



PROCESO NATURAL



CON SABOR A MÉXICO

Fina mezcla de ingredientes mexicanos para preparar...

RECETARIO

¡Por Fin!

¡Podrás Hacer Magia en tu Cocina!

Polvos mágicos para prepara comida mexicana en cualquier parte del mundo



100% Naturales, 0% grasa, colesterol o gluten



Los grandes negocios y las mejores familias se hacen en la comida, come en familia



En Restaurantes Toks tenemos el compromiso de contribuir a desarrollar acciones de responsabilidad social y sustentabilidad en beneficio de nuestros grupos de interés, nuestra sociedad y nuestro planeta. Para poder cumplir este compromiso, es necesario tener proyectos que impacten a los diferentes grupos de interés por lo que tratamos de intervenir en varios sectores del aspecto social y ambiental.

Uno de nuestros mejores logros, es la creación de los proyectos productivos. Este programa inicio en octubre de 2003, con el objetivo de integrar productos elaborados por comunidades de diversas zonas de la República Mexicana a la cadena de valor de Restaurantes Toks. Con la compra de estos productos a un precio justo, las comunidades obtienen una mejor calidad de vida. Desde el inicio de este programa, se ha beneficiado a más de 11 mil personas en más de 52 comunidades en todo el país, a través de la integración en la cadena de valor del negocio.

Nuestros principales productos son café, mermelada, granola, mole, chocolate, miel y nuez caramelizada. El proyecto del café es nuestro proyecto más grande, desde el 2016 se ha trabajado con comunidades de Chiapas, Oaxaca e Hidalgo, apoyando a pequeños productores de café. En Talquían, Chiapas, la cosecha 2015 quintuplicó la productividad de los pequeños productores participantes en el proyecto.

Tenemos un fuerte compromiso sustentable, en el que el cuidado del medio ambiente nos ha llevado a participar en proyectos de reciclado de papel, aluminio, PET, aceite vegetal y de toner. Así como también en proyectos de conservación de vida animal como el quetzal o la tortuga marina.

Como parte de nuestro compromiso por ayudar a crear una mejor sociedad, hemos creado alianzas con más de 20 universidades en todo el país y algunas fuera del país desarrollando talleres para alumnos y docentes, incubadoras de negocios, cátedras corporativas, casos de estudio, capacitación a maestros y funcionarios, etc. También hemos participado en presentaciones, talleres, seminarios y conferencias en México y en otros países.

Otra parte fundamental de nuestros programas, es la prevención del delito. De la mano de organizaciones como Reintegra, se han implementado talleres de serigrafía y panadería donde más de 350 jóvenes han sido capacitados desde el 2012. A la fecha se ha formado a 320 microempresarios o personas que ya están laborando en alguna empresa de manera formal y han logrado salir de esa situación vulnerable en la que se encontraban.

Creemos que el compromiso se debe hacer en todos los sectores de la empresa, por lo que creemos que nuestra cadena de valor debe tener nuestros mismos valores y visión. Es por esto que todos nuestros proveedores firman una carta compromiso de acuerdo de los 10 principios de Pacto Mundial de la ONU en materia de Derechos Humanos, Estándares Laborales, Medioambientales y Anticorrupción.

Es claro qué para poder ayudar hacia afuera, necesitamos primero tener una fuerte estructura interna para poder ser un ejemplo hacia otros sectores. Por esta razón, desde el 2003 contamos con un Programa de Inclusión laboral en alianza con diversas instituciones en el país. Mediante este programa somos capaces de brindar cursos y desarrollo de competencias entre los líderes del negocio, fomentando la sensibilización y buen trato a personas con alguna discapacidad.

Todas estas son una muestra de pequeñas iniciativas en las que podemos participar como empresas y como personas para ayudar a ser parte del cambio que este país necesita para crecer.

Para mayores informes comunicarse a [responsabilidadsocial@toks.com.mx](mailto:responsabilidadsocial@toks.com.mx) o al tel. (55) 2122-5700 ext.511



El acto de comer no es solo alimentar el cuerpo con los nutrientes necesarios para vivir. El comer para el ser humano conlleva una serie de emociones y sentimientos asociados.

Desde recién nacido el bebé, al ser amamantado por su madre, no solo satisface su necesidad de alimentarse, sino que también siente la ternura y el amor que ella siente por él, pues durante este momento la madre le habla, lo mira a los ojos y lo acaricia. Entonces entre ellos se establece un vínculo emocional y afectivo.

Así, el ser humano aprende a alimentarse en contacto con otras personas y que el acto de comer es un acto social. De ahí que para muchos el comer en solitario les resulta incómodo. Les confieso que yo soy parte de los que se sienten de esta manera.

Para mi el momento de la comida es el momento de la convivencia familiar, de la comunicación, del compartir ideas y sentimientos, es un momento que une familias y amigos. Por tal razón debe ser un momento gratificante y alegre. Y por ningún motivo debe causar estrés el preparar los alimentos.

Con este pensamiento en mente he creado una serie de sazonzadores que te facilitarán muchísimo la elaboración de la comida. Yo como tú, siempre he deseado dar lo mejor a mi familia para que la hora de la comida sea un momento verdaderamente grato en el cual convivamos armoniosamente. Por lo tanto, en estos sazonzadores he encerrado lo mejor de mí: la mejor sazón, una gran variedad y las tradiciones de nuestra comida mexicana de la cual me siento muy orgullosa.

En Sazonadores con Sabor a México encontrarás a tus mejores aliados en la cocina que te ayudarán a realizar una gran variedad de platillos con excelente sabor casero pues están elaborados con ingredientes 100% naturales y de primera calidad. Estoy segura que tú y tu familia los disfrutarán mucho.

Una de mis mejores maestras de cocina fue mi abuela y me gustaría terminar mi mensaje adaptando el viejo dicho que nos decía constantemente: "Familia que reza unida se mantiene unida". Sin desvalorar el anterior, yo te digo además que: "Familia que come unida se mantiene unida". Te invito a que protejas mucho ese valioso momento de convivencia familiar y que mis sazonzadores y mis recetas te ayuden a que sean momentos gratos, sin prisas, angustias o estrés.

Sinceramente

*Chef Rosy Ponce*





## ¿Eres amante del buen comer?



¿Quieres visitar México con tu imaginación a través de paladear las mejores recetas de la comida mexicana?

Entonces.....

### Estas en el lugar correcto

Este recetario está lleno de excelentes recetas, historias de platillos y maneras de hacerse, pero, para iniciar te quiero contar mi historia:

Cuando era pequeño hace algunos años (no muchos) vivía con mis padres en la Cd. de México, mi padre tenía un restaurante muy grande en la colonia Polanco

Como todos a esa edad me gustaba jugar con mis hermanos y amigos y en algunas ocasiones “muy pocas” hacíamos algunas travesuras y obviamente el castigo era.... “la cocina, lavar, limpiar y lavar” yo no sé por-que, siempre se daban cuenta de las travesuras.... creo que en realidad lo que necesitaban eran ayudantes

Sin embargo, no se dieron cuenta que con esos “castigos” estaba incubando mi futuro....., me gustó cocinar y así con el tiempo me he convertido en lo que soy

En el 2000 me convertí en el Chef ejecutivo de la firma hotelera Melia (Cabo San Lucas BC) donde creé un nuevo menú donde recibí por parte de la Revista Baja Traveler, el reconocimiento: “THE BEST CHEF IN LOS CABOS”.

En Tijuana fundé el restaurante “TREZ” donde rompí con los esquemas al preparar un menú de comida fusión, recibiendo por parte de BAJA TRAVELER el reconocimiento “THE BEST CHEF IN TIJUANA”.

En ese tiempo la marca de uniformes CHEF WORKS, se me acercó y me invitó a formar parte de su catálogo como imagen y así me convertí en el primer Chef mexicano que colaboraba con ellos.

En el 2005 llegué a los Estados Unidos e inauguré el Restaurante Delirios, en la Jolla, Ca., donde fui premiado con 5 diamantes y 5 estrellas, posicionándolo como el mejor restaurant de Comida Mexicana (según la Riviera Magazine SD).

Trabajé en la Empresa “Modern Mexican Kitchen” donde adquirí una sólida formación reforzando un estilo propio que me ha distinguido entre los chefs.

Actualmente soy asesor de cadenas Internacionales de restaurantes tanto en México como en Estados Unidos (San Francisco, Las Vegas, Nueva York, Chicago, Denver, Nueva Orleans, entre otras).y me han distinguido por ser uno de los mejores Chefs que llevan el nombre de México en alto,

En mi continua inquietud por conocer y probar cosas nuevas descubrí en la exposición “Mexico Food Fair” en Los Ángeles, Ca. a “Sazonadores con Sabor a México” y la verdad, me enamoré de sus sabor y calidad sin embargo, mi mayor sorpresa fue saber quién y cómo los hacían. A tal grado que me emocionó el programa que se me salieron las lagrimas (¡solo dos eh!) y sin dudarlo me comprometí con ellos.

Los invito a que hagan lo mismo que yo, los conozcan, los prueben y se comprometan con ellos. Es un programa social formidable y de indudable calidad.

Y ahora, con un gran placer les ofrecemos este recetario que hemos desarrollado utilizando estos productos que verdaderamente facilitan la forma de hacer la auténtica comida mexicana mucho, además de transmitir un poco de la riqueza cultural de la gastronomía mexicana a través de las historias de los platillos o ingredientes.

Espero sinceramente que disfrutes este recetario así como nosotros disfrutamos haciéndolo.



Rodrigo M.  
Chef





**Foro de Emergencia, A.C.**  
Unidos para ayudar



En Foro de Emergencia, A.C. somos un equipo de personas, que más que preocuparnos, nos ocupamos por hacer una comunidad más servicial, solidaria y generosa que ayude a quien lo necesite.

Nuestra creación surgió ante la necesidad que tenemos todos de recibir ayuda oportuna cuando nos toca vivir situaciones cuya solución está fuera de nuestro alcance. Y viendo el gran potencial que todos tenemos de ayudar a nuestros semejantes en lo que es de nuestra competencia decidimos crear una organización que vincule a las personas que necesitan ayuda con aquellas que pueden brindársela.

Nuestros principales programas son:

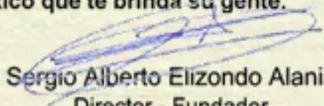
1. El Boletín de ayuda; por este medio mantenemos comunicación diaria con todos nuestros suscriptores por correo electrónico y que además de solicitudes de ayuda contiene información muy importante para todos.
2. Red de Ayuda. [www.reddeayuda.org.mx](http://www.reddeayuda.org.mx)
3. Club de donadores de sangre [www.reddeayuda.org.mx/donadoresdesangre/index.html](http://www.reddeayuda.org.mx/donadoresdesangre/index.html)
4. Persona Socialmente Responsable (PSR). [www.emergencia.org.mx/psr/index.html](http://www.emergencia.org.mx/psr/index.html)
5. Ciudadano del Mundo [www.emergencia.org.mx/ciudadanodelmundo/index.html](http://www.emergencia.org.mx/ciudadanodelmundo/index.html)
6. Padres Socialmente Responsables [www.emergencia.org.mx/rpsr/index.html](http://www.emergencia.org.mx/rpsr/index.html)
7. Premio Bicentenario "Por una Mejor Familia Mexicana" [www.emergencia.org.mx/premiofamilia/index.html](http://www.emergencia.org.mx/premiofamilia/index.html)
8. Expo Filantropía. [www.emergencia.org.mx/expofilantropia/index.html](http://www.emergencia.org.mx/expofilantropia/index.html)
9. Expodeporte. [www.emergencia.org.mx/expodeporte/index.html](http://www.emergencia.org.mx/expodeporte/index.html)
10. Sazonadores con Sabor a México [www.sazonadoresconsaboramexico.com](http://www.sazonadoresconsaboramexico.com)

Utilizando lo más avanzado en tecnología con un máximo de eficiencia, mediante el trabajo desde nuestros servidores y siguiendo nuestros principios rectores, logramos confidencialidad y confianza de las personas que se acercan a nosotros.

Utilizamos Internet por dos razones principalmente:

1. Por que es un medio de comunicación que no tiene límites ni de horarios ni de fronteras, es de bajo costo y cada vez más accesible a las personas.
2. Porque gracias a su creciente popularidad son cada día más y más personas las que se encuentran en línea durante más tiempo, ya sea en sus trabajos, escuelas y hogares; esto brinda una oportunidad para que dar respuesta oportuna ante las necesidades de quienes solicitan ayuda.

**Pues bien, todos los que colaboramos en esta obra te damos la más cordial bienvenida y estamos seguros que disfrutaras los sabores de México que te brinda su gente.**

  
Sergio Alberto Elizondo Alanis  
Director - Fundador

Registros de Foro de Emergencia, A.C.

Legalmente constituida: El 15 de Febrero 2006 en el Acta no. 77,136 de la Notaría Pública No. 12 del Distrito Judicial

Morelos del Estado de Chihuahua RFC: FEM 060215 363,

Registro Federal de las Organizaciones de la Sociedad Civil CLUNI: FEM0602150801C,

Registro ante la Secretaría del Trabajo y previsión Social: STPS: FEM-060215-363-0013,

Instituto Chihuahuense para la Transparencia y Acceso a la Información Pública ICHITAIP: Comité y Unidad de

Información ICHITAIP/X-21-C.1./2007. CONACYT, RENIECYT: 2008/5216

CANACINTRA CHIHUAHUA Socio 9009 y 9487

DONATARIA AUTORIZADA:



**PROGRAMA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL  
DE  
Sazonadores y Alimentos Balanceados, S.de R.L. MI.**



## PRODUCTOS Y PRESENTACIONES:



Salsas

Sales  
Sazonadas

Gourmet

RUBS

Especias  
Orgánicas

Veganos

Sobres y especieros de 60g, y bolsas de 100q, 1, 5, 10 y 20 kg

Sobres y especieros de 2.1oz y bolsas de 1, 2, 10 y 25 lbs

Frascos de 55 a 65g dependiendo de la sal sazonada

Frascos de 5 a 35g dependiendo de la especia

	Pagina
<b>SAZONADORES PARA AVES:</b>	
<b><u>Mezcla Picante para Empanizar</u></b> .....	<b>18</b>
Paninis de pollo	
Pechugas parmesanas	
Filete de pescado empanizado	
Coliflor Buffalo	
Aros de Cebolla	
Tacos de pescado estilo Ensenada	
<b><u>Fajitas de pollo</u></b> .....	<b>22</b>
Fajitas de pollo arcoíris	
Wraps de pollo	
Hamburguesas de Pollo	
<b>Pechugas rellenas de rajas en salsa de flor de calabaza</b>	
<b><u>Mole rojo</u></b> .....	<b>25</b>
Enmoladas	
Crepas mexicanas	
<b>Lasaña de mole</b>	
<b>Cazuelas de camarón con mole y espinacas</b>	
<b>Pastel azteca con mole</b>	
<b>Revoltijo (romeritos con mole)</b>	
<b><u>Pavo al horno</u></b> .....	<b>29</b>
<b><u>Pipián rojo</u></b> .....	<b>30</b>
Chilacayotes con pipián y carne de puerco	
<b>Camarones con pipián</b>	
<b>Pasta con pollo y pipián</b>	
<b>Chicharrón de cerdo con pipián</b>	
<b><u>Pollo al horno</u></b> .....	<b>32</b>
Pescado empapelado	
<b><u>Pollo asado</u></b> .....	<b>33</b>
Ensalada Norteña	
Ensalada Regia	
<b><u>Pollo en crema de cilantro</u></b> .....	<b>35</b>
Pescado en crema de cilantro	
Espagueti en crema de cilantro	
Dip de cilantro	
<b><u>Pollo en su jugo</u></b> .....	<b>37</b>
Pechugas con mostaza y miel	
Rollos de pechuga de pollo	
Crema de papa y apio	
Sopa Hortelana	
Guarnición de espinacas y champiñones	
Caldo tlalpeño	
Sopa de tallarín con pollo	
Quiché de espinacas	
Arroz con arándanos y piñones	
Arroz a la campesina	
Chile atole	
Fideos secos con chorizo	
Sopa de chacales	
Fideos secos con chorizo	



	Página
<b><u>Pollo entomatado</u></b> .....	<b>44</b>
Pollo a la cacerola	
Sopa de arroz y tomate	
Carne de puerco con chile pasado	
Sopa de champiñones	
<b><u>Pollo en crema de tomate</u></b> .....	<b>46</b>
Espagueti con sabor a México	
Entomatadas	
Sopa de calabacitas con rajas y elotes	
Fideo Seco	
Sopa de calabacitas	
<b><u>Pollo rostizado</u></b> .....	<b>49</b>
Tostadas de pollo	
Pescado a la talla	
Enchiladas Tultecas	
<b><u>Tinga de pollo</u></b> .....	<b>51</b>
Tostadas de tinga de pollo	
Tosti-tacos de tinga	
Tinga de setas	
Tinga de Zanahoria	

**SAZONADORES PARA PESCADOS Y MARISCOS:**

<b><u>Adobo mestizo para pescados y mariscos</u></b> .....	<b>54</b>
Camarones a la diablo	
Mojarra frita	
<b><u>Camarones al chipotle</u></b> .....	<b>56</b>
Taqitos de camarón	
Tosti-tacos	
<b><u>Pescado en salsa de romero</u></b> .....	<b>58</b>
Ensalada de papa y romero	
Chuletas de cordero	
<b><u>Pescado en salsa de tamarindo</u></b> .....	<b>60</b>
Puerco en salsa de tamarindo	
Aderezo de tamarindo para ensaladas	
Pechugas de pollo con salsa de tamarindo	
Filete mignon con salsa de tamarindo	
<b><u>Pescado zarandeado</u></b> .....	<b>62</b>
Tacos de pescado	
Filete de pescado fiesta mexicana	
<b><u>Pescado a las finas hierbas</u></b> .....	<b>64</b>
Pechugas de pollo a las finas hierbas	
Salpicón de pollo:	
Fajitas de pollo a la italiana	
Pechugas florentinas	
Filete de pescado a la caprese	
Coditos a la italiana	
Champiñones salteados a las finas hierbas	
Dip de requesón	
Ensalada de nopalitos	
Fetuchini o espagueti a las finas hierbas	
Coliflor con tomate	
Emparedados de berenjenas	
Verduras a la italiana	
Calabacitas rellenas	
Ensalada griega	
Berenjenas a la caprese	
Tostadas de pata	

**SAZONADORES PARA CARNE DE PUERCO:**

<b><u>Adobo para costillas y pierna de puerco</u></b> .....	<b>72</b>
Chuletas de puerco adobadas	
Mixiotes de puerco con nopales	
<b><u>Asado de puerco</u></b> .....	<b>74</b>
Frijoles con veneno	
Empalmes	
Bistec adobado	
<b><u>Carnitas</u></b> .....	<b>76</b>
<b><u>Chicharrón en salsa roja</u></b> .....	<b>77</b>
Gorditas de chicharrón	
Burritos de chicharrón	

	Pagina
<b><u>Chilorio</u></b> .....	<b>79</b>
Rollo de hojaldre con chilorio	
Tlacoyos con chilorio	
Molde de chilorio	
<b><u>Chorizo</u></b> .....	<b>82</b>
Frijoles charros	
Queso fundido con chorizo y salsa chipotle	
Miguitas con huevo y salsa de chorizo	
<b><u>Cochinita pibil</u></b> .....	<b>85</b>
Pollo pibil	
Cebolla morada y chiles habaneros	
Sopes de cochinita pibil	
Botana de cochinita pibil y queso crema	
<b><u>Pozole</u></b> .....	<b>87</b>
<b><u>Tacos al pastor</u></b> .....	<b>88</b>
Gringas:	
Gabacha	
Pescado al pastor	
<b><u>Tamales</u></b> .....	<b>90</b>
Masa para tamales (24 tamales)	
Pastel de tamal	
Gorditas coloradas	
 <b>SAZONADORES PARA CARNE DE RES:</b>	
<b><u>Albóndigas en salsa de chile chipotle</u></b> .....	<b>92</b>
Albóndigas rellenas con queso crema	
Carne picada con papas	
Gorditas de picadillo	
Cortadillo Norteño	
Estofado de res	
Picadillo con papas	
<b><u>Carne asada</u></b> .....	<b>95</b>
Pastel de carne con tocino	
Gravy	
Guarnición de verduras y almendras	
Carne a la Tampiqueña	
<b><u>Carne deshebrada con chile colorado</u></b> .....	<b>98</b>
Caldo de oso	
Tostadas de carne molida	
<b><u>Chile con carne</u></b> .....	<b>100</b>
Nachos con chile con carne	
<b><u>Fajitas de res</u></b> .....	<b>101</b>
Discada	
Montados	
Bolas de arroz	
Carne en su jugo	
Arrachera al Sotol	
Fajitas a la mexicana	
Pastes	

<b><u>Hamburguesa a la mexicana</u></b> .....	<b>107</b>
Tostadas chihuahua	
Hamburguesas Don Quique	
<b><u>Papas a la francesa rojas</u></b> .....	<b>109</b>
Papas matonas (para 6 personas)	
<b><u>Menudo de res estilo chihuahua</u></b> .....	<b>110</b>
<b><u>Tortas ahogadas</u></b> .....	<b>112</b>
Tortugas	

**SAZONADORES PARA CARNE DE CARNERO:**

<b><u>Carnero a las brasas</u></b> .....	<b>114</b>
<b><u>Carnero a la plancha</u></b> .....	<b>115</b>
Mixiotes de carnero	

**SAZONADORES OTROS:**

<b><u>Barbacoa</u></b> .....	<b>116</b>
<b><u>Birria</u></b> .....	<b>117</b>
<b><u>Mole de olla</u></b> .....	<b>118</b>
Caldo rompecatres	

**SAZONADORES PARA SALSAS:**

<b><u>Salsa blanca</u></b> .....	<b>120</b>
Pechugas en salsa parmesana	
Pollo a la Reina	
Molde de brócoli y coliflor	
Lasaña florentina	
Coliflor parmesana	
Guarnición de Chayotes	
Lasaña de vegetales	
Pastel de flor de calabaza y poblano:	
Calabacitas rellenas con queso	
<b><u>Salsa Borracha</u></b> .....	<b>125</b>
<b><u>Salsa Casera</u></b> .....	<b>126</b>
Cortadillo casero	
Dip a la Mexicana	
Huevos en salsa de machacado	
<b><u>Salsa de chile chipotle</u></b> .....	<b>128</b>
Pollo en salsa roja	
Dobladas de chipotle	
Dip de requesón al chipotle	
<b><u>Salsa de manzana y miel</u></b> .....	<b>130</b>
Chuletas ahumadas con mostaza y manzana.	
Pavo navideño	
Jamón con manzana	
<b><u>Salsa de piña y mostaza</u></b> .....	<b>132</b>
Pollo en salsa de piña y mostaza	
<b><u>Salsa para Chilaquiles y Enchiladas</u></b> .....	<b>133</b>
Chilaquiles norteños	
Guisado arriero	
Nopales con camarones	



	Pagina
<b><u>Salsa para tortas ahogadas</u></b> .....	135
Huevos motuleños	
<b><u>Salsa puya</u></b> .....	136
Nopales asados	
<b><u>Salsa Taquera</u></b> .....	137
Tacos dorados	
<b><u>Salsa Verde 8</u></b> .....	138
Chalupas	
Chicharrón en salsa verde	
Tortas de la Barda	
<b><u>Salsa Chile Morita 9</u></b> .....	140
<b><u>Salsa verde pasado 10</u></b> .....	140
Carne de puerco con chile pasado	
Queso con chile pasado	
<b><u>Salsa Toreada 8</u></b> .....	141
Gorditas de huevo con machacado	
<b><u>Salsa Roja 8</u></b> .....	143
Langosta Estilo Puerto Nuevo	
<b><u>Salsa Habanero 10</u></b> .....	144
<b><u>Salsa Molcajetera 8</u></b> .....	144
Bocoles	
<b><u>Salsa Yahualica 9</u></b> .....	146
Aporreado estilo Guerrero	
<b><u>Salza Xoconostle 7</u></b> .....	147
<b><u>Salsa Mole Negro</u></b> .....	147
Fussili al mole	
<b><u>Salsa Guajillo 7</u></b> .....	148
Chilindrinas	
<b><u>Salsa Casera</u></b> .....	149
<b><u>Salsa Árbol</u></b> .....	149
<b><u>Salsa Chilaca</u></b> .....	149
<b><u>Salsa Habanero</u></b> .....	149
<b><u>Salsa Jalapeño</u></b> .....	149
<b><u>Salsa Serrano</u></b> .....	149
<b><u>Salsa Macha Yahualica</u></b> .....	149
<b><u>Salsa de Chile Toreado</u></b> .....	150



Página

**SAZONADORES PARA ADEREZOS:**

**Aderezo de limón y pimienta..... 151**

- Pollo marinado con yogurt (4 personas)
- Pechugas en salsa de cítricos
- Pollo horneado con pimienta y limón
- Rollos de pescado en salsa de naranja
- Filete de pescado a la florentina

**Vinagreta de finas hierbas..... 154**

- Ensalada de arroz arcoíris
- Brochetas en cama de arroz al limón (para 2 personas)
- Ensalada de espinaca y fresa
- Ensalada italiana
- Ensalada de brócoli con pimienta

**SAZONADORES PARA FRUTAS:**

**Chile preparado para mangonadas..... 157**

- Mangonadas
- Delicia de manzanas
- Coctel de frutas

**Chile preparado para fruta, jícama y elote..... 159**

- Elotes en vaso
- Pico de gallo
- Elotes enteros

<b>VEGANOS:</b>	Pagina
<b><u>Caldo de verduras</u></b> .....	<b>162</b>
Sopa de coliflor	
Sopa de verduras	
Crema de champiñones	
Arroz a la hortelana	
Garbanzos con cebolla	
<b><u>Caldillo de tomate</u></b> .....	<b>165</b>
Sopa de verduras	
Espagueti con salsa boloñesa vegetariana	
Sopa de flor de calabaza	
Guiso de espinacas con papa	
Lasaña vegana (sin pasta)	
<b><u>Caldillo de tomate y chipotle</u></b> .....	<b>168</b>
Albóndigas de avena en salsa de tomate y coco	
Sopa de tortilla	
Guiso de champiñones	
Picadillo de lentejas	
<b><u>Caldillo chile guajillo</u></b> .....	<b>170</b>
Sopa de nopales	
Mole de olla	
Pozole vegano	
<b><u>Caldillo de chile colorado</u></b> .....	<b>172</b>
Frijoles coloraditos	
Papas a la hortelana	
Romeritos en salsa	
<b><u>Fajitas Veganas</u></b> .....	<b>173</b>
Fajitas de tofu	
Chiles rellenos	
<b><u>Finas hierbas</u></b> .....	<b>174</b>
Tofu a las finas hierbas	
Ensalada de otoño con vinagreta de frambuesa	
Dip finas hierbas	
Ensalada de tomate, queso (o tofu) y aguacate	
Ceviche de coliflor	
<b><u>Hamburguesas Veganas</u></b> .....	<b>176</b>
Hamburguesas veganas	
Hamburguesas de Quínoa	



## **RUBS**

Finas Hierbas  
Rojo  
Sabor del Norte

## **SAZONADORES PARA QUESOS**

Finas Hierbas  
Chipotle  
Mediterráneo  
A la mexicana  
Jalapeño  
Árbol  
Guacamole

## **SAZONADORES PARA PALOMITAS**

Paprika  
Guajillo Limón  
Habanero Limón  
Ancho Limón  
Chipotle Limón  
Ancho guajillo Limón  
Jalapeño Limón  
Natural  
Dulce Chocolate  
Dulce Navidad

## **Chamoys**

Chamoy Natural  
Chamoy Piña  
Chamoy Tamarindo

## **SAL DE MAR**

Grano fino, medio y grueso  
Ahumada grano fino, medio y grueso

## **SALES SAZONADAS**

Sal Cabernet Sauvignon  
Sal Chipotle y Naranja  
Sal de Tomillo y Romero  
Sal Pimienta y Cítricos  
Sal Romero y Cítricos  
Sal de Rosas, Romero y Naranja  
Sal Vainilla  
Sal vegetal  
Sal Chipotle y Ajo  
Sal Tomate, Albahaca y Orégano



# PROGRAMA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL DE:





## MEZCLA PICANTE PARA EMPANIZAR



### Historia

Como resultado del mestizaje de la conquista de México la alimentación y formas de preparar la comida en nuestro país cambiaron, sobreviniendo una fusión de sabores, métodos de cocción e ingredientes que dieron nacimiento a la actual gastronomía mexicana, declarada en el 2012 como matrimonio inmaterial de la humanidad.

Los platos típicos de México combinan ingredientes locales con tendencias españolas y una cada vez mayor presencia de productos de procedencia americana. Así es cada vez más común encontrar recetas que fusionan el sabor mexicano con formas de preparar la comida de otras regiones como es esta que une el chile de México con el empanizado que es más típico de otros países.

### Modo de preparación:

Mezcle el contenido del sobre con 2 tazas de harina (pan molido o panko) y colóquelo en un platón extendido. En un tazón bata con un tenedor un huevo con media taza de leche. Poco a poco pase de 2 a 3 kilos de alitas de pollo, primero por la mezcla líquida y luego por la de harina con sazónador. Si las prefiere más empanizadas vuelva a pasarlas por la mezcla líquida y luego por la de harina. Freír las alitas en abundante aceite caliente hasta que estén bien doradas.

Opcional: puede utilizar tiras de pechuga de pollo en lugar de alitas. También con esta mezcla puede empanizar milanesas de pollo o de res.

Una vez preparada la mezcla sazonada sirve para empanizar res, pollo, pescado y vegetales

### Paninis de pollo

Ingredientes (para 4 personas):

- Harina preparada con la Mezcla picante para empanizar siguiendo la receta del sobre de Sazonadores con Sabor a México
- 4 milanesas de pechugas de pollo
- 8 rebanadas de tocino fritas
- 4 paninis o 4 chapatas
- 4 hojas de lechuga grandes
- 8 rebanadas de tomate
- Aderezo ranch, el necesario

### Modo de Preparación:

Empaniza las milanesas de pollo siguiendo las instrucciones para las Alitas Enchiladas. Reserva calientes. Abre cada pan y rellénalo con una milanesa, dos rebanadas de tocino, una hoja de lechuga y dos rebanadas de tomate. Agrega aderezo ranch a tu gusto y sirve inmediatamente.

Opcional: puede agregar cualquier tipo de carne fría, a tu gusto, previamente dorada en lugar del tocino.



## **Pechugas a la parmesana**

Ingredientes (para 4 personas):

- 600 g de filetes de pechuga de pollo
- 15 g de sazónador con Sabor a México de Fajitas de Pollo
- 20 g de queso parmesano molido o rallado
- 60 g de cereal de hojuelas de maíz trituradas
- ½ taza de harina preparada con la Mezcla picante para empanizar
- Mezcla de 1 huevo batido con media taza de leche
- Spray antiadherente

Modo de preparación:

Espolvoree los filetes de pollo con el sazónador para Fajitas y deje reposar al menos media hora.

Mezcle el queso parmesano con las hojuelas de maíz y colócales en un platón. Pasar cada filete primero por la harina sazonada, luego por la mezcla de huevo y finalmente por la mezcla de hojuelas de maíz con parmesano.

Colocarlas en una charola para hornear engrasada y rociarlas por ambos lados con spray antiadherente.

Hornear a 180°C por 20 minutos, girarlas y hornear 10 minutos más. Hasta que estén doradas por ambos lados.

Servir acompañadas de una ensalada verde.

## **Filete de pescado empanizado**

Ingredientes (4 personas)

- 4 filetes de pescado grandes
- 15 g de sazónador con Sabor a México de Adobo Mestizo para pescados y mariscos
- 1 taza de harina preparada con la Mezcla picante para empanizar
- 1 taza de galleta salada molida
- 1 huevo
- ¼ t de leche
- Aceite

Modo de preparación:

Espolvoree por ambos lados los filetes de pescado con el sazónador de Adobo Mestizo y reserve. En un tazón mezcle la leche con el huevo. En un plato extendido ponga la harina sazonada y en otro la galleta salada molida. Ponga a fuego medio un sartén de teflón con aceite. Pase cada filete primero por la harina sazonada, luego por la mezcla de huevo y finalmente por la galleta molida. Colóquelos en el sartén y dore por ambos lados hasta que el filete esté cocinado.

## **Coliflor Buffalo**

Ingredientes:

- Media coliflor cortada en floretes medianos
- 2 tazas de harina preparada con la Mezcla picante para empanizar
- 2 huevos ligeramente batidos con 2 C de leche
- Aceite, el necesario
- Aderezo Ranch al gusto
- Salsa para alitas buffalo al gusto

Modo de preparación:

En una cacerola mediana poner a hervir agua con un poco de sal. Una vez hirviendo agregar los floretes de coliflor y dejar por 5 minutos. Sacarlos y escurrirlos e inmediatamente meter en agua helada para detener su cocción. Escurrir completamente.

En un sartén profundo calentar aceite suficiente, aproximadamente 3 cm. de profundo. Pasar cada florete primero por el huevo batido, luego por la harina sazonada y dorar por todos lados. Si gusta puede repetir el empanizado pasando nuevamente por huevo y harina antes de dorar.

Servir acompañado de aderezo ranch y salsa para alitas.

Nota: de esta misma manera se pueden preparar gajos de papa.

## **Aros de cebolla**

Ingredientes:

- 2 cebollas grandes cortadas en rebanadas de 2 cms
- 2 tazas de harina preparada con la Mezcla picante para empanizar
- 2 huevos ligeramente batidos con 2 C de leche
- Aceite el necesario
- Limonos partidos a la mitad

Modo de preparación:

En un sartén profundo calentar aceite suficiente aproximadamente 3 cm. de profundo Sacar los aros de cebolla de cada rebanada. Pasar cada aro de cebolla primero por el huevo y luego por la harina preparada, repetir estos pasos una vez mas y dorar en el aceite caliente.

Servir los aros con rebanadas de limón.

## Tacos de pescado estilo Ensenada

### Ingredientes

- 1 kg de filetes de pescado cortados en tiras
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 2 huevos, enteros
- 1/2 taza de harina
- 1/2 taza de harina sazonada con Sazonador para Empanizado picante de Sazonadores con Sabor a México
- 1/4 de cucharadita de polvo de hornear
- 2 tazas de cerveza
- 1 taza de brandy
- 2 claras a punto de turrón
- Tortillas de maíz
- Aceite para freír

### Aderezo:

- 1/2 taza de mayonesa
- 1 limón, su jugo
- 1/4 taza de crema
- 1/4 taza de leche
- Col picada finamente, al gusto
- Sal y pimienta, al gusto

### Salsa

1 sobre de Salsa Casera de Sazonadores con sabor a México preparada según las instrucciones



### Modo de preparación

Colocar en un recipiente los huevos, aceite, cerveza, brandy y harina. Batir perfectamente, cubrir y refrigerar por 30 minutos mientras se prepara el aderezo y la salsa. Para el aderezo, mezclar bien la mayonesa, jugo de limón, crema, leche y sal y pimienta. Refrigerar hasta el momento de servir. Sacar el capeado del refrigerador y agregar las claras a punto de turrón en forma envolvente. Sumergir uno por uno los filetes de pescado y freírlos en una sartén con aceite bien caliente. Eliminar el exceso de grasa con toallas de papel y corta los filetes en trozos. Para formar los tacos, colocar sobre las tortillas los trozos de filete de pescado, y agregar el aderezo, salsa y col finamente picada al gusto.



## FAJITAS DE POLLO

### Historia:

Las Fajitas se consideran un platillo de origen mexicano, aunque su origen curiosamente no tuvo lugar en México, sino en Texas, alrededor de 1930. Los vaqueros mexicanos utilizaban el corte de carne conocido como “falda”, que era parte de su pago en los ranchos. Se inspiraron en el plato llamado “arrachera”, que son filetes de falda asados a la parrilla. Asaban la carne y la mezclaban con pimientos de todos colores, ya que no contaban con chiles picantes. Todo esto lo salteaban en un comal –o en lo que tenían a la mano- y lo acompañaban con tortillas de maíz.

Las fajitas son carne cortada en tiras, asada a la parrilla y servida en tacos. Originalmente se preparaban con carne de res, sin embargo hoy en día podemos encontrar también fajitas de pollo y de camarones.

Esta manera de cocinar la carne con pimientos y cebollas fue desconocida fuera de los ranchos texanos durante muchos años, hasta que fue incluida en los menús de restaurantes mexicanos. En la actualidad es muy popular y forma parte de la llamada *Cocina Tex-Mex*.

### Modo de preparación:

Sazone un kilo de fajitas de pollo con una cucharada de sazónador para fajitas de Pollo repartiéndolo uniformemente y deje reposar al menos 10 minutos. En un sartén ligeramente engrasado y a fuego medio dore las fajitas. Rectifique la sazón, agregando sal si fuese necesario. Termine de cocinar y quedarán listas para unos deliciosos tacos.

Opcional: puede agregar las verduras de su preferencia picadas, antes de que termine de secar todo el jugo que sueltan.

Ingredientes: Sal ahumada, chile guajillo, paprika, proteína de maíz hidrolizada, ajo, cebolla y limón

### Fajitas de pollo Arcoíris (para 6 pers) [VIDEO GOURMET](#)

Pique en juliana:

- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento naranja
- 1 pimiento rojo
- ½ cebolla morada

### Modo de preparación:

Acitróne en un sartén todos los ingredientes con un poco de aceite, retire del sartén y reserve. Agregue en el mismo sartén un kilo de fajitas de pollo, sazonadas con una cucharada de sazónador deje que se cuezan. Una vez listas mézclelas con las verduras. Rectifique la sazón. Disfrute en taquitos con una deliciosa salsa picante o con guacamole.



## **Wraps de Pollo**

Ingredientes (para 4 personas):

- ½ k de Fajitas de pollo preparadas con Sazonador para Fajitas
- 4 hojas de lechuga
- Rebanadas de tomate
- Rebanadas de aguacate
- Rebanadas de cebolla
- Aderezo ranch para ensaladas
- 4 tortillas de harina calientes

Como armar nuestros wraps:

- 1 vamos a untar 1/2 cucharada de aderezo ranch en nuestra tortilla.
- 2 encima le colocamos la hoja de lechuga.
- 3 luego le colocamos 1 /4 de nuestras fajitas de pollo preparadas.
- 4 y para finaliza le colocamos el tomate, aguacate y la cebolla encima.
- 5 ahora vamos a envolver nuestro wrap, es muy sencillo, comenzaremos por doblar los extremos, después enrollamos de abajo hacia arriba y cortamos por la mitad.
- 6 Servimos en el plato y acompañamos con un poco de zanahorias y pepino cortado en tiras.

