



\*Vivires sostenibles y alimentación digna. Un modelo de cafetería universitaria soberana, clave de registro 7017/2024 CIC.

# Recetario para menús universitarios basados en plantas

Proyecto  
Cafeterías  
sostenibles\*

Hilda Vargas  
Coordinadora

# Presentación

Tenemos el gusto de presentar un trabajo transdisciplinario que recopila 22 recetas propuestas por oferentes del mercado agroecológico *Ahimsa*; alumnas y alumnos; docentes; y sociedad civil.

Son recetas pensadas principalmente en la población estudiantil, como la usuaria número uno de nuestra universidad.

Por lo que, ellas presentan las siguientes características:

Apetecibles, nutritivas, saciantes, culturalmente afines, agroecológicas, principalmente basadas en plantas, y en su mayoría, muy económicas.

El fin principal de este recetario es ser una guía para la construcción de menús universitarios.

# Contenido

## Presentación

Dobladas primavera con ensalada.....	4
Pozole con setas.....	5
Calabazas rellenas.....	6
Chayotes en encacahuatado.....	7
Panqué de zanahoria y manzana.....	8
Hotcakes de plátano y nuez.....	9
Barquitas de calabaza y frijol.....	10
Colachi.....	11
Ceviche de setas asalmonadas.....	12
Queso en salsa verde.....	13
Ensalada de moringa.....	14
Fajitas de champiñones.....	15
Sopa de flor.....	16
Tortitas de avena con zanahoria y perejil.....	17
Panqué de plátano.....	18
Pipián vegano.....	19
El gran sabor del Rancho.....	20
Ensalada de chivatitos de temporada.....	21
Pan de chilacayote.....	22
Chilacayote con papas en salsa roja.....	23
Licuerdo de frutos rojos o de temporada.....	24
Ensalada mexicana.....	25





# Dobladitas primavera con ensalada

Tiempo de preparación

20 minutos

Costo aproximado

\$25.00

Porciones

1 a 3 porciones



## Ingredientes

- Col blanca rayada 50g
- Una ramita de cilantro picado
- Una zanahoria mediana rayada
- Un rabo de cebolla picado
- Cebolla de rabo (una cucharada picada en juliana)
- Tres tortillas de harina integrales
- Sal, pimienta, ajo, salsa de soya
- Aceite para freír
- Para la ensalada: col rallada 2 cucharadas, dos rodajas de pepino, medio limón, sal y pimienta

## Utensilios

- Tabla para picar
- Tazón para mezclar
- Cuchillo
- Sartén
- Volteador
- Platón para servir

## Autora

Hilda Vargas

## Inspiración

Cocina cantonesa y verduras de la milpa: así como el canal de cocina "Un gato en tu cocina".

<https://www.youtube.com/watch?v=ZaruNiBOxe4>

## Procedimiento

- 1.- En un tazón se mezcla la col blanca y la zanahoria rayadas finamente; la ramita de cilantro, un rabo de cebolla (sólo una tira) ambos picados finamente; la cucharada de cebolla fileteadas.
- 2.- Se adiciona sal, sal de ajo, pimienta y salsa de soya baja en sodio.
- 3.- Se comprueba el sazón y se deja reposar mientras se preparan las tortillas de harina integral (de paquete).
- 4.- Se rellenan en el centro tres tortillas (una por una), se doblan todos los extremos hacia el centro y se fríen en una sartén o cacerola previamente con aceite para freír (cuidando que sea solo el suficiente para que no se peguen), se deja a fuego medio-bajo hasta que dore.
- 5.- Se voltea -igualmente hasta que dore- y se saca para colocarlo en una charola con papel absorbente.

**Ensalada:** Se combinan los ingredientes y se salpimenta.

Emplatarse en plato extendido, colocar las tres dobladitas primavera y a un costado, colocar la ensalada.

Variante: La ensalada se puede espolvorear con ajonjolí tostado o con semillas de girasol también tostadas.



# Pozole con setas

Tiempo de preparación

60 minutos

Costo aproximado

\$96

Porciones

10 a 12 porciones



## Ingredientes

a) Para el caldo de verdura:

- 1 cebolla
- 2 tallos de apio
- 4 zanahorias
- 1 taza de poro
- 2 dientes de ajo
- 1 manojito de perejil
- Todo lo anterior se lava, trocea y se pone a cocer en agua suficiente y se reserva

b) para el pozole

- 1 paquete de maíz pozolero
- ½ kilo de setas.
- 5 piezas de jitomate hervido
- 3-4 chiles guajillos desvenados

## Utensilios

- Cazuela de barro para pozole (4 litros aprox)
- Olla express
- Para servir: cazuelitas de barro hondas sobre un plato extendido

## Autora

Sonia Silva

## Inspiración

Cocinera tradicional, Doña Petra del pueblo Zitácuaro, Michoacán.

