guisa en aceite, se agrega un knorr suiza si gusta.
4. Se guisa durante 20 minutos sin dejar de mover, al finalizar se agrega el pollo y está listo para servir.



Estela Rojas
Garduño



722 219 7149



Parque Seminario

DIF
TOLUCA

11

Tostadas de Trigo



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de trigo
- 3 jitomates grandes
- 1/2 lechuga mediana
- 3 sobres de atún (en sobre)
- 1/4 de crema
- 4 cdas de mayonesa
- 150 grs de arándano

PREPARACIÓN

1. Poner a remojar el trigo toda la noche.
2. Al día siguiente, lavarlo y ponerlo a cocer 30 minutos en la olla exprés con una pizca de sal.
3. Picar los jitomates finamente.
4. Picar la lechuga finamente.
5. Picar el arándano finamente.
6. Escurrir el trigo y mezclarlo con los demás ingredientes.
7. Batir la mayonesa con la crema.
8. Una vez que esté bien integrado, revolverla con todos los ingredientes y lista para preparar tus tostadas.



Guatape Blanco de Camarón



INGREDIENTES

- 1/2 kilo de camarón fresco
- 4 papas cocidas y picadas en cubos
- 4 huevos rebanados (hervidos)
- 200 grs de masa para tortillas
- 2 litros de agua
- 2 chiles serranos o cuaresmeños
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de epazote
- Sal
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Se pone a hervir 2 litros de agua en una olla grande, en otra olla se fríen los camarones, se muelen los chiles con ajo, ya que tomaron color con los camarones, se les agrega lo molido y se deja hervir de 2 a 3 minutos.
2. Se licua la masa con una taza de agua y se le agrega el agua hirviendo, moviendo para que no se formen grumos.
3. Se deja hervir 2 minutos y se le agregan los camarones con sal al gusto, se agregan las papas y los huevos, se rectifica la cantidad de sal y listo.



Alma Alicia
López Hernández



722 504 2210



Casa San Pedro
Totoltepec


DIF
TOLUCA

13

Pozole Rojo de Trigo



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de trigo
- 1 1/2 kilo de carne de puerco (costilla, espinazo y codillo)
- 1 pechuga grande
- 2 kilos de pata de puerco
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 manojo de hierbas de olor
- 1 cucharada de oregano
- Sal
- 1 cubo de caldo de pollo
- Clavo
- 1/4 chilaca angosta
- 1/4 chilaca ancha
- 10 chiles de árbol seco

PREPARACIÓN

1. Poner a remojar el trigo 24 horas antes y enjuagar 4 veces aproximadamente.
2. Hervir con ajo, cebolla, hierbas de olor, sal al gusto, cubo de caldo de pollo.
3. Por separado poner a cocer la carne de puerco, las patas de puerco con ajo, cebolla, hierbas de olor y cubo de caldo de pollo, ya cocido se revuelve con el trigo.
4. Poner a cocer la chilaca angosta, chilaca ancha y chile de árbol seco, se agrega ajo, cebolla, clavo y una pizca de pimienta, una vez frío se licua y se le agrega al trigo y carne previamente combinadas.
5. Se agrega la pechuga previamente cocida y deshebrada o partida, dependiendo el gusto.
6. Para servir se puede agregar cebolla picada, aguacate, lechuga, rábano, limón; acompañado con tostadas de crema y queso cotija.



14



Hermila
Mendarte Hernández



722 314 3175



Casa San Pedro
Totoltepec

Costilla de Cerdo al Pulque

Sabores con
Experiencia



INGREDIENTES

- 2 kilos de costilla de cerdo
- 200 grs de manteca de cerdo
- 1 kilo de papas en trozos pequeños
- 2 cebollas fileteadas
- 1 kilo de jitomate en trozos pequeños
- 1/2 zanahoria en media luna
- 6 chiles morita o chipotle
- 1 manojo de hierbas de olor
- 8 pimientos gordos quebrados
- 1 cabeza de ajos limpios
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 litro de pulque

PREPARACIÓN

1. Sal y pimienta a las costillas por los dos lados utilizando la manteca.
2. Agrega las papas, cebolla, jitomates y las zanahorias, se mantienen en el fuego durante 10 minutos.
3. Integra los chiles secos, las hierbas de olor, pimienta y ajos en el fuego durante 3 minutos, después retirar y reservar.
4. Vertir el caldo de pollo, pulque, todo sazonado con sal al gusto y mantenerlo a fuego medio durante 30 minutos.
5. Verifica el sazón y sirve bien caliente.