## **Hamburguesas de Pollo**

Ingredientes (para 4 personas):

- 3 cucharitas de sazónador para fajitas de pollo
- 500 g de carne molida de pollo
- 4 panes para hamburguesas
- 4 hojas de lechuga
- 4 rebanadas de tomate
- 1 aguacate
- Mayonesa y mostaza al gusto

### **Modo de preparación:**

Mezcle bien la carne molida con el sazónador y divídala en cuatro partes iguales. Forme las hamburguesas y cocínelas en un sartén ligeramente engrasado a fuego medio. Reserve caliente. Unte el interior de los panes con mayonesa y mostaza, ciérrelos y caliéntelos ligeramente en el mismo sartén donde cocino las hamburguesas. Rellene cada pan con una hamburguesa, lechuga, tomate y aguacate.

Opcional: puede agregar cualquier tipo de carne fría, a tu gusto, previamente dorada y cátsup.

## **Pechugas rellenas de rajas en salsa de flor de calabaza**

### Ingredientes:

- 2 pechugas aplanadas
- Sazonador para fajitas de pollo
- 1 taza de Rajas de chile poblano asado, pelado y desvenado
- ½ taza de cebolla cortada en medias lunas
- ½ taza de granos de elote
- Una pizca de sal de mar Kosher de Sazonadores con Sabor a México
- 1 taza de queso chihuahua (o cualquiera que gratine) rallado

### Modo de preparación:

Sazonar las pechugas por ambos lados con el Sazonador para Fajitas de Pollo y reservar. En un sartén con un poco de aceite dorar la cebolla, con las rajas y los granos de elote. Sazonar con un poco de Sal Kosher. Colocar cada pechuga sobre un trozo de papel aluminio y rellenar con la mitad del guiso de rajas y el queso rallado. Enrolla y cubre con el papel aluminio. Colocar en una charola y hornear por 20 minutos a 180°C . Preparar la salsa.

## **Salsa de flor de calabaza**

### Ingredientes

- ½ taza de leche
- ¾ crema acida
- ½ queso crema
- 3 tazas de flor de calabaza
- Sal de mar Kosher de Sazonadores con Sabor a México al gusto

### Modo de preparación.

Reserva media taza de flor de calabaza picada. Licua el resto de los ingredientes. En un sartén con un poco de mantequilla o margarina guisa la salsa hasta que espese un poco. Sazónala con sal al gusto.

Sirve los rollos de pechuga rellenos rebanados con salsa encima. Espolvorea un poco de flor de calabaza para decorar. Acompaña con arroz o ensalada al gusto



## MOLE ROJO

### Historia:

El mole poblano nació en el convento de Santa Rosa, en el siglo XVII. Cronistas como don Artemio de Valle-Arizpe documentaron que este platillo fue creado por una monja novohispana que en cierta ocasión tuvo que improvisar de última hora un platillo tras la repentina visita de un obispo al lugar.

Sin embargo el origen de este platillo se pierde entre leyendas, relatos e historias. Una de gran aceptación dice:

“Cuenta la leyenda, que en una ocasión Juan de Palafox, virrey de la Nueva España y arzobispo de Puebla, visitó su diócesis, un convento poblano le ofreció un banquete, para el cual los cocineros de la comunidad religiosa se esmeraron especialmente.

El cocinero principal era fray Pascual, que ese día corría por toda la cocina dando órdenes ante la inminencia de la importante visita. Se dice que fray Pascual estaba particularmente nervioso y que comenzó a reprender a sus ayudantes, en vista del desorden que imperaba en la cocina. El mismo fray Pascual comenzó a amontonar en una charola todos los ingredientes para guardarlos en la despensa y era tal su prisa que fue a tropezar exactamente frente a la cazuela donde unos succulentos guajolotes estaban ya casi en su punto.

Allí fueron a parar los chiles, trozos de chocolate y las más variadas especias echando a perder la comida que debía ofrecerse al virrey. Fue tanta la angustia de fray Pascual que éste comenzó a orar con toda su fe, justamente cuando le avisaban que los comensales estaban sentados a la mesa. Un rato más tarde, él mismo no pudo creer cuando todo el mundo elogió el accidentado platillo.”

### Modo de preparación:

En una olla con 4 tazas de agua, ponga a fuego medio 8 piezas de pollo hasta que estén cocidas. Sazónelo de la manera que acostumbra. Una vez que esté cocinado el pollo, separe 3 tazas del caldo y disuelva ahí el contenido del sobre. Deje hervir por 10 minutos hasta que espese. Sirva en cada plato una pieza de pollo caliente, báñela con el mole y espolvoree un poco de ajonjolí encima. Acompañe su platillo con arroz y frijoles refritos.

### Enmoladas

**Ingredientes** (para 6 personas) :

- 1 sobre de Mole de Sazonadores con Sabor a México
- 3 tazas de caldo de pollo
- 24 tortillas de maíz
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1 taza de queso Chihuahua rallado
- 2 tazas de papas cocidas y cortadas en cubos de 1 cm aproximadamente
- 100 g de chorizo preparado con Sazonador para Chorizo Ahumado de Sazonadores con Sabor a México
- Rebanadas de cebolla
- Crema



### **Modo de preparación:**

Dore el chorizo en un sartén, agregue las papas, sazone con un poco de sal y retire del fuego. Mantenga caliente el guiso. En una cacerola mezcle el caldo con el sobre de sazonzador fuego medio y deje hervir hasta que espese, reserve y mantenga caliente. Dore las tortillas en aceite caliente (cuide que no se tuesten o endurezcan) Sumerja cada tortilla dorada en el mole preparado y rellene con el pollo desmenuzado. Doble la tortilla por la mitad. Coloque 4 enmoladas por plato, si lo desea puede agregar más mole encima. Espolvoree un poco de queso rallado, coloque encima unos aros de cebolla y una cucharada de crema. Sirva las papas con chorizo como guarnición.

### **Crepas mexicanas**

Ingredientes (para 4 personas):

- 2 pechugas de pollo cocida y desmenuzada
- 1 sobre de Mole de Sazonadores con Sabor a México
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 queso crema de 190 g
- 24 crepas chicas(puede comprarlas o seguir la receta que se da abajo)
- Queso rallado

Modo de preparación:

Licue el queso crema con el caldo, agregue el sobre de sazonzador y colóquelo en una cacerola a fuego medio. Deje hervir hasta que espese. Rellene las crepas con pollo desmenuzado y enrolle. Coloque 4 crepas rellenas en cada plato, bañe con el mole y espolvoree un poco de queso rallado.

### **Receta de crepas**

Ingredientes:

- 250 gr. de harina
- 2 tazas. de leche
- 2 huevos
- 50 g de mantequilla derretida
- una pizca de sal

Modo de Preparación

Verter todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licuar por 20 segundos. Dejar reposar un mínimo de ½ hora antes de usar. Poner una sartén para crepas ligeramente engrasada a calentar y hacerlas una a una colocando una cucharada de mezcla a la vez y extendiéndola rápidamente sobre el sartén. Darles vuelta una sola vez. Mantener calientes.

## **Lasaña de mole**

Ingredientes:

- 9 hojas de lasaña pre-cocida
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 2 tazas de queso chihuahua rallado
- ¼ de litro de crema
- 3 tazas de mole preparado con Sazonadores con Sabor a México

Modo de preparación:

En un refractario colocar 3 hojas de lasaña pre-cocida. Cubrir las con mole, pollo desmenuzado, queso rallado y crema. Colocar otra capa de hojas de lasaña y repetir lo anterior. Colocar nuevamente otra capa de hojas de lasaña y repetir lo anterior. Repartir todos los ingredientes entre las tres capas. Cubrir el molde con papel de aluminio y hornear a 150°C por media hora a 45 minutos. Servir acompañado de ensalada.

## **Cazuelas de camarón con mole y espinacas**

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de camarón pelado y troceado
- ½ taza de espinacas picadas y cocidas
- 2 tazas de mole preparado con Sazonadores con Sabor a México
- 2 C de aceite
- 12 cazuelas de maíz
- 2 C de ajonjolí tostado

Modo de preparación:

En un sartén con el aceite sofreír los camarones y las espinacas. Agregar el mole y rectificar el sazón. Con esto rellenar las 12 cazuelas y espolvorearles encima un poco de ajonjolí tostado.

Cómo hacer las cazuelas de maíz:

12 Tortillas de maíz para tacos

Aceite

Necesitarás un molde para hacer cup cakes o bollitos.

Modo de preparación:

En un sartén calentar suficiente aceite y pasar por ahí las tortillas para calentarlas y suavizarlas. En cada cuenco del molde para cup cakes colocar una tortilla y darle la forma de cazuela. Una vez acomodadas todas las cazuelas hornear a 150°C hasta que se tuesten las tortillas. Enfriar y desmoldar.

## **Pastel azteca con mole**

Ingredientes:

- 1 tortillas
- 2 tazas de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 3 tazas de mole preparado con Sazonadores con Sabor a México
- 1 ½ tazas de queso rallado
- ¼ de cebolla fileteada
- Aceite, el necesario

Modo de preparación:

Calentar aceite en un sartén y pasar cada una de las tortillas hasta que estén ligeramente doradas. En un refractario para hornear colocar una capa de 6 tortillas, después mole, pollo, cebolla y crema. Y seguir así hasta formar tres capas terminando con queso la capa de encima. Hornear por 20 minutos a 150°C. Servir acompañado de arroz o frijoles refritos.

## **Revoltijo (romeritos con mole)**

Ingredientes:

- 1K De romeritos limpios
- 4 tazas de mole preparado con Sazonadores con Sabor a México
- 6 nopales cocidos y cortados en tiras
- 3 papas cocidas y cortadas en cuadros de 1.5 cm aproximadamente
- 3 huevos
- 4 cucharadas de camarón seco y molido

Modo de preparación.:

Poner a hervir agua (que cubran los romeritos) con sal en una cacerola. Agregar los romeritos y cocer hasta que cambien de color. Sacar y escurrir. Reservar.

Batir las claras a punto de turrón, agregar las yemas y batir un poco mas. Agregar el camarón molido e integrar bien todo. Colocar suficiente aceite en un sartén y una vez caliente hacer las tortitas de camarón: ayudados con una cuchara, agarrar la mezcla de camarón y colocarla sobre el aceite caliente, esperar a que dore de un lado y dar vuelta con la ayuda de una espátula; dorar por ambos lados.

En una cacerola calentar el mole, agregar el resto de los ingredientes y las tortitas de camarón. Dejar que hierva todo junto y servir. Acompañar con arroz blanco



## PAVO AL HORNO

### Historia

El guajolote o huaxolotl en náhuatl es muy popular en la comida típica, prehispánica y tradicional de México, y uno de los complementos principales del mole poblano. De carne blanca y exquisita, el guajolote es uno de los regalos que México ha legado al mundo entero. Salió de nuestro país para Europa en el año de 1530 y de ahí se difundió por todo el mundo, regresando a distintos países de América para introducirse en los lugares más remotos.

El primer encuentro de este manjar con la gente del Viejo Mundo data de 1517, cuando Francisco de Córdoba arribó a la costa de Yucatán. Desde luego el impacto también lo fue para Cortés, quien en una de sus cartas al emperador Carlos V refiere que millares de guajolotes se criaban en el palacio de Moctezuma.

En México el pavo o guajolote se produce en Chihuahua, Yucatán, Estado de México, Puebla, Tabasco, Guerrero, Veracruz e Hidalgo, entre otros.

Estos estados producen en conjunto alrededor de dos millones de pavos o guajolotes anualmente. Y Chihuahua es el principal productor de estas aves en el país

### Ingredientes:

- 1 pavo crudo (natural) de 4 a 5K
- 1 sobre de Sazonadores con Sabor a México para preparar pavo al horno
- 1 t de vino blanco
- ¼ de t de vinagre
- 1 bolsa para hornear
- Papas medianas enteras y lavadas (calcule 1 por comensal)

### Modo de preparación

Mezcle el contenido del sobre de sazónador con el vino blanco y el vinagre. Coloque el pavo en la bolsa para hornear y báñelo con esta mezcla. Marine en el refrigerador durante 12 horas, girándolo varias veces para que se marine parejo. Hornéelo cubierto por 2 horas a 170° C, con la pechuga para abajo. Sáquelo de la bolsa y gírelo con la pechuga hacia arriba, agregue las papas y hornéenlo media hora más o hasta que dore y las papas estén cocidas.



## **PIPIÁN ROJO**

## **VIDEO GOURMET**

### **Historia del platillo**

En la Historia general de las cosas de la Nueva España, fray Bernardino de Sahagún y sus informantes, al enumerar los platillos que se le servían a Moctezuma, mencionan la totollin patzcalmollo, frase que traducen del náhuatl como: "cazuela de gallina hecha a su modo con chilli bermejo (chile rojo) y con tomates y pepitas de calabazas molidas"; diciendo que este guiso se llama *ágora pipiana*.

La palabra original es *pepián*, pero la mayor parte de la gente dice *pipián*, por lo que ambas formas son correctas. Este nombre se deriva porque el ingrediente principal son las semillas de la calabaza (pepitas de calabaza), tostadas y molidas y dependiendo de los chiles que se agreguen puede ser rojo o verde.

El pipián, al igual que en muchos otros platillos de la cocina tradicional mexicana sus ingredientes pueden variar un poco de lugar en lugar o dependiendo de la época del año en que se consuma el platillo. Por ejemplo en época de cuaresma y Semana Santa el pipián es preparado con camarón seco o con nopales, chilacayote, papas o ejotes.

### **Modo de preparación:**

Cocine 8 piezas de pollo de la manera en que acostumbre, separe las piezas de pollo del caldo y reserve.

Mezcle el contenido del sobre con dos y media tazas de caldo, licúe. Vacíe en una cacerola y deje que hierva hasta que tome consistencia de atole. Sirva en cada plato una pieza de pollo caliente y bañe con el pipián. Acompañelo con arroz rojo.

### **Chilacayotes con pipián y carne de puerco**

Ingredientes(para 4 personas):

- 1 sobre de pipián de sazónadores con Sabor a México
- 1 K de carne de puerco (pierna) cortada en cubos de 2 cms. aproximadamente
- ½ K de chilacayotes cortados en cubos de 2 cms. Aproximadamente
- 1 litro de agua aproximadamente
- Ajo, laurel y sal

Modo de preparación:

En una cacerola cueza la carne de puerco con agua, sal, ajo y laurel. Cuando esté bien cocido separe 2 y media tazas de caldo agregue el contenido del sobre y los chilacayotes. Una vez cocidos agregue la carne y déjelo hervir unos minutos, cuidando de que los chilacayotes no se desbaraten.

Nota: el sazónador no contiene sal.



## **Camarones con pipián**

Ingredientes:

- 1 kg de camarones limpios, pelados y con cola
- 1 cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 ½ tazas de Pipián Rojo preparado con Sazonadores con Sabor a México
- Sal y pimienta negra molida al gusto

Modo de preparación:

Calienta el aceite en un sartén y sofríe el ajo y la cebolla hasta que esté transparente. Agrega los camarones y dora ligeramente. Agrega el pipián y rectifica la sazón. Sírvelo espolvoreado con perejil picado y acompañado de arroz blanco.

## **Pasta con pollo y pipián**

Ingredientes:

- 300 gr de pasta corta cocida, escurrida
- 1 taza de pechuga de pollo cocida y en cubos, sin piel
- 2 tazas de pipián rojo preparado con Sazonadores con Sabor a México
- 90 gr de queso crema a temperatura ambiente
- 1/2 taza de crema líquida
- Sal y pimienta al gusto

Licua el pipián con el queso crema y la crema. Rectifica la sazón. En un refractario coloca la pasta cocida con los cubos de pollo, báñalos con la salsa y calienta en el microondas. Puedes espolvorear un poco de queso rallado encima y calientas hasta que gratine. Servir inmediatamente acompañado de una ensalada.

## **Chicharrón de cerdo con pipián**

Ingredientes:

- 300 g de chicharrón de cerdo en trozos
- 2.5 tazas de pipián preparado con Sazonadores con Sabor a México

Modo de preparación. Suaviza los chicharrones poniéndolos a hervir con un poco de agua. Una vez suaves agrega el pipián y deja hervir nuevamente. Rectifica la sazón. Servir acompañado de frijoles refritos o arroz rojo.



## **POLLO AL HORNO**

## **VIDEO PREMIUM**

### **Historia:**

El pollo es una de las aves de mayor consumo en México, se emplea para caldos y una gran variedad de guisos. En el centro de la República el color de los pollos es generalmente más amarillo que en otros lugares debido a que son alimentados con flores de caléndula o cempasúchil, que son de color amarillo intenso y le otorgan al ave esta característica.

### **Modo de preparación:**

Mezcle el contenido de este sobre con 1 taza de vino blanco y  $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre. Coloque en una charola para hornear 12 piezas de pollo, báñelas con esta mezcla y marine en el refrigerador durante 6 horas. Hornéelas cubiertas por 1 hora a 170° C bañándolas constantemente con el jugo que suelta. Hornéenlas descubiertas media hora más o hasta que doren.

Opcional: agregue papas enteras y con cáscara en la charola para hornearlas junto con el pollo.

### **Pescado empapelado**

Ingredientes (para 6 personas):

- 6 filetes de mojarra tilapia (o el filete de su preferencia)
- Ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$  taza de vino blanco
- $\frac{1}{4}$  taza de vinagre
- Medio sobre de sazónador con Sabor a México para Pollo al horno
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 1 pimiento morrón cortado en tiras

Modo de Preparación:

Espolvoree los filetes con ajo en polvo. Hidrate el sazónador con el vino y el vinagre. Con esta mezcla unte ambos lados de los filetes. Déjelos marinar al menos por una hora en el refrigerador. Coloque encima de cada filete rebanadas de cebolla y pimiento morrón, envuelva cada filete en papel aluminio. Cocínelos a la plancha 5 minutos de cada lado o en el horno. Acompáñelos con arroz blanco.



## **POLLO ASADO**

Ingredientes:

- 1 pollo abierto para asar
- Sazonador para pollo asado de Sazonadores con Sabor a México
- Cebollas pequeñas envueltas en papel aluminio de manera individual (calcule una por comensal)

### **Modo de preparación:**

Espolvoree generosamente por todos lados el pollo con el sazón. Deje marinar en el refrigerador, de preferencia de un día para otro. Ponga carbón en el asador y espere hasta que el fuego esté manso. Coloque el pollo y voltéelo constantemente. Cuide que el fuego no esté fuerte pues la piel del pollo se quema con facilidad. Ponga las cebollas en el asador y aselas hasta que estén bien cocidas, cuide de que no se quemen. Complemente el platillo con unos deliciosos frijoles charros.

Nota: si no tiene tiempo de poner el asador puede preparar el pollo en horno convencional o microondas.

## **Ensalada nortea**

Ingredientes para dos porciones:

- 2 pechugas de pollo a la plancha cocinadas con Sazonador para Pollo Asado
- 4 tazas de mezcla de lechugas a su gusto
- 1/2 taza de tiras de tortillas fritas y crujientes
- 1 taza de pico de gallo (chile, tomate, cebolla y cilantro picados)
- 1 taza de guacamole preparado
- 2 quesadillas preparadas en tortilla de harina cortadas en 4 partes
- Aderezo ranch al gusto

Modo de preparación:

Coloque en cada plato una cama de la mezcla de lechugas, espolvoree las tiras de tortillas y el pico de gallo sobre ella. Encima coloque la pechuga de pollo cortada en tiras. En un costado del plato coloque los cuartos de quesadilla y en el otro 1/2 taza de guacamole formando una bola. Acompañe la ensalada con aderezo ranch al gusto.

Opcional: puede sustituir la quesadilla por queso rallado espolvoreado encima de su ensalada.



## Ensalada regia

[VIDEO PREMIUM](#)

### Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo cortadas en filetes de 1 cm de grosor
- 1 C de sazónador para Pollo Asado
- ½ lechuga troceada
- 2 zanahorias peladas y ralladas
- 1 tomate cortado en medias lunas
- 1 aguacate en rebanadas
- 80 g de queso rallado
- 1 taza de aderezo ranch licuado con 1 chile chipotle

### Modo de preparación:

Espolvorear las pechugas de pollo con el sazónador y marinar al menos 10 minutos. En un sartén con teflón asar las pechugas por ambos lados cuidando que no se resequen. Preparar una ensalada con la lechuga, aguacate, zanahoria y tomate. Esparcir queso al gusto. Servir la pechuga cortada en tiras encima de la ensalada. Agregar aderezo al gusto



## **POLLO EN CREMA DE CILANTRO**

[VIDEO GOURMET](#)

### **Historia**

El cilantro fue una de las primeras hierbas traídas a América por los españoles. Al igual que en Europa, fue cultivado para usarse como especia.

Resulta difícil pensar que el cilantro no es de origen mexicano pues es el compañero inseparable de muchos platillos y antojitos. Es una de las hierbas aromáticas más utilizada; forma parte del guacamole y muchos tipos de salsas. Aquí presentamos una de las múltiples opciones que existen en México para disfrutar del aromático cilantro.

### **Modo de preparación:**

En un poco de mantequilla dore 8 filetes de pechuga de pollo por ambos lados o 1 kilo de fajitas. Una vez doradas agregue 2 tazas de agua y el sobre de sazónador, cocine a fuego medio hasta que la salsa espese. Agregue 6 Cucharadas de crema ácida y deje que hierva por 2 minutos más. Sirva acompañado de arroz blanco o espagueti con mantequilla.

## **Pescado en crema de cilantro**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes (para 8 personas):

- 8 filetes de mojarra tilapia grandes
- Sal de mar y ajo en polvo
- 1 sobre de Sazonador con Sabor a México para Pollo en crema de cilantro
- 2 tazas de agua
- 6 cucharadas de crema ácida
- 1 taza de queso chihuahua o manchego rallado
- Un poco de aceite y mantequilla

Modo de preparación:

Espolvoree los filetes con sal y ajo en polvo, reserve. Prepare la crema de cilantro: hierva 2 tazas de agua junto con el sobre de sazónador, una vez que espese agregue 6 cucharadas de crema y deje hervir otros 2 minutos, reserve caliente. En un sartén a fuego medio y con un poco de mantequilla con aceite dore cada uno de los filetes de pescado sazonándolos con poca sal. Colóquelos en un refractario uno junto a otro sin que queden empalmados. Cúbralos con la crema de cilantro y espolvoree encima el queso. Hornee a 120° C hasta que gratine el queso. Sirvalos acompañados de arroz blanco y verduras al vapor.

## **Espagueti en crema de cilantro**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes(para 6-8 personas):

- 1 sobre de Sazonador con Sabor a México para Pollo en crema de cilantro
- 2 tazas de agua
- 6 cucharadas de crema ácida
- 400 g de espagueti
- queso parmesano rallado

Modo de preparación:

Cueza *al dente* el espagueti. Prepare la crema de cilantro de acuerdo a las instrucciones del paquete. Con esa crema bañe el espagueti ya cocinado y espolvoree con queso parmesano rallado. Sírvalos acompañado de una deliciosa ensalada y pan de ajo.

Algunos trucos para que obtengas un espagueti perfecto:

1. Pon abundante agua, por ejemplo si cocinas 400 g de espagueti necesitarás 3 litros de agua aproximadamente
2. Agrega un chorrito de aceite y sal al agua donde vas a cocer la pasta
3. Espera a que el agua esté hirviendo a borbotones antes de agregar la pasta
4. Una vez agregada la pasta espera a que vuelva a hervir a borbotones, sepárala con un tenedor para que no te quede pasta pegada, retira del fuego y tapa la olla. Con el calor del agua se cocinará tu pasta,
5. Revisa constantemente hasta que esté “al dente” ¿que significa? Que al tomar un espagueti y morderlo presenta cierta firmeza (resistencia), es decir, está firme pero no dura.

### **Dip de cilantro**

Ingredientes:

- 250 g de requesón fresco
- 3 C de Sazonador de Pollo en crema de Cilantro de Sazonadores con sabor a México

Modo de preparación

En un tazón mezcle con una cuchara el requesón y el sazón. Si el requesón está muy seco puede agregar un poco de crema líquida. Rectifique el sazón, si es necesario agregue más sazón hasta que quede a su gusto. Acompáñelo con zanahoria, pepino, jícama y apio cortado en tiras largas o bien con papas fritas o totopos.

Opcional: también puede utilizar jocoque seco o queso crema en lugar de requesón.



## **POLLO EN SU JUGO**



**VIDEO PREMIUM**

### **Historia:**

El pollo es una de las aves de mayor consumo en México, se emplea para caldos y una gran variedad de guisos. En el centro de la República el color de los pollos es generalmente más amarillo que en otros lugares debido a que son alimentados con flores de caléndula o cempasúchil, que son de color amarillo intenso y le otorgan al ave esta característica.

### **Modo de preparación:**

Dore en aceite 8 piezas de pollo, debe quedar la piel crujiente. Agregue 2 tazas de agua y el sobre de sazón. Deje hervir a fuego medio en una cacerola tapada hasta que el pollo esté suave. Rectifique la sazón y sirva acompañado de arroz blanco.

## **Pechugas con mostaza y miel**

**VIDEO PREMIUM**

### **Ingredientes:**

- 600 g de pechugas de pollo
- 1 cucharada de sazón para pollo en su Jugo
- ½ taza de jugo de naranja
- 3 cucharadas de mostaza
- 3 cucharadas de miel
- 6 cucharadas de crema
- ½ cucharadita de perejil seco

### **Modo de preparación**

Cortar las pechugas de pollo en fajitas y condimentarlas con el sazón para Pollo en su Jugo. En un sartén colocar un poco de aceite de oliva a fuego medio y dorar las pechugas. Agregar la mostaza, la miel y el jugo de naranja.. Mezclar y cocinar a fuego suave hasta reducir el fondo de cocción. Agregar la crema y el perejil. Rectificar la sazón y servir inmediatamente



## **Rollos de pechuga de pollo**

### **VIDEO GOURMET**

Ingredientes:

- 4 milanesas de pechuga de pollo
- 1 C Sazonador de pollo en su jugo
- 1 t de espinacas cocidas
- 1 t de requesón
- 2 c de sazónador de Pescado a las finas hierbas
- 1 tomate en rebanadas

Modo de preparación:

Espolvorear las milanesas de pollo por ambos lados con el sazónador de pollo en su jugo y dejar marinar media hora. Mezclar el requesón con el sazónador de finas hierbas. Rellenar cada milanesa con un cuarto del requesón y un cuarto de las espinacas cocidas. Enrollar muy bien, si es necesario sujetar el extremo con un palillo. Colocar en un refractario para hornear con antiadherente en espray. Cubrir con aluminio y hornear por media hora. Destapar y colocar encima de los rollos las rodajas de tomate y espolvorear con un poco de Sazonador de finas hierbas. Hornear hasta que se doren las rodajas de tomate. Servir acompañado con verduras

## **Crema de papa y apio**

### **VIDEO PREMIUM**

Ingredientes (4 personas)

- 300 g de papa pelada y en trozos
- 150 g de apio en trozos
- 50 g de cebolla blanca picada
- 4 tazas de agua
- 15 g de sazónador con Sabor a México de Pollo en su jugo
- 5 g de sal de mar
- 3 g de pimienta negra
- 40 g de crema

Modo de preparación

En una cacerola de 4 litros poner a fuego medio a cocer todos los ingredientes a excepción de la crema.. Una vez que estén las verduras suaves. Retirar del fuego y dejar enfriar. Licuar todo muy bien hasta que quede una consistencia aterciopelada. Si es necesario, agregar agua. Poner nuevamente a fuego. Una vez que hierva, apagar y agregar la crema. Rectificar la sazón. Mezclar bien y servir inmediatamente.



## **Sopa Hortelana**

**VIDEO PREMIUM**

Ingredientes (4 personas)

- 100 g de pechugas de pollo picadas
- 100 g de apio picada
- 100 g de cebolla blanca picada
- 100 g de papas picadas
- 100 g de repollo picado
- 80 g de zanahorias picadas
- 20 g de sazónador con Sabor a México para Pollo en su Jugo
- 40 g de pasta de tornillos
- 1 1/2 litro de agua

Modo de preparación:

Colocar todos los ingredientes, a excepción de la pasta, en una cacerola con capacidad de 4 litros. Una vez cocinados todos los ingredientes agregar la pasta dejar que hierva y apagar. Esperar aproximadamente 15 minutos o hasta que la pasta este suave.

## **Guarnición de espinacas y champiñones**

Ingredientes:

- 1 manojo de espinacas
- 6 champiñones grandes
- Medio tomate
- Dos rebanadas de cebolla
- Medio pimiento morrón verde
- 1 cucharada de sazónador para Pollo en su Jugo

Modo de preparación:

Picar todos los ingredientes,. En un sartén a fuego medio poner un poco de aceite de oliva y agregar la cebolla y el pimiento. Dorar un poco y agregar los champiñones y el tomate. Dejar que se suavicen los champiñones y agregar las espinacas y el sazónador. Mezclar todo muy bien y una vez cocinadas las espinacas servir.



## **Caldo tlalpeño**

**VIDEO PREMIUM**

Ingredientes:

- 1 K de pechugas de pollo
- 2 cucharadas de sazónador de pollo en su jugo
- 1 cucharita de sal
- 2 litros de agua
- 3 zanahorias picadas
- 1 lata de 400 g de garbanzos
- ¾ de taza de arroz crudo
- Chile chipotle de lata al gusto
- Aguacate cortado en cuadros al gusto

Modo de preparación:

Cueza las pechugas con el sazónador, la sal y el agua. Una vez cocidas sáquelas del caldo y desmenuce. En el caldo agregue el arroz y las zanahorias y cocine (cuide de que no se desbarate el arroz). Agregue el garbanzo y el pollo desmenuzado y deje que hierva.. Sirva inmediatamente y coloque encima chile chipotle y aguacate

## **Sopa de tallarín con pollo**

**VIDEO PREMIUM**

Ingredientes:

- 150 gramos de tallarín crudo cortado en trozos de 3 cms de largo aproximadamente
- 100 g de cebolla picada
- 150 g de apio picado
- 150 g de zanahoria pelada y picada
- 150 g de pechuga de pollo picada
- 30 g de sazónador para pollo en su Jugo
- 3 g pimienta negra
- 1 g de eneldo deshidratado de Sazonadores con Sabor a México
- 1 ½ litros de agua

Modo de preparación

En una cacerola con poco aceite dorar la cebolla y el apio. Agregar la pechuga picada y la zanahoria y dorar. Agregar el agua, sazónador, pimienta y eneldo y mezclar todo bien. Cuando esté hirviendo agregar el tallarín cortado y mover cuidando de que no queden pegados pedazos de tallarín. Esperar a que vuelva a hervir el caldo a borbotones y apagar. Tapar la olla y esperar unos minutos a que la pasta se cueza con el calor del caldo.. Servir inmediatamente



## **Quiché de espinacas**

**VIDEO PREMIUM**

### Ingredientes

- 5 huevos
- 450 g de requesón
- 225 g espinacas lavadas, escurridas y cortadas en tiras
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 Cucharada de Sazonador para Pollo en su Jugo
- 1 1/2 cucharitas de sal

### Modo de preparación

Bata los huevos con el batidor de globo o con batidora. Agregue uno a uno los ingredientes menos las espinacas. Agregue las espinacas y mezcle bien con espátula. Vierta en un molde para horno rociado con antiadherente. Hornee de 35 a 40 min a 180°C. Deje reposar durante 10 min antes de servir

## **Arroz con arándanos y piñones**

**VIDEO PREMIUM**

### Ingredientes:

- 1 ½ tazas de arroz impegable
- 1 ½ cucharadas de sazónador para Pollo en su Jugo
- ¼ taza de piñones
- ¼ taza de arándanos
- 1 cucharada de aceite
- 2 ½ tazas de agua

### Modo de preparación:

En una cacerola a fuego medio agregar el aceite y tostar los piñones; agregar el agua, arroz y sazónador mezclando bien y bajar un poco el fuego.

Cuando se haya consumido la mayoría del líquido agregar los arándanos y mezclar, dejar que termine de cocinarse el arroz y servir.

## Arroz a la campesina

Ingredientes (para 6 personas):

- 1 cucharada de sazón con Sabor a México para Pollo en su jugo
- 1 taza de arroz
- ¼ taza zanahoria pelada y picada en cubitos
- ¼ taza de chícharos de lata
- ¼ de taza de granos de elote de lata
- 2 tazas de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación:

Coloque todo en una cacerola mediana y cocínelo a fuego medio bajo hasta que el arroz esté suave.

## Chile atole

Ingredientes:

- 1 sobre de sazón con Sabor a México para Pollo en su jugo
- 4 elotes desgranados
- ¼ K de masa para tortillas
- 4 chiles serranos picados
- 1 1/2 litros de agua aproximadamente

Modo de preparación:

En una cacerola mediana ponga a cocer los granos de elote con el agua. Disuelva en una taza de agua fría la masa para tortillas. Una vez que estén cocidos los granos de elote agrega el sazón, los chiles y la masa diluida. Deje hervir hasta que espese. Rectifique la sazón. Sirve como sopa. Opcional: espolvoree cada plato con un poco de queso fresco.

## Fideos secos con chorizo

Ingredientes (para 4 personas)

- 200 g de fideo mediano
- 1 tomate grande licuado
- 1½ cucharadas de sazón con Sabor a México de Pollo en su jugo
- Sal al gusto
- 100 g de chorizo preparado con Sazonadores con Sabor a México.
- Crema ácida



Modo de Preparación:

En una cacerola de 2 litros dore los fideos con un poco de aceite. Agregue 2 tazas de agua, el tomate licuado y el sazón. Deje que hierva tapado a fuego medio y rectifique la sazón. Continúe hirviendo hasta que el fideo este suave y seco. En un sartén con aceite dore el chorizo. Agréguelo encima de los fideos Al momento de servir póngale encima una cucharita de crema a cada plato

## Sopa de chacales

### ¿QUE SON LOS CHACALES?

Las difíciles condiciones de la geografía chihuahuense dieron forma al carácter de sus habitantes, quienes al igual que la mayoría de sus compatriotas norteros han forjado su tenacidad y perseverancia gracias a la dura labor que significa obtener del árido suelo algo de alimento y agua para el sustento de su familia y su ganado. Esto, aunado a la característica hospitalidad y buena disposición de ayudar de los mexicanos, conforman el perfil del afanoso chihuahuense.

Es así que, en un suelo poco propicio para la agricultura los indígenas aprendieron a desarrollar técnicas para conservar los alimentos ya que los periodos de cosecha eran breves y escasos. Así, nacen los chacales (maíz seco y quebrado) y frutas deshidratadas.

Los chacales, originarios de la Sierra Tarahumara, son un platillo de la cuaresma y consiste en una sopa de maíz quebrado y cocido, sazonado con chile colorado y acompañado de queso rallado, cebolla y cilantro.

### Ingredientes

- 1 cebolla picada
- 2 tomates picados
- 1 manojo de cilantro picado
- 250 g de chacales
- 1 ½ litros de agua
- 2 cucharadas de Sazonador de Pollo en su jugo de Sazonadores con Sabor a México
- 40 g de queso panela picado en cuadritos

### Modo de preparación

Lavar los chacales con agua fría hasta que el agua salga cristalina y sin pellejitos. Dejar remojando los chacales cuando menos medio día. Escurrir los chacales. Dorar en una cacerola con un poco de aceite la cebolla y el tomate. Agregar los chacales, el agua y el sazón. Dejar cocinar a fuego medio y con la cacerola tapada, hasta que los chacales estén suaves. Agregar agua y sal si es necesario. Apagar la olla y agregar el cilantro picado. Al momento de servir agregar en cada plato un poco de queso picado.





## **POLLO ENTOMATADO**

### **Modo de preparación:**

En un poco de mantequilla dore 8 filetes de pechuga de pollo por ambos lados o 1 K de fajitas. Una vez doradas agregue 2 tazas de agua, 6 C de crema ácida y el sobre de sazónador. Cocine a fuego medio hasta que las pechugas estén cocidas.

### **Pollo a la cacerola**

[VIDEO PREMIUM](#)

Ingredientes (para 6-8 personas):

- 1 K de pechugas de pollo sin hueso y sin piel cortado en cubos de 2 cm de lado
- 200 g de cebolla cortados en cuadros grandes
- 300 g de papa peladas y cortadas en cuadros de 2 cm
- 250 g de pimientos verdes cortados en cuadros grandes
- 300 g de tomate cortados en cuadros grandes
- 300 g de zanahoria peladas y cortadas en rodajas
- 60 g de sazónador con Sabor a México para Pollo Entomatado
- 5 g de sal de mar
- 3 tazas de agua
- 2 C de aceite

Modo de preparación:

En una cacerola calentar el aceite y ahí dorar el pollo. Una vez dorado agregar las verduras y dorar un poco. Una vez dorado todo agregar el agua el sazónador y la sal. Mezclar bien y dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocinados. Servir acompañado con arroz blanco.

### **Sopa de arroz y tomate**

[VIDEO PREMIUM](#)

Ingredientes (4 personas):

- 150 g de arroz
- 200 g de cebolla blanca picada
- 300 g de tomate picado
- 60 g de pimiento morrón verde picado
- 30 g de sazónador para pollo Entomatado
- 2 g de ajo en polvo
- 2 litros de agua

Modo de preparación

En una cacerola con capacidad de 4 litros colocar todos los ingredientes y pones a cocinar a fuego medio alto. Una vez cocidos todos los ingredientes rectificar la sazón y si es necesario agregar más sazónador.



## **Carne de puerco con chile pasado**

**VIDEO PREMIUM**

### Ingredientes:

- 1 K de pierna de puerco deshuesada cortada en cubos de 1 cm
- 200 g de cebolla blanca picada
- 250 g de tomate picado
- 200 g de chile pasado
- 300 g de papa pelada y picada en cubos de 2 cm
- 60 g de sazonzador con Sabor a México para Pollo Entomatado
- 3 tazas de agua
- 5 g de ajo en polvo
- Pizca de sal de mar
- Aceite

### Modo de preparación:

Poner la noche anterior a remojar el chile pasado. En la mañana limpiarlo y cortarlo en rajas de 3 cm de largo. En una cacerola con un poco de aceite dorar el puerco sazonándolo con el ajo en polvo y una pizca de sal. Una vez dorado agregar la cebolla y la papa. Luego agregar el tomate y dorar un poco más. Finalmente agregar el agua, el chile pasado y el sazonzador de pollo entomatado. Dejar hervir a fuego medio hasta que todo esté cocinado.