## Procedimiento

- 1.- Preparar un caldo de verduras con la cebolla, los dos tallos de apio, las cuatro zanahorias, la taza de poro, los dos dientes de ajo y el manojito de perejil.
2. Posteriormente, se pone a cocer el maíz hasta que esté blando (30 a 40 min), con sal y un trozo de cebolla.
- 3.- Las setas se deshebran y fríen en aceite de oliva.
- 4.- Los jitomates con el chile se muelen, con el caldo de verduras reservado y se vacía al maíz cocido, se deja hervir y se sazona con sal al gusto.
- 4.- Se sirve con aguacate, limón, cebolla y orégano.



# Calabazas rellenas

Tiempo de preparación

20 minutos

Costo aproximado

\$25.00

Porciones

8 porciones



## Ingredientes

- 8 calabazas redondas
- ½ de kilo queso Oaxaca
- ¼ de champiñones fileteados

## Utensilios

- Papel aluminio
- Plato extendido
- Charola

## Autor

Emiliano  
Manuel  
Hernández

## Inspiración

Comidas familiares

## Procedimiento

- 1.- Limpiar/lavar las calabazas, partirlas a la mitad y hacerles un hueco en el centro.
- 2.- Colocar una porción de queso en medio de la calabaza.
- 3.- Filetear los champiñones y colocar un aproximado de dos cucharadas soperas en la calabaza.
- 4.- Poner sobre el cuadro de aluminio y envolver.
- 5.- Colocar en una charola y meter al horno precalentado durante 15 minutos a 200 grados.
6. Retirar del horno transcurridos los 15 minutos y servir.

**Variantes:** puede llevar mantequilla en el aluminio con tocino o jamón fileteado.



# Chayotes en encacahuatado

Tiempo de preparación

20 minutos

Costo aproximado

\$45.00

Porciones

4 porciones



## Ingredientes

- 2 chayotes grandes o 3 medianos (aproximadamente 800g) muy frescos
- 500 g de jitomate bola o saladet maduro fresco
- 1 taza de cacahuates tostados
- Ajo: 2 dientes medianos o uno grande y un pedazo de cebolla equivalente a una cucharada (ambos salteados en aceite hasta acaramelarse)
- Sal y pimienta

## Utensilios

- Tabla para picar
- Tazón
- Cuchillo
- Olla o vaporera
- Procesador o licuadora
- Cazuela
- Plato extendido

## Autora

Hilda Vargas

## Inspiración

Basada en las necesidades personales y de antojos familiares

## Procedimiento

- 1.- Lavar, pelar y picar los chayotes en fracciones de aproximadamente 2 cm.
- 2.- Cocerlos aproximadamente 10 minutos después del hervor.
- 3.- Lavar y cocer los jitomates en una cacerola que los cubra de agua, solo dejar que hiervan 5 minutos, después sacarlos, pelarlos y retirar el pedúnculo.
- 4.- Colocar en la licuadora o procesador con la taza de cacahuates recién tostados, más la cebolla y los ajos, más la sal al gusto y un toque de pimienta, moler hasta que quede una pasta cremosa espesa.
- 5.- Colocar en la cazuela, prender fuego, dejar hervir, colocar los chayotes, probar sazón, ajustar si es necesario, si requiere más agua se puede colocar la de la cocción de los chayotes o la de los jitomates.
- 6.- Dejar que hierva por 3 minutos, apagar.
- 7.- Emplatarse en plato extendido, se puede acompañar con arroz blanco y/o frijoles, servir con tortillas de maíz.



# Panqué de zanahoria y manzana



Tiempo de preparación

60 minutos

Costo aproximado

\$90.00

Porciones

10 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 ½ taza de zanahoria rayada
- 1 manzana chica rayada sin cáscara (dejar la cáscara si fuera de producción agroecológica)
- ½ taza de nuez troceada y otra ½ de arándanos (enjuagados con agua hirviendo y escurridos)
- ¾ taza de mascabado claro o azúcar estándar
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharada de canela molida y un ¼ de cucharadita de clavo molido
- ½ de cáscara de naranja (sin la parte blanca), rallada o en tiritas muy finas
- ¾ taza de aceite de su preferencia
- 2 huevos de gallina de libre pastoreo o 3 platanitos dominicos en puré

## Utensilios

- Taza y cucharitas medidoras.
- Rayador
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Tazón de mezclar
- Molde de panqué
- Papel encerado
- Horno eléctrico o de gas.
- Cuchillo de sierra para rebanar el pan
- Plato de postre

## Autora

Hilda Vargas

## Inspiración

Herencia familiar y el canal Nutrióloga\_AnaMaría de Instagram.

