

MARIANO ORZOLA

72

# Recetas MEXICANAS

Ideales  
para incluir  
en tu menú  
diario

COCINA  
FÁCIL &  
PRÁCTICA



eBook  
KINDLE

# 72 RECETAS MEXICANAS

COLECCIÓN COCINA FÁCIL Y PRÁCTICA – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: Istock Photo

Email autor: [msorzola@gmail.com](mailto:msorzola@gmail.com)

Twitter autor: [twitter.com/MarianoOrzola](https://twitter.com/MarianoOrzola)

Copyright © 2017, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2017, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

*Basado en la Colección Cocina Práctica*

Primera Edición: Mayo, 2017 (Edición en Español)

**CDEB:** OP-CFP048-72RMX-0001-08052017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

**Nota:** El autor ha realizado una selección de 72 recetas caseras para preparar diferentes recetas de la Cocina Mexicana. Desde clásicos platos salados hasta postres y comidas exprés, todas las recetas poseen el sabor característico de la comida que identifica a México y su gastronomía. Las recetas detalladas pueden incluirse dentro de un menú diario o en una ocasión festiva. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.



## COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

Una completa selección de recetas de cocina fáciles y prácticas presentadas en recetario listo para preparar, compartir y disfrutar.

© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018



Venta exclusiva en tiendas

**amazon**

## **Recetario**

### IMPORTANTE

[Receta Extra: Tortillas de maíz \(para Tacos\)](#)

[Tacos clásicos mexicanos](#)

[Tacos al pastor](#)

[Tacos de carne asada](#)

[Tacos de tinga de pollo](#)

[Tacos de cerdo](#)

[Tacos fritos de pollo](#)

[Tacos fáciles de lomo](#)

[Tacos de lengua](#)

[Tacos de camarones con chipotle](#)

[Tacos de pollo con chipotles](#)

[Tacos de patata con chorizo](#)

[Tacos de mole](#)

[Arroz con pollo a la mexicana](#)

[Caldo de carne](#)

[Patitas de pollo en salsa chipotle](#)

[Caldo de pollo](#)

[Arroz a la mexicana](#)

[Sopa de tortilla mexicana](#)

[Calabacitas con choclo](#)

[Lomo de cerdo con especias](#)

[Guiso de carne con espinacas](#)

[Albóndigas de carne con salsa al tomillo](#)

[Arroz a la cacerola](#)

[Guiso con albóndigas](#)  
[Receta extra: Tortillas de harina mexicanas](#)  
[Chiles en nogada](#)  
[Pozole mexicano](#)  
[Pinchos de camarones al tequila](#)  
[Chilaquiles con pollo, queso y crema](#)  
[Ceviche de camarones](#)  
[Chili con carne y chorizo](#)  
[Huevos con chicharrón en salsa verde](#)  
[Brochetas de pollo](#)  
[Pozole rojo](#)  
[Carnitas de cerdo](#)  
[Pollo al mole](#)  
[Enchiladas de patata con porotos](#)  
[Salteado mexicano de camarones con tequila](#)  
[Huevos rancheros \(a la Mexicana\)](#)  
[Guacamole simple](#)  
[Guacamole con cilantro y cayena](#)  
[Guacamole gourmet](#)  
[Guacamole intenso](#)  
[Quesadillas de espárragos y queso de cabra](#)  
[Croquetas de patata con queso](#)  
[Fajitas de pollo](#)  
[Tortillas con huevos](#)  
[Enchiladas verde con pollo](#)  
[Ensalada de camarones con aguacate](#)  
[Camarones gratinados con panceta](#)  
[Huevos rellenos a la mexicana](#)

[Enchiladas premium](#)

[Lomo de cerdo a la cacerola](#)

[Chiles asados con panceta y cheddar](#)

[Sopa crema de flor de calabaza](#)

[Fajitas rápidas de carne y ají](#)

[Ananá grillado al tequila](#)

[Jícama con chile y limón](#)

[Cochinita pibil al horno](#)

[Arroz verde con cilantro](#)

[Quesadillas con jamón y nata](#)

[Torta tres leches](#)

[Flan típico](#)

[Flan de frutas](#)

[Capirotada](#)