## **Sopa de champiñones**

**VIDEO PREMIUM**

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal.
- 100 g de cebolla picada.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- 300 g de champiñones blancos limpios y rebanados.
- 1 tomate rojo
- 1 sobre de sazonzador para pollo entomatado.
- ½ cucharita de sal
- 1 litro de agua.
- Queso panela al gusto

### Modo de preparación

Licuar el tomate junto con 2 t de agua. En una cacerola con un poquito de aceite dorar la cebolla y el ajo. Agregar los champiñones rebanados y dorar. Agregar lo licuado, más el sazonzador y la sal. Esperar a que hierva. Agregar el resto del agua a su gusto. Dejar que hierva y se integren los sabores. Servir y adornar con cuadritos de queso panela



## **POLLO EN CREMA DE TOMATE**

**VIDEO GOURMET**

### **Historia**

Un ingrediente básico en la cocina mexicana es el tomate rojo o jitomate. Su nombre proviene del náhuatl xitómatl de xictli, ombligo y tómatl, tomate. Se le dio este nombre por la cicatriz que deja el pedúnculo al momento de desprenderse de la plata.

El tomate es un elemento clave de la cocina mexicana cotidiana, tanto como ingrediente principal como secundario. Con él se elaboran guisos, caldos, ensaladas y salsas crudas y cocidas.

Además de ser una fuente importante de potasio y vitamina C, el tomate es muy agradable al paladar por su pulpa jugosa de sabor dulce y ácido a la vez. También complementa de manera excelente guisados, ensaladas y sopas.

Sin duda el tomate o jitomate es uno de los pilares de nuestra cocina. Es de origen americano y fue muy cultivado y difundido a lo largo de Mesoamérica antes de la llegada de los españoles, quienes lo introdujeron a Europa con gran éxito en el siglo XVI

### **Modo de preparación:**

En un poco de mantequilla dore 8 filetes de pechuga de pollo por ambos lados o 1 K de fajitas. Una vez doradas agregue 2 tazas de agua, 6 C de crema ácida y el sobre de sazónador. Cocine a fuego medio hasta que las pechugas estén cocidas.

## **Espagueti con Sabor a México**

**VIDEO GOURMET**

Ingredientes (para 6-8 personas):

- 200g de carne de res molida
- 100g de Chorizo preparado con Sazonador con Sabor a México
- 100g jamón picado
- 100g de tocino picado y frito
- 1 sobre de Sazonador para Pollo en crema de tomate de Sazonadores con Sabor a México.
- 2 tazas de agua
- 6 cucharadas de crema
- 1 lata mediana de champiñones rebanados
- 400 g de espagueti cocido *al dente (conserva caliente)*
- 1 taza de queso Chihuahua rallado

### **Modo de preparación**

Prepare la crema de tomate: coloque en una cacerola a fuego medio 2 tazas de agua y el sobre de sazónador, deje que hierva y espese, agregue la crema y retire del fuego. En una cacerola grande dore la carne y el chorizo juntos. Una vez lista la carne agregue el jamón y el tocino y deje que se sazone por 3 minutos. Agregue la crema de tomate y los champiñones, deje que hierva por unos minutos para que se integren los sabores. Reparta el espagueti en 8 platos y colóqueles encima el guiso de carne molida bien caliente. Espolvoree queso rallado. Complemente su platillo con ensalada verde y pan tostado con mantequilla y ajo.



## Entomatadas

## VIDEO GOURMET

Ingredientes (para 4 personas):

- 24 tortillas de maíz
- 2 ½ tazas de crema de tomate preparada con Sazonador para Pollo en crema de Tomate de Sazonadores con Sabor a México.
- 2 tazas de queso Chihuahua rallado
- Frijoles refritos
- Hojas de lechuga lavadas y desinfectadas
- Aceite el necesario

Modo de preparación

En un sartén a fuego medio alto caliente suficiente aceite (medio centímetro de profundo aproximadamente). Cuando esté bien caliente pase las tortillas una a una y resérvelas calientes en un platón. En una cacerola con capacidad de dos litros caliente la crema de tomate. Repita la siguiente operación con cada una de las tortillas: pásela por la crema de tomate, rellénela de queso dóblela a la mitad y colóquela en el plato. Coloque tres entomatadas en cada plato y espolvoréelas con más queso rallado. Coloque una hoja de lechuga al lado y una cucharada de frijoles refritos encima de la hoja de lechuga. Disfrute el platillo con chiles jalapeños en escabeche.

## Calabacitas con rajas y elotes

Ingredientes (4 personas)

- 500 g de calabacitas tiernas picadas en cubos de 1 cm
- 100 g de cebolla picada
- 100 g de rajas de chile poblano
- 100 g de granos de elote
- 150 g de tomate picado
- 30 g de sazón con Sabor a México para Pollo Entomatado
- ½ taza de agua
- Queso rallado
- Crema

Modo de preparación:

En una cacerola a fuego medio y con un poco de aceite dorar la cebolla picada. Luego agregar los granos de elote, las rajas y el tomate. Finalmente agregar las calabacitas, el agua y el sazón. Dejar que hierva hasta que estén cocinadas las calabacitas, cuidar que no se desbaraten. Rectificar la sazón y si es necesario agregar un poco de sal. Servir como complemento con un poco de crema y queso rallado encima

NOTA: estos mismos ingredientes agregándoles 3 tazas más de agua y más sazón de pollo entomatado, nos darán una deliciosa sopa de calabacitas

## **Fideo seco**

## **VIDEO GOURMET**

Ingredientes:

- 200 g de fideo grueso
- 30 g de sazón para Pollo entomatado o Pollo en crema de tomate
- 1 cucharita de sal
- 2 tazas de agua
- $\frac{3}{4}$  de queso Chihuahua rallado

Modo de preparación

Dorar los fideos en una cacerola a fuego medio alto y con un poco de aceite. Agregar el agua el sazón y la sal. Bajar el fuego. Cuando se haya consumido  $\frac{3}{4}$  de la cantidad del líquido apagar y dejar tapado a que se cocine lentamente. Agregar el queso rallado y tapar para que gratine el queso. Servir caliente como complemento de su platillo favorito.

## **Sopa de calabacitas**

## **VIDEO GOURMET**

Ingredientes:

- 500 g de calabacitas picadas en cubos de 1 cm
- 150 g de cebolla blanca picada
- 2 chiles chilacas pelados, desvenados y en rajas
- $\frac{1}{2}$  taza de granos de elote
- 200 g de tomate picado
- Medio sobre de sazón para Pollo entomatado o para Pollo en crema de tomate
- 1 pizca de sal
- 3 tazas de agua

Modo de preparación

En una cacerola con aceite dorar las cebollas. Agregar las rajas de chile dorar un poco mas. Agregar los granos de elote. Agregar el tomate y dorar un poco. Agregar las calabacitas y un poco de sal. Agregar el sazón y el agua . Dejar hervir hasta que esté suaves las calabacitas. Al servir, espolvorear queso panela al gusto.



## **POLLO ROSTIZADO**

[VIDEO PREMIUM](#)

### **Historia:**

El pollo es una de las aves de mayor consumo en México, se emplea para caldos y una gran variedad de guisos. En el centro de la República el color de los pollos es generalmente más amarillo que en otros lugares debido a que son alimentados con flores de caléndula o cempasúchil, que son de color amarillo intenso y le otorgan al ave esta característica.

### **Modo de preparación:**

Espolvoree un pollo entero con 3 cucharadas de sazónador. Colóquelo en una charola y hornee a 150°C por 45 minutos aproximadamente. Gírelo para que dore por todos lados.

Opcional: mezcle 2 cucharadas de sazónador con 3 de mayonesa y con esto unte el pollo antes de hornear.

### **Tostadas de pollo**

#### Ingredientes:

- 2 tazas de pollo rostizado con Sazonadores con Sabor a México y desmenuzado
- 1 taza de puré de aguacate
- Lechuga picada
- Tomate rebanado
- Queso rallado
- Crema
- Salsa de su preferencia
- Tostadas

#### Modo de preparación:

Unte las tostadas con el aguacate, coloque encima el pollo desmenuzado, luego lechuga, tomate y queso rallado. Cada comensal le pondrá a su gusto crema y salsa.

## Pescado a la talla

### Ingredientes

- 1 pescado sierra o huachinango partido a la mitad
- 3 ajo molidos
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de mayonesa

### Para marinar el pescado

- Medio sobre de sazónador para Pollo Rostizado de Sazonadores con Sabor a México
- 1 Jitomate
- 1/4 de cebolla
- 3 dientes ajo
- 1 cucharada de vinagre

### Modo de Preparación:

Espolvorea al pescado con sal y los ajos. Déjalo reposar mientras prepara el adobo para untarlo. En una cacerola con un poco de agua cocer el jitomate y la cebolla. Licuar lo cocinado (sin el agua), el sazónador, los ajos y el vinagre. Unte la mayonesa por todos los lados donde tenga carne el pescado, igual que lo licuado. Colóquelo en el asador 10 minutos por cada lado. Sirva acompañado de arroz blanco.

De la región de Tula, Tamps.



## Enchiladas tultecas

### Ingredientes:

- 1/2 K de masa de Maiz
- 1/2 sobre de Sazonador para Pollo Rostizado de Sazonadores con Sabor a México
- 1 Chile guajillo cocido y licuado
- 2 papas cocidas y cortadas en cubos
- 2 zanahorias cocidas y cortadas en cubos
- 150 g de chorizo preparado con sazónadores con Sabor a México
- 2 tazas de Queso fresco rallado
- Tomate y lechuga picados
- Aguacate en rebanadas

### Modo de preparación:

Mezclar la masa con el sazónador y el chile molido. Formar bolas de masa de aproximadamente 5 cms. Con ayuda de una tortilladora hacer las tortillas rojas y cocerlas en un comal. Reservar. Otra opción es comprar tortillas rojas ya hechas.

Dorar ligeramente las tortillas en aceite caliente. Dorar el chorizo y agregar las papas y las zanahorias, mezclando bien. Colocar las tortillas extendidas en un plato, colocarles primero el guiso de papas, luego lechuga, tomate, queso y finalmente una rebanada de aguacate. Puede acompañarlas con un trozo de cesina.



## TINGA DE POLLO

[VIDEO PREMIUM](#)

### Historia

Puebla es uno de los estados de México que le han dado gran fama a su gastronomía por sus platillos mundialmente conocidos: el mole y los chiles en nogada. Pues bien, otro platillo mucho más sencillo pero igualmente deliciosos originario de este bello estado es la tinga.

La tinga puede hacerse con carne de pollo, res o cerdo. Es un guiso a base de tomate, cebolla, chile chipotle y carne deshebrada. Este guiso tiene muchas variantes o toques distintivos dependiendo de quién lo prepare, hay quien le pone chorizo, otros agregan queso fresco, otros preparan el platillo bastante dulce, en fin, según el gusto del cocinero.

Una forma común de comer la tinga es en tostadas: untan la tostada con crema y colocan encima una generosa porción de tinga y ¡a disfrutar!

### Modo de preparación:

Cueza 8 piezas de pollo como acostumbra, desmenúcelas y reserve 2 tazas de caldo donde se cocinó. En una cacerola mediana dore el pollo desmenuzado en un poco de aceite, agregue el caldo, 2 C de vinagre y el sobre de sazónador. Deje hervir unos minutos y listo.

Opcional: agregue al guiso un chorizo dorado.

### Tostadas de tinga de pollo

Ingredientes:

- 1 pollo preparado con sazónador para Tinga de pollo de Sazonadores con sabor a México
- 2 cucharadas de vinagre
- Tostadas de maíz
- ¼ de l de crema ácida

Modo de Preparación:

Cueza el pollo como acostumbra. Quítele el pellejo y desmenúcelo. Dórelo en una cacerola con un poco de aceite. Agregue 2 tazas de caldo donde se cocinó el pollo, el vinagre y el sazónador. Deje hervir por 5 minutos. Unte a cada tostada crema ácida, colóquelo encima la tinga de pollo caliente y disfrútelas. También puede prepararlas con carne deshebrada de res.

### Tosti-tacos de Tinga

Ingredientes:

- 32 Tortillas de maíz
- Tinga preparada
- Lechuga finamente picada
- Crema
- Queso fresco desmenuzado
- Aceite el necesario

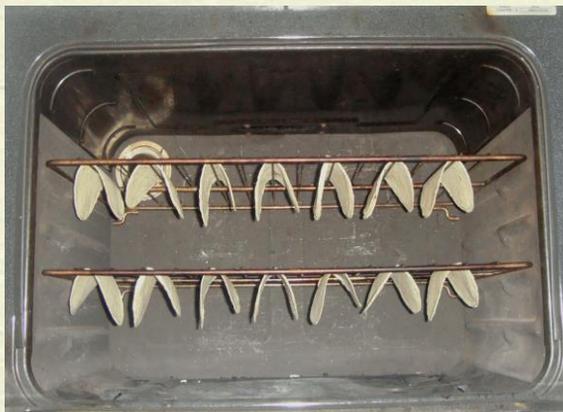
Modo de preparación:

Caliente la tinga y deje que se evapore el líquido. Caliente cada una de las tortillas y rellénelas con una cucharada de tinga. En un sartén ponga a fuego medio alto aceite y dore ahí cada uno de los tacos que preparó hasta que queden crujientes.

Coloque 4 tacos en cada plato rellene cada taco un poco de lechuga, crema y queso.

TIP: Puede preparar tosti-tacos de la siguiente forma:

- Con una brocha para cocina con aceite barnice ambos lados de la tortilla.
- Coloque las tortillas en las parrillas del horno de la siguiente forma:



- Cuide que la parte delgada de la tortilla quede en el interior del tosti-taco
- Hornee a 150° C hasta que la tortilla quede tostada

Proceda a rellenar sus tosti-tacos de la forma indicada anteriormente.

### **Tinga de setas:**

Ingredientes:

- 2 Cebollas grandes rebanadas en medias lunas
- 1 K de setas deshebradas
- 1 sobre de Tinga de sazónadores con sabor a México
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación.

En un sartén con un poco de aceite acitronar la cebolla hasta que esté transparente. Agregar 2 tazas de agua, el sobre de sazónador y las setas desmenuzadas. Sazonar al gusto con sal y pimienta. Dejar cocinar 15 minutos o hasta que las setas estén suaves.



## **Tinga de Zanahoria**

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla, cortada en rebanadas delgadas
- 1/2 pimiento morrón rojo, cortado en tiras delgadas
- 3 zanahorias, peladas y ralladas
- 1 sobre de sazónador para Tinga de Sazonadores con Sabor a México

### Modo de preparación:

En un sartén con el aceite dora la cebolla hasta que esté transparente, agrega el pimiento y por último la zanahoria. Dora todo un poco. Agrega el sobre de sazónador, 2 tazas de agua y deja hervir por unos minutos. Saona con sal y pimienta al gusto. Sírvelo con tostadas o arroz.



## **ADOBO MESTIZO PARA PESCADOS Y MARISCOS**

### **Historia**

Con la llegada de los conquistadores a tierras americanas, tanto la dieta indígena como española, sufrieron diversas modificaciones. La combinación de la tradición gastronómica de España y la prehispánica sentaron las bases de la cocina mexicana.

Este mestizaje no solo se limitó al intercambio de alimentos, técnicas culinarias, vajilla, utensilios, sino también a una nueva forma de percibir la comida.

Las especias eran lo más apreciado en las cocinas medievales europeas y las usaban para condimentar toda buena comida. Esto enriqueció aún más la comida prehispánica.

Nuestro Sazonador con Sabor a México “Adobo Mestizo” es una combinación de chiles madurados en la planta y posteriormente deshidratados combinados con condimentos y especias que introdujeron los españoles durante la Conquista como lo son el ajo, la cebolla, la pimienta negra, el clavo, etc.

### **Modo de preparación:**

Espolvoree generosamente el sazónador por ambos lados del filete de pescado, aproximadamente 1/2 cucharita por filete de pescado (dependiendo del tamaño del filete). En un sartén con un poco de mantequilla y aceite dore el filete a fuego lento.

Opcional: dore en el mismo sartén aros de cebolla y colóquelos encima de cada filete

### **Camarones a la diablo**

#### **Ingredientes**

- 500 g de camarón crudo, pelado y limpio
- 2 Cucharadas de mantequilla
- ¼ de cebolla picada
- 3 chiles de árbol secos triturados (no molidos)
- 2 cucharadas de Sazonador de Adobo mestizo para Pescados y Mariscos de Sazonadores con sabor a México
- 3/4 taza de agua

#### **Modo de Preparación:**

En un sartén derretir la mantequilla y dorar ahí los camarones. Agregar la cebolla picada y dejar que acitrone. Agregue el chile de árbol, el sazónador y el agua Deje hervir unos minutos. Y sirva inmediatamente acompañados de arroz blanco.

## **Mojarra frita**

Ingredientes:

- Mojarra tilapia entera (una por comensal)
- Una cucharada de sazónador con Sabor a México Adobo Mestizo para Pescados y Mariscos por cada mojarra que vayas a preparar
- Harina de trigo, la necesaria.
- Suficiente aceite
- Arroz preparado al gusto
- Ensalada verde

Modo de Preparación:

Pide en la pescadería que te limpien muy bien la mojarra, espolvoréala por todos lados con el sazónador de Adobo Mestizo, no olvides el interior de la panza. Déjala reposar con el sazónador cuando menos toda la mañana. Coloca a fuego alto un sartén con bastante aceite. Colocar en un platón extendido suficiente harina para cubrir las mojarras. Realiza a cada mojarra dos cortes en ambos costados. Revuelca en la harina cada mojarra y ponla en el sartén cuando el aceite esté bien caliente. Dora bien cada mojarra por ambos lados. Sírvela caliente en un plato acompañada de arroz, ensalada verde y medio limón... y a disfrutar!!!





## **CAMARONES AL CHIPOTLE**

### **Historia**

El chile chipotle es un tipo de chile, normalmente de la variedad del jalapeño, que se ha dejado madurar en la planta hasta enrojecer y posteriormente se cosecha y se colocan en hornos donde se secan con leña, ahumándolos y dándoles ese sabor tan característico. El promedio de rendimiento en la elaboración del chile chipotle es de una tonelada por cada siete de chile fresco. Chihuahua es el estado líder en la producción nacional de chipotle, siendo la zona de Cd. Delicias la de mayor producción de éste.

La palabra chipotle viene del Náhuatl chilpochtli o xipochtli, que significa chile ahumado. Este producto, cuyo uso trasciende el ámbito mexicano, tiene un aspecto marrón seco, con aroma muy picante y sabor complejo es utilizado en muchos de los platillos de la gastronomía mexicana.

El cronista Bernardino de Sahagún hace notar que el chile ahumado, llamado también entonces pochchilli y ahora chipotle, podía ser encontrado en el mercado de Tlatelolco, en la Ciudad de México, en el siglo XVI

### **Modo de preparación:**

Mezcle: 1.5 cucharadas de mayonesa (sin limón), media cucharita de mostaza, 2.5 cucharadas de sazónador para Camarones al Chipotle y 3 cucharadas de agua y reserve en un tazón.

Descabece, pele y limpie 1 kilo de camarón crudo. Agréguelo al tazón y mezcle bien. Deje marinar al menos dos horas. En un sartén de teflón a fuego medio agregue dos cucharadas de mantequilla y los camarones marinados. Dore hasta que estén listos. Sírvalos como botana o como plato fuerte acompañados con arroz blanco.

### **Taquitos de Camarón**

Ingredientes:

- 1 K de camarones preparados siguiendo las instrucciones del sazónador para Camarones al Chipotle de Sazonadores con Sabor a México
- 3 tosti tacos por comensal (abajo te decimos como preparar tus tosti tacos)
- Guacamole (tomate, cebolla, chile jalapeño o serrano y cilantro picados y mezclados con la pulpa de aguacate hecha puré y sazonada con sal)
- Queso fresco rallado o desmenuzado

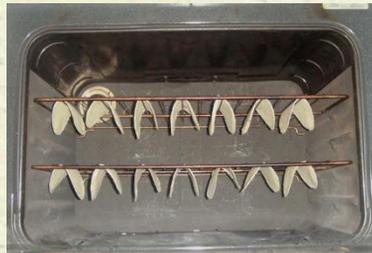
Modo de preparación:

Rellena cada uno de tus tosti tacos con un poco de camarones al chipotle, luego agrega el guacamole y espolvorea sobre ellos el queso fresco desmenuzado o rallado. Sirve en cada plato tres tosti tacos de camarón acompañados de ensalada de lechuga y tomate.

## **TOSTI TACOS**

Puede preparar tosti-tacos de la siguiente forma:

- Con una brocha para cocina con aceite barnice ambos lados de la tortilla.
- Coloque las tortillas en las parrillas del horno de la siguiente forma:



- Cuide que la parte delgada de la tortilla quede en el interior del tosti-taco
- Hornee a 150° C hasta que la tortilla esté tostada
- Proceda a rellenar sus tosti-tacos de la forma indicada anteriormente.





## **PESCADO EN SALSA DE ROMERO**

### **Historia:**

El romero es un arbusto que proviene del Mediterráneo y el Norte de África. Su sabor y aroma son intensos, se pueden describir como una combinación entre pino, nuez y lavanda. Su aspecto es encantador ya que tiene flores azules y moradas las cuales se llegan a usar en ensaladas.

El romero es uno de los condimentos más comunes en todas las cocinas, su capacidad aromática es realmente notable, lo que lo pone siempre entre las preferidas.

En la cocina se usa para dar un sabor más fuerte a la comida a las carnes especialmente la de cordero y le da un sabor especial a las papas cocidas y otros vegetales.

No confunda el romero con los romeritos, son dos cosas totalmente distintas. Los romeritos son un platillo hecho con la planta romerito, un quelite que crece en las milpas, la cual se combina con mole.

### **Modo de preparación:**

Dorar 1 K de filetes de pescado (salmón, trucha arcoíris, etc.) por ambos lados en un poco de mantequilla. En una cacerola aparte colocar 3 tazas de agua el contenido del sobre y colocar a fuego medio hasta que hierva por 5 o 10 minutos, hasta que espese un poco. Dejar reposar unos minutos para que se integren bien los sabores.

Servir en cada plato un filete de pescado y cubrirlo con la salsa de romero caliente. Complementar con arroz blanco y verduras al vapor.

### **Ensalada de papa y romero**

#### **Ingredientes:**

- Medio sobre de Salsa de Romero
- ½ taza de yogurt natural
- 3 papas cortadas en cubos de 2 cms. y cocidas
- ½ taza de tocino picado y frito
- Queso parmesano rallado para espolvorear

#### **Modo de preparación:**

Prepare la mitad del sobre de sazónador de salsa de romero con 1 taza de agua, retire del fuego y espere a que se enfríe. Una vez tibio (más frío que caliente) agregue media taza de yogurt natural y mezcle bien. En una ensaladera coloque las papas y el tocino, agregue la salsa de romero preparada, mezcle bien. Espolvoree a su gusto con queso parmesano rallado.



## **Chuletas de Cordero**

Ingredientes:

- 1 K de chuletas de cordero
- 1 Sazonador con Sabor a México de salsa de romero preparada de acuerdo a las instrucciones del paquete
- 3 tazas de champiñones enteros, frescos y limpios
- ½ taza de cebolla picada
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Sal y pimienta

Modo de preparación:

Marine las chuletas con aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta (Con poca sal, recuerde que la salsa de romero ya trae sal). Déjelas reposar al menos media hora. Prepare la salsa de romero de acuerdo a las instrucciones del paquete y reserve. En un sartén derrita un poco de mantequilla a fuego bajo, agregue la cebolla y los champiñones, salpimiente a su gusto y reserve caliente. En un sartén a fuego alto sellar por ambos lados las chuletas. Colocarlas en una charla para hornear y hornearlas a 180° C por 5 minutos. Bañarlas con la salsa y hornear 5 minutos más. Servir cada chuleta acompañada con la guarnición de champiñones y arroz blanco.



## **PESCADO EN SALSA DE TAMARINDO**

### **Historia**

Gracias a los árabes, el tamarindo fue dado a conocer en la Europa de la Edad Media, al continente americano llegó por medio de los españoles probablemente al principio de la Colonia. Su cultivo se extendió rápidamente en las zonas tropicales de nuestro país, especialmente en los estados de Michoacán, Guerrero, Oaxaca, Chiapas e incluso Yucatán, donde se le conoce como pah-ch'uuk.

Desde entonces ha sido parte importante de la alimentación tradicional de los pueblos de zonas cálidas. Muestra de esto es la cultura de los tamarindos en lugares tan conocidos como Acapulco, cuya variedad de dulces enchilados a partir de pulpa de tamarindo es un deleite para cualquier paladar. El tamarindo, además, se utiliza en diversos platillos de la cocina tradicional y de la “alta gastronomía” mexicana.

### **Modo de preparación:**

En una cacerola mezcle el contenido del sobre con 1 3/4 de tazas de agua y póngalo a fuego medio hasta que hierva y tome consistencia. Reserve. En un sartén con un poco de mantequilla dore por ambos lados seis filetes de pescado de su preferencia previamente espolvoreados con ajo y un poco de sal. Una vez listos sívalos en platos y báñelos con un poco de salsa de tamarindo. Acompañe el platillo con puré de papas perfumado con romero y verduras al vapor.

### **Puerco en salsa de tamarindo**

Ingredientes:

- 12 chuletas de lomo de cerdo naturales
- Salsa de tamarindo hecha con sazónadores con Sabor a México

Modo de preparación:

En un sartén con un poco de aceite dore las chuletas de puerco previamente sazonadas con ajo y sal. Una vez listas sívalas en platos y báñelas con un poco de salsa de tamarindo caliente. Acompañe su plato con espagueti con mantequilla.

### **Aderezo de tamarindo para ensaladas**

Ingredientes:

- ½ taza de salsa de tamarindo para Pescado ya preparada
- ¼ de taza de vinagre blanco
- ¼ de taza de aceite de canola
- 2 cucharadas de miel de abeja

Modo de preparación:

Mezcle bien todos los ingredientes y utilícelo como aderezo para ensaladas verdes o como salsa para carnes. Puede agregar más miel según su gusto.

Nota: no utilice aceite de oliva para este aderezo ya que su sabor es muy intenso y domina sobre los sabores del sazónador.

## **Pechugas de pollo en salsa de tamarindo**

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo partidas a la mitad
- 1 sobre de sazónador para preparar pescado en salsa de tamarindo
- Aceite el necesario

Modo de preparación

Prepare la salsa de tamarindo siguiendo las instrucciones del sobre. Bañe las pechugas con la salsa de tamarindo y refrigere. Deje marinar al menos 2 horas. En un sartén con aceite dore las pechugas por ambos lados. Una vez doradas vacíe el resto de la salsa de marinar y deje hervir unos minutos. Sirva acompañado de arroz hervido.

## **Filete mignon con salsa de tamarindo**

Ingredientes:

- 1 sobre de sazónador para preparar Pescado en Salsa de Tamarindo de Sazonadores con Sabor a México
- 8 medallones de filete de res de 3 cm de grueso
- rebanadas de tocino
- Sal de mar Kosher de Sazonadores con Sabor a México
- Pimienta

Modo de preparación:

Prepare la salsa de tamarindo siguiendo las instrucciones del sobre y reserve. Salpimiente los medallones de filete al gusto. Rodee cada medallón con una rebanada de tocino sujetándolo con un palillo. En un sartén a fuego alto selle los medallones por todos los lados cuidando que no se desjuguen. Cocine a término medio (o a su gusto) cada medallón.

En cada plato coloque un espejo de salsa de tamarindo y encima el medallón de carne, acompañe con una roseta de puré de papa o verduras al vapor.

## PESCADO ZARANDEADO



### Historia del platillo:

El pescado zarandeado, de origen nayarita, se arraigó de tal forma en el paladar sinaloense que hoy es considerado como parte de su gastronomía

Aseguran que fue específicamente en la isla de Mexcaltitán, también llamada “la cuna de los aztecas”, donde se inventó esta manera de preparar el pescado.

Para su preparación es preferible el pargo, aunque también se utiliza la lisa, el bonito y el barrilete.

El platillo consiste en asar la parrilla aun pescado limpio y abierto a lo largo, idealmente con leña de mangle para darle el sabor ahumado característico. Se le dice zarandeado por los movimientos a los que se somete la pieza para lograr la cocción ideal.

### Modo de preparación:

Espolvoree los filetes de pescado por ambos lados con el sazónador (aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de cucharita por filete). Déjelos marinar cuando menos una hora. Cocínelos en un sartén de teflón con muy poca grasa. Coloque los filetes cocinados en un plátón para servir. En el mismo sartén del pescado acitrone cebolla y pimiento verde en rebanadas. Colóquelo encima de sus filetes de pescado antes de servir.

**Opcional:** Mezcle una cucharada de sazónador con una cucharada de mayonesa. Unte con eso los filetes de pescado por ambos lados y siga con el procedimiento anterior para cocinarlos.

## Tacos de Pescado

Ingredientes:Ingredientes:

- 1 K de filetes de pescado
- Sazonador para Pescado Zarandeado de Sazonadores con Sabor a México
- Tortillas de maíz
- Salsa de molcajete de Sazonadores con Sabor a México



Modo de preparación:

Espolvoree los filetes de pescado con el sazónador para Pescado Zarandeado y déjelos marinar al menos una hora. Rocíe con aceite en aerosol un sartén de teflón y colóquelo a fuego medio. Cocine cada uno de los filetes y reserve manteniéndolos calientes.

Prepare la salsa siguiendo las instrucciones del sobre. Corte en tiras los filetes de pescado. Caliente las tortillas, Rellénelas con las tiras de pescado y acompañelas con la salsa molcajetera preparada fácilmente con sazónadores con Sabor a México.



Salsa de molcajete:

Asar sobre un comal dos tomates y dos chiles jalapeños (si la desea más picante agregue más chile). Pele los tomates y con ayuda del molcajete muele los chiles y los tomates, sazone con ajo en polvo y sal. Agregue al final un poco de cebolla picada. Si no tiene molcajete utilice un procesador de alimentos para moler los tomates y los chiles.

También puedes utilizar nuestra Salsa Molcajetera, muy fácil de preparar y deliciosa

### **Filete de pescado fiesta mexicana [VIDEO GOURMET](#)**

Ingredientes (4 personas)

- 4 filetes de pescado grandes
- 15 g de Sazonador para Pescado Zarandeado
- 150 g de cebolla blanca picada
- 100 g de chile jalapeño picado
- 200 g de tomate
- 120 g de tocino
- 95 g de queso crema

Modo de preparación:

Espolvoree por ambos lados los filetes con el sazónador. Pique el tocino y dórelo en un sartén a fuego medio hasta que esté crujiente. Retire el tocino del sartén y reserve. En el mismo sartén dore por ambos lados los filetes de pescado. Colóquelos en una charola para hornear. En el mismo sartén dore las verduras agregándoles un poco de sazónador. Encima de cada filete ponga una rebanada de queso crema, luego una cucharada de la mezcla de verduras guisada y espolvoree con el tocino picado. Hornee a 150°C por 10 minutos o hasta que el queso se suavice. Sirva inmediatamente.



## **PESCADO A LAS FINAS HIERBAS**

## **VIDEO GOURMET**

### **Historia**

El cultivo y engorda de la trucha ha cobrado especial relevancia en los últimos años, sobre todo en la región serrana del Estado de Chihuahua. Su crianza constituye una importante actividad económica para la población ya que existen condiciones favorables para ello.

El mejor clima para la cría de la trucha arcoíris se localiza en las regiones frías de la entidad. Los municipios de Guadalupe y Calvo, Guachochi y Madera son actualmente los que más producen, en total son 16 municipios del estado donde se cría la trucha.

En el centro acuícola de Guachochi se obtienen 800 mil peces por años, que abastecen las 60 granjas de producción de este municipio y algunas otras del estado de Durango.

En 2010 Chihuahua generó 203.78 toneladas de trucha, estableciéndose como uno de los principales estados productores a nivel nacional.

### **Modo de preparación:**

Mezcle 3 cucharitas de sazón con 2 cucharadas de aceite de oliva. Con esta mezcla unte el interior y el exterior de la trucha. Déjela marinar mínimo una hora. Si la deja más tiempo obtendrá mejores resultados. En un sartén de teflón, dore la trucha por ambos lados a fuego muy lento hasta que esté en su punto.

Sírvala acompañada con aros de cebolla y pimiento morrón (de varios colores) fileteado y dorados en aceite de oliva con un poco de sazón.

## **Pechugas de pollo a las finas hierbas**

Ingredientes:

- 6 Pechugas cortadas a la mitad
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 9 cucharitas de sazón de Finas Hierbas para Pescado de sazonadores con sabor a México

Modo de preparación

Mezcle el aceite de oliva con el sazón. Con esa mezcla cubra muy bien todos los lados de cada filete de pechuga. Déjelo marinar al menos una hora en el refrigerador. Dore cada filete en un sartén a fuego medio (5 a 8 minutos por cada lado) Acompáñelo con espagueti con mantequilla al ajo y champiñones salteados a las finas hierbas.



### **Salpicón de pollo:**

Ingredientes (para 4 personas):

- 500 g de pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas
- 100 g de cebolla morada cortada en medias lunas
- 150 g de papas cocidas y cortadas en cubos
- 150 g de papas zanahorias cocidas y cortadas en rodajas
- 150 g de tomate cortado en gajos
- 15 g de Sazonador con sabor a México de Pescado a las Finas Hierbas
- 20 g de vinagre
- 200 g de lechuga picada

Modo de preparación:

Desde la noche anterior mezcle todos los vegetales, a excepción de la lechuga, con el vinagre y el sazónador. Antes de servir agregue el pollo desmenuzado y la lechuga mezclando muy bien. Sirva sobre tostadas solas o con aguacate

### **Fajitas de pollo a la italiana**

Ingredientes (4 personas):

- 600 gramos de pechugas de pollo cortadas en fajitas
- 300 g tomate cortado en gajos
- 20 hojas de albahaca grandes picadas
- 100 g de cebolla picada
- 15 g de sazónador con sabor a México Finas Hierbas
- 20 g de margarina
- Una pizca de sal

Modo de preparación:

Sazonar las fajitas de pollo con el sazónador de Finas Hierbas y una pizca de sal. En un sartén derretir la margarina y agregar un chorrito de aceite de oliva para que no se quemé. Dorar ahí las fajitas de pollo. Una vez doradas agregar primero la cebolla y acitronar. Por último agregar el tomate y la albahaca. Si es necesario agregar media taza de agua y dejar hervir hasta que se integren los sabores. Servir acompañado con espagueti a la mantequilla.

### **Pechugas florentinas**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes (4 personas):

- 4 pechugas abiertas por la mitad o filetes de pechuga
- 1 manojo de espinacas picado
- 30 g de cebolla blanca picada
- 100g de requesón
- 60 g de queso chihuahua rallado
- 3 g de ajo en polvo
- 15 g de Sazonador con sabor a México de Finas Hierbas
- Una pizca de sal de mar
- Aceite de oliva



### Modo de preparación

Espolvorear las pechugas de pollo con el sazónador de finas hierbas y reservar. En un sartén, a fuego medio, con un poco de aceite de oliva dorar la cebolla, luego agregar las espinacas y sazonar con la sal y el ajo. Una vez cocinadas las espinacas apagar el fuego y agregar el requesón. Mezclar muy bien y reservar.

En un sartén, a fuego medio, con un poco de aceite de oliva dorar las pechugas de pollo por ambos lados. Una vez doradas colocarlas en una charola para hornear. Colocar sobre cada pechuga una cucharada de la mezcla de requesón y espolvorear con el queso chihuahua rallado. Hornear a 150°C hasta que gratine el queso. Servir inmediatamente

### **Filete de pescado a la caprese**

Ingredientes (4 personas)

- 4 filetes de pescado grandes
- 15 g de sazónador con sabor a México de Finas Hierbas
- Un tomate grande cortado en rebanadas
- 8 hojas de albahaca grandes
- 4 rebanadas de queso chihuahua
- 2 C de aceite de oliva

### **Modo de preparación:**

Mezclar el aceite de oliva con el sazónador y con eso untar los filetes de pescado por ambos lados. Dejar marinar en el refrigerador al menos dos horas. En un sartén de teflón, a fuego medio, dorar los filetes por ambos lados (ya no agregar más aceite). Colocar los filetes en una charola para hornear. Colocar encima una rebanada de queso, dos rodajas de tomate y por último dos hojas de albahaca. Hornear a 150°C hasta que el queso gratine. Servir inmediatamente.

### **Coditos a la italiana**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes (4 personas)

- 200 g de pasta de coditos cocinada *al dente*
- 10 g de sazónador con sabor a México de Finas Hierbas
- 50 g de pimienta morrón amarillo picado
- 50 g de pimienta morrón rojo picado
- 50 g de pimienta morrón verde picado
- 50 g de cebolla morada picada
- 50 g de aceitunas negras en rodaja
- 20 g de aceite de oliva
- 15 g de queso parmesano molido



Modo de preparación:

En un tazón grande mezcle con cuidado todos los ingredientes hasta que se integren. Cubra el tazón con plástico y déjelo marinar en el refrigerador al menos 2 horas para que se integren todos los sabores. Se puede servir fría o a temperatura ambiente.

### **Champiñones salteados a las finas hierbas**

Ingredientes:

- 250 g de champiñones enteros o en rebanadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharita de sazón de Finas Hierbas para Pescado de Sazonadores con sabor a México

Modo de preparación

En un sartén a fuego medio ponga los champiñones, aceite de oliva y el sazón. Saltear los champiñones y dejar cocer hasta que se haya reducido el líquido que sueltan hasta la mitad. Rectifique la sazón, si es necesario agregue más sazón.

### **Dip de requesón**

Ingredientes:

- 250 g de requesón fresco
- Sazón de Finas Hierbas para Pescado de Sazonadores con sabor a México

Modo de preparación

En un tazón mezcle con una cuchara el requesón y dos cucharadas de sazón de Finas hierbas. Si el requesón está muy seco puede agregar un poco de crema líquida. Rectifique el sazón, si es necesario agregue más sazón hasta que quede a su gusto. Acompañelo con zanahoria, pepino, jícama y apio cortado en tiras largas o bien con papas fritas o totopos. Opcional: también puede utilizar jocoque seco en lugar de requesón.

### **Ensalada de nopalitos**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes (4 personas)

- 500 g de nopalitos tiernos limpios y picados
- 5 g ajo en polvo
- 2 g de sal de mar
- 50 g de cebolla blanca picada
- 15 g de cilantro picado
- 50 g de chile jalapeño picado
- 250 g de tomate picado
- 5 g de sazón con sabor a México de finas hierbas
- 10 g aceite de oliva
- 50 g de queso fresco rallado o desmenuzado



Modo de preparación:

En un sartén de teflón con muy poco aceite poner a cocinar a fuego medio los nopalitos espolvoreados con el ajo en polvo y la sal de mar. Mover constantemente y cocinar hasta que se haya secado el jugo que sueltan.

Ponerlos en un colador y enjuagarlos para que bajen su temperatura. En un tazón mezclar junto con el resto de los ingredientes a excepción del queso fresco. Espolvorear con el queso fresco rallado o desmenuzado. Refrigerar hasta el momento de servir.