<https://www.instagram.com/reel/DABgFEPSKnb/?igsh=MTc4MmM1YmI2Ng==>

## Procedimiento

- 1.- Mezclar los huevos o el puré de platanitos con el mascabado, la vainilla y el aceite, batir con globo. Reservar.
- 2.- Cernir la harina con el polvo para hornear, añadir la canela y el clavo, combinar esta mezcla con la líquida, agregar la ralladura de naranja, la zanahoria, la manzana, las nueces y los arándanos.
- 3.- Mezclar bien y vaciar en un molde de 20 por 10 cm (engrasado y enharinado), hornear a 200° C por 45 min, o hasta que al ingresar un palillo en el centro del molde salga limpio.
- 4.- Esperar unos 20 minutos para desmoldar, dejar enfriar completamente y rebanar.
- 5.- Servir en plato de postre, opcional colocar una capa ligera de mermelada de naranja a un costado de la rebanada en forma de ¼ de luna.



# Hotcakes de plátano y nuez

Tiempo de preparación

30 minutos

Costo aproximado

\$100.00

Porciones

4 a 5 porciones



## Ingredientes

- 1 plátano no muy maduro
- 1 taza de harina de avena
- ½ taza de amaranto (opcional)
- 1 pza. de huevo de libre pastoreo
- 2 cucharas de vainilla
- 2 cucharadas de semillas de chía
- ¼ taza de nuez picada
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 1 taza de leche vegetal (almendra, soya)
- canela al gusto
- 1-2 cditas. de endulzante de su preferencia
- aceite de coco para engrasar la sartén

## Utensilios

- Procesador o licuadora
- Bowl o recipiente para mezclar
- Sartén
- Espátula
- Taza medidora
- Cucharas medidoras

## Autora

Yazmin Pérez

## Inspiración

La exigencia personal me ha llevado a adaptar platillos, además de la receta "Hotcakes de avena y plátano". Canal de Youtube: Vicky receta fácil

<https://www.youtube.com/watch?v=b8arLMyFtuM>

## Procedimiento

- 1.- Cernir la harina de avena y mezclar con el amaranto, el polvo para hornear, la nuez, las semillas de chía, la canela y el endulzante, mezclar todos estos ingredientes.
- 2.- Colocar los ingredientes húmedos: plátano, leche vegetal, huevo, vainilla en el procesador o licuadora y moler.
- 3.- Una vez procesados los ingredientes húmedos, incorporar a la licuadora o procesador los ingredientes secos y licuar hasta que se incorporen todos.
- 4.- Dejar reposar 1 o 2 minutos la mezcla, mientras tanto engrasar la sartén con el aceite de coco y precalentar en la estufa a fuego bajo.
- 5.- Vaciar poco a poco la mezcla en la sartén e ir formando panqueques.
- 6.- Cocer aproximadamente de uno a dos minutos de cada lado o hasta que queden bien cocidos.
- 7.- Servir (de forma opcional, se pueden acompañar con manzana asada y algún jarabe natural).



# Barquitas de calabaza y frijol



Tiempo de preparación

30 minutos

Costo aproximado

\$80.00

Porciones

4 porciones

## Ingredientes

- 4 calabacitas largas (zucchini)
- 150 grs. de frijol negro refrito
- 150 grs. de queso panela cortado en láminas triangulares
- 2 jitomates saladet o guajillo picados
- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 chile serrano mediano picado fino
- 4 ramitas de cilantro fresco picado
- Sal al gusto

## Utensilios

- Batea de barro o refractario
- Cuchillo
- Cacerola de barro o aluminio
- Cuchara

## Autora

Lucía Collado

## Inspiración

Vecina  
(adaptación)

## Procedimiento

- 1.- Las calabacitas se cortan a lo largo, se despepitan y se pasan de dos a tres minutos por el agua hirviendo en la cacerola, con sal.
- 2.- Se sacan sobre un trapo limpio a que escurran el agua.
- 3.- Se colocan en la batea de barro o refractario, ligeramente barnizado con aceite.
- 4.- Se rellenan con los frijolitos refritos, se coloca la lámina de queso panela simulando una vela de barquita.
- 5.- Se coloca encima el pico de gallo preparado con el jitomate, cebolla, chile serrano y cilantro encima de las barquitas de calabaza.
- 6.- Se sirven al centro como entrada, frías o antes de servir, se meten unos minutos al horno precalentado a 150°C.