[Pastel tres leches con cerezas](#)

[Budín de choclo](#)

[Pan de choclo](#)

[Galletas de canela](#)

[Churros clásicos](#)

[Polvorones de nuez](#)

[Galletas fritas](#)

[Pan de muerto](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

## **IMPORTANTE**

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

**Peso:** kilogramos (kg) o gramos (gr)

**Altura:** metros (mts) o centímetros (cm)

**Líquidos:** litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

**Porción de alimentos:** Porción (ejemplo: 1 porción)

## **EQUIVALENCIAS:**

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

## **Receta Extra:**

### **Tortillas de maíz (para Tacos)**

#### **Ingredientes (para 12 tortillas):**

- 175 gr de harina de Maíz
- 265 ml de agua tibia
- 3 gr de sal

#### **Preparación paso a paso:**

En un bol de vidrio mezclar la harina de maíz con agua tibia hasta obtener una masa suave y húmeda, no debe quedar muy seca ya que las tortillas no tendrían muchas flexibilidad. Procurar que quede húmeda pero que siga siendo manejable. Añadir la sal e integrar a la masa.

Calentar un “comal” o sartén plano antiadherente (al momento de cocinar debe estar bien caliente).

Formar bolitas con la masa, hacerlo una por una y colocar la bolita de masa en una prensa colocando un papel film para evitar que se pegue. Presionar ligeramente con la mano, colocar el papel film y cerrar la prensa presionando suavemente. (Si no se tiene prensa se puede utilizar un rodillo de madera o palote de amasar, aunque pueden quedar más irregulares).

Retirar el film superior y levantar la tortilla con la ayuda del otro trozo de film y colocar sobre la sartén caliente. Realizar el mismo proceso con cada bolita de masa, voltear la tortilla luego de un minuto y presionar ligeramente para que se infle.

Retirar y reservar cubriendo con un paño hasta el momento de utilizar. Si se desea se puede agregar chile en polvo para hacerlas más picantes en el momento del amasado.

\*Se calculan 2 tacos rellenos por persona como porciones individuales.



## **Tacos clásicos mexicanos**

### **Ingredientes (para 12 tacos):**

- 300 ml de agua
- ½ kilo de harina
- 1 cucharadita de sal
- 150 gramos de mantequilla

### **PARA EL RELLENO:**

- 1 kg de carne de res
- 2 cebollas
- Cilantro, c/n
- 1 chile
- 2 aguacates
- 2 tomates
- Nata (crema de leche), para decorar

### **Preparación paso a paso:**

Echar la harina en un bol, con la sal, el agua fría y la mantequilla. Hay que moldear una masa lisa. Formar bolitas y darle en forma redonda y fina (unas 12); poner a calentar una sartén antiadherente, poner un poco de mantequilla.

Pasar las tortillas para que se cocinen sin quemarse, guardando un color dorado. Un minuto más o menos de cada lado con la sartén bien caliente.

En un bol aparte picar las verduras finamente, el aguacate cortarlo en gajos en un plato, y añadir un chorrito de limón y sal al gusto.

Trocear la carne en cuadraditos y cocinar en una plancha condimentándola con sal y pimienta y cualquier otro condimento para carne que vaya bien (opcional al gusto).

Colocar en cada tortilla un poquito de carne y de verduras picadas para que quede más rico; poner también un poquito de nata y el aguacate. Cerrarla como si fuera una empanada. Servir calientes.

## Tacos al pastor

### Ingredientes (para 12 tacos):

- 1 kg de lomo de cerdo (solomillo)
- 3 chiles, sin nervaduras ni semillas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla, picada
- ¼ taza de vinagre
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 taza de ananá, picado
- 3 clavos de olor
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 1 tomate para asar
- 1 pizca de sal
- ½ taza de cilantro
- Rodajas de limón, cantidad necesaria
- 12 tortillas de maíz

### Preparación paso a paso:

Asar el tomate, hasta que la piel se haya quemado y empiece a desprenderse, aproximadamente por 10 minutos. Pelar, cortar a la mitad y desechar las semillas.

Mientras tanto, hervir suficiente agua en una olla mediana y agregar los chiles. Tapar y cocinar a fuego mediano hasta que se hayan ablandado, aproximadamente 5 minutos.