### **Fetuchini o espagueti a las finas hierbas**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes (4 personas):

- 200 g de pasta fetuchini (tallarín) o espagueti cocinado al dente
- 10 g de sazón con sabor a México de finas hierbas
- 10 g de aceite de oliva
- Queso parmesano molido

Modo de preparación:

En un tazón mezclar todos los ingredientes a excepción del queso. Servir a cada comensal y espolvorear queso parmesano encima.

### **Coliflor con tomate**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes (4 personas)

- 500 g de coliflor cocida
- 250 g de tomate en rebanadas
- Queso Chihuahua rallado
- Sazón con sabor a México de finas hierbas

Modo de preparación:

Colocar la coliflor cocida en una charola para hornear. Cubrirla toda con rodajas de tomate. Calentar el horno a 150°C. Si su horno tiene asador colocar ahí la charola, si no, colocarla en la parte superior del horno. Hornear hasta que el tomate esté asado. Sacar del horno. Espolvorear con queso chihuahua y sazón para finas hierbas. Esperar a que gratine el queso y servir inmediatamente.

## Emparedados de berenjenas

## VIDEO GOURMET

### Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 3 tomates más bien maduros
- 12 rebanadas de queso chihuahua
- 1 cucharita de Albahaca seca
- Espray antiadherente
- Sazonador para Pescado a las finas hierbas

### Modo de preparación:

Cortar las berenjenas y los tomates en rebanadas. Poner espray antiadherente en la charola para hornear. Colocar la berenjena y espolvorearla por ambos lados con sazón. Hornear por media hora a 180°C. Hacer los emparedados en el siguiente orden: berenjena, queso, tomate, berenjena, queso, tomate, berenjena y acabar con queso. Para terminar, meter en el horno durante diez minutos más o hasta que el queso gratine y servir caliente.

## Verduras a la italiana

## VIDEO GOURMET

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 500 g calabacitas cortadas en tiras
- 150 g cebolla rebanada finamente y separados los anillos
- 250 g tomates cortados en gajos
- 2 cucharadas de aceitunas negras en rodaja
- 40 g queso panela
- ½ cucharada de sazón finas hierbas

### Modo de preparación:

Dorar primero la cebolla, luego la calabaza y por último agregue el tomate. Agregue el sazón y las aceitunas. Deje que todo se suavice. Sirva y espolvoree un poco de queso panela

## **Calabacitas rellenas**

## **VIDEO GOURMET**

### Ingredientes

- 2 calabacitas grandes partidas a la mitad
- 1 Cucharada de sazónador para finas hierbas
- Sal al gusto
- 1 aguacate
- 1 rebanada de cebolla grande
- 1 chile jalapeño
- 3 cucharadas de crema
- 2 tazas de queso rallado

### Modo de preparación

En una cacerola con agua con sal cocer las calabacitas partidas a la mitad. Quitar el corazón. Espolvorear cada mitad con el sazónador y rellenarlas con queso rallado, espolvorear más sazónador encima. Colocar las mitades en un charola para hornear y hornear cubierta por 20 minutos a 150°C. Licuar el aguacate, cebolla y crema con un poco de sazónador y sal al gusto. Servir las calabacitas rellenas con salsa de aguacate encima.. Sirven como plato principal o como guarnición.

## **Ensalada griega**

## **VIDEO GOURMET**

### Ingredientes

- 5 hojas de Lechuga orejona y media lechuga romana troceada
- 1 manojo de Espinaca troceada
- 100 g Pimiento verde en cuadritos
- ½ de Pepino en Rebanadas
- 2 tomate chicos en gajos
- 2 cucharadas de Aceitunas negras rebanadas
- 150g Queso fresco en cuadritos
- 1 cucharada de Sazonador de finas hierbas
- 2-3 cucharas de Aceite de oliva

### Modo de preparación:

Mezcle todos los ingredientes y sirva inmediatamente

## **Berenjenas a la caprese**

## **VIDEO GOURMET**

### Ingredientes:

- 1 berenjena cortada en rodajas
- 2 cditas de Sazonador para Pescado a las finas hierbas
- Rebanadas de queso Chihuahua
- 1 tomate cortado en rodajas
- Hojas de albahaca
- ¼ de taza de vinagre balsámico
- 1 C de azúcar

### Modo de preparación

Espolvorear las rebanadas de berenjena con el sazónador y dejarla marinar 20 minutos. Acomodar las rebanadas en un molde para hornear colocándoles encima una rebanada de queso y una rodaja de tomate. Hornear a 150°C x 15 min. En una cacerola poner a hervir el vinagre balsámico con el azúcar por 5 minutos. Sacar la charola del horno espolvorear un poco de sazónador encima y poner una hoja de albahaca a cada rebanada. Rociar con un poco del vinagre balsámico encima y servir

## **Tostadas de pata**

### Ingredientes

- 12 tostadas
- 1 kg de pata de res cocida y picada
- 1 cebolla rebanada
- 1 lata chica de rajas de chiles en vinagre
- 1 cucharada de Sazonador de Finas Hierbas de Sazonadores con Sabor a México
- 1 1/2 tazas de vinagre blanco
- 1/2 taza de frijoles refritos
- 2 tazas de lechuga picada
- 200 g de queso fresco rallado
- 1 taza de crema
- 2 jitomates rebanados
- 2 aguacates pelados y cortados en gajos

### Instrucciones

En un tazón mezcla la pata con la cebolla, los chiles y el sazónador; vierte el vinagre y revuelve. Deja marinar 6 horas a temperatura ambiente (mezcla varias veces en ese lapso para impregnar los ingredientes). Escurre todo el líquido. Unta un poco de frijoles en cada tostada y reparte la lechuga, la pata, la crema, la salsa, el queso, el jitomate y el aguacate.



## **ADOBO PARA COSTILLAS Y PIERNA DE PUERCO**

### **VIDEO GOURMET**

#### **Historia:**

Adobar consiste en la inmersión de un alimento crudo en un caldo o salsa de distintos componentes mezclados (chile, ajo, cebolla, vinagre y otros ingredientes). Esta técnica es de origen español y sirve para conservar los y realzar su sabor.

Gracias al mestizaje de la cocina mexicana esta técnica se fusionó a nuestras costumbres y varía de región en región tanto en los ingredientes del adobo como en el tipo de carne y la forma de cocinarlos.

#### **Modo de preparación:**

Mezcle el contenido del sobre con  $\frac{1}{2}$  taza de vino blanco,  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja y  $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre. Coloque un trozo de 5 kilos de pierna de cerdo sin hueso o un costillar de puerco de 6 kilos, bañar con esta mezcla y marine en el refrigerador durante 12 horas.

Si es pierna: Hornéela cubierta por 2 horas a  $170^{\circ}$  C bañándolo constantemente con el jugo que suelta y descubierta media hora más o hasta que dore. Opcional: agregue papas enteras y con cáscara en la charola para hornearlas junto con la pierna una hora antes de sacar la pierna del horno.

Si es costillar. Puede prepararla en el asador: espere a que el carbón esté en su punto y gire el costillar constantemente para que no se queme el adobo. Sugerencia: en ocasiones el costillar trae una capa gruesa de carne, corte el exceso dejando una capa de carne de 1.5 cm. El resto marínelo y cocínelo en el asador también, ¡queda delicioso!

#### **Chuletas de puerco adobadas**

### **VIDEO GOURMET**

#### **Ingredientes:**

- $\frac{1}{4}$  de taza de jugo de naranja
- $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre
- Medio sobre de Adobo para Costillas y Pierna de Sazonadores con sabor a México
- 1 K de chuletas de lomo de puerco naturales
- Dos papas grandes cocidas y cortadas en gajos

#### **Modo de preparación:**

Mezcle los tres primeros ingredientes y con ese adobo marine las chuletas de puerco desde la noche anterior.

En un sartén de teflón a fuego medio y con un poco de aceite dore las chuletas por ambos lados hasta que estén cocidas. Retire del fuego y reserve calientes. En el mismo sartén dore ligeramente los gajos de papa y sazónelos con un poco del condimento.

Sirva en cada plato las chuletas adobadas acompañadas de las papas, un poco de ensalada de lechuga y frijoles refritos.



## Mixiotes de puerco con nopales

### Historia:

El mixiote (del náuatl metl, maguey, y xotl, película de la penca) consiste en carne enchilada y cocida al vapor, envuelta en una película que se desprende de la penca del maguey pulquero. Esta película recibe el nombre de mixiote y de ahí se deriva el nombre del platillo.

Aunque la técnica original de cocción de la carne es en su propio jugo al vapor en un horno tipo pib o pibil estilo barbacoa y la idea misma de emplear la película o cutícula de la penca del maguey pulquero para confeccionar el platillo son de origen prehispánico, los mixiotes constituyen en la actualidad uno de los platillos más representativos y populares de la gastronomía de México.

En 1678, los primeros españoles en probar este platillo fueron la duquesa Catalina de Aragón y Montealbán y su esposo, el próspero comerciante don Carlos Arsilaca y Albarrán, en un día de campo por la Huasteca hidalguense. Se les ofreció un banquete en el que sus anfitriones los obsequiaron con unos raros envoltorios de los cuales se desprendía un olor apetitoso y muy sabroso para que poco a poco se descubriera el milagro culinario.

Los mixiotes son nativos del sur de la Altiplanicie Mexicana, desde la totalidad del Valle de Anáhuac hasta la huasteca hidalguense, abarcando también la zona Otomí y Náhuatl del Valle del Mezquital y los estados de Querétaro, Hidalgo, México, Morelos, Tlaxcala, Puebla y el Distrito Federal, donde es tradicional el cultivo de varias especies del maguey pulquero y la cría del borrego

### Ingredientes:

- ¼ de taza de jugo de naranja
- ¼ de taza de vinagre
- Un sobre de Adobo para Costillas y Pierna de Sazonadores con sabor a México
- 2 K de espadilla de puerco cortada en cuadros grandes
- 5 nopales cortados en cuadros
- 2 cebollas rebanadas
- 8 Hojas de maguey (mixiotes) u hojas de papel de aluminio

### Modo de preparación:

Mezcle los tres primeros ingredientes y con ese adobo marine la carne de puerco desde la noche anterior. Pasado este tiempo, remojar en agua caliente las hojas de maguey (mixiotes) y extenderlas con mucho cuidado de no romperlas. Cortar del tamaño deseado para hacer las bolsitas. Extender los mixiotes y repartir equitativamente la carne entre los 8 mixiotes. Colocarles encima los nopales picados y la cebolla en rebanadas. Cerrarlos con la ayuda de cordel para cocina. Poner un litro de agua a la vaporera, colocar las monedas abajo para revisar la cantidad de agua mientras se hacen los mixiotes y dejar cocer durante 90 a 120 minutos. Si las monedas dejan de sonar agregar un poco más de agua. Acompañar con arroz y frijoles.



## **ASADO DE PUERCO**

## **VIDEO GOURMET**

### **Historia**

En muchos platillos de la gastronomía mexicana, como el mole, los tamales y el pozole tenemos una versión propia en cada región. Como resultado hay infinidad de versiones de cada guiso.

Nuestro sazonzador de Asado de Puerco está basado en la receta original de Doña Altagracia Guerrero Vda. de Ponce, quien vivió en Gil de Leyva, Nuevo León (ubicado al norte de México)

A finales del siglo XIX, principios del XX, las familias cultivaban las hortalizas y criaban animales para el autoconsumo. En el hogar de Doña Altagracia cuando sacrificaban un cerdo lo cocinaban de tal forma que la carne pudiera conservarse por más tiempo.

Así surgió la receta del asado de puerco, que ahora les presentamos, y que era un guisado con abundante manteca de puerco y con vinagre como conservador. Luego el guiso se guardaba en frascos de vidrio -sellados también con manteca- y se almacenaba en alacenas frescas y oscuras. De esta forma la carne podía conservarse hasta por seis meses, tiempo suficiente para alistar otro cerdo para el sacrificio.

### **Modo de preparación:**

- 1 kilo de carne de puerco (pierna o espaldilla)
- 1/4 taza de vinagre
- 1 sobre de sazonzador para preparar Asado de Puerco de Sazonadores con Sabor a México
- 1 ½ taza de agua

Cortar la carne de puerco en cubos de 1.5 cms. Se dora en un poco de manteca de puerco o aceite, cuando se haya consumido casi todo el jugo que suelta, se le agrega el vinagre. Se sigue dorando hasta que se consume todo el líquido y se dora un poco la carne. Agregue el sazonzador y el agua, deje hervir por 10 minutos a temperatura baja. Sirva caliente acompañado de arroz rojo y frijoles.

### **Frijoles con veneno**

#### **Ingredientes :**

- ½ kilo de asado de puerco preparado "Sazonadores con Sabor a México"
- 1 litro de frijoles cocidos en bola o molidos
- 2 cucharadas de manteca de puerco

#### **Modo de preparación:**

En un sartén bien caliente derretir la manteca de puerco y agregar el asado. Una vez que esté hirviendo agregar los frijoles. Esperar a que se frían bien por unos 10 minutos y listo para servirse en tacos o burritos.



## **Empalmes**

Dependiendo de la cantidad de empalmes que desee hacer, necesita:

- Asado de puerco preparado con Sazonadores con Sabor a México
- Frijoles refritos
- Tortillas de maíz
- Manteca de puerco, la necesaria

Modo de preparación:

Por el lado interior unte una tortilla con frijoles refritos, colóqueles encima un poco de asado de puerco, cubra con otra tortilla. Prepare así los “empalmes” que necesite y reserve.

Caliente en un sartén manteca de puerco, cuando esté bien caliente agregue los empalmes y dórelos por ambos lados de uno en uno. Si desea acompañelos con una salsa bien picante.

También puede agregar un poco de queso en el relleno de cada empalme.

## **Bistec adobado**

Ingredientes

- 6 bistecs de res
- Medio sobre de sazonzador para Asado de puerco de Sazonadores con sabor a México
- 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de vinagre
- 1 cebolla mediana en rodajas
- Aceite el necesario

Modo de Preparación:

Hidrate el sazonzador con el agua y el vinagre. Con esta mezcla unte los bistecs por ambos lados. Déjelos marinar por media hora. Si los puede marinar toda la noche es mejor.

En un sartén con aceite dore los bistecs por ambos lados hasta que estén cocidos. Retire los bistecs del sartén y dore allí la cebolla. Al momento de servir coloque un poco de cebolla sobre cada bistec. Acompáñalos con arroz rojo y frijoles refritos

## **CARNITAS**

### **Historia:**

Las carnitas de cerdo son consideradas como un platillo criollo, pues desde que se introduce el puerco en el Virreinato adquiere carta de naturalización, tanto que hoy varios estados de la República se disputan su origen gastronómico -Michoacán, Querétaro, Jalisco, Hidalgo, el de México e, incluso, la capital del país-; sin embargo, son las comunidades michoacanas de Quiroga (por su forma de preparar el manjar) y Santa Clara del Cobre (porque ahí se fabrican las cazuelas en las que se fríe), las que han adquirido mayor fama a nivel nacional.

Se le llama carnitas al producto final del cerdo frito en su propia manteca en un cazuela de cobre, fórmula que, aderezada con diferentes hierbas, agua y sal, da por resultado diversos tipo de carne: la que se conoce como maciza -carne limpia sin hueso, ni pellejo, ni vísceras- y un combinado de partes del puerco: bofe (pulmón), buche (panza), cachete, corazón, criadilla (testículo), cuerito (piel), hígado, tripa, lengua, nana (matriz), nenepil (útero y panza), oreja, riñones, trompa, viril (pene), entre otras.

Este texto que se reproduce a continuación se considera como el acta de nacimiento de las carnitas (¡hace 495 años!) y se cita siempre en estos casos, lo dice Bernal Díaz del Castillo en su Historia verdadera de la conquista de la Nueva España, capítulo LXXVII:

“Que después de haber aprehendido a Cuauhtémoc y a su familia, el día trece de agosto de 1521, Hernán Cortés (...) mandó hacer un banquete en Coyoacán por alegrías de haberla ganado (la ciudad de Tenochtitlán), y para ello tenía ya mucho vino de un navío que había venido de Castilla al puerto de la Villa Rica, y tenía puercos que le trajeron de Cuba...”

Se entiende que si el vino era mucho, los puercos serían más. Pero la imagen se sostiene: es la clásica fiesta en Coyoacán, con carnitas y mucho vino.

### **Modo de preparación:**

Disolver en una taza de agua 1 cucharada de sazónador. Cortar 1K de espaldilla o pierna de puerco en trozos de 5 cms aproximadamente. Mezclarlos con lo anterior y dejarlos marinar al menos 2 horas. En una cacerola profunda (4 litros), de preferencia de cobre, poner a calentar 2 K de manteca de cerdo a fuego alto. Una vez derretida la manteca y cuando empiece a humear agregar la carne con todo y el líquido de la marinada. Bajar el fuego a medio y dejar que se cocine la carne meneando de vez en cuando con una pala de madera para evitar que se pegue. Estarán listas hasta que la carne se encuentre dorada por fuera y cocida y jugosa por dentro. Disfrutar en tacos acompañados de cilantro y cebolla picados y una buena salsa. O bien, como relleno para tortas ahogadas.



## CHICHARRÓN EN SALSA ROJA

### Historia:

### [VIDEO GOURMET](#)

La palabra chicharrón se ha extendido desde la cocina española a lo largo de todos los países hispanoparlantes. En México se le llama así a la piel de cerdo limpia que se hace freír en manteca, hasta que ésta se torna esponjosa y crujiente. La piel puede incluir algo del tejido adiposo subcutáneo (chicharrón con gorditos), algo de carne o ir completamente limpia. Se suele guisar en salsa verde o roja. También se come sin guisar, en una tortilla formando un taco, llamado taco placero que se suele acompañar de queso, aguacate, ensalada de nopal y salsa picante.

### Modo de preparación:

Licúe 6 tomatillos o 3 tomates rojos (500g) con 3 tazas de agua. Vacíelo en una cacerola de 4 litros y agregue el sobre de condimento. Ponga a fuego medio y cuando comience a hervir agregue 250g de chicharrón de pella en trozos pequeños, baje el fuego y cocine hasta que el chicharrón esté suave, en este momento está listo para burritos o tacos. También puede preparar esta receta con chicharrón prensado.

Nota: si desea chicharrones en salsa agregue más agua para que quede como guiso.

### Gorditas de chicharrón

#### Ingredientes:

- Chicharrón preparado de acuerdo a las instrucciones del sazónador para Chicharrón en Salsa Roja de Sazonadores con sabor a México
- Frijoles refritos (los necesarios)
- Gorditas de maíz abiertas o sopes (cómprelos listos para rellenar en la tortillería o el supermercado)
- Crema
- Queso chihuahua rallado

### Modo de preparación:

Unte el interior de cada gordita (o los sopes) con una cucharada de frijoles refritos y rellene con los chicharrones. Espolvóreelos queso rallado y una cucharadita de crema.

## Burritos

Historia:

Existen dos historias diferentes sobre el origen de los burritos, ambas coinciden en que nacieron en Cd. Juárez y en que tuvo que ver un burrito en la historia. Las historias son las siguientes:

En Cd Juárez se tenía la costumbre de transportar o mandar el alimento a los trabajadores del campo por medio de burros, ya que la comida se enviaba al momento y no desde en la mañana cuando el hombre partía a las labores del campo. Para conservar la comida caliente se enrollaba en grandes tortillas de harina. Cuando los trabajadores veían aproximarse los animales (burros) decían: "ahí vienen los burritos". Y de ahí nace el nombre de los ricos burritos.

Todo inició en Cd. Juárez (Chihuahua) durante la Revolución Mexicana, en 1910. Un hombre llamado Juan Méndez tenía un pequeño negocio de comida y para evitar que se enfriara creó unas tortillas de harina de trigo de gran tamaño y en ellas enrolló la comida para mantenerla caliente. El platillo adquirió gran popularidad en el área y hasta en algunos sitios de Estados Unidos cercanos a la frontera con Cd. Juárez. Juan entonces compró un burrito para transportar la comida y cruzar el Río Bravo hacia E.U.A. y así satisfacer la demanda de las personas que vivían del otro lado del río. Todos los días la gente esperaba con ansias al famoso "burrito". De ahí se deriva el nombre del platillo.



### Burritos de chicharrón

Ingredientes:

- Tortillas de harina grandes
- 2 tazas de frijoles molidos y refritos
- Chicharrón en salsa roja preparado de acuerdo al sobre de sazónador.

Modo de preparación:

Caliente el chicharrón en salsa roja hasta que no escurra salsa y reserve caliente. Caliente los frijoles. Caliente las tortillas de harina. A cada tortilla unte en su interior una cucharada de frijoles refritos, rellene con chicharrones y enrolle. Conserve calientes hasta el momento en que se vayan a consumir.



## CHILORIO

### Historia:

El chilorio es un platillo prehispánico, originario del estado de Sinaloa, elaborado originalmente con carne de jabalí, puerco espín, armadillo y chile.

Con la conquista y la introducción del cerdo en la Nueva España, este platillo se convirtió en un platillo mestizo, la receta se cambio a carne de cerdo, chile y otros condimentos.

Se cree que estos fueron usados como medio para conservar la carne guisada, ya que actúan como conservadores naturales al igual que la manteca de cerdo, del mismo modo que un embutido, sólo que éste no viene empacado en ninguna tripa.

### Modo de preparación:

En una olla exprés vacíe el contenido del sobre junto con 1 Kilo de carne de puerco en trozos, 2 tazas de agua y 1/3 de taza de vinagre. Cueza hasta que se pueda deshebrar.

Si es necesario deje hervir sin tapa hasta que quede seca. Una vez deshebrada se puede dorar con manteca de puerco.

SUGERENCIAS: Puedes disfrutarlo en tacos, tostadas o burritos mezclándolo con frijoles refritos

### Rollo de hojaldre con chilorio

Ingredientes:

- Medio kilo de pasta de hojaldre
- Medio kilo de carne de puerco preparada con Sazonador para Chilorio de Sazonadores con sabor a México siguiendo las instrucciones del sobre
- 1 huevo
- Media taza de queso Chihuahua rallado

Modo de preparación:

En una superficie plana, limpia y enharinada extienda la pasta de hojaldre con un palote hasta dejarla en forma rectangular y de medio centímetro de espesor. Extienda encima del rectángulo el chilorio dejando sin cubrir 2 cms en todo el rededor del rectángulo. Espolvoree el queso rallado encima del chilorio

En un plato hondo bata el huevo con un tenedor y con él cubra la superficie de hojaldre que quedó sin chilorio Enrolle por la parte larga del rectángulo cuidando de que queden bien unidas todas las orillas. Coloque el rollo en una charola para hornear y barnice la parte de encima. Haga tres cortes superficiales en forma diagonal al rollo con un cuchillo. Hornee por espacio de 1 hora a 120° C

Complémntelo con una ensalada verde o verduras al vapor.

## Tlacoyos con chilorio

### Historia:

Los tlacoyos son uno de los platillos prehispánicos que se han preservado hasta nuestros días. El tlacoyo es un alimento tradicional del centro del país y su consumo data desde mucho antes de la llegada de los españoles al continente americano.

Cuando los antiguos pobladores de lo que hoy se conoce como México emprendían largos viajes, llenaban su "itacate" con tlacoyos y su guaje con agua o pulque.

Según algunos registros, los españoles probaron los tlacoyos por primera vez en el tianguis de Tlatelolco y les gustó tanto, que incluyeron este alimento en su dieta, no sin antes agregarle productos derivados de la res y lácteos.

La composición básica de un Tlacoyo es un pequeña empanada de maíz azul nixtamalizado rellena de frijoles, habas, alberjón, chicharrón o requesón. Se sirven cubiertas, a manera de complemento, una mezcla ingredientes como crema, queso, salsa, nopales, cebolla y cilantro.

Los tlacoyos son una pieza fundamental de la gastronomía mexicana, ya que muchos antojitos nacionales tienen su origen en el tlacoyo. Los sopes, huaraches y gorditas fueron creados a forma y semejanza de este manjar de masa azul.

### Ingredientes

- 500 g de chilorio preparado con Sazonadores con Sabor a México.
- 500 g de masa para tortillas hidratada
- 1 c de sal
- Aceite el necesario
- Queso rallado
- Crema
- Salsa de su preferencia

### Modo de preparación:

Mezcle la masa para tortillas con la sal. Forme bolas de 5 cms de diámetro aproximadamente. Con sus manos haga tortillas pequeñas, rellénelas con un poco de chilorio. Doble dos extremos de la tortilla hacia el centro y cierre formando un óvalo (tlacoyo). Cueza sobre el comal a fuego medio. Una vez cocidos, dore cada tlacoyo en un poco de aceite. Sirva calientes con un poco de crema, salsa y queso encima.





## **Molde de chilorio**

Ingredientes:

- 1 litro de arroz previamente preparado (rojo)
- 1 litro de chilorio preparado con Sazonadores con sabor a México
- 1 litro de frijoles cocidos (enteros)
- 1 taza de queso chihuahua rallado

Modo de preparación:

En un refractario rectangular coloque el arroz y comprímalo un poco con una cuchara en todo el fondo del refractario. Debe quedar una capa de arroz de 1 cm de espesor. Coloque ahora una capa de chilorio, ayudándose de un tenedor para cubrir toda la superficie. Ponga encima los frijoles enteros cubriendo la superficie y espolvoree con queso rallado. Gratínelos en el horno a 120° C Sírvalo procurando cortarlo en rectángulos.

Nota: las cantidades pueden variar dependiendo del tamaño del refractario



## **CHORIZO**

## **VIDEO GOURMET**

### **Historia:**

El chorizo es un elemento importante en la cocina mexicana y puede ser incluido en cualquiera de las comidas diarias. La ciudad de Toluca se ha afamado por la elaboración y por las variedades que ofrece de este embutido.

Una de las especialidades en Toluca y singular en la gastronomía de México, es el chorizo verde nombrado por el color que ciertas plantas locales le dan. A ese tipo de chorizos se les suele agregar cacahuates y otros condimentos prehispánicos.

De acuerdo con la variante de la receta, estos pueden ser picantes o no, este es uno de los más sabrosos y delicados. Por otra parte, el "chorizo norteño" que se fabrica en los estados de la frontera norte suelen ser más picantes que los del centro o del sur. Para este tipo de chorizo se utilizan variedades de chile como el piquín, chipotle o de árbol, así como el vinagre blanco o el de manzana.

Tanto en los estados de Guerrero como en el de Yucatán, al chorizo se le añade más color con achiote y más sabor con jugo de naranja o con vinagres derivados de plantas locales. Por todo el país hay una variedad de presentaciones del chorizo rojo, aunque en ocasiones su color sea más cercano al tono naranja.

En el centro del país, el término chorizo, informalmente tiende a intercambiarse con el término longaniza, aunque la longaniza sea considerada más frecuentemente como un embutido más largo, mientras que el chorizo es un embutido que en su apariencia comercial es más segmentado; la longaniza se consume casi exclusivamente en el centro del país.

### **Manera de prepararse:**

Hidrate el contenido del sobre con un tercio de taza de vinagre y una cucharada de agua. Mezcle todo con 500 gramos de carne molida de cerdo (o cualquiera de su preferencia) Deje reposar en el refrigerador 12 horas antes de usarlo.

## **Frijoles charros**

### **Historia**

Es un platillo muy gustado entre la gente del norte de México y con frecuencia se ofrecen en restaurantes donde se sirven platillos norteños.

La receta de los frijoles charros varía de región en región y de casa en casa por ser recetas muy antiguas, cuyos orígenes se remontan a tiempos precolombinos, si bien la receta como se conoce actualmente, se desarrolló en el virreinato por antiguos vaqueros del norte del país, también conocidos como charros, de donde proviene su nombre; estos desarrollaron el platillo, ya que al vivir en zonas áridas contaban solo con granos y ristas de chiles y ajos, embutidos y casquería en general que provenía de su profesión; sus ingredientes típicos son frijol de las variedades pinto o peruano, tocino, chorizo, en ocasiones salchicha o costilla, chiles secos o encurtidos, tomate, cebolla, ajo y hierbas de olor; los frijoles charros suelen cocinarse y servirse en enseres de barro y suelen dejarse con consistencia caldosa.



**Ingredientes:**

- 2 litros de frijoles cocidos y enteros
- 100 g de tocino picado
- 100 g de chorizo preparado con sazónadores con sabor a México.
- 2 chiles jalapeños picados
- ½ cebolla mediana picada
- 1 tomate picado
- 1/4 de manojo de cilantro lavado desinfectado y picado

**Modo de Preparación**

En una cacerola de 4 litros dore el tocino hasta que quede crujiente. Agregue el chorizo y dore bien. Agregue la cebolla y el chile y acitroné. Finalmente agregue el tomate picado hasta que se desbarate. Agregue los frijoles y medio litro de agua o caldo de frijoles. Deje que hierva y rectifique la sazón. Agregue el cilantro picado, deje que hierva un minuto, apague y están listos sus frijoles charros.

**Queso fundido con chorizo y salsa chipotle**

**Ingredientes:**

- 250g de chorizo preparado con Sazonador para Chorizo de Sazonadores con Sabor a México
- 150g de queso menonita o Chihuahua
- Salsa de Chipotle preparada con Sazonadores con Sabor a México para Salsa Chipotle (sigue las instrucciones del paquete)

**Modo de preparación**

En poco aceite dora el chorizo. En un refractario para hornear coloca el queso menonita en rebanadas delgadas y espolvoréale encima el chorizo dorado. Mete al horno a 150°C hasta que el queso esté gratinado.

Disfrútalo en tacos con tortillas de harina o de maíz con un poco de salsa chipotle.

Opcional: puedes también gratinarlo en el microondas o colocarlo en cazuelas de barro encima del asador cuando prepares carne asada, es un excelente complemento.

## **Miguitas con huevo y salsa de chorizo**

### Ingredientes

- 1 cucharada de cebolla picada
- sal y pimienta al gusto
- 3 piezas de huevo
- 4 piezas de tortilla de maíz
- aceite vegetal comestible al gusto
- Para la salsa
- 2 piezas de jitomate guaje
- 4 ramas de cilantro desinfectado picado(sólo las hojas)
- sal al gusto
- 4 cucharadas de chorizo preparado con Sazonadores con Sabor a México
- aceite vegetal comestible al gusto
- cebolla blanca al gusto

### Modo de preparación:

Para la salsa, licúa tomate y cebolla. Reserva. Fríe el chorizo en un poco de aceite y agrega la salsa de tomate y sal. Añade el cilantro picado y reserva.

Corta las tortillas en cuadros, vierte aceite en un sartén y fríe ligeramente las tortillas no deben quedar tostadas, agrega la cebolla picada, espera a que se acitrone ligeramente y vierte los huevos. Revuelve el huevo, pero no demasiado para que tengan una buena textura.

Sirve el huevo, vierte la salsa de chorizo encima y acompaña con frijoles refritos con totopos.



## **COCHINITA PIBIL**

### **Historia:**

La cochinita pibil es el más famoso platillo originario de Yucatán. El platillo es de origen pre colombino, aunque tal como lo conocemos ahora es resultado del mestizaje ocurrido a partir de la conquista tras la introducción de la carne de cerdo hecha por los españoles. Pibil es un método de cocción; este término tiene su origen en la palabra maya pib que significa enterrado. Se cocina enterrando las comidas en un hueco en la tierra con piedras y carbón encendidos.

El platillo original se prepara con carne de cerdo adobada con achiote y otras especias y envuelta en hojas de plátano.

### **Modo de preparación:**

En una olla exprés vacíe el contenido del sobre junto con 1 kg de carne de puerco en trozos, 2 tazas de agua, 1 taza de jugo de naranja y 1/4 taza de vinagre. Cuezca hasta que se pueda deshebrar. Si es necesario deje hervir sin tapa para que seque un poco.

Lo puede usar para tacos, tortas o tostadas acompañadas con cebolla morada y chile habanero en vinagre.

### **Pollo Pibil**

Ingredientes;

- 1 sobre de sazónador para Cochinita Pibil de Sazonadores con Sabor a México
- 2 tazas de agua
- 1 taza de jugo de naranja
- 1/4 taza de vinagre
- Dos pollos cortados en piezas

Modo de preparación:

Mezcle los cuatro primeros ingredientes. Coloque las piezas de pollo dentro de una olla exprés y báñelos con la mezcla. Cierre la olla y cocine a fuego bajo hasta que el pollo esté bien cocido.

### **Cebolla morada y chiles habaneros**

Ingredientes:

- 1 cebolla morada cortada en medias lunas
- 2 chiles habaneros en rajas
- El jugo de medio limón
- ¼ taza de vinagre.
- ¼ taza de agua
- Un chorrito de aceite
- Sal al gusto



Modo de preparación:

En un tazón de vidrio coloque todos los ingredientes desde un día anterior. Tápele y deje que se maceren en el refrigerador. Escúrrales el líquido al momento de servir encima de sus tacos, tortas o tostadas de cochinita pibil

### **Sopes de cochinita pibil**

Ingredientes:

- Cochinita pibil preparada de acuerdo a las instrucciones del sazonzador para Cochinita Pibil de Sazonadores con sabor a México
- Frijoles refritos (los necesarios)
- Sopes (cómprelos listos para rellenar en la tortillería o en el supermercado)
- Crema
- Queso chihuahua rallado

Modo de preparación:

Dore cada uno de los sopes en aceite o manteca de puerco. Unte en cada sopes una cucharada de frijoles refritos, póngale encima cochinita pibil. Espolvóreles queso rallado y una cucharadita de crema.

### **Botana de cochinita pibil y queso crema**

Ingredientes:

- 2 tazas de cochinita pibil preparada con Sazonadores con sabor a México
- 1 queso crema de 190g suavizado
- Chiles habaneros y cebolla morada preparados de acuerdo a la receta anterior
- Totopos de tortilla de maíz

Modo de preparación:

Unte cada totopo con un poco de queso crema, coloque una porción de cochinita pibil caliente, adorne con el chile habanero y cebolla morada



## **POZOLE**

### **Historia**

El pozole, un caldo preparado con maíz, carne, chile y verduras, ha sido un platillo muy popular en México desde la época prehispánica.

Su nombre, de origen náhuatl, significa 'espuma', porque se prepara con granos de un maíz especial llamado cacahuazintle, que durante dos horas se precoce en una solución de agua con óxido de calcio, de este modo los granos de maíz pierden la cáscara fibrosa que los cubre y cuando hierven se abren como flor, lo cual les da una apariencia de espuma. Una vez listo, el maíz se agrega a un caldo con pollo o cerdo deshebrado, que se adereza con lechuga, cebolla, orégano, limón, rábano, chile y tortillas tostadas.

En el transcurso de la historia este guisado ha tenido modificaciones a partir de los ingredientes y gustos de cada región. Por ejemplo, en el estado de Guerrero se le agrega tomate verde, en Michoacán chicharrón, en Colima queso blanco, en Jalisco cerdo y chile ancho (es la receta más conocida), y en las zonas costeras sardinas.

### **Modo de preparación:**

En una olla vacíe el contenido del sobre junto con 1 kilo de carne de puerco en cubos grandes, 1/2 kilo codillo de puerco y 2 litros de agua. Cueza hasta que esté suave, deshebre la carne. En otra olla ponga a hervir 1 bolsa de maíz pozolero hasta que esté suave. Agregue el maíz, sin caldo, a la olla de la carne y su pozole está listo para disfrutarse.

Opcional: Prepárelo con pollo o mezclando mitad puerco y mitad pollo.



## TACOS AL PASTOR

## VIDEO GOURMET VIDEO PREMIUM

### Historia:

Los Tacos al Pastor mexicanos nacieron en Puebla y provienen de una receta Oriental, son resultado de la adaptación del Shawarma, un platillo árabe que consiste en colocar porciones de carne de cordero o res a asar, al calor de las brasas de carbón, en posición vertical. Otros platillos muy similares son el Gyros de Grecia y el Döner Kebap de Turquía.

Por ejemplo, en la ciudad de Beirut, capital de Líbano, en los tradicionales puestos de comida se observa una varilla vertical que tiene insertados bistecs de cordero adobados, formando un cilindro que, al girar, asa la carne a fuego directo con carbón, leña o gas.

Este mismo sistema, que se utiliza en las taquerías mexicanas, fue traído por los inmigrantes libaneses que llegaron a la capital poblana en los años 60 donde se servían los tradicionales tacos al carbón.

Para preparar los Tacos al Pastor o Tacos de Trompo, como también se les conoce en Nuevo León y otros estados del Norte de México, la carne se apila en bistecs, previamente marinados en una especie de adobo, con achiote, diversas especias y chiles rojos molidos.

Luego se inserta en una estaca de hierro que gira junto al fuego, asemejándose a un trompo. Cuando la carne del exterior de la pila está cocida, se rebana finamente con un largo cuchillo, para que las siguientes capas puedan asarse.

### Ingredientes:

- 1/4 taza de jugo de manzana
- 1/4 taza de vinagre
- 1 sobre de sazónador para tacos al Pastor de Sazonadores con sabor a México
- 2 k de carne de puerco sin hueso y cortada en filetes delgados (o picada)



### Modo de preparación:

Mezcle los cuatro primeros ingredientes y con esto marine los filetes de puerco. Deje marinar mínimo una hora, de preferencia toda la noche, en el refrigerador. Cueza a la plancha cada uno de los filetes. Píquelos finamente y con esto prepare los tacos. Agregue al gusto piña, cilantro y cebolla picados sobre los tacos ya preparados. Acompáñelos con su salsa favorita.

## Gringas:

Ingredientes:

- Tortillas de harina
- Queso chihuahua
- Carne al pastor

Modo de preparación:

Coloque en un comal a fuego medio una tortilla de harina, una capa de queso chihuahua, una capa de carne al pastor picada finamente y otra tortilla de harina. Gírela hasta que el queso esté bien gratinado. Acompañela con la salsa de su preferencia.

## Gabacha

Prepare este mismo platillo con tortillas de maíz.

## Pescado al pastor

Ingredientes:

- Dos filetes de pescado grandes
- El jugo de un limón
- ½ taza jugo naranja
- Dos rebanadas de cebolla
- 2 cucharaditas de sazónador para Tacos al pastor

Modo de preparación:

En un tazón mezcle los jugos de naranja, limón y sazónador. Agregue las rodajas de cebolla partidas a la mitad y los filetes de pescado. Deje marinar cuando menos media hora. En un sartén con un poco de aceite y a fuego medio ponga a cocinar los filetes junto con a cebolla y el jugo de la marinada. De una vuelta a los filetes y deje que se reduzca un poco la salsa. Una vez cocinados los filetes y la cebolla servirlos en el plato con las tiras de cebolla encima del filete y un poco de la salsa. Acompañar con arroz blanco preparado con el sazónador de Pollo en su jugo y la guarnición de espinacas y champiñones que viene en este recetario.