# Colachi

Tiempo de  
preparación

60 minutos

Costo  
aproximado

\$70.00

Porciones

4  
porciones



## Ingredientes

- Una calabaza mediana picada (100 g)
- 10 flores de calabaza sin pistilo
- Un chilacayote picado (100 g)
- Un cuarto de chícharos picados
- 8 habas verdes peladas picadas
- Dos elotes (granos)
- ¼ de kilo de jitomate
- 2 dientes de ajo
- ½ de cebolla
- 5 chiles serranos verdes enteros.
- ¼ de kilo de queso (cotija, ricota o panela al gusto)
- ¼ de kilo de crema ácida (al gusto)
- Sal (al gusto)
- Aceite

## Utensilios

- Cazuela o cacerola
- Cuchara grande
- Cuchara sopera
- Cuchillo
- Licuadora

## Autora

Emma  
González

## Inspiración

Receta recuperada de la tradición gastronómica sonorense-sinaloense

## Procedimiento

### Preparación del caldillo

1. Se muelen los jitomates, ajos y cebolla con ½ litro de agua.
2. Se calienta una cazuela o cacerola con una cuchara grande de aceite.
3. Se vierte el caldillo, se baja la flama un poco.
4. Se ponen los chiles enteros.
5. Se tapa.
6. Se deja hervir por 10 minutos.

### Preparación de las verduras sancochadas

1. Se calienta una cazuela o cacerola con una cuchara grande de aceite.
2. Se vierten las verduras picadas (chícharos, habas calabaza, chilacayote).
3. Se tapa la cacerola.
4. Se sancochan (semi cocida) las verduras a fuego lento (10 minutos).
5. Se vierten en el caldillo que está hirviendo.
6. Se agregan las flores de calabaza cortadas en forma de julianas.
7. Se agrega agua al gusto.
8. Se agrega sal al gusto.
9. Se deja hervir en conjunto por máximo 10 minutos.
10. Se retiran o dejan los chiles enteros al gusto.

### Forma de servido

Se vierte el colachi caliente en un plato y se agrega la crema y el queso al gusto.



# Ceviche de setas asalmonadas

Tiempo de  
preparación

40 minutos

Costo  
aproximado

\$100.00

Porciones

15  
porciones



## Ingredientes

- 1 kg de hongos seta tipo salmón
- 2 varas grandes de apio
- 2 litros de agua
- 3 dientes de ajo
- 1 pepino
- sal al gusto
- pimentón o paprika al gusto
- 1 cebolla
- 1 manojito de cilantro
- pimienta negra al gusto
- 3 zanahorias
- jugo de 6 limones
- 15 tostadas

## Utensilios

- Olla
- Cuchara
- Colador
- Refractario
- Exprimidor de limones
- Cuchillo
- Tabla para picar
- Plato

## Autora

Laura  
Elizabeth  
Espinoza

## Inspiración

La inspiración surge gracias a un grupo de amigos aficionados a la cocina tradicional y agroecológica.

El componente de hortalizas proviene de huertos familiares y originalmente se degusta el platillo en tostadas con acentos de ajo y chiles que son receta original de una cocinera tradicional del Estado de Puebla: Doña Guille.

## Procedimiento

- 1.- Cortar los hongos en cuadros, colocarlos en una olla con agua, ajo y cebolla. Dejar cocer por 10 minutos aproximadamente, escurrir y reservar.
- 2.- Cortar finamente o en cubos pequeños la cebolla, apio, zanahoria, pepino y cilantro, agregar el jugo de los limones, dejar macerar por unos 15 minutos.
- 3.- Agregar los hongos a la mezcla anterior, reposar por 15 a 30 minutos.
- 4.- Servir con tostadas horneadas.