Retirar los chiles y pasarlos por la licuadora. Añadir la cebolla, el ajo, el vinagre, el jugo de naranja, el ananá picado, los clavos de olor, comino, orégano y tomate asado. Licuar hasta lograr una salsa bien homogénea. Colocar la salsa en una bolsa tipo Ziploc® junto con la carne y dejar marinar en la heladera por lo menos por 4 horas.

En una sartén a fuego mediano, cocinar la carne con la salsa de ambos lados hasta que se haya cocido y dorado. Servir sobre las tortillas calientes, y

decorar con ananá picado, cilantro y jugo de limón a gusto.

## **Tacos de carne asada**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 500 gr de lomo de ternera (solomillo), cortado en tiritas
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- Hojitas de chile seco (opcional)
- 1 limón, exprimido
- 500 gr de tomates verdes
- 2 jalapeños, picados y sin semillas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ taza de caldo de carne

### **PARA SERVIR:**

- 12 tortillas de maíz
- 1 cebolla picada
- 3 tomates picados
- 1 aguacate (palta), pelado y cortado en pequeños cubitos
- 1 manojo de cilantro picado
- Gajos de limón, para decorar

### **Preparación paso a paso:**

Colocar las tiras de carne en un recipiente poco profundo y condimentar con sal, pimienta y chiles secos (los chiles son opcionales). Verter el jugo de limón sobre la carne y darla vuelta para que se impregne completamente. Cubrir y llevar a la heladera durante 30 minutos.

Triturar los tomates verdes y los chiles en una licuadora hasta que se hagan puré.

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Verter cuidadosamente la salsa de tomate verde. Cocinar durante 5 minutos mezclando frecuentemente. Incorporar el caldo de carne. Reducir el fuego y cocinar 20 a 30 minutos. Poner la mezcla en una fuente para servir.

Calentar el resto del aceite en otra sartén a fuego medio. Saltear una tercera parte de la carne durante 1 minuto. Retirar y colocar en una fuente. Hacer lo

mismo con el resto de la carne. Mientras tanto, calentar las tortillas.  
Colocar dos tortillas (una encima de otra) en un plato, agregar la cantidad deseada de carne y bañar con una cucharada de la salsa de tomate verde.  
Agregar las cebollas, tomates, palta y cilantro picado. Decorar con una rebanada de limón para que se exprima sobre el taco antes de servir a cada comensal.

## **Tacos de tinga de pollo**

### **Ingredientes (para 8 tacos):**

- 2 pechugas de pollo, cortadas al medio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tomates medianos, picados
- 3 chiles
- ½ cebolla, picada
- 250 cc de aceite de maíz para freír
- 8 tortillas de maíz

### **Preparación paso a paso:**

Colocar el pollo en una cacerola grande con suficiente cantidad de agua. Dejar hervir y cocinar hasta que esté tierno. Retirar del fuego, escurrir y dejar enfriar. Una vez frío, desmenuzar.

Colocar una cucharada de aceite de oliva en un sartén a fuego mediano.

Saltear los tomates, los chiles y las cebollas hasta que estén tiernos. Agregar el pollo desmenuzado y saltear todo junto por unos minutos para que el pollo tome sabor.

En otra sartén, calentar el aceite a fuego medio-fuerte. Rellenar cada tortilla con 2 cucharadas bien colmadas de la mezcla de pollo y enrollar. Freír las tortillas rellenas en el aceite caliente hasta que estén doradas de ambos lados. Escurrir en papel absorbente y servir con queso crema o salsa.

## **Tacos de cerdo**

### **Ingredientes (para 12 tacos):**

- ½ kg de lomo de cerdo (solomillo)
- 2 ½ tazas de agua
- ½ cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 hoja de laurel
- Sal al gusto
- 8 granos de pimienta negra
- 1 chile rojo seco

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Cortar la carne en cubos y dorarla en una olla grande. Agregar suficiente agua, cebolla, ajo, hoja de laurel, sal, pimienta y chile. Dejar que hierva, retirando constantemente la espuma de la superficie y sin tapar. Una vez que hirvió, bajar el fuego, tapar y dejar cocinar por una hora.
- 2) Colar el caldo y dejar que se enfríe la carne. Desmenuzar con un tenedor, agregar salsa a gusto. Rellenar proporcionalmente 12 tortillas de maíz tibias enrollando para formar tacos. Servir de inmediato.