Josefina
Morales Hernández



729 111 2418



Casa San Pedro
Totoltepec


DIF
TOLUCA

15

Bistec de Cerdo en Chile Pasilla



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 500 grs de bistec de cerdo
- 100 grs de chile pasilla
- 3 dientes de ajo
- $\frac{1}{3}$ de cebolla blanca grande
- 1 tomate verde grande
- $1 \frac{1}{2}$ cucharada de aceite de su preferencia
- 1 cubo de knorr suiza
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Limpiar los chiles con un trapo limpio y húmedo. Tostarlos en el comal a fuego bajo.
2. Colocar agua en una cacerola a fuego lento y agregar los ajos, la cebolla, el tomate y los chiles tostados. Retirar del fuego hasta que los chiles se sientan suaves y el tomate cambie de color. Dejar enfriar.
3. Colocar el aceite en una cazuela para freír los bisteces, retirar su jugo en un recipiente y reservarlo. Dejar que los bisteces se doren un poco.
4. Moler en la licuadora los chiles, el tomate, los ajos, la cebolla y verter la mezcla en la cazuela utilizando una coladera. Agregar sal al gusto, el cubo de knorr suiza y el jugo de la carne reservado.
5. Dejar sazonar por 10 o 15 minutos hasta que su consistencia espese un poco.
6. Servir y disfrutar.



16



Jovita
Sierra Velázquez



722 364 7677



Casa de Día
La Unión

Parrillada Toluqueña



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 1 kilo de chorizo rojo
- 1 kilo de chorizo verde
- 1 kilo de nopales
- 1 kilo de cebollas de rabo
- 1 kilo de papas
- 1 kilo de chiles jalapeños

PARA LA SALSA

- $\frac{1}{2}$ kilo de tomate
- $\frac{1}{4}$ kilo de chiles verdes

PREPARACIÓN

1. En un sartén o parrilla se ponen a asar el chorizo rojo, el chorizo verde, los nopales (enteros o en rajas) y los chiles jalapeños. Las papas se cortan a la francesa y se pueden cocer con los demás ingredientes o aparte.
2. Para la salsa se ponen a hervir o asar los tomates y los chiles verdes; posteriormente se licuan o trituran en un molcajete.
3. Se puede acompañar con tortillas, frijoles y/o guacamole como guarnición y agua de sabor al gusto.



Reyna
Malaquias Munguía



722 213 3282



Casa de Día
La Unión


DIF
TOLUCA

Flan de Leche Condensada Microondas



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada
- 6 huevos
- 1 cucharada de aroma de vainilla
- 1 trocito de corteza de limón
- 1 rama de canela
- 1 lata de leche entera o evaporada

PARA EL CARAMELO

- 100 grs de azúcar
- 4 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de zumo de limón

PREPARACIÓN

1. Para el caramelo verter en un cazo el azúcar, las cucharadas de agua y el limón. Calentar a fuego flojo y remover. Cuando el azúcar vaya cambiando a un color marrón, apagar el fuego y verterlo en el molde del flan.
2. En un recipiente apto para microondas añade los 400ml de leche con canela y la corteza de limón, calentar durante 1 minuto y 20 segundos. Dejar reposar 5 minutos en el interior del microondas para que se aromatice.
3. En otro recipiente vertemos la leche condensada y transcurridos los 5 minutos de reposo ponemos un colador sobre el recipiente y vertemos la leche aromatizada que teníamos en el microondas.
4. En otro recipiente aparte batimos los huevos y los añadimos a la leche condensada junta a una cucharadita de aroma de vainilla.
5. Verter la mezcla en un molde o recipiente apto para microondas, programar 12 minutos a mitad de potencia del microondas (media potencia suele ser entre 800 y 1000W, a unos 450-500W). Transcurridos los 12 minutos programa 50 segundos al 100% de potencia y deja reposar 5 minutos con el microondas apagado.
6. Verter la mezcla en la flanera con caramelo, tapar con papel film, dejar que se enfríe y meter a la nevera al menos 3 horas antes de servir.



18



María Teresa
Loza Hernández



722 376 2331



Casa de Día
La Unión

Pollo con Setas



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 4 muslos de pollo
- 2 papas grandes
- 1 ramita de epazote
- 8 chiles chilacas anchas
- 1 ajo
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 2 jitomates medianos
- 1 kilo de setas
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar las setas, pollo, jitomates, epazote y papas.
2. Se remojan los chiles chilaca 15 minutos.
3. Se pelan las papas y se pican en cuadros medianos.
4. En una cazuela con un poco de aceite se fríe el pollo (agregar sal al gusto) aproximadamente 10 minutos, después se le agregan las papas a flama baja y después de 10 minutos se agregan las setas.
5. Se muelen los jitomates junto con la cebolla, el ajo, el chile chilaca y se agrega un vaso de agua.
6. Se agrega el chile a la cazuela y la ramita de epazote, se deja hervir por 40 minutos. Disfruta del platillo con tortillas.