## TAMALES

## [VIDEO PREMIUM](#)

### Historia:

Los tamales están asociados al México antiguo, pero en realidad le pertenecen a toda Latinoamérica. Elaborados en versiones deliciosas en muchos países de las Américas, se les conoce como hallacas en Venezuela, humitas en Chile y Argentina, naca tamal en Nicaragua, pasteles en Puerto Rico y tamales en Colombia, Cuba y Ecuador.

De origen indígena, específicamente maya y azteca, este platillo aparece por primera vez en la cultura prehispánica del sur de México y norte de Guatemala. Su nombre náhuatl *tamalli*, significa *envuelto*. *Hechos con masa de maíz cocida normalmente al vapor, envuelto en hojas de la mazorca de la misma planta de maíz o de plátano, pueden llevar o no relleno, la cual puede contener carne, vegetales, chile, frutas o salsa, en numerosas variaciones.*

Esta comida, que era un acompañamiento simple, evolucionó y se ha convertido en un plato famoso. El cambio se ha registrado durante la conquista con la incorporación por parte de los españoles de la manteca, el azúcar, las aceitunas, alcaparras y las carnes, entre otros elementos. En este mestizaje de la cocina siempre el maíz el elemento principal que los constituye.

### Modo de preparación:

Separa 3 cucharitas de condimento para mezclarlo con la masa de los tamales. Mezcla el resto del sazónador con 2.5 tazas de agua y 500 g de carne de puerco. Cuece en olla exprés por media hora. Deje enfriar la olla y destape. Deshebre la carne con un tenedor y estará lista para rellenar los tamales.

Nota. La cantidad de agua y tiempo de cocimiento puede variar en cada olla.

### Masa para tamales (24 tamales)

#### Ingredientes

- 3.5 tazas de harina de maíz.
- 250 g de manteca de puerco
- 2.5 cucharitas de sal
- 3 cucharitas de polvo de hornear
- 3 cucharitas de sazónador para Tamales de Sazonadores con sabor a México
- 3 ¼ tazas de agua

**Tip:** puede ayudarse de una prensa para tortillas para untar cada hoja con masa.

Bata por 5 minutos en una batidora (havy duty) a velocidad máxima la manteca con la sal. Mezcle el resto de los ingredientes secos y agregue el agua. Intégrelos bien. Agregue poco a poco la mezcla de la masa a la mezcla de la manteca con sal. Una vez que juntó el total de ambas mezclas, continúe batiendo por cinco minutos más.

Tome aproximadamente dos cucharadas de la masa para cada tamal y úntelo de forma homogénea en la hoja. Rellene con una cucharada de guisado (aproximadamente) cada tamal y enrolle. Esta masa y el relleno preparado con un sobre de Sazonadores con sabor a México para TAMALES le rinde para 24 tamales.



## **Pastel de tamal**

Ingredientes:

- 12 tamales preparados con el sazonzador para Tamales de Sazonadores con sabor a México siguiendo las instrucciones del sobre
- 1 lata chicha de granos de elote
- ½ l de crema
- 2 tazas de queso rallado
- 4 chiles chilacas o 2 poblanos tostados, pelados, desvenados y cortados en rajas

Modo de preparación:

Pele los tamales y colóquelos en un refractario formando una capa de tamales. Cúbralos con crema y espolvoree encima de ellos los granos de elote y las rajas de chile. Coloque encima de ellos el queso rallado y hornéelo a 100° C hasta que gratine el queso y los tamales estén calientes. Acompáñelos con frijoles refritos.

Opcional: puede calentarlos y gratinarlos en el horno de microondas.

## **Gorditas coloradas**

Ingredientes:

- 1 sobre de sazonzador con sabor a México para Tamales
- 500 g de carne molida
- 1 papa grande
- 2 tazas de frijoles refritos
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de harina de maíz
- 3 cucharadas de manteca de cerdo
- Agua, la necesaria

Modo de preparación:

En una cacerola con muy poco aceite dore la carne molida. Una vez dorada agregue la papa picada en cubos pequeños y dore un poco más. Agregue 2 tazas de agua y el contenido del sazonzador menos 3 cucharadas del mismo que mezclará con la masa de las gorditas. Deje que se cuezan bien las papas y que el picadillo quede listo para rellenar las gorditas. Rellene cada gordita con una cucharada de frijoles refritos y el picadillo.

Opcional: puede comprar gorditas ya hechas o sopos

Preparación gorditas:

En un tazón mescle las dos harinas, la manteca, 3 cucharadas del sazonzador de tamales y agua suficiente para formar una masa manejable para preparar las gorditas. Forme bolas de masa de 4 cms. De diámetro aproximadamente. Con la ayuda de una tortillera o con sus manos haga las gorditas. En un comal a fuego medio alto vaya cocinando cada gordita procurando darle vuelta una sola vez para que se inflen. Rellénelas.



## **ALBÓNDIGAS AL CHIPOTLE**

## **VIDEO GOURMET VIDEO PREMIUM**

### **Historia**

La palabra chipotle viene del Náhuatl chilpochtli o xipochtli, que significa chile ahumado. El cronista Bernardino de Sahagún hace notar que el chile ahumado, llamado también entonces *pochchilli* y ahora *chipotle*, *podía ser encontrado en el mercado de Tlatelolco, en la Ciudad de México, en el siglo XVI*

El chile chipotle es un tipo de chile, normalmente de la variedad del jalapeño, que se ha dejado madurar en la planta hasta enrojecer. Posteriormente los chiles se cosechan y se deshidratan en hornos con leña, ahumándolos y dándoles ese sabor tan característico.

Durante su elaboración se obtiene una tonelada de chile chipotle por cada siete de chile fresco. Chihuahua es el estado líder en la producción nacional de chipotle y Cd. Delicias es la zona de mayor producción.

Este chile, cuyo uso trasciende el ámbito mexicano, tiene un aspecto marrón seco, con aroma muy picante y sabor complejo. Es utilizado en muchos de los platillos de la gastronomía mexicana.

### **Modo de preparación:**

Mezcle un kilo de carne molida con una cucharadita de sazón. Forme las albóndigas y colóquelas en una cacerola. Agregue dos y media tazas de agua, el resto del sazón y ponga la cacerola a fuego medio, deje hervir hasta que las albóndigas estén bien cocidas. Complemente su platillo con arroz rojo.

### **Variante: Albóndigas rellenas con queso crema**

Formar bolitas con la carne y al centro rellenar Queso Crema y seguir con el mismo procedimiento que la receta anterior.

### **Carne picada con papas**

Ingredientes:

- 1 K de milanesas de res
- 2 papas chicas
- 1 sobre de Sazonador para albóndigas al chipotle

Modo de preparación

Pique las milanesas en cuadritos de 1 cm. Pele las papas y córtelas en cuadros de un cm. En una cacerola con un poco de aceite dore la carne picada, después agregue los cuadritos de papa y dórelos. Una vez dorado todo agregue dos y media tazas de agua y el sazón para albóndigas. Póngalo a fuego medio hasta que hierva por 5 minutos o hasta que estén bien cocidas las papas y la carne. Acompañe su guisado con frijoles refritos.



## **Gorditas de picadillo**

Ingredientes:

- 1K de carne de res molida (puede ser mitad de res y mitad de puerco)
- 2 papas chicas cocidas, peladas y machacadas
- 1 sobre de sazónador para Albóndigas en Chipotle de Sazonadores con sabor a México
- Gorditas de maíz abiertas o sopes
- Crema
- Queso chihuahua rallado

Modo de preparación:

Dore la carne en una cacerola de 2 litros (si es de teflón no requiere aceite). Una vez dorada agregue 2 tazas de agua y el sobre de sazónador completo. Deje hervir a fuego bajo por unos minutos hasta que la cebolla picada esté bien hidratada. Agregue la papa machacada, mezcle bien y con eso rellene las gorditas (o los sopes) Espolvóreeles queso rallado y una cucharadita de crema.

## **Cortadillo nortño**

**VIDEO GOURMET VIDEO PREMIUM**

Ingredientes:

- 1K de filetillo de res picado
- 300 g de papas picadas en cubos
- 250 g de chile pasado
- 60 g de sazónador para Albóndigas
- 2 ½ tazas de agua

Modo de preparación:

La noche anterior ponga a remojar en agua el chile pasado. En la mañana limpie el chile y córtelo en rajas pequeñas y reserve. En una cacerola con un poco de aceite a fuego medio, dore la carne de res. Una vez dorada agregue las papas y dore un poco mas. Agregue el agua, el sazónador y las rajas de chile. Deje hervir hasta que todo esté cocinado.

## **Estofado de res**

Ingredientes

- 1 K de carne de res cortado en cubos grandes
- 300 g Chorizo preparado con Sazonador para Chorizo de Sazonadores con sabor a México
- 300 g Papas peladas y cortadas en cubos grandes
- 300 g Zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 200 g tomate picado
- 60 g de sazónador para Albóndigas
- 4 tazas de agua

Modo de preparación:

En una cacerola con un poco de aceite, a fuego alto, dore la carne. Una vez dorada baje un poco el fuego y agregue el chorizo hasta que dore. Agregue las papas y las zanahorias, dore un poco más. Agregue el tomate y dore un poco. Agregue el agua y el sazónador mezclando muy bien. Deje hervir hasta que todo esté cocinado.



## Picadillo con papas

## VIDEO GOURMET VIDEO PREMIUM

### Ingredientes

- 700 g de carne molida de res
- 1 papa mediana picada
- 1/2 sobre de sazónador para Albóndigas en salsa Chipotle
- 2 tazas de agua

### Modo de preparación

Dora la carne con un poco de aceite. Agregar la papa y dorar un poco más. Agrega el agua y el sazónador mezclando muy bien. Deja que hierva hasta que estén bien cocidas las papas. Servir caliente



## **CARNE ASADA**

### **Historia**

En México comer carne asada es mucho más que un acto de alimentación es el pretexto perfecto para la reunión familiar o con amigos el fin de semana. Una carne asada significa convivencia, compartir, pasar un buen momento, una agradable convivencia y disfrutar de todo el ritual que se lleva a cabo al asar la carne.

Esta es una actividad social es muy arraigada en el norte de nuestro país donde todas las casas cuentan con un asador para carnes al aire libre, ya sea en el jardín, en el porche, en la cochera o en un balcón. Y existe una infinidad de formas de marinar la carne, cada quien tiene su estilo y su sazón.

### **Modo de preparación:**

Sazone las chuletas de carne con  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sazónador (todo depende del tamaño de la chuleta). Deje marinar por 10 minutos.. Ase la carne al término deseado. Puede agregar sal si lo desea. Acompañe su carne asada con tortillas de maíz o harina, guacamole, salsa y unos deliciosos frijoles charros.

### **Pastel de carne con tocino**

### **VIDEO GOURMET VIDEO PREMIUM**

#### **Ingredientes:**

- 1 K de carne molida de res, totalmente magra
- $\frac{1}{4}$  K de tocino en rebanadas
- 1 papa mediana rallada
- 2 zanahorias peladas y ralladas
- $\frac{1}{2}$  taza de avena
- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$  de cebolla
- 3 cucharitas de sazónador para carne asada de Sazonadores con sabor a México

#### **Modo de preparación**

Licue el huevo con la cebolla y la avena. En un tazón mezcle la carne con el licuado, la papa y las zanahorias. Agregue el sazónador y mezcle hasta que todo quede bien integrado Coloque la carne en un refractario cuadrado de 22 X22 cm aproximadamente. Cubra el pastel de carne con rebanadas de tocino. Cubra el molde con papel de aluminio y hornee a  $150^{\circ}$  C por espacio de media hora. Quite el papel de aluminio y hornee otro rato más hasta que el tocino esté dorado. Puede aderezarlo con gravy al momento de servir. Sírvalo con arroz blanco con mantequilla y guarnición de verduras con almendras.



## **Gravy**

Ingredientes:

- 3 cucharadas de mantequilla o margarina
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/2 sobre de sazón de Pollo en su jugo de Sazonadores con sabor a México
- 3 tazas de agua caliente
- Sal al gusto

Modo de Preparación

En una cacerola con capacidad de un litro coloque la mantequilla o margarina y la harina a fuego medio bajo. Dore la harina sin dejar de mover hasta que quede color café medio. Agregue el agua y el sazón sin dejar de mover para evitar que se hagan grumos. Rectifique la sazón. Deje que hierva y espese. Está listo para servirse sobre las rebanadas de pastel de carne.

## **Guarnición de verduras y almendras**

Ingredientes

- 1 taza de floretes chicos de brócoli
- 1 taza de floretes chicos de coliflor
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- ¼ de taza de almendras fileteadas
- 1 rebanada grande de cebolla fileteada
- ½ taza de gravy de la receta anterior

Modo de Preparación:

Dore en la mantequilla las almendras y sepárelas en un plato. En el mismo sartén y con la mantequilla que quedó dore primero las zanahorias. Sáquelas del sartén y agregue la coliflor hasta que esté "al dente". Retírela del sartén y coloque el brócoli, espere a que se ponga verde intenso. Agregue la cebolla a que acitrone. Agregue las almendras, zanahorias y coliflor. Finalmente agregue el gravy y mezcle bien que se integren todos los ingredientes y se calienten. Sirva inmediatamente.



## **Carne a la tampiqueña**      Ingredientes para 4 personas:

Para el guacamole

- 2 aguacates maduros
- 1 jitomate picado
- 1 chile serrano picado
- 2 cucharadas de cebolla, finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal al gusto

Para las rajas poblanas

- 6 chiles poblanos; asados, pelados y desvenados
- 1 cebolla, fileteada
- ½ taza de crema
- ½ taza de granos de elotes
- Sal y pimienta

Para las enchiladas

- 1 sobre de Salsa para Enchiladas de Sazonadores con Sabor a México
- 8 tortillas de maíz
- 1 ½ tazas de queso rallado
- Aceite, el necesario

Carne

- 4 Filetes de res corte a la tampiqueña
- Sazonador para Carne Asada de Sazonadores con Sabor a México
- Aceite para freír

Guarniciones

- Frijoles refritos y Totopos

Modo de preparación:

Guacamole:

Con la ayuda de un tenedor apachurrar la pupa de aguacate. Agregar todos los ingredientes y mezclar bien. Sazonar con sal al gusto. Reservar.

Rajas con crema.

Partir los chiles en rajas. En un sartén con un poco de aceite dorar la cebolla y las rajas hasta que la cebolla esté transparente. Agregar los granos de elote y dorar un poco más. Agregar la crema y sazonar al gusto con sal y pimienta. Dejar que hierva y reservar.

Enchiladas:

Dorar ligeramente las tortillas y reservar. En el mismo aceite dorar un poco el sazónador para enchiladas cuidando de que no se queme. Agregar la cantidad de agua que dicen las instrucciones y dejar hervir hasta que espese un poco. Pasar una a una las tortillas por la salsa, rellenarlas de queso y enrollar. Reservar calientes.

Carne

Espolvorear los filetes a la tampiqueña por ambos lados con sazónador para carne asada al gusto. En un sartén antiadherente, con muy poco aceite, asar los filetes por ambos lados. Servir inmediatamente.

En cada plato servir un filete, dos enchiladas cubiertas con más salsa y queso rallado, un poco de guacamole, rajas con crema y frijoles refritos con totopos

## CARNE DESHEBRADA CON CHILE COLORADO



### Carne deshebrada con chile colorado:

En una olla exprés vierta el contenido del sobre, 1 Kg. de carne para deshebrar (aldilla o falda) y ½ litro de agua aproximadamente (la cantidad varía dependiendo de la olla). Cueza hasta que la carne esté suave y se pueda deshebrar. Una vez deshebrada agréguele dos papas cocidas y partidas en cubos, deje hervir por 3 minutos. Y listo para disfrutar. Acompañe su platillo con arroz blanco y frijoles. Rinde para 8 personas.

## Caldo de oso

### Historia

Entre los platillos más representativos de Chihuahua se encuentra el caldo de oso, creado en estas tierras nortañas, se dice que por los dioses, para subsanar los estragos de la bebida en exceso. Se dice que en el pueblo de San Francisco de Conchos, específicamente durante la construcción de la presa La Boquilla (1910-1916), a los trabajadores se les daba de comer constantemente caldo de pescado y ellos comenzaron a llamarlo "caldo odioso"; hasta que con el tiempo la gente comenzó a cambiar el odioso por oso, creándose así el famoso caldo de oso conocido en todo el estado de Chihuahua y aún más allá de sus límites.

### Ingredientes

- 1 K de pescado azul o bagre en trozos grandes (pida que se lo corten en postas para caldo)
- 1 sobre de Sazonador para preparar Deshebrada de Sazonadores con Sabor a México
- 3 tomates picados
- Media cebolla picada
- 2 zanahorias cortadas en cuadritos
- 2 papas cortadas en cuadros
- 1 cucharada de harina
- Aceite de olivo el necesario
- 2 litros de agua
- 2 cucharadas de perejil picado



### Modo de preparación:

Se acitrona la cebolla en el aceite, ya que está transparente se le agrega el tomate y se dora hasta que se desbarata. Se agrega el agua y el resto de los ingredientes menos el perejil. Cuide de que tanto el condimento como la harina queden bien disueltos. Se deja cocinar hasta que las verduras y el pescado estén suaves.

Se sirve espolvoreado con perejil picado y acompañado de jugo de limón. Si lo desea más picoso puede agregarle chile de árbol molido al gusto.

## Tostadas de carne molida

### Ingredientes

- 1 K de carne molida (res, puerco o pollo)
- 1 sobre sazoador para Carne Deshebrada
- 2 tazas de agua
- 1 litro de frijoles molidos y refritos
- Tostadas de maíz
- Queso rallado



### Modo de Preparación:

En un sartén con muy poco aceite (o sin aceite si es de teflón) dore la carne molida. Una vez dorada agregue el agua y el sazoador. Deje que hierva por 5 a 10 minutos. Prepare las tostadas con frijoles refritos, la carne molida y queso rallado encima.

## Nopalitos con chile colorado

### Ingredientes:

- 1 K de nopalitos picados
- 1 sobre de sazoador para Carne deshebrada en Chile Colorado de Sazonadores con Sabor a México
- Dos papas cortadas en cuadritos
- 2 ½ tazas de agua
- Un poco de aceite

### Modo de preparación:

En una cacerola con un poco de aceite dorar los nopales hasta que se les quite la baba. Agregar las papas y dorar un poco. Agregar el agua y el sazoador. Dejar cocinar a fuego medio hasta que las papas estén cocidas. También puede agregarles tortitas de camarón seco siguiendo las instrucciones de la receta de los romeritos.





## CHILE CON CARNE

## [VIDEO PREMIUM](#)

### Historia:

Algunos dicen que el chile se inventó en México durante la década de 1840, posiblemente en Chihuahua, como un plato de cortesía que se servía en las cantinas para los clientes, que quería algo picante y barato. Otros afirman que nació en Ensenada, México en la década de 1880 como una forma de estirar la carne disponible en las cocinas de los pobres. Muchos tejanos sostienen que fue la invención de vaqueros de Texas que la comían cuando llevaban a sus rebaños por las llanuras. El origen más imaginativo tiene sus raíces en la época pre-colombina con los aztecas.

Lo que se sabe a ciencia cierta es que en la década de 1880, las mujeres hispanas de coloridos vestidos llamadas "Chili Queens" trabajaban alrededor Plaza Militar y otros lugares de alto tráfico público en el centro de San Antonio, Texas, donde se instalaban con sus ollas de hierro fundido y recalentaban el chile con carne pre-cocinados y lo vendían por platos.

Las leyes de saneamiento a finales de los años 30 cerraron los "Chili Queens", pero no el apetito del público por este sabroso platillo. Entonces abrieron salones de chile con carne por cientos. Estos pequeños negocios se extendieron desde Texas hasta el resto de Estados Unidos, y se convirtieron en parte del paisaje antes de la Segunda Guerra Mundial.

### Modo de preparación:

En una olla dore 1 kg de carne molida. Agregue el contenido del sobre, 2 tazas de agua y 1/4 de taza de vinagre. Hierva 10 minutos. Agregue 1 ½ litros de frijoles cocidos en bola y sin caldo. Hierva 5 minutos y están listos para preparar b de arroz blanco.

### Nachos con chile con carne

#### Ingredientes:

- Totopos de tortilla de maíz (de preferencia no salados)
- Queso para nachos caliente
- 1 K de carne molida de res preparada con Sazonador para Chile con Carne (chili beans) de Sazonadores con Sabor a México
- Chiles jalapeños en escabeche cortados en rebanadas.



#### Modo de preparación:

Tenga el queso y el chile con carne calientes. En un plato coloque los totopos y báñelos con queso para nachos. Colóqueles encima el chile con carne y rebanadas de chile jalapeño. Sirva inmediatamente. Deliciosos para disfrutar con la familia un domingo de películas o futbol



## FAJITAS DE RES

### Historia:

Las Fajitas se consideran un platillo de origen mexicano, aunque su origen curiosamente no tuvo lugar en México, sino en Texas, alrededor de 1930. Los vaqueros mexicanos utilizaban el corte de carne conocido como “falda”, que era parte de su pago en los ranchos. Se inspiraron en el plato llamado “arrachera”, que son filetes de falda asados a la parrilla. Asaban la carne y la mezclaban con pimientos de todos colores, ya que no contaban con chiles picantes. Todo esto lo salteaban en un comal –o en lo que tenían a la mano- y lo acompañaban con tortillas de maíz.

Las fajitas son carne cortada en tiras, asada a la parrilla y servida en tacos. Originalmente se preparaban con carne de res, sin embargo hoy en día podemos encontrar también fajitas de pollo y de camarones.

Esta manera de cocinar la carne con pimientos y cebollas fue desconocida fuera de los ranchos texanos durante muchos años, hasta que fue incluida en los menús de restaurantes mexicanos. En la actualidad es muy popular y forma parte de la llamada *Cocina Tex-Mex*.

### Modo de preparación:

Sazone un kilo de fajitas de res con una cucharada de sazónador repartiéndolo uniformemente y deje reposar al menos 10 minutos. En un sartén ligeramente engrasado y a fuego medio dore las fajitas. Rectifique la sazón, agregando sal si fuese necesario. Termine de cocinar y quedarán listas para unos deliciosos tacos.

Opcional: puede agregar cebolla y pimiento morrón verde en cuadros grandes antes de que termine de dorar la carne.

### Discada

Este platillo recibe el nombre de “discada” porque se prepara en un disco de arado adecuado para cocinar este platillo sobre carbón. Este delicioso platillo esta hecho de una mezcla de: carne de res picada, tocino, el delicioso chorizo, se le agrega cebolla picada, pimiento y tomate. Se sirve con ricas tortillas de maíz recién hechas.

### Ingredientes

- 250 gr de tocino picado
- 250 g de chorizo preparado con Sazonadores con sabor a México para preparar Chorizo
- 1 cebolla grande picada
- 2 pimientos verdes despepitados y cortados en cuadritos
- 1 kilo de filetillo, se puede sustituir por bola, cortado en cuadritos
- 2 tomates(jitomates) grandes picados
- 4 cucharadas de Sazonadores con Sabor a México para preparar Fajitas de Res



## Modo de preparación

Si no dispone de un disco puede prepararla en una paellera grande. Se pone a freír el tocino (sin agregar aceite), cuando suelte la grasa se añade la carne picada y se sazona con el Sazonador para fajitas de res. Una vez cocida la carne se agrega el chorizo, ya que está dorado se agrega la cebolla y el pimiento morrón a que acitronen. Finalmente se agrega el tomate hasta que se cocine bien cuidando de que no seque totalmente el guisado. Acompáñelo con tortillas de maíz recién hechas y salsa de chipotle preparada con Sazonadores con Sabor a México.

Opcional: Puede agregar 100 grs. de chicharrón de pella en trocitos al momento de agregar el tomate y el guiso estará listo cuando estén suaves los chicharrones.



## Montados

### Historia

Los montados son un almuerzo típico del Estado de Chihuahua. Son originarios de Villa Ahumada y una variante de los burritos, la diferencia es que se presentan con la tortilla doblada a la mitad, como quesadilla y llevan una tortilla de asadero. Van acompañados de una salsa bien picosa.

Villa Ahumada es una ciudad que se encuentra al norte de la ciudad de Chihuahua y al sur de Cd. Juárez, paso obligado para los que viajan por carretera. Aunque tiene rango de ciudad es comúnmente conocida como "villa". Es especialmente famosa por su gastronomía, entre la que destacan el queso asadero y los burritos, que han hecho famosa a la población.

## Ingredientes

- 6 tortillas de harina de trigo grandes (mínimo 30 cm de diámetro)
- 2 tazas de frijoles refritos
- 1 K de fajitas de res preparadas con Sazonadores con sabor a México según como indica el paquete (puede ser cualquier otro guiso tales como asado de puerco, carne deshebrada, picadillo, fajitas de pollo, etc.)
- 6 tortillas de asadero de Villa Ahumada

## Modo de preparación

Se tienen calientes tanto los frijoles como el guiso. Se calienta la tortilla de harina en comal. Se le pone encima una tortilla de asadero para que gratine. Enseguida de le agregan los frijoles y el guiso. Se dobla a la mitad como quesadilla y se sirve inmediatamente. Puede agregarle salsa si lo desea.

## Bolas de arroz

## VIDEO GOURMET

Ingredientes para 4 bolas de arroz grandes

Relleno:

- 600 g de carne de res picada
- 2 cucharadas de sazón para fajitas de res
- 150 g de tocino picado
- 120 g de queso crema en cubos
- 160 g de aguacate en cubos

Bola:

- 2 tazas arroz de sushi crudo
- 3 huevos
- 1 t de leche
- 2 tazas de harina sazonada con 1 sobre de sazón para alitas enchiladas
- 2 litros de aceite en una cacerola profunda o freidora



Modo de preparación:

Cueza el arroz siguiendo las instrucciones del paquete, déjelo enfriar. En un tazón mezclar la leche con el huevo. En un platón poner la harina sazonada. Poner a calentar el aceite. En un sartén dore el tocino hasta que esté crujiente. Agregue las fajitas de res previamente sazonadas con el sazón para fajitas. Dejar que se cocine bien y retirar del fuego. Tomar media taza de arroz cocido y formar una cazuela con las manos, comprimiendo lo más posible el arroz.. En el hueco de la cazuela de arroz poner un cuarto del guisado de carne, un cuarto del queso crema y un cuarto del aguacate. Tomar otra media taza de arroz y cerrar la cazuela formando una bola. Comprimir lo más posible con las manos. Colocar la bola de arroz dentro de una bolsa de plástico limpia y girarla de tal manera que la bolsa ayude a comprimir más la bola de arroz. Preparar las 4 bolas siguiendo las instrucciones anteriores. Pasar cada bola primero por el huevo y luego por la harina sazonada.. Repetir otra vez el empanizado y ponerlo con cuidado dentro del aceite hirviendo. Dorar las bolas de arroz de una en una. Servirlas acompañadas de salsa de soya y naranja y/o salsa de chipotle

Salsa de soya y naranja:

1 t salsa de soya

1/3 taza jugo de limón

1/3 taza jugo de naranja

Mezclar todos los ingredientes y listo

Salsa de chipotle

1 taza de aderezo ranch

3 chiles chipotle de lata (o a su gusto)

Licua los ingredientes y listo. Puedes agregar más chile chipotle según tu gusto

## Carne en su jugo

## VIDEO GOURMET

### Historia:

La carne en su jugo es uno de los platillos más representativos de la gastronomía del estado mexicano de Jalisco. (Diferente al de Sinaloa.) Desde hace algunos años su fama se ha extendido por otros estados, influyendo en la gastronomía de estados como Aguascalientes y Guanajuato e incluso llegando a rebasar las fronteras del país.

El origen de la carne en su jugo se ubica en el estado de Jalisco (Guadalajara) en el año 1967, por su creador Roberto De La Torre. Consiste en un guiso de carne de res rebanada y asada en su propio jugo, frijoles de la olla y trozos de tocino previamente dorado; se acompaña con cebolla y cilantro y se sirve normalmente en un plato de barro. Suele acompañarse de tortillas de maíz, frijoles de la olla, cebollas guisadas, limón, rábanos.

Los principales restaurantes y locales que ofrecen este platillo se ubican principalmente en la zona metropolitana de Guadalajara y se han ido expandiendo por otros estados del territorio nacional llegando a tener presencia en menús de restaurantes mexicanos en España y Francia.

### Ingredientes:

- 500 g de carne de res picada
- 1 cucharada de sazónador para fajitas de res de Sazonadores con Sabor a México
- 100 g de tocino picado
- 300 g de tomatillo (tomate de fresadilla)
- ¼ de cebolla
- ½ manojo de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 litro de agua
- 1 litro de frijoles cocidos y sin caldo
- Aguacate, chile jalapeño y
- cilantro picado al gusto



### Modo de preparación:

Espolvorear la carne con el sazónador y mezclarlos bien. Aparte poner a cocer el tomatillo, cebolla y cilantro con el litro de agua. Una vez cocido licuar junto con el diente de ajo. En un sartén a fuego medio freír el tocino. Agregar la carne y dorar. Antes de que seque el jugo que suelta agregar lo licuado. Dejar hervir unos minutos y agregar sal si es necesario. Agregar los frijoles y esperar a que hiervan. Servir acompañados con aguacate, chile y cilantro picados encima.



## Arrachera de res al sotol

### Historia:

El sotol es una bebida originaria de esta tierra, parecida al mezcal. Se elabora a partir de una agavácea silvestre llamada Dasyllirion conocida con su nombre en español como "sereque" o "sotol" de ahí su nombre Sotol. Crece únicamente en el desierto chihuahuense y en la Sierra Tarahumara. Sólo las plantas más sanas y fuertes sobreviven a la severidad del clima.

La bebida se elabora de la cocción de las piñas o cabezas de la planta, posteriormente son molidas y fermentadas. Esta bebida tiene características únicas provenientes de su proceso de destilación, lo cual permite su fácil identificación de entre las demás bebidas alcohólicas. En Enero de 2001, el Estado de Chihuahua recibió la acreditación de la denominación de origen del sotol por parte del Instituto Mexicano de Protección Industrial, asegurando el mejoramiento de la industrial de Sotol.

Existen vestigios de que el sotol era elaborado desde hace más de 800 años por los pobladores de Paquimé. Así mismo se han encontrado restos de esta planta en la Cueva de la Olla en el municipio de Madera.

Actualmente son los estados de Durango, Coahuila y Chihuahua los que ostentan la acreditación de denominación de origen para la producción de Sotol, siendo Chihuahua la de mayor producción.

### Ingredientes

- 1/3 de taza de sotol
- 250 grs de arrachera NATURAL (sin marinar)
- 1 cucharita de sazón para fajitas de res de Sazonadores con sabor a México
- 1/4 cucharita de chile de árbol molido

### Modo de Preparación

Mezcla el Sotol con el sazón para fajitas de res y el chile de árbol. Coloca la arrachera en un recipiente y báñala con esta mezcla. Deja que se marine dentro del refrigerador durante por lo menos 8 horas o toda la noche. Precalienta un sartén a fuego medio-alto. Cocina la carne al término deseado, alrededor de 7 a 8 minutos por lado para un término medio. Disfrútalo acompañado de unos deliciosos frijoles charros.

## Fajitas a la mexicana

### VIDEO GOURMET

### Ingredientes (4 personas):

- 700 g de fajitas de res
- 200 g de cebolla picado mediano
- 150 g de pimiento verde picado mediano (o jalapeño)
- 200 g de tomate picado
- 15 g de sazón para fajitas de res

### Modo de preparación:

Sazone las fajitas de res con el sazón. En un sartén grande agregue un poco de aceite y dore las fajitas. Agregue después la cebolla y dore un poco. Agregue el pimiento y el tomate. Dore un poco más. Rectifique la sazón. Sirva inmediatamente y acompañelas con tortillas recién hechas.

## Pastes

El paste (del corno "pasti" y en inglés "pasty" ) es un alimento de origen británico introducido a la gastronomía hidalguense. Hoy en día es un platillo típico de las ciudades de Real del Monte y Pachuca, en el estado mexicano de Hidalgo. Es un pan relleno de distintas combinaciones de ingredientes. Tiene un análogo en la cocina de otros lugares en las empanadas.

El paste fue introducido a Hidalgo, junto con la minería y el fútbol por los ingenieros y las contratistas de Cornwall, Inglaterra que trabajaron en las minas hidalguenses en el siglo XIX. Los pastes originales, de papa y picadillo de carne, guardan el calor y para la hora del almuerzo aún se conservaban calientes, la trencita de pan que tienen en un costado se usaba para sujetarlos y no la comían los mineros ya que no tenían oportunidad de lavarse las manos..

El paste pasó un proceso de adaptación en suelo hidalguense, hoy en día se tienen variedades de paste rellenos de platillos tradicionales de la cocina mexicana como el mole o la tinga.

### Pastes de carne molida

Relleno:

- 250 g de carne de res molida
- ½ cebolla picada
- 1 papa pelada y cortada en cuadros pequeños
- 1 cucharada de Sazonador para Fajitas de Res
- 1 cucharada de perejil picado

Masa:

- 450 g de harina de trigo cernida
- 1 huevo
- 150 g de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de pulque blanco
- 1 taza de leche tibia

Modo de preparación:

**Relleno:** Ponga sobre el fuego un sartén antiadherente y sofría por 5 minutos la cebolla. Agregue carne molida y las papas. Mezcle, añada el sazón y deje que todo se cueza hasta que se evapore el líquido. Retire el relleno del fuego, añádale el perejil y deje que se enfríe.

**Masa:** Haga con la harina la forma de un volcán sobre una superficie lisa. Coloque en el centro el huevo, la manteca y la sal; mezcle todos los ingredientes, integrando poco a poco la harina, hasta obtener una preparación arenosa. Incorpore el pulque poco a poco hasta formar una masa suave. Cubra la masa con una tela y déjela reposar a temperatura ambiente durante 2 horas. Precaliente el horno a 180 °C. Divida la masa en 8 esferas y extienda cada una con un rodillo, entre dos plásticos, para formar discos. Rellene cada uno con el relleno y dóblelos por la mitad, en forma de empanada. Cierre las orillas presionándolas con un tenedor. Distribuya los pastes en charolas para hornear engrasadas y enharinadas y déjelos reposar durante 10 minutos. Barnice la superficie de cada uno con leche y hornéelos hasta que se doren.



## HAMBURGUESA A LA MEXICANA

## VIDEO PREMIUM

Modo de preparación:

Mezcle 3 cucharitas de sazonzador por 500 gramos de carne molida. Prepare las hamburguesas de la manera acostumbrada. Si son hamburguesas preparadas, espolvoree generosamente el sazonzador por cada lado de la hamburguesa, cocínela de la forma deseada.

### Tostadas Chihuahua

Ingredientes:

- 500 g de carne molida de res
- 2 cucharitas de sazonzador para hamburguesas
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 tomate chico picado
- 2 chiles chipotles de lata picados
- 2 tazas de frijoles refritos
- Queso rallado
- Tostadas
- Crema



Modo de preparación:

En una cacerola mediana dore la carne molida, a medio cocimiento agregue el sazonzador. Una vez dorada añada la cebolla, luego el tomate y los chiles juntos. Deje que sazone bien. Rectifique la sal. Para preparar las tostadas unte cada una con frijoles refritos, espolvoree queso encima, finalmente coloque una cucharada de crema.

### Hamburguesas Don Quique

Ingredientes:

- 1 K de carne molida de res de sirloin
- 6 cucharitas de sazonzador para hamburguesas de Sazonadores con Sabor a México
- 10 salchichas para asar
- 10 rebanadas de jamón
- 10 rebanadas de queso chihuahua
- 10 rebanadas de tomate
- 10 hojas de lechuga lavadas, desinfectadas y secas
- 10 panes para hamburguesa
- Mayonesa, mostaza y salsa cátsup al gusto
- 1 K de papas a la francesa listas para dorar
- Sazonador para papas Rojas de sazonzadores con Sabor a México



### Modo de Preparación:

Mezcle el sazón para hamburguesas con la carne molida. Forme 10 hamburguesas y cocínelas a la plancha. En la misma plancha cocine las salchichas para asar partidas a la mitad. También a la plancha ase las rebanadas de jamón por ambos lados. Coloque encima de cada hamburguesa una rebanada de queso y gratine. Ponga en cada pan la hamburguesa con queso, una rebanada de jamón y dos mitades de salchicha para asar. Cada comensal le pondrá mayonesa, mostaza y cátsup a su gusto.

Acompañe las hamburguesas con papas a la francesa rojas: Dore las papas a la francesa como acostumbra y espolvoréelas generosamente con el sazón para papas a la francesa rojas

## **PAPAS A LA FRANCESA ROJAS**



### **Modo de preparación:**

Lavar muy bien las papas y cortarlas en tiras ni muy gruesas ni muy delgadas. Enjuagarlas con agua. Secarlas bien y freírlas en abundante aceite caliente. Quitar el exceso de aceite con papel absorbente. Espolvorearlas a su gusto con el sazón antes de que se enfríen.

Ingredientes: Sal, pimienta, proteína de maíz hidrolizada, paprika, chile de árbol, tomate en polvo y cominos.

### **Papas matonas (para 6 personas)**

Ingredientes:

- 500 g de carne molida guisada con 3 cucharitas de sazón para hamburguesas y sal al gusto.
- 6 papas asadas partidas a la mitad
- Sazón para papas a la francesa rojas
- Mantequilla
- Queso rallado
- Queso amarillo para nachos
- Tocino frito picado
- Crema ácida

Modo de preparación:

En cada plato coloque las dos mitades de papa asada y con una cuchara machaque la papa mezclándola con la mantequilla y el sazón para papas (dejando una capa de papa entera que servirá como contenedor). Ponga una cucharada de queso amarillo. Coloque encima 2 ó 3 cucharadas de carne molida. Espolvoree con tocino y queso rallado. Finalmente decore con una cucharita de crema ácida. Esto repítalo con cada mitad de papa.



## **MENUDO DE RES ESTILO CHIHUAHUA**

**VIDEO GOURMET VIDEO PREMIUM**

### **Historia:**

El menudo tal como lo conocemos actualmente tiene sus raíces en la herencia del alimento campesino. Algunas fuentes afirman que es un platillo norteño, otras más antiguas ubican su origen en el centro del país, dado que esta región se pobló y desarrolló mucho antes que el norte, es más probable que su origen se encuentre aquí.

La versión que defiende el origen norteño argumenta que los cortes selectos de carne del ganado en los pueblos eran mandados a los campos de batalla para alimentar a los soldados hambrientos, mientras que las sobras eran dejadas para los campesinos. Estas sobras consistían en los órganos internos, colas, lengua, etc. Esto ubicaría su origen muy probablemente en el S. XIX y principios del XX.