## **Tacos fritos de pollo**

### **Ingredientes (para 10 tacos):**

- 600 gr de pollo cocido, cortado en hebras
- 750 cc de puré de tomates perita (puede ser de lata)
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 clavos de olor enteros
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 hojas de laurel
- 180 cc de nata (crema de leche)
- 15 gr de pan rallado
- Aceite para freír, c/n
- 10 tortillas de maíz

### **Preparación paso a paso:**

Colocar los tomates perita en una procesadora junto con la sal, la pimienta, los clavos de olor, y los ajos. Procesar hasta lograr un puré.

Colocar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Una vez caliente, agregar el puré de tomate, la hoja de laurel, y el pollo en hebras. Revolver y cocinar hasta que la preparación espese, unos 10 minutos.

Agregar la nata y el pan rallado. Mezclar y cocinar 5 minutos más. La preparación va a estar húmeda pero no chirle (sosa).

Calentar aceite para freír en una cacerola profunda.

Calentar las tortillas en una sartén seca por 1 minuto. Rellenar cada tortilla con 2 cucharadas de relleno y enrollar.

Una vez que el aceite está caliente, colocar los tacos de a dos a la vez y freír 2 o 3 minutos hasta que estén dorados. Retirar con espumadera y secar sobre toallas de papel antes de servir.



## **Tacos fáciles de lomo**

### **Ingredientes (para 12 tacos):**

- 2 litros de agua
- 1,5 kg de lomo de ternera (solomillo)
- 1 cebolla chica, cortada en cuartos
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 taza de cebolla, picada
- ½ taza de morrón verde, picado
- 1 taza de salsa verde
- ¼ de taza de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de chile jalapeño, picado

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Colocar el agua, la carne y la cebolla en una olla. Calentar hasta hervir y bajar el fuego. Tapar y cocinar durante 1 hora y media o hasta que la carne esté bien tierna. Sacar la carne y reservar el caldo. Desmenuzar la carne con 2 tenedores y reservar.
- 2) En una sartén a fuego medio, calentar el aceite. Saltear la cebolla junto con el pimiento verde. Agregar 1 taza del caldo, la carne desmenuzada, la salsa, el cilantro y los jalapeños. Cocinar por 4 a 5 minutos, revolviendo ligeramente, hasta que todo esté caliente. Usar para rellenar las tortillas de maíz, enrollando luego para formar los tacos. Servir de inmediato.

## Tacos de lengua

### **Ingredientes (para 6 tacos):**

- 1 lengua de vaca (pequeña)
- 2 tomates, picados
- 1 cebolla, picada
- 1 manojo de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 6 tortillas de maíz
- 3 cucharadas de jugo de limón

### **Preparación paso a paso:**

En una cacerola con agua a fuego bajo, cocinar la lengua hasta que pierda su color rojo (aproximadamente 50 minutos por cada ½ kg de lengua). Retirar del agua y deja enfriar. Retirar la piel, retirar el cartílago y cortar en cubitos pequeños.

Mientras la lengua se enfría, revolver bien los tomates, con la cebolla y el cilantro en un recipiente mediano. Reservar.

En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Cocinar la lengua con sal y pimienta unos 5 minutos hasta dorar y retirar.

Calentar las tortillas en una sartén seca. Para preparar los tacos, poner un poco de lengua sobre la tortilla, agregar la salsa de tomate y un poco de jugo de limón. Servir de inmediato.

## **Tacos de camarones con chipotle**

### **Ingredientes (para 12 tacos):**

- 335 gr de panceta cortada en cubitos
- ½ cebolla picada
- 1 kg de camarones grandes, limpios y cocidos
- 3 chiles chipotle, picados
- 12 tortillas de maíz
- 1 taza de cilantro fresco, picado
- 1 limón
- Sal al gusto

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) En una sartén, saltear la panceta a fuego mediano hasta que se dore. Añadir la cebolla picada y cocinar por unos minutos hasta que se ponga transparente. Incorporar los camarones y el chile chipotle picado. Cocinar por unos 4 a 5 minutos, hasta que todo esté bien caliente.
- 2) Calentar las tortillas en el horno o sartén. Rellenar las tortillas con la mezcla de camarones. Condimentar con el cilantro picado, jugo de limón y sal.