# Queso en salsa verde

Tiempo de preparación

30 minutos

Costo aproximado

\$150.00

Porciones

6 porciones



## Ingredientes

- ½ k de queso panela o manchego
- ¼ k de tomate verde
- 5 chiles poblanos asados, desvenados y cortados en rajitas
- 1 taza de granos de maíz hervidos
- 1 o 2 chiles serranos (al gusto si desea salsa picosa)
- Un pedazo de cebolla
- Un diente de ajo mediano
- Una pizca de cominos
- 6 ramas de cilantro
- aceite
- Sazonador natural al gusto
- Sal al gusto

## Utensilios

- Una cacerola
- Cuchara grande para guisar
- Licuadora

## Autora

María del Rosario Guzmán

## Inspiración

Receta familiar desde mis abuelos compartiendo la vida en el campo

## Procedimiento

- 1.- Poner a hervir el tomate, el chile serrano, la cebolla y el ajo por 10 minutos aproximadamente. Dejar enfriar y licuar todo, incorporando el cilantro y el comino.
- 2.- Cortar el queso panela o manchego en cuadros medianos.
- 3.- En una cacerola, colocar un poco de aceite, dejar que se caliente un poco y freír por tres minutos los granitos de maíz (previamente hervidos y colados). Posteriormente, agregar las rajitas de chile poblano, sofreír todo junto por otros 3 minutos.
- 4.- Vaciar la salsa obtenida del tomate a las rajitas y a los granitos de maíz y dejar hervir por 5 minutos.
- 5.- Colocar un poco de sazón y sal al gusto y dejar disolver por 3 minutos.
- 6.- Incorporar a la salsa los cuadritos de queso y dejar fundir por 5 minutos.
- 7.- Servir caliente y degustar con tortillas.



# Ensalada de moringa



Tiempo de  
preparación

30 minutos

Costo  
aproximado

\$160.00

Porciones

8  
porciones

## Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 1 taza de arroz integral
- 1 taza de quínoa
- 1 taza de hoja de moringa
- ½ taza de apio picado
- 1 taza de fruta de temporada picada (piña, mango, durazno)
- ¼ de taza de cebolla morada picada
- Sal y pimienta al gusto
- Picante al gusto
- 4 cucharadas soperas de aceite de olivo

## Utensilios

- Tazas medidoras
- Olla para cocer a vapor
- Cucharas medidoras
- Cuchillo
- Tabla
- Colador
- Recipiente para integrar todos los ingredientes

## Autora

Mireya  
Martínez

## Inspiración

Búsqueda de información de platillos en los que pueda sustituir la proteína animal, por vegetal (vegano).

## Procedimiento

- 1.- Lavar los granos y semillas (lentejas, arroz, quínoa).
- 2.- Cocer al vapor de manera individual cada semilla.
- 3.- Dejar enfriar.
- 4.- Una vez fríos, se incorporan las 3 semillas en el bowl.
- 5.- Picar finamente el apio, cebolla morada, chile (opcional), fruta de temporada e incorporar en el mismo bowl que las semillas y cereales.
- 6.- Agregar la moringa a la mezcla anterior e incorporar todos los ingredientes.
- 7.- Agregar sal y pimienta al gusto.
- 8.- Agregar las cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- 9.- Opcionalmente se puede agregar algún aderezo natural, por ejemplo: miel o mostaza.



# Fajitas de champiñones

Tiempo de preparación

20 minutos

Costo aproximado

\$65.00

Porciones

3 a 4 porciones



## Ingredientes

- 200 g de champiñones en rodajas
- 2 zanahorias medianas cortadas en tiras finas
- 2 calabacitas cortadas en tiras
- 1 pimiento (rojo, verde o amarillo), cortado en tiras
- 1 cebolla mediana en julianas
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón
- Tortillas de maíz

## Utensilios

- Tabla para cortar
- Cuchillo
- Sartén grande
- Cuchara de madera o espátula
- Exprimidor
- Platos
- Comal o sartén plano

## Autor

Misael  
Reyes

## Inspiración

Canal de YouTube: [Qricas recetas](#) con adecuación personal.

## Procedimiento

- 1.- En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y el ajo, y sofreír hasta que estén dorados, por 2-3 minutos.
- 2.- Incorporar los champiñones, zanahorias, calabacitas y pimiento. Saltear todo durante 5-7 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes.
- 3.- Espolvorear sal y pimienta sobre las verduras. Mezclar bien y cocinar por otros 2-3 minutos para que los sabores se integren.
- 4.- Exprimir el jugo de limón sobre las verduras, revolver bien y cocinar por un minuto más.
- 5.- Calentar las tortillas en una sartén o comal. Servir las verduras sobre las tortillas calientes haciendo rollos.

Nota: Puede ser acompañada con algún complemento como: guacamole, salsa, crema o queso.