Por otro lado la versión central dice que el origen del platillo se ubicaría principalmente en la región Michoacán, Jalisco y Guanajuato (dominado antiguamente por los purépechas) donde existe incluso una simpática leyenda virreinal acerca del origen de este platillo.

Esta historia cuenta que el carnicero de la ciudad, un tipo de origen español se negaba a vender carne a los indios, únicamente ponía a su disposición las sobras entre las que se encontraban las menudencias y las patas, siempre que un indígena quería comprar carne la ponía a precio exageradamente alto o simplemente les negaba la mercancía argumentando que la carne no era comida para indios sino para blancos. Al paso del tiempo los indios dejaron de pedir carne y compraron cada vez más la panza y patas, hasta que un día la sirviente de una casa de blancos le pidió lo que antes únicamente compraban los indios, panza y patas, el vendedor, extrañado le preguntó para qué las quería y le respondieron: para preparar menudo, desde luego. El platillo se hizo cada vez más popular hasta que el carnicero se vio obligado a subir el precio de la panza y patas, y se convirtió desde entonces en un platillo para ocasiones especiales. Aun así la popularidad de la receta pronto se extendió por todo el reino.

El menudo es una sopa que se cuece lentamente, preparada con la panza de res y patas de res (también se puede preparar con pata de puerco) y se acompaña de tortillas de maíz o pan blanco (bolillos, teleras). A diferencia de otros estados en Chihuahua al menudo se le agregan granos de maíz especial para pozole. Este platillo es tradicionalmente parte del almuerzo de los domingos y como remedio para una noche de fiesta.



## **Menudo estilo Chihuahua**

### **Ingredientes**

- 1k. de panza de res cortada en cuadritos
- 1 pata de puerco cortada en dos partes
- Un sobre de Sazonador para preparar Menudo de Sazonadores con sabor a México
- 2 lts. de agua aproximadamente
- 1 bolsa de maíz pozolero

### **Modo de preparación**

Coloque todos los ingredientes (menos el maíz) en una olla, tápelo y déjelo hervir de 2 a 3 horas o hasta que la carne este suave. Si lo hace en olla exprés, cueza primero la pata de puerco por 15 minutos, luego agregue todos los ingredientes y cocine hasta que esté suave la carne. Si lo cuece en olla de lento conocimiento coloque todos los ingredientes (menos el maíz) al mismo tiempo en alto durante la noche.

Por otro lado ponga agua en una cacerola de 4 litros, agregue el maíz y póngalo a hervir hasta que esté suave. Cuide que no se desbarate. Cuando el maíz pozolero esté listo, escúrralo y agréguelo al menudo ya cocido, déjelo hervir pocos minutos ¡y listo!

Puede acompañar su platillo con cebolla picada y jugo de limón.



## **TORTAS AHOGADAS**

### **Historia:**

La torta ahogada tiene sus orígenes en la Perla Tapatía a principios del siglo pasado. Se dice que la receta surgió cuando un día llegó un jornalero a su casa y hambriento, buscó con qué saciar su apetito, pero sólo encontró un trozo de pan, un poco de frijoles machucados, trozos de carne de cerdo preparada como carnitas y una salsa de jitomate aguada.

El hombre tomó los ingredientes y preparó una rara merienda, la cual fue tanto de su agrado que pidió a su esposa le revelara los ingredientes de la salsa, componente más importante de la torta ahogada. Desde ese entonces hay muchísimas recetas que se utilizan para realizar la salsa para el platillo.

El creador de las Tortas Ahogadas es el Sr. Ignacio Saldaña, el "Güerito".

Las tortas ahogadas se elaboran con un pan conocido como "birote" o "birote salado", que es característico de la región, cuya consistencia es más densa que el bolillo normal y por tanto más crujiente en la capa externa y menos permeable; su interior es más firme con un sabor ligeramente agrio debido a una fermentación un poco más larga, lo que permite sumergirlo en distintas salsas sin perder su consistencia.

Dicho birote salado se rellena de carnitas, además de puré de frijoles refritos untados en el interior del pan, para luego cubrir todo o sumergirlo en salsa picante. Se acostumbra también agregar rebanadas de cebolla desflemada (cebolla sumergida en limón).

La torta se llama ahogada porque tradicionalmente se sumerge (ahoga) en la salsa. Actualmente ya hay muchas variaciones de la receta original, pero todas son ricas sin duda.

### **Ingredientes:**

- ½ K de carne molida de res (o mixta: res y puerco)
- 3 cucharitas de Sazonador para Tortas Ahogadas de Sazonadores con Sabor a México
- 1 taza de frijoles refritos
- 4 birotos o bolillos o pan francés
- 2 tazas de [salsa para Tortas Ahogadas](#) preparada con Sazonadores con Sabor a México



### **Modo de preparación:**

Mezcle muy bien la carne con el sazónador, en un sartén con muy poca grasa y a fuego medio cocine bien la carne. Reserve y mantenga caliente.

Prepare la salsa para las Tortas ahogadas de acuerdo a las instrucciones del paquete. Reserve y conserve caliente.

Caliente los frijoles. Abra los panes por la mitad a lo largo y unte frijoles en su interior. Rellene cada torta con un cuarto de la carne molida. Coloque cada torta en un plato y córtela en dos partes. Bañe cada torta con la salsa para tortas bien caliente y sirva de inmediato.

### **Tortugas**

Ingredientes:

- 100 g de tocino
- ½ K de carne molida de res (o mixta: res y puerco)
- 3 cucharitas de Sazonador para Tortas Ahogadas de Sazonadores con Sabor a México
- 2 aguacates
- 4 teleras (pan blanco)
- 2 tazas de salsa para Tortas Ahogadas preparada con Sazonadores con Sabor a México

Modo de preparación:

Mezcle muy bien la carne con el sazónador. Pique el tocino y dórelo hasta que quede crujiente en un sartén sin grasa y a fuego medio, agregue la carne y cocine bien. Reserve y mantenga caliente.

Prepare la salsa para las Tortas ahogadas de acuerdo a las instrucciones del paquete. Reserve y conserve caliente.

Con la ayuda de un tenedor haga puré los aguacates y sazónelos con un poco de sal. Abra los panes por la mitad a lo largo y unte aguacate en su interior. Rellene cada torta con un cuarto de la carne molida. Coloque cada torta en un plato y córtela en dos partes. Bañe cada torta con la salsa para tortas bien caliente y sirva de inmediato.



## **CARNERO A LAS BRASAS**

### **Historia**

El borrego fue introducido a México por los españoles, también conocido como carnero si es macho, oveja si es hembra y cordero si es una cría. En la cocina mexicana es básico para elaborar platillos como la barbacoa, birria, carnero en chilhuacle, fífia de carnero, mixiotes de carnero y cocido de tres carnes, entre otros.

### **Modo de preparación:**

Coloque las chuletas de carnero en un platón y espolvoree el sazónador por ambos lados y deje marinar por lo menos media hora (1/4 de cucharita de sazónador aproximadamente para cada chuleta), en una sartén a fuego medio, cocine las chuletas por ambos lados al punto deseado y disfrútelas.



## **CARNERO A LA PLANCHA**

### **Historia**

El borrego fue introducido a México por los españoles, también conocido como carnero si es macho, oveja si es hembra y cordero si es una cría. En la cocina mexicana es básico para elaborar platillos como la barbacoa, birria, carnero en chilhuacle, fífia de carnero, mixiotes de carnero y cocido de tres carnes, entre otros.

### **Modo de preparación:**

Coloque las chuletas de carnero en un platón y espolvoree el sazón por ambos lados y deje marinar por lo menos media hora (1/4 de cucharita de sazón aproximadamente para cada chuleta), en una sartén a fuego medio, cocine las chuletas por ambos lados al punto deseado y disfrútelas.

Ingredientes: Sal, pimienta, paprika, proteína de maíz hidrolizada, ajo, cebolla y limón.

### **Mixiotes de carnero**

Ingredientes:

- 1 Kilogramo de Carne Maciza de Carnero
- 2 Chiles Anchos
- 1 Chile Pasilla
- 1 cucharada de sazón para carnero a la Plancha
- 1 Hoja de Aguacate
- Hojas de Maguey



Modo de preparación

1 Lava los chiles y luego desvénalos, remójalos en agua caliente por 15 minutos, luego muélelos y junto con el sazón.

2 Corta la carne en trozos y deja macerar en la salsa una media hora, después pica la hoja de aguacate. En una hoja de maguey ya lavada coloca un trozo de carne con salsa y finalmente amarra formando una bolsita.

3 Coloca cada una de las hojas envueltas en bolsitas en una vaporera y luego llévala a fuego suave, déjala hervir hasta que la carne esté bien cocida. Recuerda servir con las mismas hojas.

En la antigüedad era muy común preparar este platillo con las hojas de maguey, sin embargo, en la actualidad es más práctico utilizar otro tipo de material para envolver y cocer la carne adobada, como el aluminio o papel de arroz para cocinar.



## **BARBACOA**

### **Historia**

Desde tiempos antiguos es sabido que los alimentos cocidos lentamente con calor indirecto son más sabrosos y nutritivos. La barbacoa es un sistema de cocción prehispánico en el que la carne no tiene contacto directo con el fuego, solo con el calor del hoyo con el que se cocina, sin mezclar líquido alguno que puedan hacerle perder sustancia y sabor.

Al llegar a la Nueva España los conquistadores españoles se encontraron con una gran variedad de alimentos y con asombrosas formas de cocinarlos, como la barbacoa. El pueblo tlaxcalteca, una de las culturas que más aprovecho las bondades del maguey, inventó esta peculiar forma de cocer la carne, utilizando las pencas asadas para envolver armadillos, conejos, venados, guajolotes e iguanas para cocinarlos después bajo tierra.

La combinación de chiles, especias y demás ingredientes hacen este platillo muy versátil. También puede prepararse cocinando la carne en una vaporera.

Los habitantes del estado mexicano de Hidalgo lo consideran su platillo tradicional. La auténtica barbacoa de carnero se sigue haciendo con base en la tradición y materiales desde hace más de tres siglos y su característica fundamental es el horno en la tierra. Con pico y pala se hace un hoyo en la tierra con un metro de profundidad y diámetro; se debe cuidar que el sitio esté seco ya que la humedad robaría calor al cocimiento. En este horno rústico y durante la madrugada –si lo que se desea es barbacoa para la comida- se hace una gran fogata para calentar piedras suficientes y llenar la base del horno. Las piedras incandescentes se colocan y se extraen todas las brazas y carbones, se coloca un cazo con verdura y suficiente agua. Sobre el cazo se fabrica una rejilla de ramas de mezquite en donde se coloca la carne de borrego cortada en piezas. A partir de ahí se empieza a cubrir el horno con pencas de maguey en la doble función de atrapar el calor y proteger a la carne porque finalmente el horno se cierra con la tierra extraída originalmente. Pueden incluirse en un horno hasta cinco borregos haciendo crecer su dimensión, cantidad de piedras y pencas. Y es que la barbacoa acompañada del consomé, tortillas y salsas es el menú más popular de las bodas, fiestas y reuniones. La barbacoa también se puede preparar con carne de res y se complementa con una salsa de chiles secos (salsa borracha) y tortillas de maíz.

### **Modo de preparación:**

En una olla de lento cocimiento (crock pot) ponga dos y medio kilos de pescuezo de res cortada en trozos grandes, dos tazas de agua y el sobre completo del sazónador. Deje cocinando en nivel bajo durante toda la noche. En la mañana desmenuce la carne con un tenedor y estará lista para disfrutarla en tacos con su salsa favorita.

También puede preparar tortas de barbacoa con pan bolillo recién hecho, guacamole y salsa.



## **BIRRIA**

### **Historia:**

La birria es un guisado genéricamente definido como caldo de diversas carnes, las más comunes son de chivo, res y borrego, condimentada y cocida a vapor en horno de adobe o en una vaporera.

En la gastronomía mexicana, la birria se ha colocado como un platillo típico, aunque cada Estado de la República ha desarrollado su propia receta.

Entre los jaliscienses hay una seria disputa sobre el lugar original de este platillo, principalmente entre quienes son originarios de Atenquiza y de Tlaquepaque, pero en ambos lugares se disfruta la birria, sobre todo si se hace acompañar de un buen tequila original de agave azul.

La receta original nació casi a principios del siglo XVII y fue muy popular por el rumbo de los altos de Jalisco; posteriormente, en Atequiza, al igual que en Zacatecas, empezaron a hacer otras variedades de este sabrosísimo platillo, en el cual ya se incluyen diferentes tipos de chile seco y vinagre, asegurando por supuesto que la birria ahí es la más sabrosa, ya que Atequiza se dice, es “la capital del mundo”.

Otra historia resalta que fue la señora Felicitas de Romero y Orendain quien entre los años de 1818 a 1828 publicó el Primer Compendio de Cocina Mestiza Mexicana donde se incluía esta receta; como se verá, ésta es muy vieja y fue publicada en alguna ocasión por la Universidad de Guadalajara.

### **Manera de Modo de preparación:**

En una olla de lento cocimiento (crock pot) coloque 1 K de diezmillo y ½ K de costilla de res en trozos, agregue 1 y ½ litros de agua y el sobre completo de Sazonador para Birria de sazónadores con sabor a México. Deje cocinar en bajo toda la noche o en alto toda la mañana.

Se puede disfrutar en caldo acompañado de cebolla y cilantro picado y unas gotas de limón. O separar la carne y disfrutar la carne desmenuzada en tacos y el consomé aparte acompañado con cilantro y cebolla picada y jugo de limón.

NOTA: También se puede preparar con carne de borrego o de cabrito

## MOLE DE OLLA

### Historia

El Mole de Olla dista mucho del resto de los moles y se aleja un poco de esta tradición prehispánica para aproximarse más a los caldos españoles traídos por los europeos. Sin embargo, su relación con la tradición indígena es muy fuerte, pues casi todos sus ingredientes son de origen americano. Sus orígenes se ubican en el centro de México, pero hay quienes consideran que surgió entre los pobladores de Zacatecas o alguna otra ciudad del norte del país.

En general, el Mole de Olla deriva de la *Olla Podrida española*, que es una sopa que integra diferentes tipos de carne, algunas verduras y leguminosas. Como tal Modo de preparación era muy famosa en el siglo XVI, es natural que haya surgido este plato mestizo en el que los ingredientes de las tierras mexicanas se integran para crear un caldo muy sabroso y nutritivo.

El Mole de Olla es una receta que ofrece grandes ventajas a la salud, pues incluye muchas verduras. El xoconostle es uno de sus ingredientes más característicos. Se le conoce también como tuna agria y es una excelente fuente de vitamina C además de que tiene muchísimos antioxidantes. Según las costumbres regionales y familiares, hay quien sustituye el xoconostle por nopales, sin embargo, el primero es sin duda la característica más particular del Mole de Olla.

### Modo de preparación:

- 1 K de chamberete de res con hueso
- ½ K de chamberete sin hueso
- 2 elotes cortados en rodajas gruesas
- 5 calabazas cortadas en rodajas gruesas
- 2 zanahorias cortadas en rodajas gruesas
- 1/4 K de ejotes sin puntas y partidos a la mitad
- Sazonador para Mole de Olla



Cueza la carne con 2 litros de agua y el sobre de sazón para Mole de Olla. Cuando esté suave la carne agregue las verduras: primero los elotes y los ejotes, cinco minutos después el resto de las verduras. Una vez que estén suaves las verduras sirva inmediatamente en platos hondos. Acompañe cada plato con jugo de limón y cebolla picada al gusto.

## **Caldo rompecatres**

### Ingredientes

- 1 sobre de sazonzador para preparar Mole de Olla de Sazonadores con Sabor a México
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 jitomate
- 6 tazas de agua
- 120 gramos de masa
- 4 cuatetes (también conocido como bagre), limpios
- 500 gramos de camarones limpios
- Guarnición
- 1/2 cebolla morada, picada
- 4 chiles verdes picados
- Limones partidos en mitades

### Modo de preparación:

Ase los tomates, ajos y cebolla en un comal. Licue todo con una taza de agua y reserve. Desbarate la masa en una taza de agua. En una cacerola con aceite caliente agregue lo licuado junto con el sobre de sazonzador. Deje hervir a fuego medio por 10 minutos. Agregue entonces la masa y el resto del agua. Agregue los pescados y deje hervir por 15 minutos. Agregue los camarones y deje hervir unos minutos a que el camarón se cocine. Apague y sirva acompañado de cebolla morada, chile verde y limón.

## SALSA BLANCA

### Historia



La salsa blanca aunque es de origen francés ha sido ampliamente adoptada en la gastronomía mexicana. Su origen se remonta al siglo XVII cuando apareció escrita por primera vez en un libro de cocina: *Le Cuisinier Français; escrito por un cocinero del Rey Luis XIV.*

Con el paso de los años se le han agregado diferentes ingredientes pero su fórmula básica ha permanecido intacta: un *roux diluido en leche o crema*. Y su espesor *varía de acuerdo a las necesidades del platillo*.

La salsa blanca puede ser utilizada para verduras, carnes, pescados y aves. Se le pueden agregar diferentes especias para perfumarla y vino blanco o jugos de carne. Generalmente es utilizada para platillos que van gratinados.

### Manera de prepararse:

En una cacerola mediana ponga dos tazas de agua agregue el contenido del paquete y mezcle bien, ponga a fuego medio, agregue dos cucharaditas de mantequilla o margarina. Deje en el fuego hasta que hierva unos minutos y espese.

### Pechugas en salsa parmesana

### [VIDEO GOURMET](#)

#### Ingredientes

- 4 pechugas chicas o 2 grandes
- 1 cucharadita de sazónador de Pollo en su Jugo
- 1 cucharada de margarina
- 30 g de sazónador para Salsa Blanca
- 1 1/2 tazas de agua
- 4 cucharadas de crema
- 30 g de queso parmesano rallado



#### Modo de preparación

##### Pechugas:

Cortar las pechugas en filetes de 1 cm de grosor. Sazonarlas con Sazonador para Pollo en su jugo y dejar marinar media hora. En un sartén con margarina dorar las pechugas por ambos lados. Reservar

##### Salsa:

En una cacerola mezclar el agua y el sazónador para salsa blanca y poner a fuego medio mezclándola constantemente. Dejar hervir hasta que espese. Apagar y agregar el queso parmesano, crema y mezclar muy bien. Servir la pechuga y bañarla con la salsa de queso parmesano. Acompañar el platillo con arroz blanco y ejotes con mantequilla

## Pollo a la Reina

Ingredientes:

- Salsa Blanca preparada de acuerdo a las instrucciones
- 2 C de pimienta roja de lata picado
- 8 filetes de pechuga de pollo dorados en mantequilla

Modo de preparación:

Agregue a la salsa blanca el pimienta roja y deje en el fuego unos minutos para que sazone un poco. Sirva en cada plato un filete de pechuga de pollo caliente y báñelo con la salsa. Complemente su platillo con arroz blanco.

## Molde de brócoli y coliflor

Ingredientes:

- Salsa Blanca preparada de acuerdo a las instrucciones del paquete
- 2 tazas de floretes de coliflor cocinadas *al dente*
- 2 tazas de floretes de brócoli cocinados *al dente*
- 200 gr de tocino picado y dorado crujiente
- 1 taza de queso chihuahua rallado

Modo de preparación:

Engrase un refractario rectangular con mantequilla y coloque los floretes de brócoli y coliflor mezclados. Cúbralos con la salsa blanca y espolvoréelos con queso rallado y tocino crujiente. Meta al horno a 150° hasta que gratinen.

## Lasaña florentina

Ingredientes (4 personas)

- 2 manojos de espinacas lavadas y picadas
- 200 g de jamón en rebanadas de medio centímetro, picadas
- 60 g de sazón para Salsa Blanca
- 6 hojas grandes de pasta para Lasaña
- 100 g de crema
- 150 g de requesón
- 40 g de queso Chihuahua rallado
- 20 g de queso parmesano molido

Modo de preparación:

Prepare la salsa blanca de acuerdo a las instrucciones del paquete. Retire del fuego y agregue el requesón y la crema, mezcle muy bien. En un molde para hornear coloque: una capa de hojas de lasaña; una capa de la mezcla de salsa, la mitad de las espinacas, una tercera parte del jamón; otra capa de pasta, una de crema, la otra mitad de espinacas, otra parte del jamón. Finalmente otra capa de pasta, una capa de la mezcla de la salsa, los quesos y el resto del jamón. Cubra el molde con papel aluminio. Hornee a 150°C por media hora o hasta que la pasta esté cocinada





## **Coliflor parmesana**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes (4 personas)

- 300 g de floretes de coliflor
- 1 taza de Salsa Blanca preparada con sazonadores con Sabor a México
- 2 C de crema
- 20 g de queso parmesano molido
- Agua suficiente para poner a cocer la coliflor

Modo de preparación:

En una cacerola poner aproximadamente 1 litro de agua a hervir. Agregarle sal. Una vez que hierva agregar los floretes de coliflor y dejar que hiervan hasta que estén cocinados. Cuidar que no se sobre cocinen. Retirar del fuego y escurrir. Aparte preparar la salsa blanca de acuerdo a las instrucciones del paquete. Retirar del fuego y agregar la crema y el queso y mezclar bien. Colocar la coliflor cocida en un tazón y bañarla con la salsa de queso parmesano. Si desea puede espolvorear más queso parmesano al momento de servir.

## **Guarnición de Chayotes**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes:

- 2 chayotes pelados y cortados en cubos
- 1 cucharita de sal
- Agua suficiente
- 1 cucharada de sazonador para Salsa Blanca
- 1 cucharada de margarina

Modo de preparación

Ponga a cocer los chayotes con suficiente agua y la sal. Escurrir los chayotes y agregar la margarina y el sazonador. Mezclar hasta que se derrita la margarina y se mezcle bien. Servir inmediatamente

## Lasaña de vegetales

## VIDEO GOURMET

### Ingredientes:

- 16 placas de lasaña pre-cocidas
- 1 cebolla chica picada
- 1 tomate picado
- 2 berenjenas cortadas en cubos pequeños
- 2 calabacitas cortadas en cubos
- 2 zanahorias picadas
- 1 pimiento morrón rojo picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharas de aceite de oliva
- ½ taza de pasta de tomate
- 1 sobre de Salsa Blanca
- 3 tazas de agua
- 3 cucharadas de crema
- 200 g de queso chihuahua rallado
- 1 cucharada de sazónador de finas hierbas

### Modo de preparación:

#### Salsa blanca:

Poner en una cacerola el agua y vaciar el sobre de Sazonador para Salsa blanca. Mezclar muy bien y dejar hervir hasta que tome consistencia cremosa. Agregar la crema mezclándola muy bien y apagar

#### Relleno:

En una sartén antiadherente calentar a fuego lento el aceite y sofreír el ajo. Agregar todas las verduras y cocinar de 15 a 20 min o hasta que las verduras estén suaves. Agregar el sazónador de finas hierbas y mezclar bien. Una vez hechas las verduras mezclarlas con cuatro cucharadas de salsa blanca y mezclar.

#### Lasaña:

En una fuente apta para el horno:

Extender pasta de tomate por todo el fondo y colocar cuatro placas de lasaña. Cubrir las con una capa de verduras, añadir un poco de salsa. Tapar con otras 4 placas de lasaña.

Repetir dos veces esta operación. Acabar con placas de lasaña cubiertas con la salsa y espolvorear queso rallado por encima. Hornear durante 20 minutos a 180 grados. Espolvorear albahaca seca antes de servir

## **Pastel de flor de calabaza y poblano:**

Ingredientes:

- Salsa Blanca preparada de acuerdo a las instrucciones del paquete
- 6 huevos enteros y batidos en batidora a velocidad alta
- 2 latas de atún escurridas
- 1 lata de flor de calabaza picada y escurrida (o un ramo de flores frescas lavadas y picadas)
- 2 chiles poblanos asados, pelados, desvenados y en rajas.
- 1 taza de queso chihuahua rallado
- 1 lata pequeña de granos de elote amarillo escurridos
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Engrase un refractario rectangular con mantequilla. Aparte, en un tazón mezcle todos los ingredientes. Vacíe en el refractario y hornee tapado con papel de aluminio a 150 ° C por 45 minutos o hasta que cuaje bien. Al servirlo puede bañarlo con un poco de salsa de tomate caliente y acompañarlo con frijoles refritos.

## **Calabacitas rellenas con queso**

Ingredientes:

- Salsa Blanca preparada de acuerdo a las instrucciones del paquete
- 6 calabacitas cocidas y cortadas a la mitad por lo largo
- 1 taza de queso chihuahua rallado

Modo de preparación:

Con una cuchara quite las semillas de la calabaza, píquelas finamente y mezcle con la mitad del queso rallado. Con esta mezcla rellene las mitades de calabaza. Engrase un refractario rectangular con mantequilla y coloque las mitades de calabacita rellenas. Cúbralas con la salsa blanca y con queso rallado. Meta al horno a 150° hasta que gratinen.

## **SALAS BORRACHA**

### **Historia:**

En México no paramos por salsas. Las formas de prepararlas varían mucho, ya sea por la región, el ingrediente o el puro gusto. La salsa borracha hace honor al nombre y se caracteriza por tener un toque suave de bebida alcohólica, pero no sabe a alcohol. Sirve muy bien para acompañar a las comidas según las regiones.

Existen muchas recetas de salsa borracha y varían tanto los ingredientes como el elemento que sirve para el “emborrachamiento”. Por ejemplo, en Hidalgo se prepara un tipo de salsa borracha para acompañar la barbacoa con los productos que ofrece la zona y se elabora a base de chile pasilla y se emborracha con pulque. Como adopta un gusto ligeramente ácido, en ocasiones se le agrega vinagre.

Otro tipo de salsa borracha es la que se prepara cerca de la costa; lleva chile serrano y jalapeño, jitomate, aceite de oliva y cerveza para emborrachar. Lo que tienen en común todas las salsas borrachas es que al final se le agrega un poco de cebolla fresca picada y queso añejo o fresco picado y es ideal para acompañar los tacos de barbacoa.

### **Manera de prepararse:**

Vacíe el contenido del paquete en una cacerola mediana junto con una taza y media de agua. Ponga a fuego medio y deje que hierva y tome consistencia. Agregue un cuarto de taza de pulque o cerveza y deje que hierva a fuego suave 5 minutos más. Retire del fuego y pique finamente una rebanada de cebolla y cuadritos de queso fresco o desmenuce un poco de queso añejo. Sirva la salsa en un tazón y espolvoree el queso y la cebolla encima. Sirva inmediatamente.

Opcional: También puede disfrutar de la salsa sin agregar la bebida alcohólica.



## **SALSA CASERA**

### **Historia**

El origen de las salsas mexicanas data desde la época prehispánica, no todas las salsa picaban y no todas estaban hechas de chile, algunas solo las hacían moliendo tomate, jitomate o incluso cacahuete y mezclándolo con diferentes hierbas y especias, además de cebollines silvestres y cacao que no faltaba casi en ningún platillo.

En esa época las salsas se preparaban con los elementos que tenían a la mano, por ejemplo algunas culturas cercanas al mar agregaban a sus salsa algas, otras miel, hongos o frutos del lugar, así es que cuando llegaron los españoles y se fusionaron ambas gastronomías surgieron nuevas recetas surgiendo así las salsas que ahora conocemos.

Las salsas picantes fueron ganando cada vez más seguidores hasta que en la actualidad al pensar en una salsa mexicana inmediatamente pensamos en una salsa picante. Disfruta nuestra deliciosa y práctica forma de preparar una salsa mexicana con nuestra exclusiva combinación de ingredientes 100% naturales.

### **Modo de preparación:**

Vacía el contenido del sobre en una cacerola pequeña, agrega dos tazas de agua, ponla a fuego medio, deja hervir por 10 minutos y estará lista para disfrutarse.

### **Cortadillo casero**

Ingredientes:

- ½ K de pulpa de res picada
- 1 sobre de Salsa casera de Sazonadores con Sabor a México
- 3 tazas de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación:

En una cacerola mediana dora la carne con un poco de aceite y agrega una pizca de sal. Agrega el agua y el sazón. Deja que hierva de 10 a 15 minutos hasta que la carne esté bien cocida. Disfruta tu cortadillo con frijoles refritos y tortillas de maíz recién hechas.

### **Dip a la Mexicana**

Ingredientes:

- 250 g de requesón
- 1 sobre de Salsa casera de Sazonadores con Sabor a México
- ½ taza de agua

Modo de preparación:

En un tazón mezcla el sobre de sazón con el agua y espera hasta que todos los ingredientes estén hidratados. Si deseas acelerar el proceso ponlo en el microondas por 40 segundos y espera a que enfríe. Agrega el requesón y mézclalo bien. Si lo deseas puedes agregar sal. Disfruta el dip con totopos o tiras de verduras como zanahorias, apio, jícama, etc.

## **Huevos en salsa de machacado**

### Ingredientes

- 4 piezas de huevo
- 4 tortillas doradas
- 1 sobre de salsa casera de Sazonadores con Sabor a México
- aceite vegetal comestible al gusto
- 50 g de Carne Seca Machacada Con Sabor a México al gusto

### Modo de Preparación

Prepara la salsa siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva. En un sartén vierte aceite y fríe el machacado ligeramente, agrega la salsa y deja hervir unos minutos. En otro sartén agrega un poco más de aceite y fríe los huevos, coloca cada uno encima de una tortilla y vierte encima la salsa con el machacado. Sirve acompañado de frijoles refritos con queso fresco.





## **SALSA DE CHILE CHIPOTLE**

### **Historia**

El chile chipotle es un tipo de chile, normalmente de la variedad del jalapeño, que se ha dejado madurar en la planta hasta enrojecer y posteriormente se cosecha y se colocan en hornos donde se secan con leña, ahumándolos y dándoles ese sabor tan característico. El promedio de rendimiento en la elaboración del chile chipotle es de una tonelada por cada siete de chile fresco. Chihuahua es el estado líder en la producción nacional de chipotle, siendo la zona de Cd. Delicias la de mayor producción de éste.

La palabra chipotle viene del Náhuatl chilpochtli o xipoctli, que significa chile ahumado. Este producto, cuyo uso trasciende el ámbito mexicano, tiene un aspecto marrón seco, con aroma muy picante y sabor complejo es utilizado en muchos de los platillos de la gastronomía mexicana.

El cronista Bernardino de Sahagún hace notar que el chile ahumado, llamado también entonces pochchilli y ahora chipotle, podía ser encontrado en el mercado de Tlatelolco, en la Ciudad de México, en el siglo XVI

### **Modo de preparación:**

En una cacerola chica mezcle el contenido del sobre con dos tazas de agua. Deje hervir a fuego medio por 5 minutos y queda lista para disfrutar sobre sus tacos, tostadas, carne asada, quesadillas, etc.

### **Pollo en salsa roja**

### **VIDEO GOURMET**

#### **Ingredientes**

- 1 K de fajitas de pollo
- 4 tomates
- 1 sobre de sazónador para Salsa Chipotle
- 4 tazas de agua

#### **Modo de Preparación:**

En una cacerola dore las fajitas de pollo en un poco de aceite y reserve. Licue los tomates con el agua, agregue a las fajitas junto con el sobre del sazónador, deje hervir por 10 minutos.

Opcional: agregue papa cortada en cuadros y dore al momento de dorar la carne.



## **Dobladas de chipotle**

Ingredientes:

- 1 sobre de sazónador para salsa chipotle
- Dos jitomates grandes
- 1 queso crema de 190 g
- Una pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 24 tortillas doradas
- Queso rallado

Modo de preparación:

Licue los tomates y el queso crema con dos tazas de agua. Colóquelos en una cacerola mediana a fuego medio y agregue el sobre de sazónador para salsa chipotle. Deje la salsa en el fuego hasta que hierva y espese un poco. Coloque en cada plato tres tortillas doradas rellenas de pollo desmenuzado y dobladas a la mitad. Una vez lista la salsa bañe las dobladas y espolvoree un poco de queso rallado. Sírvalas de inmediato.

## **Dip de requesón al chipotle**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes:

- 250 g de requesón
- 1 ½ cucharadas de sazónador para preparar Salsa Chipotle
- Jícama cortada en tiras
- Pepino sin corazón cortado en tiras
- Zanahoria cortada en tiras

Modo de preparación

Mezcle el requesón con el sazónador y déjelo reposar 2 horas para que se integren los sabores. En un platón para botana acomode las tiras de verduras y en el centro coloque el dip de requesón al chipotle. También puede acompañarlo con totopos



## **SALSA DE MANZANA Y MIEL**

### **Historia:**

La manzana es originaria del Cáucaso, desde el mar Caspio hasta el mar Negro, llegó a los campos de cultivos mexicanos gracias a las semillas españolas. A nivel nacional el estado de Chihuahua es el principal productor de este fruto que se utiliza en muchas preparaciones regionales como son pasteles, pays, torrijas, al horno y chapeteadas (manzana cubierta con caramelo rojo).

En Puebla, Tlaxcala y Veracruz se utiliza su jugo para la producción de sidra. La manzana panochera, una variedad de tamaño pequeño, sabor agridulce y piel rojo-verde, es un ingrediente indispensable en el relleno de los chiles en nogada y se cultiva exclusivamente en el estado de Puebla.

La Salsa de manzana y Miel de Sazonadores con Sabor a México es un acompañante ideal para carnes ahumadas como pavo, jamón, pierna o chuletas de cerdo ya que no es demasiado dulce.

### **Modo de preparación:**

Licue una manzana con 2 tazas de agua. En una cacerola mediana vacíe el contenido del sobre junto con la mezcla anterior, colóquelo a fuego medio y deje que hierva por 10 minutos aproximadamente. Bañe con esta salsa chuletas ahumadas, rebanadas de jamón o pavo ahumado.

### **Chuletas ahumadas con mostaza y manzana.**

#### **Ingredientes:**

- 1 sobre de Salsa de Manzana y Miel
- 16 chuletas de lomo de cerdo ahumadas
- Mostaza Dijon
- 1 refresco de cola de 350 ml.

#### **Modo de preparación:**

Unte con mostaza ambos lados de cada chuleta, déjelas marinar al menos media hora. Prepare la salsa de manzana y miel de acuerdo a las instrucciones y reserve. En un sartén ligeramente engrasado dore por ambos lados cada chuleta, agregue el refresco y deje hervir hasta que se consuma. Sirva en cada plato dos chuletas y báñelas con un poco de Salsa de Manzana y Miel. Acompañe su platillo con arroz blanco.



## **Pavo navideño**

### **Ingredientes:**

- 1 Pavo ahumado de 8 kilos
- 2 a 3 sobres de Salsa de Manzana y Miel
- 1 litro de jugo de manzana
- Medio litro de vino blanco

### **Modo de preparación:**

La noche anterior ponga el pavo en un recipiente junto con el jugo de manzana y el vino, gírelo de vez en cuando para que se impregne por todos lados. Manténgalo en el refrigerador. Para hornear, siga las instrucciones de calentamiento que vienen en el empaque del pavo, recuerde que el pavo ahumado ya está totalmente cocinado, solo es necesario calentarlo.

Prepare la salsa de manzana y miel siguiendo las instrucciones del paquete y sustituya parte del agua con el líquido que queda en la charola donde calentó el pavo. Sirva las rebanadas de pavo acompañadas de la sala.

## **Jamón con manzana**

### **Ingredientes:**

- 8 rebanadas de jamón de 1 cm. de grosor
- 1 sobre para preparar Salsa de Manzana y Miel
- 1 vaso de sidra de manzana
- Azúcar mascabado

### **Modo de preparación:**

Coloque las rebanadas de jamón en un refractario para hornear, agregue la sidra y espolvoree sobre ellas un poco de azúcar mascabado para que doren. Hornee a 150° C hasta que se haya evaporado la sidra y se vea dorado el jamón. Prepare la salsa de manzana siguiendo las instrucciones del paquete. Sirva en cada plato una rebanada de jamón cubierta con la salsa de manzana. Acompañe el platillo con puré de papas y verduras al vapor

## **SALSA DE PIÑA Y MOSTAZA**

### **Historia**

La piña es original de la zona tropical de América, quizás de Brasil, Perú o Paraguay, donde los nativos la llaman ananás que en guaraní significa fruta excelente. Los mexicas la denominaban *matzatlí*. Los españoles la llamaron piña por su semejanza con el fruto del pino piñonero.

La piña es un fruto muy importante en México. La economía de muchas poblaciones de Veracruz y Oaxaca depende de este fruto, pues se produce a gran escala. Se utiliza para preparar jugo, tamales, atole, dulces, mermeladas, aguas frescas. También con la piña se prepara el tepache que es una bebida fermentada de piña y piloncillo. En Oaxaca se le agrega piña a las lentejas y en todo México se preparan diversos dulces como el camote con piña o la cocada con piña.

La combinación que ofrecemos en Sazonadores con Sabor a México en esta salsa de Piña y Mostaza combina de manera única y excelente con carnes ahumadas, especialmente con puerco. También queda delicioso con pollo al horno.

### **Modo de preparación:**

Mezclar el sobre con 1 taza de agua,  $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre y 1 taza de jugo de piña. Poner a hervir a fuego medio hasta que espese un poco. Sírvalo sobre chuletas de puerco ahumadas y arroz blanco.

### **Pollo en salsa de piña y mostaza**

Ingredientes:

- 600 g de pechuga de pollo cortada en dados
- $\frac{1}{4}$  c de ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$  de taza de vino blanco
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 3 C de nuez troceada o cacahuates pelados
- 1 C de margarina
- 1 sobre de salsa de piña y mostaza preparado de acuerdo a las instrucciones.

Modo de preparación

Derretir la mantequilla en una cazuela y dorar el pollo previamente espolvoreado con el ajo. Añadir el vino, la salsa de soja, el agua y la salsa de Piña y Mostaza. Hervir y bajar el fuego para que se termine de cocinar. Agregar las nueces y servir acompañado de arroz blanco o hervido.

Opcional: agregar  $\frac{1}{2}$  taza de cuadritos de piña natural o en almíbar cuando añades la salsa de Piña y Miel

## SALSA PARA CHILAQUILES Y ENCHILADAS



### Historia

Las enchiladas son sin duda uno de los platillos más arraigados en la cocina tradicional mexicana: cada región tiene su propia receta con los ingredientes que le son característicos, lo que da por resultado una variedad que abarca más de trescientos tipos de Enchiladas en todo el territorio mexicano.

Se prepararan con tortillas de maíz untadas con salsa de chile y enrolladas o dobladas. Por lo general están rellenas de algún alimento (pollo, res, queso, etc.)

Hay dos métodos principales para cocinar enchiladas con chile colorado:

1) Se fríe ligeramente la tortilla en aceite, se sumerge en la salsa caliente, se rellena y se enrolla;

o

2) se sumerge la tortilla en la salsa, se fríe luego se rellena y se enrolla.

El segundo método da un mejor sabor, aunque es un poco más complicado.