## **Tacos de pollo con chipotles**

### **Ingredientes (para 16 tacos):**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, en rodajas
- 250 gr de tomates cocidos
- 1 lata de chipotles en adobo (o al gusto)
- 1 kg de pollo cocido, desmenuzado (sin grasa ni huesos)
- 16 tortillas mexicanas
- ½ taza de nata (crema de leche)

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Calentar el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agregar las cebollas y saltear durante 5 minutos. Mientras tanto, licuar los tomates junto con los chipotles. Volcar sobre la cebolla y agregar el pollo. Tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
- 2) Servir sobre las tortillas mexicanas y rociar con la nata. Enrollar para formar los tacos.

## **Tacos de patata con chorizo**

### **Ingredientes (para 4 tacos):**

- 4 cucharadas de puré de patatas
- 4 tortillas de maíz
- 100 gr de chorizo, en rodajitas
- Aceite, c/n

### **Preparación en un paso:**

En una sartén, saltear el chorizo hasta que esté cocido. Agregar el puré de patatas y mezclar. Colocar 2 cucharadas de la preparación en cada tortilla y enrollar. En otra sartén, calentar aceite y dorar los tacos por ambos lados. Servir calientes.

## **Tacos de mole**

### **Ingredientes (para 12 tacos):**

- 12 tortillas de maíz
- ½ cebolla
- 1 ½ pechuga de pollo
- 150 gr de pasta de mole
- 1 diente de ajo
- Aceite para freír, c/n
- Queso rallado, al gusto
- Sal al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Cocer las pechugas con ajo, cebolla y sal. Cuando estén hechas, sacarlas del caldo y deshebrarlas.

En una olla aparte, disolver la pasta de mole en el caldo y calentar la mezcla hasta que hierva. Debe de quedar espesito.

Calentar las tortillas en un comal para que estén blanditas, rellenar con el pollo y freír en aceite dándoles vueltas para que queden dorados por todos lados.

Servir los tacos en una fuente, cubrir con el mole, y poner queso rallado por encima.

## **Arroz con pollo a la mexicana**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 200 gr de arroz tipo Basmati
- 500 cc de agua
- 1 cubo de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla colorada, picada
- 1 zapallito, rallado
- 1 ají colorado, picado
- 1 zanahoria, rallada
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 pechugas de pollo, cortadas en cubos
- ¼ cucharadita de coriandro molido
- ½ cucharadita de comino
- 1 pizca de ají molido
- 1 lata (400 gr) de porotos fritos
- 180 gr de salsa de tomate, picante
- 180 cc de queso crema
- 150 gr de Cheddar, rallado
- 5 tomates cherry, en rodajas
- 12 rodajas de pimientos jalapeños
- 1 puñado de cilantro fresco, picado
- 30 gr de tortillas mexicanas, trituradas

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una fuente para horno y reservar.

Hervir el agua en una cacerola y agregar el cubito para caldo de pollo.

Incorporar el arroz, tapar y bajar la temperatura. Cocinar 15 o 20 minutos hasta que el arroz esté listo. Reservar sin colar.

Mientras tanto, saltear la cebolla y el ají en una cacerola con un poquito de aceite. Agregar el pollo y cocinar hasta que esté doradito. Incorporar la zanahoria, el zapallito, y las especias. Cocinar a fuego bajo y luego agregar el arroz. Mezclar todo y volcar sobre la fuente para horno.

Colocar los porotos refritos por arriba del arroz cubriéndolo bien. Cubrir con salsa de tomates picante, esparcir una capa generosa de queso crema y finalmente, salpicar con queso Cheddar rallado. Llevar al horno.

Hornear 30 minutos y salpicar con tortillas trituradas justo antes de servir.