# Sopa de flor

Tiempo de preparación

30 minutos

Costo aproximado

\$100.00

Porciones

4 porciones



## Ingredientes

- 250 gr de flor de calabaza
- 250 gr de champiñón
- 3 nopales
- 1 elote
- Sal al gusto
- 2 jitomates
- 1 lata chica de chile chipotle

## Utensilios

- Olla
- Cuchara
- Cuchillo
- Tabla de picar

## Autora

Rocío González

## Inspiración

Herencia familiar

## Procedimiento

- 1.- Limpiar las flores y lavar todas las verduras.
- 2.- Picar las verduras.
- 3.- Freír el elote con el nopal y agregar jitomate molido con chipotle.
- 4.- Incorporar al jitomate molido la flor de calabaza, el champiñón y sal al gusto.
- 5.- Agregar  $\frac{1}{2}$  litro de agua y poner a hervir 15 minutos.
- 6.- Dejar reposar los sabores y servir.



# Tortitas de avena con zanahoria y perejil



Tiempo de preparación

15 minutos

Costo aproximado

\$96.00

Porciones

6 porciones

## Ingredientes

- 2 tazas de avena
- 4 zanahorias
- 2 ramas de perejil
- 2 cucharaditas de linaza en polvo o chía
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta, cúrcuma

## Utensilios

- Bowl
- Sartén
- Pala
- Mezclador
- Plato extendido

## Autora

Margarita Flores

## Inspiración

Creación propia, nace de la necesidad

## Procedimiento

- 1.- Se mezcla la cúrcuma con las zanahorias previamente lavadas y estas se rallan finamente.
- 2.- La linaza o chía ya cuajada se incorpora en la mezcla, más el perejil finamente picado.
- 3.- Se salpimientan y también se agrega la cúrcuma hasta tener la tonalidad deseada.
- 4.- Colocar un poco de harina de avena en caso de requerir más consistencia.
- 5.- Formar tortitas, cocerlas en un sartén a fuego medio, con poca grasa y taparlas para aumentar la velocidad de cocción dado que la avena está cruda.
- 6.- Servir 2 tortitas con rebanadas de jitomate y aguacate.
- 7.- Adornar en un plato extendido con perejil.

### Nota:

- Se puede servir guarnición de carne/pescado
- Se puede servir una entrada con tofu



# Panqué de plátano



Tiempo de  
preparación

40 minutos

Costo  
aproximado

\$50.00

Porciones

6 porciones

## Ingredientes

- 2 huevos de libre pastoreo
- 1 o 2 piezas de plátano (o fruta de temporada)
- 150 gr de harina de harina de arroz o avena
- 50 o 100 gr de azúcar
- 2 gr de polvo para hornear
- Opcionalmente 50 gr de yogurt natural de vaquitas sin maltrato.

## Utensilios

- Recipiente hondo
- Tenedor o globo para batir
- Molde(s) para hornear

## Autora

Andrea  
Mejía

## Inspiración

Receta tomada de redes y  
modificada

## Procedimiento

- 1.- Hacer puré con la fruta de temporada de elección.
2. Añadir al puré el huevo, yogurt y azúcar, batir.
3. Integrar la harina y polvo para hornear.
4. Pasar al molde o moldes para hornear.
5. Precalentar el horno y hornear durante 30 minutos.
6. Dejan enfriar y desmoldar.
7. Opcionalmente, cubrir con un dulce (cajeta, mermelada de huerto, etc.).



# Piipián vegano



Tiempo de preparación

60 minutos

Costo aproximado

\$250.00

Porciones

5 porciones

## Ingredientes

- 1 kg de flor de calabaza
- 1 kg de haba
- ½ kg de ejote
- ½ kg de calabacitas
- 10 almendras
- 10 clavos de olor
- 5 pimientos (opcional)
- 100 gr de chile chilaca
- ½ kg de cebolla
- Sal al gusto

## Utensilios

- Comal de barro
- Leña
- Cazuela de barro
- Cuchara de madera
- Licuadora

## Autora

Antonia  
Morales

## Inspiración

Herencia gastronómica familiar (abuelitas, mamá)

## Procedimiento

- 1.- Poner a tatemar el chile chilaca, las almendras y los clavos.
2. Guisar la cebolla con las habas en una cazuela hasta que se vean transparentes.
3. Moler el chile chilaca con un poco de agua y colar.
4. Moler las especias (pimienta, clavo y almendras).
5. Poner a hervir los ejotes y en una cazuela guisar la salsa previamente molida.
6. Una vez guisada y sazonada la salsa, se incorporan los ejotes, las flores (previamente lavadas) al guisado de chile.
7. Incorporar ejotes, flores con las habas y el guisado de chile.
8. Finalmente, incorporar las calabazas (no tan cocidas, sino un término crujiente).
9. Dejar reposar para que se incorporen los sabores y servir.