Margarita
Antolin Guadarrama



722 790 4316



Casa de Día
La Unión

DIF
TOLUCA

19

Frescura del Campo



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 1 lechuga
- 2 tazas de chícharo
- 2 tazas de zanahoria
- 5 huevos cocidos
- $\frac{1}{2}$ pechuga de pollo
- 1 lata de granos de elote
- 1 taza de crema
- 1 taza de mayonesa
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. La lechuga se lava previamente y se desinfecta, para posteriormente filetearla, una vez fileteada se coloca en un bowl agregando los otros ingredientes hervidos y/o cocidos (chícharo y zanahoria).
2. Después se agrega la taza de elote y se fusionan todos los ingredientes, a continuación se agrega el pollo y el huevo.
3. Más adelante en un recipiente se combina la mayonesa con la crema, hasta obtener un dip homogéneo, para enseguida colocarlo sobre los primeros ingredientes, finalmente se condimenta con sal y pimienta al gusto para servirlo.



Mole Doña María



Sabores con
Experiencia

INGREDIENTES

- 1/4 kg de ajonjolí
- Clavo al gusto
- Pimienta al gusto
- 10 almendras
- 1/2 kg de pepita verde
- 3 kg de tomate
- 1/4 kg de chile serrano
- 1 lechuga
- Ramitas de perejil
- Caldo de pollo
- Ramitas de cilantro
- 5 rabos de cebolla
- 10 pasas
- 5 ajos
- 1/2 kg de cebolla
- 5 plátanos machos
- 1/2 kg de pan molido
- 5 tortillas doradas

PREPARACIÓN

1. Para empezar se tuesta el ajonjolí con el clavo, la pimienta y las almendras.
2. Enseguida se refríe el plátano, el pan y la tortilla, una vez freído se muele en la licuadora, sazonado con las especias.
3. Después se muele el tomate con el chile y las hierbas, posteriormente se agrega la cebolla, el ajo y el plátano macho.
4. En consecutivo en una cazuela se coloca el tomate con las especias y se va incorporando poco a poco.
5. Finalmente se agrega el caldo de pollo y se deja cocer.
6. Una vez cocido se sirve acompañado de pollo y arroz.



Rosa
Desales Sánchez



722 888 9743



Casa Santa
Ana Tlapaltitlán


DIF
TOLUCA

21

Tamales Doña María



INGREDIENTES

- Hojas de tamal u hoja de maíz
- Haba (tostada)
- Anís
- Manteca
- Tequesquite
- Masa de tortilla
- Sal

PREPARACIÓN

1. Se pone a tostar el haba a punto de quemado y luego se hierve con un chorrillo de anís y un chorrillo de tequesquite y sal.
2. Se deja enfriar y se muele.
3. Una vez molida se le echa la manteca, el haba y se fusionan.
4. Posteriormente se amasa la masa y se comienza a extender en un cuadro, después se coloca el haba y se parte en tiras largas, luego cada una de las tiras se enrolla teniendo cuidado de que salga la menor cantidad de haba, una vez enrollado todo se comienza a partir en pequeñas porciones.
5. Una vez obtenidas las porciones se colocan en una hoja de tamal (o de maíz), cerrándolos con la misma hoja.
6. Finalmente se colocan cada uno de los tamales en una vaporera y se dejan hervir una hora.



Rollo de Pechuga de Pollo



Sabores con Experiencia

INGREDIENTES

- 1/2 kg de rollos de pollo dietético
- 1 lata de chipotle
- 1 lata de mayonesa
- 1 kilo de espinaca
- 1/2 kg de queso manchego
- Papel estaño
- 1 lechuga
- Cerezas para decorar

PREPARACIÓN

1. Se cocen al vapor los rollos de pollo y la espinaca por separado.
2. Posteriormente se licua la mayonesa con el chipotle hasta obtener un dip.
3. Una vez que los rollos están hervidos se dejan enfriar y se bañan con la salsa anteriormente elaborada para después meterlos al vapor una vez más.
4. Dejamos enfriar y se sirven decorando con la lechuga y las cerezas.

Nota: para poder llevar a cabo esta receta es necesario tener una vaporera.



Yolanda
Santana Rodríguez



722 102 7998



Casa de Día
Pilates

DIF
TOLUCA

23




DIF
TOLUCA