## **Caldo de carne**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- ½ kg de carne
- 1 tomate, partido en cuartos
- 2 patatas, picadas en cubos
- 3 zanahorias, picadas
- ½ cabeza de repollo, picado
- 4 dientes de ajo, picados
- 6 cucharaditas de perejil, picado
- 1 cucharada de sal
- ¼ de cucharadita de comino molido
- 60 ml de jugo de limón fresco

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Colocar la carne, el tomate, las patatas, la cebolla, la zanahoria, el repollo, el ajo, sal, comino y 5 cucharaditas de perejil en una olla grande a fuego bajo. Agregar suficiente agua como para cubrir y revolver bien. Tapar y cocinar a fuego suave durante 2 horas.
- 2) Destapar, revolver y cocinar destapada durante 1 hora más. Servir caliente y por último agregar jugo de limón al gusto y el resto del perejil justo antes de servir.

## **Patitas de pollo en salsa chipotle**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 8 patas de pollo
- 1 ½ tazas de leche
- 1 taza de nata (crema de leche)
- 2 chipotles cocidos
- 2 cucharadas de cubitos de caldo de pollo
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal al gusto

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Precalentar el horno a 190°C (moderado). Separar una fuente para horno. Asar las patas en el horno hasta que la piel se haya dorado y la carne esté bien cocida, entre 30 y 40 minutos.

2) Mientras tanto, licuar la leche con la nata (crema de leche), los chipotles y el cubitos de caldo de pollo. Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio y agregar la salsa de chipotle. Cuando esté a punto de hervir, bajar el fuego a bajo y salpimentar al gusto. Agregar las patas de pollo y dejar cocinar durante 10 minutos más o hasta que el pollo haya tomado el sabor de la salsa. Servir caliente.

## Caldo de pollo

### Ingredientes (para 6 porciones):

- 10 tortillas mexicanas, cortadas en tiras
- ¼ taza de puré de tomates
- 3 pechugas de pollo
- 4 chiles chipotle
- ½ cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo
- Perejil picado fresco, cantidad necesaria
- 2 aguacates, cortados en cubos
- 2 limones
- 1 taza de queso Manchego, rallado
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite para freír

### Preparación paso a paso:

En una cacerola, colocar las pechugas de pollo, condimentar con sal y cubrir con 2 litros de agua. Agregar la cebolla y 1 chile chipotle. Una vez cocidas, retirarlas del caldo y desmenuzar.

Mientras se cocinan las pechugas de pollo, cortar las tortillas en tiras y freír en un poco de aceite. Una vez que estén bien doradas, escurrir el aceite excedente y reservar hasta servir, de lo contrario, dejarán de estar crujientes.

En la licuadora, procesar el tomate con el ajo y el perejil. Agregar al caldo y luego incorporar el chile chipotle restante. Dejar cocinar aproximadamente 15 minutos a fuego lento.

Una vez que el caldo esté listo, servir en platos hondos y agregar por último el pollo desmenuzado, las tortillas doradas, los cubos de aguacate y el queso Manchego. Para darle un toque ácido, agregar gotitas de limón. Servir de inmediato.

## **Arroz a la mexicana**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de arroz blanco
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ cebolla mediana, picada
- ½ taza de puré de tomates
- 2 tazas de caldo de pollo

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Colocar el aceite en una cacerola grande y agregar el arroz. Dorar el arroz, mezclando constantemente, hasta que se ponga transparente. Agregar la sal de ajo y el comino.
- 2) Incorporar lentamente la cebolla y rehogar hasta que se ponga transparente. Agregar el puré de tomate y el caldo de pollo. Dejar hervir, bajar el fuego a suave, tapar la cacerola y dejar cocinar 20 o 25 minutos.

## **Sopa de tortilla mexicana**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 2 tomates medianos, en trozos y sin semillas
- ½ cebolla grande, en pequeños trozos
- 1 diente de ajo
- 4 tazas de agua
- 1 cubo de caldo de pollo
- 1 ramita de perejil
- ¼ cucharadita orégano seco
- 1 chile (opcional)
- 12 tortillas mexicanas, en tiras delgadas tipo nachos
- Aceite para freír

### **PARA SERVIR:**

- Queso tipo parmesano en hebras, c/n
- 1 aguacate, picada en pequeños cubos
- Pimienta al gusto
- Nata (crema de leche), c/n (opcional)

### **Preparación paso a paso:**

Calentar suficiente aceite en un sartén grande o wok a fuego medio-alto. Agregar las tortillas o nachos y freír unos segundos hasta que se hayan dorado. Una vez listas, colocarlas sobre un plato cubierto con una servilleta de papel de forma que ésta absorba la grasa. Reservar.