Fuente de la imagen: <https://mmole.com/piipian-rojo-vegano-y-arroz-decolonize-your-diet/>



# El gran sabor del Rancho



Tiempo de preparación

60 minutos

Costo aproximado

\$250.00

Porciones

7 porciones

## Ingredientes

- 1 ¼ kg de tomate manzano
- 1 manojo de cilantro
- 2 ajos medianos
- ¾ queso cotija
- 220 gr de chile pasilla
- 50 gr chile morita
- 250 gr de hongos/setas
- ½ kg de papa de rancho
- Sal y pimienta al gusto

## Utensilios

- Comal
- Cacerola amplia
- Volteador
- Licuadora
- Anafre, estufa o fogón

## Autora

Evangelina Samano

## Inspiración

Tradición familiar (generacional)

## Procedimiento

- 1.- Se asan los tomates en el comal con el ajo y la cebolla (con aceite vegetal).
2. Sancochar chile morita y pasilla para que suelte su sabor y se les da un ligero hervor.
3. Dejar que se enfríe todo, proceder a licuar (no tan molido) y se le agrega el cilantro con todo lo anterior (jitomates y chiles).
4. Después de moler se sazona con sal y se deja reposar para que se integren sabores, al soltar el primer hervor se le agregan la papas en julianas o cuadros y las setas deshebradas.
5. Por último, agregar los cuadros de queso cotija y apagar o retirar del fuego, tapar y dejar que se fusionen los sabores por completo.



# Ensalada de chivatitos de temporada

Tiempo de preparación

30 minutos

Costo aproximado

\$115.00

Porciones

4 porciones



## Ingredientes

- Un manojo de chivatitos
- 100 gr de jitomate cherry
- 1 aguacate mediano
- Queso ranchero
- ½ cebolla
- 1 cucharada de aceite de olivo
- Sal al gusto

## Utensilios

- Ensaladera
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Palitos para mezclar

## Autora

Leticia  
Palma

## Inspiración

En la niñez, durante la temporada de agua, los niños juntaban chivatitos en el campo y las mamás los lavan, desinfectan y cocinan.

## Procedimiento

1. Desinfectar los chivatitos, el jitomate y el aguacate.
2. Se escurren los chivatitos, se trocea con las manos.
3. En una ensaladera se colocan todos los ingredientes menos el aguacate.
4. Se integra y emplatan adornando con el aguacate y algunos cherrys.

## Nota:

- Se puede servir guarnición de carne/pescado
- Se puede servir una entrada con tofu



# Pan de chilacayote

Tiempo de preparación

90 minutos

Costo aproximado

\$80.00

Porciones

16  
porciones/  
cuadritos



## Ingredientes

- 4 huevos de libre pastoreo
- 2 tazas de chilacayote rayado
- 2 vasos de avena molida
- 60 gr de mantequilla o aceite
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de clavo molido
- 1 cucharadita de canela
- 1 ½ cucharadita de royal
- 1 taza de moscabado

## Utensilios

- Rayador
- Bowl
- Globo para mezclar

## Autor (a)

Lilia Rodríguez  
e  
Ileri Origel

## Inspiración

La historia de esta receta inicia hace unos 4 años, ya ese año en el huerto tuvimos muchísima producción de chilacayote, por lo que empezamos a realizar todo lo que pudiéramos con él, aguas, salsas, mermeladas.

## Procedimiento

1. Mezclar poco a poco todo lo seco en un molde y agregar huevo por huevo.
2. Seguir mezclado y agregar la mantequilla un poco tibia (o el aceite) y el chilacayote rayado con todo su jugo.
3. Engrasar un molde y vaciar el contenido para hornearlo a 180°C entre 45 y 60 minutos.
4. Se deja enfriar.
5. Se fracciona y se sirve en partes individuales.