### Manera de preparación:

En una cacerola ponga tres tazas de agua, disuelva el contenido del sobre y cocine a fuego lento. Hierva de 5 a 10 minutos hasta que espese un poco. Dore 24 tortillas, pase cada una por la salsa y rellénelas con queso o pollo deshebrado. Enróllelas y espolvoree con queso rallado y cebolla picada. Acompáñelos con frijoles refritos.

### Chilaquiles norteños

Ingredientes:

- Salsa para Enchiladas preparada
- Una pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 24 tortillas de maíz cortadas en triángulos y doradas hasta que queden tostadas (totopos)
- Queso rallado
- Cebolla picada
- Crema ácida



Manera de Preparación:

Divida los totopos en ocho porciones y con cada porción de totopos haga lo siguiente: Báñelos con salsa para enchiladas caliente, espolvoréelos encima pollo desmenuzado, queso rallado y cebolla picada. Póngale una cucharada de crema encima. Acompañe sus chilaquiles con frijoles refritos.



## **Guisado arriero**

Ingredientes::

- 50 grs. de carne seca de res desmenuzada.
- Medio sobre de **Sazonador para Enchiladas de Sazonadores con Sabor a México.**
- 3 tazas de agua
- 2 Tazas de frijoles cocidos enteros y sin caldo.

Modo de preparación

Freír a fuego lento la carne en aceite, agregar el agua. Agregar el sobre de sazónador y mover hasta quedar bien incorporado. Dejar hervir. Añadir los frijoles y dejar hervir por 4 minutos. Rectificar el sazón y si es necesario agregar más sazónador o sal. Acompáñelo con tortillas de harina recién hechas.

## **Nopales con camarones**

Ingredientes

- 1/2 K de nopal picado
- 100 g de camarón entero y seco (sin cabeza y sin patas)
- Medio sobre de sazónador para enchiladas de Sazonadores con sabor a México
- 4 tazas de agua
- 2 Cucharadas de aceite
- Ajo en polvo

Modo de Preparación:

En una cacerola ponga el aceite y dore ahí los nopales con un poco de ajo en polvo hasta que sequen y no tengan baba. Agregue el agua, el sazónador y los camarones. Deje que hiervan a fuego medio hasta que los camarones estén suaves. Si lo desea más picante puede agregar 3 chiles de árbol enteros.



## SALSA PARA TORTAS AHOGADAS



### Historia de las Tortas ahogadas:

La torta ahogada tiene sus orígenes en Guadalajara a principios del siglo pasado. Se dice que la receta surgió cuando un día llegó un jornalero a su casa y hambriento, buscó con qué saciar su apetito, pero sólo encontró un trozo de pan, un poco de frijoles machucados, trozos de carne de cerdo preparada como carnitas y una salsa de jitomate aguada.

El hombre tomó los ingredientes y preparó una rara merienda, la cual fue tanto de su agrado que pidió a su esposa le revelara los ingredientes de la salsa, componente más importante de la torta ahogada. Desde ese entonces hay muchísimas recetas que se utilizan para realizar la salsa para el platillo. El creador de las Tortas Ahogadas es el Sr. Ignacio Saldaña, el "Güerito".

Las tortas ahogadas se elaboran con un pan conocido como "birote" o "birote salado", que es característico de la región, cuya consistencia es más densa que el bolillo normal y por tanto más crujiente en la capa externa y menos permeable; su interior es más firme con un sabor ligeramente agrio debido a una fermentación un poco más larga, lo que permite sumergirlo en distintas salsas sin perder su consistencia. Se rellena de carnitas, además de puré de frijoles refritos untados en el interior del pan, para luego cubrir todo o sumergirlo en salsa picante. Se acostumbra también agregar rebanadas de cebolla desflemada (cebolla sumergida en limón). Se llaman ahogadas porque tradicionalmente se sumergen en la salsa. Actualmente ya hay muchas variaciones de la receta original, pero todas son ricas sin duda.

### Modo de preparación:

Mezcle el contenido del sobre con 2 ½ tazas de agua en una cacerola. Lleve la mezcla a hervir por 5 minutos a fuego bajo. Disfrute caliente.

Preparación de la torta ahogada [AQUÍ](#)

### Huevos motuleños

Ingredientes para 4 personas:

- 8 huevos
- 2 tazas de frijoles negros molidos y refritos
- 8 tortillas
- Salsa para Tortas Ahogadas preparada con 2 tazas de agua
- 1 taza de Queso Chihuahua rallado
- Aceite el necesario

Modo de preparación:

En un sartén de teflón con aceite bien caliente dore una a una las tortillas hasta que queden tostadas. Caliente los frijoles y reserve calientes Prepare la salsa según las instrucciones. Prepare uno a uno los huevos estrellados o fritos.

Para montar en el plato: coloque una tostada, unte un poco de frijoles refritos calientes, coloque encima el huevo estrellado. Bañe con la salsa bien caliente y espolvoree queso rallado..¡ Y disfrute un delicioso desayuno!

## **SALSA PUYA**



### **Historia**

El chile puya es un chile seco que mide normalmente 10 cm de largo y 2 de ancho. Es muy parecido al guajillo, pero más delgado, chico y mucho más picante. Existen muchas salsas y guisos rojos hechos con este chile, sin embargo en la concina del Distrito Federal y alrededores, casi siempre se utiliza mezclado con el chile guajillo, de hecho hay cocineras que los consideran hermanos pues la mayoría de veces van juntos en los guisos, aunque uno no sustituye al otro.

Otras formas de nombrarlo es: chile colmillo de elefante, guajillo del que pica, guajillo puya y chile mirasol.

### **Modo de preparación:**

En una cacerola ponga dos tazas de agua el contenido del sobre a fuego medio. Deje hervir la salsa hasta que espese. Deje reposar unos 10 minutos en la cacerola y sirva.

### **Nopales asados**

### **VIDEO GOURMET**

Ingredientes:

- 2 nopales limpios
- 2 rebanadas de queso panela de 1 cm de grueso
- 1 sobre de sazón para Salsa Puya
- 2 tazas de agua
- Espray antiadherente

Modo de preparación:

En una cacerola agregar el agua y el sobre de sazón. Hervir hasta que tome consistencia y reservar caliente. Poner espray antiadherente en un comal o acero asar los nopales y las rebanadas de queso por ambos lados. Servir un nopal, encima la rebanada de queso y bañarlos con salsa.. Servir calientes



## **SALSA TAQUERA**

### **Historia**

El origen de las salsas mexicanas data desde la época prehispánica, no todas las salsa picaban y no todas estaban hechas de chile, algunas solo las hacían moliendo tomate, jitomate o incluso cacahuete y mezclándolo con diferentes hierbas y especias, además de cebollines silvestres y cacao que no faltaba casi en ningún platillo.

En esa época las salsas se preparaban con los elementos que tenían a la mano, por ejemplo algunas culturas cercanas al mar agregaban a sus salsa algas, otras miel, hongos o frutos del lugar, así es que cuando llegaron los españoles y se fusionaron ambas gastronomías surgieron nuevas recetas surgiendo así las salsas que ahora conocemos.

Las salsas picantes fueron ganando cada vez más seguidores hasta que en la actualidad al pensar en una salsa mexicana inmediatamente pensamos en una salsa picante. Disfruta nuestra deliciosa y práctica forma de preparar una salsa mexicana con nuestra exclusiva combinación de ingredientes 100% naturales.

### **Modo de preparación:**

Vacía el contenido del sobre en una cacerola pequeña, agrega dos tazas de agua, ponla a fuego medio, deja hervir por 10 minutos y estará lista para disfrutarse.

### **Tacos dorados**

Ingredientes:

- 1/2 k de carne de res cocida y deshebrada
- 1/2 k de tortillas de maíz pequeñas
- ¼ de repollo finamente picado
- 2 tomates rebanados
- 2 tazas de salsa Taquera preparada
- Suficiente aceite para freir

Modo de preparación:

Calentar las tortillas y rellenarlas con una cucharada de carne deshebrada y doblarlas por la mitad. Reservarlas. En un comal colocar aceite al centro e ir dorando los tacos al gusto (crujientes o suaves). Una vez listos abrirlos y ponerles repollo picado y una rebanada de tomate. Servir inmediatamente acompañados con salsa taquera.

Opcional: También se pueden rellenar de puré de papa o carne molida



## MAS SALSAS PARA TODOS LOS GUSTOS



### SALSA VERDE 8

#### Historia:

Salsa verde es el nombre que reciben distintas salsas de color verde, hechas por lo general con tomate (tomate de fresadilla o tomatillo), ajo, cebolla, chile verde y cilantro. Puede ser cruda, cocida o asada. Muy popular en todo México. Se elabora licuando o moliendo todos los ingredientes y puede ser tersa o martajada. En Puebla y Tlaxcala esta salsa puede incluir pipicha o papaloquelite picado. En Oaxaca se prepara con miltomates (tomates verdes que crecen en las milpas) y se muelen en una chilmolera. Se utiliza como salsa de mesa y sirve como base para las enchiladas y chilaquiles verdes. En ocasiones esta salsa se fríe en manteca de cerdo.

El tomatillo se conoce en México desde tiempos precolombinos. Los aztecas lo cultivaban extensivamente y lo llamaban "miltomatli", se distribuye de manera silvestre en México y quizá en el norte de Guatemala. Es de uso muy variado en la cocina mexicana. Se consume en todo el país especialmente en el centro de la República.

#### Modo de preparación:

Vacía el contenido del sobre en una cacerola pequeña, agrega dos y media tazas de agua, ponla a fuego medio, deja hervir por 10 minutos y estará lista para disfrutarse

### Chalupas

#### Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz
- ¼ de cucharita de sal
- Agua tibia, la suficiente
- 1 sobre para preparar Salsa Verde de Sazonadores con Sabor a México
- 2 papas cocidas y cortadas en cubos
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- Media cebolla finamente fileteada
- Crema ácida (opcional)

#### Modo de Preparación:

Mezcla los tres primeros ingredientes y forma una masa suave. Forma bolitas de masa de 4 cms de diámetro aproximadamente. Deja reposar unos 5 minutos. En una cacerola pon suficiente aceite o manteca de cerdo a calentar (que tenga 2 cms de profundidad el aceite). Tome una bola de masa y palmeándola forme una gordita delgada y dele forma de canasta. Colóquela con cuidado en el aceite y dórela por ambos lados. Reserve caliente.



## MAS SALSAS PARA TODOS LOS GUSTOS



Prepare la salsa verde siguiendo las instrucciones del paquete, una vez lista apague y agregue las papas cocidas. Prepare las chalupas colocando primero el pollo deshebrado, luego una cucharada de salsa. Coloque encima un poco de cebolla fileteada y una cucharita de crema.

### **Chicharrón en salsa verde**

Ingredientes:

- 300 g de chicharrón
- 1 sobre de Salsa Verde de Sazonadores con Sabor a México
- 1 l de agua

Modo de preparación:

En una cacerola con capacidad de 2 litros agregar los chicharrones partidos y el resto de los ingredientes. Tapar la cacerola y dejar cocinar a fuego medio hasta que los chicharrones estén suaves

### **Tortas de la barda**

#### **Historia**

La torta de la barda tiene cuando menos noventa años de vida –Tortas René, que se supone fue su primer expendio, abrió en 1928 y, según leyendas urbanas, al principio estaban hechas de frijol con sardina. Las vendían junto a la barda que separaba la ciudad de Tampico del ferrocarril, muelles y aduanas. No se puede saber con certeza cómo sucedió pero la torta de la barda fue pasando de dos a doce ingredientes (sin contar el pan). Es una torta que tiene algo para todos. La torta de la barda de alguna manera representa un símbolo para los tampiqueños desde el punto de vista culinario, una identidad adquirida con respecto a otros tipos de tortas en diferentes partes de la República (por decir un ejemplo, las tortas ahogadas de Guadalajara).





#### Ingredientes:

- 6 Bolillos
- 6 rebanadas de jamón
- 6 rebanadas de queso de puerco
- 6 rebanadas de queso amarillo
- 1 taza de carne cocida y deshebrada de res (o puerco)
- 2 tazas de frijoles refritos
- 1 taza de queso fresco desmenuzado
- ¾ de taza de chorizo frito preparado con Sazonadores con Sabor a México
- 2 tazas de Chicharrones en salsa verde preparados con Salsa verde de Sazonadores con Sabor a México
- Rebanadas de tomate
- Rebanadas de Cebolla
- Rebanadas de aguacate

#### Modo de preparación:

Abran el bolillo a la mitad pero sin separar el pan completamente. Úntenle a cada mitad una cucharadas de frijoles. Agreguen el jamón, el queso de puerco y el queso amarillo cubriendo ambas mitades del pan. Así, les servirán de base y sábana de todos los demás ingredientes.

A esta base siguen los vegetales: las rodajas de jitomate, los aros de cebolla y el medio aguacate en rebanadas.

En la cima van el chicharrón en salsa verde, chorizo frito, carne de deshebrada y el queso fresco. Ciérrrenla y córtrenla por la mitad; así será más fácil comerla.

### **SALSA DE CHILE MORITA 9**

#### **Historia:**

El chile morita es un chile seco ahumado más pequeño que el chile mora pero muy parecido a este. Su cascara es tersa y brillante, de color rojo oscuro. Mide en promedio 3 cm de largo por 2 de ancho. Se obtienen de una variedad pequeña de chile jalapeño. Es muy picante pero con cierta dulzura y se utiliza igual que el mora y el chipotle. Con éste sobre todo se hacen salsas picantes. También se añade a guisos de carne de res, pollo o cerdo para darle picor y sabor, y se hacen encurtidos o adobados. El chile chilale es una variedad de morita de tono café rojizo que se consigue en el estado de Veracruz.

### **SALSA DE CHILE PASADO 10**

#### **Historia**

El chile pasado es una técnica desarrollada principalmente en Chihuahua para preservar los chiles. Los chiles verdes se asan en comal hasta tostarlos, se meten en una bolsa de plástico para que suden y se pelan; luego se cuelgan en un lazo bajo un techo ventilado o al sol, para que se deshidraten totalmente. Una vez deshidratados se deben guardar en costales o bolsas de papel, donde no haya humedad, ya que pueden ser atacados por polillas u hongos.

Este método de conservación es una manera de aprovechar los chiles fuera de su temporada que inicia en julio. De un kilo de chile fresco se obtienen 50 g de chile pasado. Se puede hacer chile pasado de cualquier chile verde pero los más tradicionalmente utilizados son el chile chilaca y el chile poblano. Cualquier chile pasado debe remojarse para hidratarlo antes de usarse o se muele para incorporarlos a los guisos o a una salsa.

### **Carne de puerco con chile pasado**

Ingredientes:

1 K de pierna de puerco cortada en cubos

2 papas cortadas en cubos

Media cebolla picada

1 sobre de salsa de chile pasado de Sazonadores con Sabor a México

Aceite el necesario



Modo de preparación:

En una cacerola dorar la carne, una vez dorada agregar las papas y dorar. Finalmente agregar la cebolla y acitronar. Agregar el sazón y 3 tazas de agua. Dejar hervir por 10 minutos, rectificar la sazón. Servir acompañado de frijoles de la olla.

### **Queso con chile pasado**

Ingredientes

500 g de queso chihuahua cortado en cubos

1 cebolla cortada en rajas

8 chiles chilaca, asados, desvenados y cortados en rajas

1 sobre de sazón para salsa de Chile Pasado de Sazonadores con Sabor a México

Aceite el necesario

Modo de preparación:

En una cacerola con un poco de aceite dore la cebolla y las rajas de chile, hasta que la cebolla esté suave. Agregue 3 tazas de agua el sobre de sazón y deje hervir por 10 minutos. Rectifique la sazón. Apague y agregue los cubos de queso, mezcle bien y espere a que se suavicen. Sirva acompañado de frijoles y tortillas de harina.

## **SALSA TOREADA 8**

**Historia:**

Los chiles toreados son chiles jalapeños o serranos que se aplastan suavemente con las manos y se ruedan con la palma, para que las semillas y las venas del interior liberen el picor que contienen y resulte más picoso. Un chile toreado puede comerse crudo, o bien pueden ser asados en la plancha hasta que se ampolan y servidos solos o con cebollas preparadas de la misma forma, sal y limón; o con un poco de salsa de soya; o usarse como parte de una salsa como es en este caso.



### **Modo de preparación:**

Vacía el contenido del sobre en una cacerola pequeña, agrega dos y media tazas de agua, ponla a fuego medio, deja hervir por 10 minutos y estará lista para disfrutarse

### **Gorditas de huevo con machacado**

Historia:

La sazón del altiplano tamaulipeco es muy especial. Una parada obligada es Jaumave y deleitarse ahí con unas de las famosas gorditas de Don Pedro. Somos hijos del maíz y en nuestra dieta tenían que estar las gorditas. Las rellenan con guisos varios: costilla de puerco en salsa verde (la especialidad de la casa), chochas, sangrita, huevo verde y queso fresco con piquín. La textura de la masa en las gorditas es consistente ya que el nixtamal se muele en metate en el instante y se cuecen en comal de barro calentado con leña, lo cual enaltece la experiencia gustativa, la vuelve única. Los condimentos básicos para los guisos son el ajo y el comino.

Ingredientes

- 4 piezas de huevo
- 2 cucharadas de cebolla blanca
- 2 tazas de salsa Toreada preparada con Sazonadores con Sabor a México
- 1 cucharadita de sal
- 4 tazas de masa de nixtamal al gusto
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- Carne Seca Machacada Con Sabor a México, al gusto

Modo de Preparación:

Mezcla el nixtamal con sal y la manteca. Forma gorditas con el nixtamal ayudándote con una tortilladora o con la parte de atrás de dos platos extendidos. La masa debe estar tibia, ni muy seca o aguada, debe ser moldeable, sin que se pegue en los dedos o se agriete al expandirla. Calienta a fuego medio/alto el comal y coloca las gorditas voltea cuando estén cocinadas de un lado, después cocina del otro lado. Para que esponjen fácilmente, vuelve a voltear las gorditas y con una pala aplánalas y suelta. Colócalas dentro de un tortillero tapado para que no se enfrien. Para el huevo, fríe la cebolla y a carne seca en aceite, agrega los huevos y revuelve. El machacado ya tiene sal, así que no la agregues. Si lo deseas añade salsa. Abre las gorditas con un cuchillo y rellénalas a que queden "gorditas". Este almuerzo sabe mejor acompañado de aguacate y frijoles con queso

## SALSA ROJA 8

### Historia

Salsa hecha a base de chiles chipotles y tomate rojo. El chile chipotle (o chipotle) es un chile que se deja madurar en la planta hasta que se pone rojo, es cuando se pizca. Luego se seca en hornos con leña de manzano y ahí al mismo tiempo que se va deshidratando se ahúma dándole ese sabor tan característico. Es uno de los chiles secos más picosos. Mide en promedio 6 cm de largo por 2.5 en su parte más ancha. Cuando es fresco se llama jalapeño. La técnica de ahumarlos data de la época prehispánica. El estado de Chihuahua es el principal productor de estos chiles.

### Langosta Estilo Puerto Nuevo

#### Historia:

Esta receta es popular de Rosarito Baja California. Hace más de cincuenta años que comenzó a forjarse la tradición de esta receta. Fue durante los años cincuenta cuando a iniciativa de un grupo de pescadores atrajo a los turistas para viajes de pesca que salían del pequeño poblado. Al regresar de pescar, las esposas invitaban cordialmente a los visitantes a sentarse a la mesa a saborear el platillo más común entre los pescadores de esa zona: langosta, abundante y deliciosa de las costas de este pequeño poblado, servida a la usanza, con frijoles, arroz y acompañada de tortillas de harina. La langosta "Puerto Nuevo" extendió su fama en poco tiempo, de tal manera que nuevos turistas llegan día tras día con el propósito de probar la famosa y exquisita Langosta Estilo "Puerto Nuevo".

#### Ingredientes

- 2 langostas medianas
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 tazas de arroz rojo preparado con Sazonador para Pollo Entomatado de Sazonadores con Sabor a México
- 4 tazas de frijoles refritos con manteca de cerdo
- Tortillas de harina

#### Salsa:

1 sobre de Salsa Roja de Sazonadores con Sabor a México

#### Preparación salsa:

Poner 2 ½ tazas de agua en una cacerola y mezclarle el contenido del sobre. Poner a hervir por 10 minutos y listo.

#### Preparación langosta:

Partir la langosta por mitad. Retirar las vísceras y lavar a chorro de agua. Salpimentar. Poner a calentar la manteca en un sartén. Una vez caliente incorporar la langosta con la carne hacia abajo y tapar. Voltear a los 3 minutos y dejar 2 minutos más en la lumbre. Escurrir y colocar en un plato amplio.

#### Presentación:

Servir con la mantequilla derretida, unos limones, el arroz, los frijoles, la salsa roja y las tortillas de harina.



## **SALSA DE CHILE HABANERO 10**

### **Historia**

El chile habanero fresco es color verde claro cuando joven, que se vuelve amarillo y más tarde anaranjado en su etapa madura. Tiene textura suave y forma globosa. Mide 4 centímetros de largo y 3 de ancho, se considera el chile más picoso de todo el país. Es el chile clásico de la comida yucateca y se le ha otorgado la denominación de origen llamándolo Chile Habanero de Yucatán. Se usa fresco, crudo, asado, cocido o seco. Hace algunas décadas solo se consumía en la península de Yucatán, algunos lugares de Tabasco, Chiapas y Veracruz; actualmente se extiende hasta el centro del país y algunas partes del norte.

### **Modo de preparación:**

Vacía el contenido del sobre en una cacerola pequeña, agrega dos y media tazas de agua, ponla a fuego medio, deja hervir por 10 minutos y estará lista para disfrutarse



Chile habanero

## **SALSA MOLCAJETERA 8**

### **Historia**

La salsa molcajeteada es el término aplicado para designar a las salsas que se elaboran directamente en el molcajete y generalmente se sirven en él. El molcajete es un utensilio de origen prehispánico parecido a un mortero con tres patas cortas fabricado de piedra. Se utiliza para moler distintos ingredientes y especialmente salsas, las cuales en ocasiones se sirven en el mismo recipiente. Al aditamento con el que se muelen los ingredientes se le llama mano de molcajete o tejolote, y a los alimentos molidos en él se les denomina molcajeteados o tamulados. A la acción de utilizar el molcajete se le denomina molcajetear. En Yucatán se le conoce como tamul.

### **Modo de preparación:**

Vacía el contenido del sobre en una cacerola pequeña, agrega dos y media tazas de agua, ponla a fuego medio, deja hervir por 10 minutos. Mezclar con 2 cucharadas de vinagre y estará lista para disfrutarse.

## Bocoles

Los bocoles nunca se perdonan en nuestra tierra, y más si van rellenos con requesón y chile, un huevito verde o ya, aunque sea, un chicharrón en salsa. Son tortillas gruesas de masa de maíz mezclada generalmente con manteca de res. Tipiquísimos por toda la Huasteca y, en este caso, en el centro/sur de Tamaulipas.



### Ingredientes:

- 1K de masa de maíz (o ½ K de harina de maíz hidratada)
- 250 g de manteca de res
- 1 cucharada de sal

Mezcla los tres ingredientes muy bien con la mano, amasa hasta que tengas una masa homogénea, forma bolas de masa como de 5 cm de diámetro (testales) déjalos reposar cubiertos con plástico por media hora. Forma gorditas con las manos de un cm de grueso. Las gorditas se cocinan igual que las tortillas, sobre un comal caliente, solo que se tardan un poco más en cocinar por lo grueso. Coloca el bocol en el comal y espera a que se cueza de ese lado, cuando las orillas se empiezan a ver de otro color; voltea el bocol con una palita y deja que se cueza del otro lado. Vuélvelo a voltear y el bocol se inflará, igual que una tortilla pero es menos notable. Sácalo del comal y ábrelo con la palita o un cuchillo.

### Relleno:

- 2 tazas de queso panela rallado
- 2 tazas de frijoles refritos
- Salsa Molcajetera preparada con Sazonadores con Sabor a Méxicio

Coloca el relleno en la parte más gruesa y ciérralo. Sírvelos con salsas al gusto muy caliente y frijoles de la olla

## SALSA YAHUALICA 9

### Historia

Salsa a base de chile de árbol de Yahualica Jalisco, de ahí su nombre. El chile Yahualica es un chile alargado y delgado que mide en promedio 7 cm de largo y 1 de ancho. Cuando es fresco es de color verde y al madurar se torna rojo. Lleva el mismo nombre fresco que seco. El chile de árbol seco es de color rojo brillante y muy picante. La planta que los produce es más alta que otras variedades más no es un árbol. A principios del 2018 el chile de árbol de Yahualica de González Gallo se convirtió en un producto con denominación de origen protegido. Son 11 los municipios que conforman el territorio protegido por la Denominación de Origen, nueve del estado de Jalisco y dos de Zacatecas. Los productores de esta variedad aseguran que su picor es único gracias al terroir de la región de los Altos Sur. Su cultivo es artesanal, ya que en su mayoría todas las labores de cultivo son manuales, desde la selección de la semilla en campo la plantación, cosecha y secado hasta selección del chile y empaque.

### Modo de preparación:

Vacía el contenido del sobre en una cacerola pequeña, agrega dos y media tazas de agua, ponla a fuego medio, deja hervir por 10 minutos y estará lista para disfrutarse.

### Aporreado estilo Guerrero

#### Ingredientes

- 200 g de Carne Seca para Machaca Con Sabor a México
- 4 jitomates
- 1 sobre de Salsa Lupita con Sabor a México
- ½ cebolla fileteada
- 3 tazas de agua
- 8 huevos
- 4 cucharadas de aceite vegetal

#### Modo de Preparación:

En un comal asa los tomates. Licúalos con 3 tazas de agua y el sobre para preparar Salsa Lupita. En un sartén con aceite caliente dora la carne seca para machaca. Agrega la cebolla fileteada y dora un poco. Añade los huevos, uno a uno, mezcla y cocina sin dejar de mover para evitar que se pegue al fondo. Agrega la salsa y deja hervir por 10 minutos a fuego medio. Apaga y sirve acompañado de tortillas y frijoles refritos.



## SALSA XOCONOSTLE 7

### Historia

La salsa de xoconostles asados se consume principalmente en el centro del país, sobre todo en el estado de Hidalgo y de Guanajuato. La palabra xoconostle proviene del náhuatl *xoco*, agrio y *nochtli*, tuna, es decir, tuna agria. Es una tuna semiseca, apreciada por su sabor ácido y consistencia firme, que se emplea como verdura en diferentes guisos y salsas. El xoconostle inmaduro es de color verde pálido y adquiere un color rosa o morado según va madurando. Puede permanecer en el nopal hasta por un año sin echarse a perder. A diferencia de las otras tunas, todas las semillas están concentradas en el centro del fruto y no se acostumbra comerlas. Se utiliza preponderantemente en el centro del país donde forma parte del mole de olla o de la birria.

## SALSA DE MOLE NEGRO

### Historia

El origen del mole negro es en el estado de Oaxaca que es famoso por sus siete moles: el chichilo, el manchamanteles, el amarillo, el coloradito, el colorado, el verde y el mole negro. Sin embargo existen muchos más: en Teotitlán del Valle se acostumbra el mole de Castilla. En el Istmo de Tehuantepec se prepara el molito rojo; los chatinos de la sierra del sur acostumbran un mole altamente especiado a base de chile de árbol y guajillo tostado con manteca de cerdo. En la región costera se prepara un mole de hongos cocidos y molidos, preparados en una salsa de chiles. La Salsa de mole negro de Sazonadores con sabor a México es una variedad del mole negro original y un poco menos espesa ideal para enmoladas, para botanear con totopos, etc.

### Modo de preparación:

Vacía el contenido del sobre en una cacerola pequeña, agrega tres tazas de agua, ponla a fuego medio, deja hervir por 10 minutos y estará lista para disfrutarse

### Fusilli al mole

#### Ingredientes:

- 300g de fusilli cocinado “al dente”
- 1 sobre para Salsa de Mole Negro de Sazonadores con Sabor a México
- Sal Kosher de Sazonadores con Sabor a México al gusto
- 2 tazas de champiñones frescos y rebanados
- 100g de queso parmesano rallado
- Perejil deshidratado de Sazonadores con Sabor a México

#### Modo de preparación:

Preparar la salsa siguiendo las instrucciones y sazónarla con un poco de sal. Agregar los champiñones y esperar a que se cocinen. Vaciar la salsa caliente sobre la pasta y mezcla bien. Servir inmediatamente espolvoreando cada plato con queso parmesano y un poco de perejil seco.



## **SALSA DE CHILE GUAJILLO 7**

### **Historia**

Salsa hecha a base de chile guajillo. En Oaxaca sirve para acompañar diversos platillos; también se puede servir con chicharrón en trozos y queso. En el centro del país se prepara friendo el chile o cocidiéndolo en agua caliente; se utiliza para acompañar antojitos. El chile guajillo también conocido como chile cascabel, chilaca roja, guajón o mirasol es un chile de forma triangular alargada, de superficie satinada y color rojo intenso; mide en promedio 10 centímetros de largo y 4 en su parte más ancha. Hay dos variedades que se distinguen por su tamaño y picor. El guajillo chico es el más pequeño y más picante de los dos, llamado también puya. En cambio, el guajillo ancho tiene un sabor más pronunciado y menos picante. En fresco este chile se le conoce como chile mirasol, se produce en todo el país, principalmente en el estado de Zacatecas

### **Modo de preparación:**

Vacía el contenido del sobre en una cacerola pequeña, agrega dos y media tazas de agua, ponla a fuego medio, deja hervir por 10 minutos. Mezclar con 2 cucharadas de vinagre y estará lista para disfrutarse.

### **Chilindrinas**

En Chihuahua se le llama chilindrina, en Monterrey durito, en Durango duro, en Puebla chicharrín y en la Ciudad de México chicharrón preparado. No importa el nombre que le pongan ni los pequeños cambios que le hagan, según la región donde lo encuentres, siempre es un verdadero placer a los sentidos el disfrutar de estos coloridos manjares.

### **Ingredientes:**

- 4 Duritos (chicharrones) de harina
- 2 Tazas de puré de aguacate con un poco leche
- 1 taza de lechuga finamente picada
- 1 taza de jitomate picado
- 1 taza de queso fresco o panela rallado
- Crema al gusto
- Salsa de Chile guajillo preparada



### **Modo de preparación:**

Unte cada chicharrón con un cuarto del guacamole. Coloque encima lechuga picada, luego el jitomate. Espolvoree queso rallado encima. Por último agregue crema y salsa a su gusto.



## **SALSAS EN POLVO PARA SALERO**



Nuestra nueva línea de salsas en polvo es práctica y fácil de usar, lista para sazonar cualquier platillo tales como sopas, guisados, tacos, tortas, tostadas, etc.

### **SALSA CASERA**

Esta salsa es recomendable para huevos, tostadas, quesadillas y tacos.

### **SALSA DE CHILE DE ÁRBOL**

Esta salsa es recomendable para espolvorear sobre cualquier platillos, especialmente en las sopas y caldos.

### **SALSA DE CHILE CHILACA**

Esta salsa es recomendable para espolvorear sobre el arroz blanco, espagueti con mantequilla y cualquier platillo. Por ser de chile chilaca el picos es muy bajo o casi nulo.

### **SALSA DE CHILE HABANERO**

Esta salsa es recomendable para espolvorear sobre huevos, tacos, burritos, tostadas, sopas, caldos, etc. Esta salsa sí es picante.

### **SALSA DE CHILE JALAPEÑO**

Esta salsa es recomendable para cualquier platillo y es ligeramente picante.

### **SALSA DE CHILE SERRANO**

Esta salsa es recomendable para espolvorear sobre cualquier platillo. Tiene un sabor picante.

### **SALSA MACHA YAHUALICA**

Salsa a base de cacahuete y chile Yahualica. Esta salsa en polvo la puedes mezclar con aceite de cártamo y obtener una salsa macha. Tiene un sabor picante.

¿Conoces el chile Yahualica? Este ingrediente de color y sabor muy picante es en realidad el chile de árbol y se conoce así porque se cultiva en Yahualica, Jalisco. Los productores de esta variedad aseguran que su picor es único gracias al terruño de la región de los Altos Sur. Su cultivo es artesanal, ya que en su mayoría todas las labores de cultivo son manuales, desde la selección de la semilla en campo la plantación, cosecha y secado hasta selección del chile y empaque.

El chile de árbol de Yahualica de González Gallo se convirtió en el segundo producto con Denominación de Origen (DO) para Jalisco (el primero fue el Tequila en 1974) y el número 16 para el país.



## SALSA DE CHILE TOREADO

Esta salsa en polvo obtuvo el primer lugar a la Mejor Salsa con Marca, por su sabor, en la 16ª Convención Mundial del Chile. Es una combinación de chiles jalapeños y serranos, soya, brandy y especias deshidratadas y mezcladas.



### Modo de preparación:

Para este tipo de salsas en polvo solo es necesario espolvorearla sobre tu platillo favorito o si deseas una salsa tradicional, vacía el contenido del bote en una cacerola pequeña, agrega dos tazas de agua, ponla a fuego medio, deja hervir por 10 minutos y estará lista para disfrutarse.

### NOTA:

Si la vas a usar directamente sobre la comida, recuerda que no es sal, es salsa baja en sal, por lo que tienes que echar mas cantidad de lo que regularmente le echas a un platillo de sal, suena un poco extraño pero al tiempo te acostumbrarás y verás las grandes ventajas que tienen estas salsas.

## ADEREZO DE LIMÓN Y PIMENTA

### Historia

El limón es una especie híbrida de Citrus médica y originario del Sudeste de Asia. Antecedentes registrados en la historia nos permiten saber que en el siglo III, las invasiones bárbaras destruyeron todas las plantaciones de limones haciéndolo desaparecer de Europa. Diez siglos después reaparecen con los árabes que lo volvieron a plantar en España.

El limón así como muchos otros alimentos, llegaron a América por los mismos conquistadores. Fue introducida en Europa por los cruzados del siglo XII a través de Oriente Medio y África del Norte. Éstos no realizaban ninguna de sus travesías sin tenerlo entre sus provisiones pues, ya eran conocidas sus propiedades para prevenir y combatir el escorbuto. Enfermedad que se origina por falta de vitamina C.

La presencia del limón en la cocina de México es notoria; con él se prepara el agua de limón o limonada y el agua de chía; es indispensable para la elaboración del ceviche; además su jugo se utiliza para aderezar sopas, ensaladas de lechuga, carnes asadas y combinándolo con sal y chile en polvo se agrega sobre cualquier verdura o fruta como elotes cocidos, jícama, mango, piña. Combinándolo con azúcar se le agrega a la papaya y al betabel cocido. La ralladura de su cáscara se emplea en postres, merengues y pasteles.

### Modo de preparación:

Mezcle dos cucharitas de sazónador con una taza de yogurt natural. Deje reposar media hora para que se integren los sabores. Utilícelo para aderezar su ensalada favorita.

### Pollo marinado con yogurt (4 personas)

#### Ingredientes:

- ½ taza de vino blanco
- 4 mitades de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 taza de aderezo de limón y pimienta preparado

#### Modo de preparación:

En un recipiente coloca el pollo, con el vino y la sal a marinar de preferencia toda la noche. En un sartén con un poco de aceite selle las pechugas por ambos lados hasta que queden ligeramente doradas y colóquelas en una charola para hornear. Caliente el horno a 180° C . Coloque la marinada en una cacerola y hiérvala, bañe con esto el pollo y hornee por 5 minutos. Deje enfriar un poco. Vierta sobre el pollo el aderezo de limón y pimienta y hornee 14 minutos o hasta que el pollo esté listo. Acompañe su platillo con papas al horno con mantequilla y Sazonador para papas Rojas de Sazonadores con Sabor a México.



## **Pechugas en salsa de cítricos**

**VIDEO GOURMET**

Ingredientes (para 4 personas):

- 4 pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- ½ taza de jugo de naranja
- ¼ de taza de jugo de limón
- 10 g de Sazonador de aderezo de limón y pimienta
- 3 g de sal de mar Kosher de Sazonadores con Sabor a México

Modo de preparación:

Mezcle todos los ingredientes y ponga a marinar la pechugas en el refrigerador al menos 2 horas. Coloque las pechugas y la marinada en una charola para hornear. Hornee por 40 minutos a 180° C o hasta que estén suaves las pechugas. Al omento de servir bañe cada pechuga con el jugo de cítricos. Acompañe con arroz banco y verduras al vapor

## **Pollo horneado con pimienta y limón**

**VIDEO GOURMET**

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 piezas de pollo (muslo y pierna)
- 1/3 taza vino blanco
- 15 g de Sazonador de Aderezo Limón y Pimienta

Modo de preparación:

Mezcle el sazónador con el vino y con eso marine las piezas de pollo desde la noche anterior. Colóquelas e una charola para hornear junto con el jugo de la marinada. Hornee a 180°C, cubiertas, por media hora. Destape y hornee 10 minutos mas o hasta que dore el pollo.



## **Rollos de pescado en salsa de naranja**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes:

- 4 filetes de pescado abiertos
- 1 C de sazónador de Aderezo Limón y pimienta
- 100 g de queso crema
- ¾ de taza de jugo de naranja
- 150 g de tomate
- 60 g de cebolla
- 20 g de aceitunas negras enteras o en rebanadas
- ¼ de c de sal de mar

Modo de preparación:

Espolvorear por ambos lados los filetes de pescado con el sazónador y dejar marinar al menos media hora. Rellenar cada filete con 25 g de queso crema y enrollar ayudándose con un palillo. Licuar el jugo de naranja junto con el tomate, la cebolla y la sal de mar. Colocar en una cacerola los rollos de pescado, la salsa y las aceitunas y ponerlos a fuego medio hasta que los filetes estén cocidos. Servir acompañado de arroz amarillo y coliflor al vapor

## **Filete de pescado a la florentina**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes:

- 4 filetes de pescado
- 1 C de sazónador para Aderezo de Limón y pimienta
- 1 manojo de espinacas picadas y cocidas
- 4 rebanadas de queso amarillo
- ½ taza de leche
- Paprika en polvo

Modo de preparación.

Marine los filetes de pescado al menos media hora. Colóquelos en un refractario y agregue la leche. Coloque encima de cada filete: un cuarto de las espinacas cocidas y una rebanada de queso amarillo. Espolvoree encima la paprika. Hornear por 4 minutos en el microondas o 20 minutos a 150°C en el horno. Sirva cada filete bañándolos con el líquido que quede en el refractario.. Acompañelo con arroz blanco



## VINAGRETA DE FINAS HIERBAS

### Historia:

Las vinagretas son muchas veces la esencia de una ensalada, es un aderezo o salsa que puede potenciar ciertos ingredientes y engalanar los platos con matices de sabor innumerables. Las vinagretas son una mezcla de un líquido ácido, vinagre (o limón) y un medio graso, por lo general aceite.