Calentar una cucharada de aceite en una cacerola mediana a fuego medio. Licuar bien los tomates junto con la cebolla y el ajo. Pasar por un colador y luego agregarlos a la cacerola y freír durante un par de minutos. Agregar el agua y dejar que hierva. Incorporar el caldo de pollo en polvo hasta que se disuelva, agregar un chile y una ramita de perejil. Verificar el sazón y salpimentar si fuese necesario. Tapar y cocinar a fuego lento durante 15 minutos. Apagar el fuego y retirar la ramita de perejil.

Para servir, servir la sopa en cazuelas individuales y luego agregar las tortillas en trozos pequeños, junto con los cubos de aguacate, un chorrito de

nata (crema de leche) y pimienta. Servir de inmediato.

## **Calabacitas con choclo**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- ½ kg de calabacitas, cortadas en bastones
- 5 choclos tiernos, desgranados
- 1 chile poblano, picado
- 250 gr de tomates, finamente picados
- ¼ taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Colocar los granos de choclo en una cacerola mediana con suficiente agua hirviendo. Tapar y cocinar a fuego medio-alto durante 10 minutos o hasta que se hayan ablandado.
- 2) En una sartén, calentar el aceite y saltear la cebolla y el ajo. Agregar los tomates y las calabacitas en bastones. Revolver bien y cocinar durante 2 minutos. Incorporar el choclo en forma envolvente y luego el chile picado. Condimentar al gusto con sal y pimienta. Tapar y cocinar a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las calabacitas se hayan ablandado. Servir de inmediato.

## **Lomo de cerdo con especias**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- ½ kg de lomo de cerdo (solomillo)
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cebolla, cortada en cuartos
- 1 zanahoria, pelada y en cubos de 2,5 cm
- 1 apio, en cubos de 2,5 cm
- 1 tomate picado
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita comino
- ¼ de cucharadita de orégano
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 hoja de laurel

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Colocar el lomo de cerdo, el ajo, la cebolla, la zanahoria, el apio y el tomate en una cacerola. Condimentar con pimentón, sal, comino, orégano, pimienta y hoja de laurel. Cubrir con suficiente agua y cocinar a fuego mediano.
- 2) Dejar hervir, bajar el fuego a suave, tapar y cocinar a hasta que el lomo de cerdo esté bien tierno, aproximadamente 2 horas. Dejar enfriar y deshuesar. Se puede servir con tortillas o usar para rellenar tamales.



## **Guiso de carne con espinacas**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- Aceite vegetal, c/n
- ½ kg de carne para guiso, en cubitos o rodajas finas
- 1 cebolla mediana, picada
- 6 tomates perita, picados
- 4 patatas, cortadas en cuartos
- 2 tazas de puré de tomate
- 1 manojo de espinacas frescas, limpias y picadas
- ½ taza de vino tinto
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de orégano fresco, picado
- 425 ml de caldo de carne

### **Preparación paso a paso:**

Calentar el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregar la carne y sellar uniformemente hasta que haya perdido su color rojo. Una vez lista, pasar la carne a una olla grande.

Agregar las cebollas a la misma sartén y cocinar en la grasa de la carne.

Cuando se vean un poco doradas y blandas, agregar los tomates. Dejar cocinar hasta que parte del líquido de los tomates se haya evaporado. Pasar a la olla con la carne.

Dorar ligeramente las patatas en una cacerola a fuego medio-alto con un poco de aceite. Voltear ocasionalmente. Agrega las patatas a la carne junto con el puré de tomate, las espinacas, el vino tinto, el ajo y el orégano. Agregar el caldo necesario para cubrir los ingredientes y dejar hervir. Bajar el fuego, tapar y dejar cocinar a fuego lento por 1 hora. Servir bien caliente.