# Chilacayote con papas en salsa roja

Tiempo de  
preparación

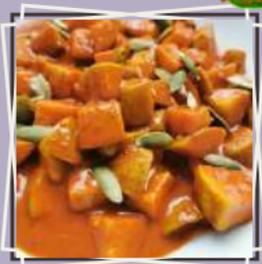
120 minutos

Costo  
aproximado

\$100.00

Porciones

8 porciones



## Ingredientes

- 1 chilacayote mediano maduro
- 1 kg de papa
- Chile chilaca
- Aceite vegetal de su preferencia
- Ajo al gusto
- Cebolla al gusto
- 2 clavos de olor

## Utensilios

- Olla de barro
- Cazuela de barro
- Fogón o estufa
- Cuchara
- Plato

## Autora

María Eugenia  
Antonio

## Inspiración

Receta tradicional  
(con adaptación)

## Procedimiento

1. Se le saca el centro y las semillas a los chilacayotes.
2. Posteriormente, se pone a hervir con sal en una olla de barro por una hora.
3. Se cocen las papas con un poco de sal.
4. La chilaca se pone a remojar con agua caliente con los clavos de olor.
5. Se calienta la cazuela con un poco de aceite vegetal y se deja escurrir la pulpa del chilacayote.
5. Una vez cocidas las papas, se sofríen un poco en la cazuela y se integra la pulpa del chilacayote.
6. Se mueve la salsa, se integra a la cazuela y se deja hervir, entonces estará listo para servir.

Fuente de la imagen: <https://cookpad.com/mx/recetas/10441426-chilacayotes-en-piipan>



# Liculado de frutos rojos o de temporada

Tiempo de preparación

5 minutos

Costo aproximado

\$40.00

Porciones

1 porción



## Ingredientes

- 100 g de plátano
- 50 g de frutos rojos (o de temporada)
- 20 g de amaranto
- 10 g de chía
- 2 g de matcha
- 300 ml de leche de soya sin endulzar
- 10 g de piloncillo en polvo
- 2.5 ml de esencia de vainilla

## Utensilios

- Licuadora
- Chashuku (cuchara de bambú para medir el matcha)

## Autor (a)

Ana Gabriela  
Cabrera

## Inspiración

Receta de autoría propia basada en necesidades nutricionales y practicidad.

## Procedimiento

1. Colocar en la licuadora todos los ingredientes y moler por 30 segundos a velocidad media-baja.
2. Servir en un vaso de boca ancha y disfrutar.

\*Si las frutas se utilizan congeladas, puede tener mayor consistencia y consumirse como un smoothie.



# Ensalada mexicana

Tiempo de  
preparación

20 minutos

Costo  
aproximado

\$80.00

Porciones

4 a 6  
porciones



## Ingredientes

- 200 de frijoles negros cocidos
- 100 g de arroz de grano largo a vapor
- 100 g de pimienta amarillo
- 100 g de pepino
- 100 g de aguacate
- 100 g de granos de elote
- 70 g de jitomate saladet
- 50 g de cebolla morada
- 20 g de cilantro lavado y desinfectado

Para el aliño:

- 100 ml de jugo de limón
- 50 ml de aceite de oliva
- sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

## Utensilios

- 1 tazón grande
- tabla para picar
- 1 cuchillo
- 1 tazón pequeño
- 1 batidor pequeño
- 2 cucharas para ensalada

## Autora

Lizbeth  
Morales

## Inspiración

Ensalada fresca para acompañar tamales

## Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Pelar y retirarle las semillas al pepino.
3. Cortar en cubos muy pequeños la cebolla, el jitomate, el pimienta y el aguacate.
4. Cortar finamente el cilantro y reservar.
5. Mezclar en un tazón pequeño el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo en polvo, sal y pimienta negra recién molida.
6. Mezclar en un tazón grande todos los ingredientes y agregar el aliño de limón.
7. Servir y acompañar con tostadas de maíz quebrado.



### **Autoras/es**

Hilda C. Vargas  
Sonia Silva  
Emiliano Hernández  
Yazmin Pérez  
Lucía M. Collado  
Emma González  
Laura Elizabeth Espinosa  
María del Rosario Guzmán  
Mireya Martínez  
Misael Reyes  
Rocío González  
Margarita Flores  
Andrea Mejía  
Antonia Morales  
Evangelina Sámano  
Leticia Palma  
Lilia Rodríguez/Ireri Origel  
María Eugenia Antonio  
Ana Gabriela Cabrera  
Lizbeth Morales

**Agradecimiento especial a la  
Chef y Gastrónoma  
Ana Gabriela Cabrera Rebollo**

**Diseñadores/as  
Misael Reyes Arias  
Yazmin Araceli Pérez Hernández  
María del Rosario Guzmán Alvirde**

**Edición marzo 2025  
Toluca, Estado de México.**