La proporción de una vinagreta es una parte de vinagre por tres partes de aceite, añadiendo a esto un poco de sal y pimienta, se obtiene la vinagreta básica y a partir de aquí podemos hacer nuestra vinagreta con distintas especias aromáticas y hierbas frescas, frutos secos, frutas frescas, vegetales, salsas, encurtidos, lácteos, etc. También es posible reducir la proporción de vinagre si, como en nuestro caso, no te gusta que el ácido esté tan marcado en la vinagreta.

La vinagreta es una salsa ideal para ensaladas, sean de hojas tiernas o fuertes y crujientes, con pescados o carne, con arroz o pasta... deliciosa con verduras a la parrilla, pescados y como suele pasar, con todo aquello que tu paladar agradezca. Otra función muy importante de las vinagretas es la de marinar, carnes, pescados o quesos entre otros.

### Modo de preparación:

En un tazón mezcle dos cucharitas de sazón con  $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre,  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de oliva.

Variante 1: utilice jugo de manzana en lugar de agua.

Variante 2: agregue 1 o 2 cucharadas de miel de abeja y mezcle bien.

Variante 3: utilice vinagre balsámico

### Ensalada de arroz arcoiris

#### Ingredientes:

- Vinagreta de Finas hierbas preparada de acuerdo a la forma original
- 2 tazas de arroz cocido sin sal
- 1 pimiento morrón rojo picado
- 1 pimiento morrón naranja picado
- 1 pimiento morrón amarillo picado
- 2 tallos de apio picado

#### Modo de preparación:

Mezcle todos los ingredientes en una ensaladera, agregue aderezo a su gusto y refrigere hasta el momento de servir

## **Brochetas en cama de arroz al limón (para 2 personas)**

Ingredientes:

- 180 g de sirloin en cuadros de 3 cm
- 2 calabacitas pequeñas en rebanadas de 1 cm
- 1 pimiento morrón rojo en cuadros de 3 x 3 cm
- 1 cebolla cortada en octavos
- ¼ de taza de aderezo de Finas hierbas preparado
- 1 taza de arroz cocido
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- ¼ de cucharadita de Sal de mar sazónada con romero y cítricos de Sazonadores con sabor a México

Modo de preparación:

Mezcle la carne y las verduras en una bolsa grande de plástico y agregue el aderezo de finas hierbas y deje reposar de 4 a 6 horas. Saque la carne y las verduras de la bolsa; caliente el líquido sobrante y déjelo hervir. Mientras tanto coloque de manera alternada la carne y las verduras en 4 alambres. Ase los alambres volteándolos u bañándolos con el líquido de 5 a 7 minutos. Combine el arroz y los demás ingredientes. Sirva en cada plato la mezcla de arroz y dos alambres encima.

## **Ensalada de espinaca y fresa**

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes:

- 1 manojo de espinaca cortada en trozos
- 1/2 lechuga orejona cortada en trozos
- ½ taza de queso panela desmenuzado
- 1 taza de fresas rebanadas
- ½ taza de nuez garapiñada
- 1 Cucharada de Ajonjolí tostado
- Para el aderezo:
  - 4 cucharadas de Vinagre balsámico
  - 1 cucharada de Miel de abeja
  - 1 cucharada de sazónador para Vinagreta a las finas hierbas

Preparación:

En una ensaladera añadir la espinaca, lechuga, el queso, las fresas y las nueces. Agregar el aderezo y mezclar. Espolvorear con ajonjolí tostado



## **Ensalada italiana**

**VIDEO GOURMET**

Ingredientes:

- 1 manojo de espinacas lavado y troceado
- 5 hojas de lechuga romana troceadas
- ½ betabel pelado y cortado en juliana fina
- ¼ de pimiento rojo en rajas
- ¼ de pimiento amarillo en rajas
- 1 zanahoria pelada y cortada en rebanadas
- 2 C de arándanos
- 2 C de ajonjolí garapiñado
- 2 C de vinagre balsámico
- 2 C aceite de olivo
- 1 C de Sazonador para Vinagreta a las Finas Hierbas
- 1 C de azúcar mascabado

Modo de preparación:

Vinagreta:

Mezclar el sazónador con el azúcar, el vinagre y el aceite

Ensalada:

Mezclar todos los ingredientes menos el ajonjolí garapiñado. Agregar la vinagreta y mezclar bien. Espolvorear con el ajonjolí garapiñado y servir.

## **Ensalada de brócoli con pimiento**

**VIDEO GOURMET**

Ingredientes:

- 500 g de brócoli en ramilletes pequeños
- 2 pimientos rojos pequeños
- 4 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharada de agua de cocción del brócoli
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de sazónador para Vinagreta a las finas hierbas
- 1/2 cuchara de azúcar mascabado
- 1 cucharada de ajonjolí tostado

Modo de preparación:

Lavar los pimientos y ponerlos enteros a asar en el comal. Ponerlos a sudar en una bolsa de plástico. Pelarlos y cortarlos en tiras. En una cacerola con agua hirviendo con sal, cocer el brócoli cuidando que no se deshaga. Mezclar el agua de cocción, con el sazónador y el azúcar Agregar el aceite y el vinagre y mezclar bien. En una ensaladera mezclar el brócoli cocido con las rajas de pimiento. Añadir la vinagreta, mezclar y adornar con un poco de ajonjolí tostado

## **CHILE PREPARADO PARA MANGONADAS**



### **Mangonadas**

Ingredientes:

- 6 mangos sin hueso y sin cáscara
- Sazonador para Mangonadas de Sazonadores con Sabor a México al gusto

Opcional: Sazonador para Jícama, Pepinos y Elotes de Sazonadores con Sabor a México al gusto

### **Modo de preparación:**

Ponga los mangos a congelar, dependiendo del refrigerador podrá ser medio día o toda la noche. Una vez congelados licúelos con un poco de agua Colóquelos en vasos y espolvoree el sazónador para mangonadas. Si lo quiere con más chile espolvoree también del sazónador para jícamas, pepinos y elotes.

### **Delicia de manzanas**

Ingredientes:

- Manzanas con cáscara, sin corazón y partidas en gajos
- Sazonador para Mangonadas de Sazonadores con Sabor a México al gusto

### **Modo de preparación:**

En un plato extendido coloque el sazónador. Pase por él los gajos de manzanas de tal forma que queden cubiertos con el sazónador. Colóquelos en un platón y disfrútelos. Le quedarán tan sabrosos como las manzanas cubiertas de tamarindo pero mucho más fácil de preparar.

## Coctel de frutas

## [VIDEO PREMIUM](#)



### Ingredientes:

- 1 Jícama
- 1 pepino
- Media piña
- 2 mangos
- 2 manzanas
- 1 litro de jugo de naranja natural o de tetrapak
- Sazonador para Mangonadas y sazónador para Jícama, pepino y elote

### Modo de preparación:

Pique en cuadros pequeños a su gusto todas las frutas y colóquelos en un traste hondo. Agregue jugo de naranja mezclado con partes iguales de los sazónadores. La cantidad será a su gusto, recomendamos por empezar con 3 cucharadas de cada uno. Déjelo macerar 1 hora en el refrigerador y disfrute.

## CHILE PREPARADO PARA FRUTA, JÍCAMA Y ELOTE

### Elotes en vaso



#### Ingredientes:

- 3 cucharadas de crema ácida
- 2 cucharadas de mayonesa
- 4 cucharadas de Sazonador para Jícama, Pepinos y Elotes de Sazonadores con Sabor a México
- Media taza de queso chihuahua rallado o queso para elotes
- 4 cucharitas de mantequilla o margarina
- 400 gr de granos de elote de lata o congelados (si son congelados agregue agua y póngalos a hervir 5 minutos)

#### Modo de preparación

En cuatro vasos desechables térmicos reparta los elotes con un poco de caldo. En un tazón mezcle la crema, mayonesa y el sazón. A cada vaso póngale una cucharita de mantequilla o margarina y una cucharada de la mezcla anterior. Espolvóreelos con queso rallado y sívalos bien calientes. Rectifique la sazón y agregue más sazón si es necesario. Disfrútelos en familia durante una tarde lluviosa y fresca.

### Pico de gallo

[VIDEO PREMIUM](#)

#### Ingredientes:

- 1 jícama partida en tiras
- 2 pepinos partidos en tiras (sin el corazón)
- 4 Zanahorias peladas y partidas en tiras
- 5 cucharadas de Sazonador para Jícama, Pepinos y elotes de Sazonadores con Sabor a México
- 1/2 de taza de agua

#### Modo de preparación:

Reparta la fruta equitativamente en cuatro vasos desechables. Mezcle el sazón con el agua y con eso bañe la fruta de los cuatro vasos. ¡Disfrútele!

Nota: No requiere agregar limón porque el sazón contiene jugo de limón deshidratado

## Elotes

### Ingredientes:

- 6 elotes tiernos
- 1 sobre de chile para Jícama y Elotes de Sazonadores con Sabor a México
- Mantequilla
- Crema ácida
- Queso Cotija rallado o queso para elotes

### Modo de preparación

En una olla grande coloque los elotes sin hojas, 3 litros de agua y 2 cucharadas de sal a cocer a fuego alto.

Una vez que estén cocidos los granos de elote, escurra el agua. Unte cada elote con mantequilla, crema y espolvoréelos con el queso rallado. Espolvoree encima bastante chile preparado y disfrute.



# VILAFIOR®

*un aliado para el Corazón*



## ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

Acidez máxima **0.5%**

Cont. lletó **500 ml**

Botellas por caja **12**



## ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

Acidez máxima **0.3%**

Cont. lletó **500 ml**

Botellas por caja **12**

DISTRIBUIDO POR:

PRODUCTOS ARAMO S. DE R.L. DE C.V.

CALLEJÓN DE LA RIVERA S/N

COL. LA MAGDALENA ATLICAPAN

**CONTACTO: GERARDO HERNANDEZ PIMENTEL**

Tel: Oficina: (55) 2632 5310 y (55) 26326864

Móvil: (55) 1359 9929

e-mail: [ventas.comercial@aramo.com.mx](mailto:ventas.comercial@aramo.com.mx)

*Producto de Portugal*



# LINEA VEGANA



## CALDO DE VERDURAS

### Sopa de coliflor

[VIDEO GOURMET](#)

Ingredientes:

- 400g coliflor troceada en ramilletes pequeños
- 1 litro de caldo vegetal preparado con Sazonador para Caldo de Verduras de la LINEA VEGANA de Sazonadores con Sabor a México
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 1/2 cucharadita de paprika de Sazonadores con Sabor a México
- 1 cucharadita de sal

Modo de preparación:

Caldo vegetal: poner a hervir 1 litro de agua con 1 cucharada de **Sazonador para Caldo de Verduras**

Poner la coliflor troceada en una olla, añadir el caldo vegetal, cocer hasta que esté suave la coliflor. En una sartén con el aceite de oliva, sofreír el ajo picado y cuando empiece a tomar color, retirar del fuego. Añadir la paprika, mezclar y agregar a la olla. Agregar la sal. Hervir durante 5 minutos más y servir.

### Sopa de verduras

Ingredientes:

- Verduras picadas: Zanahorias, Pimiento verde, Apio, Tomate, Espinaca, papa, brócoli, calabacita, etc. (las que tengas en casa)
- Caldo de verduras de Sazonadores con sabor a México
- Agua
- Sal al gusto

Modo de preparación:

En una cacerola coloca el agua, las verduras y el sazón, deja hervir a fuego medio hasta que las verduras estén cocidas. Disfruta la sopa bien caliente y con unas gotas de limón.



## LINEA VEGANA



### Crema de champiñones

Ingredientes:

- 250 gr. de champiñones limpios y troceados
- 50 gr. de margarina vegetal
- 4 cucharadas soperas de harina
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 litro y 1/2 de caldo vegetal preparado con Sazonadores con sabor a México
- Sal y pimienta al gusto

Manera de prepararse:

Salteamos los champiñones con la margarina caliente y añadimos el zumo de limón. Después, tostamos la harina poniéndola en una sartén al fuego y removemos con una cuchara de madera hasta que tome color. Cuando la harina esté lista ponemos poco a poco el caldo vegetal frío y lo dejamos cocer 10 minutos dando mezclándolo constantemente. Luego, añadimos 2/3 de los champiñones salteados y licuamos. Se incorporan el resto de los champiñones, salpimentamos y lo ponemos al fuego otros 5 minutos. Servir muy caliente.

### Arroz a la hortelana

Ingredientes:

- 1 C de Caldo de Verduras de Sazonadores con Sabor a México
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 calabacita picada
- 1 zanahoria pelada y picada, 1 pimiento rojo picado
- ½ cebolla picada
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Modo de preparación:

En una cacerola mediana colocar un poco de aceite de oliva y el arroz, dorar hasta que el arroz cambie de color y se infle un poco. Agregar todas las verduras picadas y sofreír. Agregar el agua y el sazón, dejar hervir a fuego bajo. Rectificar la sazón y agregar sal al gusto. Mantener a fuego bajo hasta que el arroz esté listo.



# LINEA VEGANA



## Garbanzos con cebolla

### Ingredientes

- Una lata de garbanzos cocidos
- Una cebolla grande picada
- Dos dientes de ajo medianos picados
- Un pizca de orégano
- Una cucharada de Caldo Vegetal de Sazonadores con Sabor a México
- Un chorrito de jugo de naranja (otra opción es salsa de soya sin proteínas de la leche)
- Un poco de aceite de oliva
- Limón (opcional – sirve para alcalinizar nuestra comida)

### Modo de preparación:

En una sartén a fuego medio con poco aceite, acitronar la cebolla y los ajos. Cuando ya estén listos, escurrir los garbanzos, enjuagar con agua y añadir a la sartén. En seguida agregamos el jugo de naranja y unas gotas de limón. Agregamos el caldo vegetal y lo espolvoreamos encima de los garbanzos. Añadimos también el orégano. Mezclamos bien y colocamos a fuego medio, hasta que el jugo se consuma.



# LINEA VEGANA



## CALDILLO DE TOMATE

### Sopa de verduras

Ingredientes:

- Una cucharada de Caldillo de Tomate de Sazonadores con Sabor a México
- Los vegetales que tengas en casa: zanahoria, chícharos, pimiento verde, pimiento rojo, brócoli, puerro, apio, nabo, papa, calabacitas; picadas en cubos
- 1 litro de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación:

Pon en una cacerola a hervir los vegetales con el sazonzador y el agua. Déjalos cocinar hasta que se cuezan. Sirve la sopa caliente.

### Espagueti con salsa boloñesa vegetariana

Ingredientes:

- 250 gr. de pasta sin huevo (se recomienda que sea integral)
- 75-100 gr. de soya texturizada fina
- 1 sobre de Caldillo de Tomate de Sazonadores con Sabor a México
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento verde
- Orégano seco

Modo de preparación:

Para la salsa: Cortar la cebolla finamente, la zanahoria y el pimiento verde. Sofreír todo con aceite de oliva a fuego medio-bajo durante unos 7 min. Agregar el agua y el sazonzador y dejar hervir unos minutos. Añadir la soya texturizada. Se hinchará debido a la salsa de tomate. Dejar que cueza otro rato hasta que tome la consistencia deseada. Apagar. Agregar una pizca de orégano y reservar caliente. Cocer "al dente" la pasta en abundante agua hirviendo. Recomiendo que agregues un chorrito de aceite, un poco de sal y ajo en polvo al agua de cocción. Para servir tienes dos opciones: mezclar la salsa con la pasta y servir; o servir la pasta en cada plato y encima la salsa boloñesa vegetariana.

Opcional: agregar queso rallado al platillo



## LINEA VEGANA



### **Sopa de flor de calabaza**

Ingredientes:

- ½ K de flor de calabaza, cortada y lavada
- 3 calabacitas tiernas picadas
- 2 elotes desgranados
- 1 sobre de Caldillo de Tomate de Sazonadores con Sabor a México
- Sal al gusto

Modo de preparación:

En un poco de aceite sofría los tres primeros ingredientes. Agregue 1 litro y medio de agua, dos cucharadas de Caldillo de Tomate de Sazonadores con Sabor a México, deje que hierva unos minutos y rectifique la sazón, agregue sal si es necesario. Sirva inmediatamente.

### **Guiso de espinacas con papa**

Ingredientes:

- 1 K de espinacas cortadas y lavadas
- 3 papas peladas y picadas en cuadros pequeños
- ¼ de cebolla picado
- 1 sobre de Caldillo de Tomate de Sazonadores con Sabor a México
- Sal al gusto

Modo de preparación:

En un poco de aceite sofría las papas y la cebolla. Agregue las espinacas y cocine hasta que se suavicen. Agregue 2 tazas de agua, dos cucharadas de Caldillo de tomate de Sazonadores con Sabor a México, deje que hierva hasta que la papa esté cocida y rectifique la sazón, agregue sal si es necesario. Sirva inmediatamente.



# LINEA VEGANA



## Lasaña vegana (sin pasta)

Ingredientes:

Salsa de tomate:

- 1 sobre de Caldillo de tomate de Sazonadores con Sabor a México
- 1 tomate picado
- 1 rama de apio picada
- 1 c de fécula de maíz
- 1 ½ tazas de agua
- 1 c aceite de oliva

Salsa pesto

- 1 t espinaca fresca
- 1 t albahaca fresca
- ½ calabacita
- 1 diente ajo

Salsa queso vegano

- 1 calabacita
- 2 C pepitas de calabaza
- 1 diente ajo
- Levadura nutricional al gusto (opcional)

Relleno:

- 2 calabacitas cortadas en láminas delgadas y a lo largo
- 2 tomates cortados en rebanadas

### Modo de preparación

Salsa tomate: En una cacerola mediana sofríe con el aceite de oliva el tomate y el apio. Una vez listo agrega la fécula de maíz disuelta en el agua y el sobre de sazónador. Deja que hierba hasta que tome consistencia espesa. Reserva Caliente.

Salsa Pesto: en un procesador de alimentos tritura todos los ingredientes. Reserva

Salsa de queso: Licúa todos los ingredientes y una pizca de sal (o levadura nutricional). Reserva.

Para montar la lasaña, comenzar por una capa de calabacitas, añadir salsa de tomate, salsa de “queso”, más calabacitas, la mitad del pesto, tomates en rodajas, otra capa de calabacitas, salsa de tomate, el resto de la “salsa pesto”, el resto del “queso” y terminando con más láminas de calabacitas. Decorar con hojas de albahaca y salsa de tomate y servir



# LINEA VEGANA



## **CALDILLO DE TOMATE Y CHIPOTLE**

### **Albóndigas de avena en salsa de tomate y coco**

#### Ingredientes

- 3 tazas de avena finas(triturada)
- 3 cucharadas de harina
- 1 taza y media de agua
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Aceite (para freír)

#### Ingredientes para la salsa:

- 1 sobre de Caldillo de tomate y chipotle de Sazonadores con Sabor a México
- 1 taza de leche de coco

#### Modo de preparación

Salsa: En un tazón disolver el sazoador con media taza de agua. En una cacerola poner la leche de coco y agregar la mezcla anterior. Poner a fuego lento y hervir hasta que espese.

Albóndigas: en un tazón ponemos la avena (cuanto más finas sea mejor), el ajo picado y una pizca de sal. Calentamos una taza y media de agua hasta que hierva. Añadimos el agua poco a poco e iremos mezclándola bien vigilando que no nos pasamos de agua. Cada avena es diferente y la masa nunca debe quedarnos muy húmeda, pues se deshará en la sartén. Añadimos después 3 cucharadas de harina y amasamos bien.

Hacemos las bolitas con la masa y vamos friendo en una sartén con suficiente aceite para que cubra las albóndigas. Mezclaremos finalmente las albóndigas con la salsa y listo.

### **Sopa de tortilla**

#### Ingredientes:

- 20 tortillas cortadas en tiras finas
- 1 sobre de Caldillo de tomate y chipotle de Sazonadores con Sabor a México
- 1 aguacate maduro cortado en tiras

#### Modo de preparación:

En un sartén con suficiente aceite dorar las tiras de tortillas hasta que queden tostadas. Reservar. Mezclar el sobre de sazoador con 3 tazas de agua y hervir por unos minutos. Rectificar la sazón y agregar sal si es necesario. Servir en cada plato un puño de tortillas fritas, un cucharón de caldillo y una rebanada de aguacate encima. Servir inmediatamente.



# LINEA VEGANA



## Guiso de champiñones

Ingredientes:

- 1 k de champiñones lavados y cortados en rebanadas
- 1 sobre de Caldillo de tomate y chipotle de Sazonadores con Sabor a México
- 3 tazas de agua

Modo de preparación:

En una cacerola mediana con un poco de aceite sofreír los champiñones hasta que seque el jugo que sueltan. Agregar el agua y el sobre de sazonzador. Dejar a fuego medio hasta que hiervan por 10 minutos aproximadamente. Acompañar el platillo con arroz blanco. Servir inmediatamente.

Opcional: si no lo quieres picante puedes sustituir este sazonzador por el de Caldillo de Tomate

## Picadillo de lentejas

Ingredientes

250 g de Lentejas, crudas, limpias

½ Cebolla blanca

1 Diente de ajo

¼ Cebolla blanca, picada

1 Zanahoria, pelada, picada en cubos

1 Papa grande, pelada, picada en cubos

1 sobre de Caldillo de tomate y chipotle de Sazonadores con Sabor a México

3 tazas de liquido de las lentejas

Modo de preparación:

Colocar las lentejas en una olla y agregar 1 ½ litros de agua, agregar la media cebolla y el diente de ajo. Poner a hervir, una vez que hierva bajar un poco el fuego y dejar cocer por 15 minutos o hasta que las lentejas estén suaves. Colar las lentejas y reservar el caldo.

En otra cacerola colocar un poco de aceite y dorar la cebolla, las zanahorias y las papas picadas. Una vez doradas agregar las lentejas y dorar. Agregar el caldo de las lentejas y el sobre con sazonzador. Dejar hervir unos minutos hasta que los vegetales estén tiernos. Si el picadillo sale muy seco puede agregar agua a obtener la consistencia deseada.



# LINEA VEGANA



## CALDILLO CHILE GUAJILLO

### Sopa de nopales

Ingredientes:

- ½ K de nopalitos tiernos picados
- ½ sobre de Caldillo de chile guajillo de Sazonadores con Sabor a México
- Sal al gusto

Modo de preparación:

En una cacerola con un poco de aceite sofría los nopalitas. Una vez que se les acabe el jugo y la baba que sueltan, agregue 1 litro de agua, tres cucharadas de Caldillo de Chile Guajillo de Sazonadores con sabor a México, deje que hierva unos minutos y rectifique la sazón, agregue sal si es necesario. Sirva inmediatamente.

### Mole de olla

Ingredientes:

- 5 zanahorias peladas y partidas en mitades
- 4 calabacitas tiernas partidas en cuatro
- 2 chayotes pelados, y cortados en cuatro
- 14 ejotes partidos a la mitad
- 3 elotes tiernos partidos a la mitad
- 1 sobre de Caldillo de chile guajillo de Sazonadores con Sabor a México

Modo de preparación:

En una cacerola agregar el agua y primero las zanahorias, hervir un rato, luego los chayotes. Finalmente el resto de las verduras y deje que hierva hasta que estén cocidos todos los vegetales. Agregue el sazón. Rectifique la sazón, agregue sal si es necesario. Sirva inmediatamente, acompañe su platillo con unas gotas de limón.



## **Pozole vegano**

### Ingredientes

1 lata (822g.) Maíz pozolero, colado, enjuagado

3 L. de agua

1 sobre de Sazonador para Caldillo de Chile Guajillo de Sazonadores con Sabor a México

1 kg. champiñones rebanados

1 Calabacita mediana, cortada en cubos

### Acompañantes:

1 Cebolla blanca, chica, picada

6 Rábanos, finamente rebanados

2 C de orégano seco

1/2 Col verde, finamente rebanada

4 Limones, cortados en cuartos

1 bolsa Tostadas o totopos

### Modo de preparación

En una olla grande combina el agua y el maíz pozolero y hierve a fuego bajo. Calienta un sartén a temperatura media-alta. Agrega de aceite y añade los champiñones. Saltéalos por 5 minutos. Añade 1 taza y media del agua hirviendo del maíz y el sobre de sazónador y deja hervir los champiñones por 5 minutos. Tu maíz pozolero todavía debe estar hirviendo suavemente. Con un cucharón retira mas o menos 1 taza del maíz y caldo, y ponlo en la licuadora. Licúalo hasta que esté completamente líquido. Vierte la mezcla licuada en la olla con el resto del maíz. . Vierte los champiñones en salsa y la calabacita en la olla con el maíz pozolero. Hierve suavemente por 8-10 minutos o hasta que la calabacita esté tierna. Acompaña tu pozole con col, cebolla, orégano. rábano, limones y tostadas



# LINEA VEGANA



## CALDILLO DE CHILE COLORADO

### Frijoles coloraditos

Ingredientes:

- 1 litro de frijoles cocidos enteros
- 1 sobre de Caldillo de Chile Colorado de Sazonadores con Sabor a México

Modo de preparación:

En una cacerola poner a hervir los frijoles, agrega 3 cucharadas de Sazonador, deja hervir unos minutos. Agrega un poco de agua si es necesario, rectifica la sazón. Sirve caliente acompañado de tostadas con aguacate.

### Papas a la hortelana

Ingredientes:

- 1 kilo de papas cortadas en cubos de 1.5 cm
- ½ cebolla picada
- 1 sobre de Caldillo de Chile Colorado de Sazonadores con Sabor a México
- 1 Cucharada de vinagre

Modo de preparación:

En una cacerola con un poco de aceite dora las papas, agrega la cebolla picada y sofríe. Agrega dos tazas de agua, el sazón, el vinagre y deja que hierva hasta que las papas estén cocidas. Sirve el platillo acompañado de frijoles refritos.

### Romeritos en salsa

Ingredientes:

- 1 K de romeritos lavados
- 1 sobre de Caldillo de Chile Colorado de Sazonadores con Sabor a México
- 2 papas cortadas en cuadros
- 6 nopales picados
- 1 taza de habas cocidas
- 3 tomates asados y pelados

Modo de preparación:

Licuar los tomates con 2 tazas de agua. Colocar a fuego medio una cacerola con un poco de aceite, agregar los tomates licuados y el sazón. Al momento de empezar a hervir agregar las verduras y dejar a fuego hasta que se cuezan. Rectificar la sazón y agregar agua si es necesario. Servir caliente.



# LINEA VEGANA



## FAJITAS

### Fajitas de tofu

#### Ingredientes:

- Sazonador para fajitas de Sazonadores con Sabor a México Línea vegana
- 360 g de tofu
- 4 cdas. aceite
- 2 morrones rojos, 2 verdes, 2 amarillos, sin semilla, cortados en tiritas
- 1/2 cebolla morada, en rodaja
- Tortillas de maíz

#### Modo de preparación:

Corta el tofu en rebanadas de medio cm de grosor, espolvoréalo con un poco de sazón para fajitas y dóralo en un sartén con 2 C de aceite. Una vez dorado retira del fuego y córtalo en tiras. En el mismo sartén agrega y saltea las verduras por 7 minutos. Agrega el tofu y cocina 3 minutos más. Rectifica la sazón y si es necesario agrega más sazón. Reserva caliente. Calienta las tortillas de maíz y rellénalas con las fajitas de tofu. Acompaña tu platillo con un delicioso guacamole.

### Chiles rellenos

#### Ingredientes:

- 150 g de soya texturizada
- 1 C de sazón para Fajitas de LINEA VEGANA de Sazonadores con sabor a México
- 2 rebanadas de cebolla picada
- 1 chile jalapaño chico picado
- 1 tomate mediano picado
- Un poco de aceite vegetal
- 4 Chiles poblanos asados, pelados y desvenados
- 1 litro de frijol molido con consistencia de salsa cremosa

#### Modo de Preparación:

En un tazón mediano poner a remojar la soya texturizada junto con 1 vaso de agua caliente. Una vez hidratado escurrir el exceso de agua. En un sartén con teflón con un poco de aceite sofreír las verdura y agregar la soya escurrida y el sazón. Mezclar bien y dejar que se integren los sabores.

Con esta mezcla rellenar los cuatro chiles. Servir sobre un espejo de salsa de frijol.



# LINEA VEGANA



## FINAS HIERBAS

### Tofu a las finas hierbas

Ingredientes:

- 1 bloque de tofu duro
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharitas de sazonzador de finas hierbas

Modo de preparación:

Cortar el tofu en rebanadas de un cm de ancho. Mezclar el aceite de oliva con el sazonzador y untar con esta mezcla las rebanadas de tofu por ambos lados. Dejar marinar en el refrigerador por lo menos media hora. Calentar un sartén con teflón. Dorar cada rebanada por ambos lados. Acompañar el platillo con hojas de lechuga, brotes de alfalfa, tomatitos cherry, rabanitos y cebolleta en finas tiras, aliñados con una mezcla de aceite de oliva y Sazonador de finas hierbas

### Ensalada de otoño con vinagreta de frambuesa

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro
- 1 manzana grande
- 1/2 granada
- 1/4 de hinojo fresco

Aderezo, mezclar:

- 1/4 taza de agua
- 3 cucharitas de Finas Hierbas de Sazonadores con Sabor a México
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mermelada de frambuesa natural

Modo de preparación:

Partir el aguacate a la mitad y quitarle la semilla y la cáscara con mucho cuidado para que no se rompa. Bañarlo con unas gotas de limón para que no se oxide. Cortar la manzana a la mitad y quita el corazón. Báñalas con unas gotas de limón para que no se oxide. Desgrana la granada y mézclala con el hinojo picado. Coloca en un platón las mitades de aguacate rellenas con la mezcla de granada e hinojo. Parte cada mitad de manzana en rebanadas delgadas y colócalas en forma de abanico en cada uno de los extremos del aguacate. Baña la ensalada con la vinagreta de frambuesa al gusto



# LINEA VEGANA



## **Dip finas hierbas**

Ingredientes:

- 3 c de sazonzador finas hierbas
- 2 yogurts de soya naturales
- 1 pepino, sin corazón, picado finamente

Modo de preparación: Mezcle todos los ingredientes, rectifique la sazón. Coloque en un tazón y acompañelo con totopos.

## **Ensalada de tomate, queso (o tofu) y aguacate**

Ingredientes:

- 3 c de Sazonador de Finas Hierbas de Sazonadores con Sabor a México
- 2 C de aceite de oliva
- 1 Tomate grande en rebanadas
- Rebanadas de queso fresco, Mozzarella o Chihuahua (sustituir el queso por tofu)
- 1 aguacate en rebanadas delgadas
- Hojas de lechuga

Modo de preparación:

Mezclar el sazonzador con una cucharada de agua, agregar el aceite de oliva y mezclar. Reservar. Colocar en cada plato una hoja de lechuga, una rebanada de queso, una rebanada de tomate, rebanadas de aguacate, otra rebanada de queso, otra de tomate, otras de aguacate. Partir la torre a la mitad y separar un poco las dos mitades. Bañar con el aderezo. Puede refrigerar un rato antes de servir el platillo

## **Ceviche de coliflor**

Ingredientes:

- 1 Coliflor, grande cortada en floretes pequeños
- 1 taza Tomate, cortado en cubos
- 1 taza Pepino, pelado, sin semilla, cortado en cubos
- 1 Chile serrano, picado
- 1/2 taza Cebolla blanca, finamente picada
- 1 C Cilantro, picado
- 3 C Jugo de limón verde
- 4 Aguacates
- 1 C de sazonzador de Finas Hierbas de Sazonadores con Sabor a México

Preparación

Pon a hervir agua con sal en una olla grande. Llena un tazón con hielo y un poco de agua. Vierte la coliflor en el agua hirviendo y deja cocer por 2 minutos. Cuela la coliflor y sumérgela en el agua con hielo. Deja que se enfríe por completo. Retira la coliflor del agua y pícala finamente. En un tazón grande combina la coliflor, tomate, cebolla, chile, cilantro y jugo de limón. Mezcla bien. Agregar el sazonzador, mezcla y deja marinar en el refrigerador por 30 minutos. Ajusta el sazón y sirve el ceviche en las mitades de aguacate o con tostadas y rebanadas de aguacate



# LINEA VEGANA



## HAMBURGUESAS

### Hamburguesas veganas

Ingredientes:

- 100 gr. (un vaso y medio aprox.) de soya texturizada fina
- 4 cucharadas de harina
- 1 C de Sazonador para hamburguesas de Sazonadores con Sabor a México
- Aceite de girasol

Preparación

En un recipiente amplio, que nos permita luego amasar, ponemos a remojar la soya texturizada junto con un vaso de agua caliente. Cuando la soya texturizada se ha hidratado, eliminamos el exceso de agua apretando bien con las manos. Añadimos después en el mismo recipiente las 4 cucharadas de harina, el sazónador y amasamos todo junto. La proporción de harina y soya dependerá de la humedad que haya quedado en la soja texturizada. Entonces, pondremos más o menos harina hasta conseguir la textura deseada en la masa. Una vez conseguida una masa formamos las hamburguesas con las manos. En un sartén con teflón y un poco de aceite dorar las hamburguesas por ambos lados. Al sacarlas de la sartén las dejamos en papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Acompaña tu platillo con una ensalada verde.

### Hamburguesas de Quínoa

Ingredientes

- 1 Taza Quínoa
- ½ Cebolla picada fina
- 2 Cucharadas de Zanahoria rallada
- ½ Taza de Harina
- 1 C de sazónador para Hamburguesas LINEA VEGANA de Sazonadores con Sabor a México
- Aceite Vegetal

Preparación

Enjuagar la quínoa con agua fría. Esta soltará una espuma blanca que tendremos que retirar por completo. Lavar mínimo unas 5 veces. Por otro lado, tomaremos la cebolla picada, la zanahoria y sofreír en un sartén con aceite vegetal. Cocinar la quínoa con 2 tazas de agua y los ingredientes que fueron sofritos y dejaremos cocinar de manera tradicional como el arroz. Una vez lista la quínoa, dejaremos enfriar a temperatura ambiente. Agregar la harina para aglutinar y dar la forma a las hamburguesas. Dorar por ambos lados las hamburguesas en un sartén de teflón con un poco de aceite. Servir acompañada de aguacate y lechuga o como prefiera.

**PROGRAMA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL  
DE:**



## ¿Por qué y de donde salió la idea del proyecto DE SAZONADORES?

Por nuestra experiencia en el programa "Red de Ayuda" detectamos la problemática que enfrentan los padres de personas con discapacidad ante la inseguridad del futuro económico de sus hijos cuando ellos (los padres) faltan.

Muchas organizaciones los preparan para el trabajo, pero por su condición, cometen muchos errores y al salir al mercado laboral real la gente se burla o se ven maltratados por sus compañeros o jefes destrozando así su autoestima.

Además en tiempos de crisis económica las personas con parálisis cerebral, Síndrome Down, retraso mental son consideradas una carga económica para la familia derivando esto en situaciones violentas donde ellos son las víctimas.

Esto mismo pasa con adultos mayores y que muchas veces quedan en el abandono. Y las jovencitas que por alguna razón (violación o abuso) se embarazaron y son rechazadas por la familia, sin dinero ni posibilidad de trabajo, madres solas que en su familia depende alguien de los anteriores casos y grupos de migrantes mexicanos con familia en México..

Todos ellos se encuentran en una forma de vida casi imposible, sin dinero y sin trabajo.

### POR LO QUE, DECIDIMOS HACER ALGO

#### Misión

Estimular el autoempleo para grupos de personas en situación de vulnerabilidad a través de la capacitación laboral y acompañamiento en el desarrollo y creación de empresas propias como franquicias para la elaboración de platillos, salsas y sazónadores de comida mexicana.

Lograr la autosostenibilidad de las Empresas, asesorándolos en la comercialización de sus productos de manera independiente y mediante su vinculación en grupo con otras franquicias para comercializar el producto que no logren vender en forma independiente

En este momento, **Foro de Emergencia, A. C.** en alianza con el Despacho Consultor Andrade Nava y Asociados, L.L.C., S.C. esta trabajando para el registro y desarrollo de Franquicias Sociales GRATUITAS para personas pertenecientes a estos grupos en situación de vulnerabilidad y que no encuentran oportunidades de trabajo.

"Sazonadores con sabor a México" Es la división del proyecto donde se preparan los sazónadores base en polvo para preparar platillos de la autentica comida mexicana como los que presentamos en esta edición, en la actualidad contamos con mas de 80 diferentes sazónadores y constantemente se están desarrollando nuevos productos.

Todos son elaborados con insumos netamente mexicanos, totalmente naturales y respetando las recetas tradicionales de la comida mexicana.

**Estamos comprometidos con la comunidad, la Innovación y principalmente con la...**

**CALIDAD EN TODOS LOS ASPECTOS**





## FRANQUICIAS SOCIALES GRATUITAS



# Red Internacional Pro-Empleo para Personas con Discapacidad o en Situación Vulnerable



Productos con Sabor a México, S.C. de R.L. de C.V. Traseña y Retes No. 3701-D Col. San Felipe Chihuahua, Chih. México CP 31240 Tel (614) 413-4073 Cel. (614) 125-6148 [www.emergencia.org.mx](http://www.emergencia.org.mx) [www.consaboramexico.org](http://www.consaboramexico.org)



Grupo Genex es el nombre de las Franquicias Sociales desarrollada por **Foro de Emergencia, A.C.** para el empaquetado y venta de “**Sazonadores con Sabor a México**” y “**El Carrito con Sabor a México**” con la venta de comida preparada con esos sazónadores.

Su ventaja principal sobre las franquicias normales es que no tiene costo, es decir, no se pagará el costo de la franquicia, ni el uso de marca, ni regalías.

**Foro de Emergencia, A.C.** desarrolló todo el know-how o modelo de negocio y se dedicará a la búsqueda de los miembros y propietarios que integrarán el Grupo Genex cuyo nombre se deriva de **Grupo de Gente Extraordinaria**.

### Misión

Proporcionar una fuente de trabajo e ingreso digno para personas en situación de vulnerabilidad a través del envasado y venta de Sazonadores con Sabor a México; y/o El Carrito con Sabor a México con venta de comida preparada con los sazónadores.

### Visión

Integrar la Red Nacional Por-Empleo para Personas con Discapacidad o en Situación Vulnerable, fuerte y reconocida a nivel nacional.



## FIRMA DE CONVENIOS CON ALGUNAS DE LAS ORGANIZACIONES PARTICIPANTES





LA AUTÉNTICA GASTRONOMÍA MEXICANA



Fecha de autorización: 2019.01.23  
Fecha de terminación: 2021.01.23

MÉXICO 001



Productos con Sabor a México  
S.C. de R.L. de C.V.

  
Sergio A. Elizondo Alanís  
Director General