## **Albóndigas de carne con salsa al tomillo**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla chica, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1/3 taza de salsa ranchera
- ¼ de taza de arroz blanco
- Tomillo fresco, al gusto
- Sal, al gusto
- Agua, c/n
- 750 gr de carne picada
- 2 tomates maduros finamente picados
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 clara de huevo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 ramitas de tomillo

### **Preparación paso a paso:**

- 1) Freír la cebolla y el ajo en una olla grande a fuego medio-alto con un poco de aceite de oliva. Una vez tierna, agregar la salsa ranchera, agua, arroz, tomillo y sal. Calentar hasta hervir.
- 2) Mientras tanto, combinar la carne picada con los tomates, 2 cucharadas de cebolla, clara de huevo, tomillo, sal y pimienta. Formar bolitas y ponerlas en la olla con el líquido hirviendo. Reducir el fuego, tapar y cocinar a fuego bajo durante 30 minutos o hasta que la carne esté cocida y el arroz blando. Se puede agregar un chorrito de nata (crema de leche) para suavizar la salsa si se desea. Servir caliente.

## **Arroz a la cacerola**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 taza de arroz blanco
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 ½ tazas de caldo de pollo
- ½ cebolla, finamente picada
- ½ pimiento verde, finamente picado
- 1 chile jalapeño fresco, picado
- 1 tomate, picado
- 1 cubo de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ taza de cilantro picado
- 1 diente de ajo

### **Preparación en un paso:**

Calentar un poco de aceite en una cacerola mediana a fuego medio alto, agregar el arroz y cocinar durante 3 minutos revolviendo constantemente. Agregar el caldo de pollo y dejar que hierva. Incorporar la cebolla, pimiento verde, jalapeño y los tomates picados. Sazonar con el cubito de caldo de pollo, sal, pimienta, comino, cilantro y ajo. Dejar que hierva de nuevo, tapar, reducir el fuego y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos. Servir caliente.

## **Guiso con albóndigas**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 500 gr de carne picada
- 2 cubos de caldo de carne
- 4 tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla, picada finamente
- 1 puño de pan rallado
- 1 huevo
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 3 zanahorias, en rodajas
- 1 morrón verde, picado
- 2 tallos de apio, picados
- 300 gr de tomates, pelados y cocidos
- ½ cabeza de repollo (col blanca)
- ½ cucharadita de chile rojo molido
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Mezclar la carne picada, el ajo, la cebolla, el pan rallado, el huevo y 2 cucharaditas de agua. Formar albóndigas pequeñas.

En una olla grande, calentar las 4 tazas de agua y disolver los cubos de caldo de carne. Dejar hervir y agregar las albóndigas una por una. Cocinar durante 5 minutos.

Agregar al caldo, el chile en polvo, el comino molido, las semillas de comino, el orégano, las zanahorias, el morrón verde, el apio y los tomates. Cortar mitad de la cabeza de repollo en 2 pedazos grandes y agregar a la olla. Dejar que se cocine a fuego bajo de 30 a 45 minutos. Sazonar al gusto con sal y

pimienta. Servir caliente con tortillas mexicanas.

## **Receta extra:**

### **Tortillas de harina mexicanas**

#### **Ingredientes (para 12 tortillas):**

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de mantequilla
- ½ taza de agua

#### **Preparación paso a paso:**

En un bol, mezclar la sal, la harina y el polvo para hornear. Incorporar la mantequilla y desarmar con los dedos hasta que la mezcla tenga la consistencia de grumos.

Agregar el agua y mezclar hasta lograr un bollo. Si es necesario, agregar más agua (de 1 cucharadita a la vez) hasta que la masa se una. Cubrir con un repasador húmedo limpio y dejar reposar durante 15 minutos.

Dividir la masa en 12 bolitas. Estirar las bolitas con un palote sobre una superficie ligeramente enharinada. Formar tortillas de aproximadamente 18 cm de diámetro (pero esto también depende de su gusto, las puede hacer del tamaño que desee).

Cocinar sobre un sartén tipo panquequera sin engrasar a fuego alto hasta dorar ligeramente. Retirar y mantener las tortillas tapadas y calientes con un paño de tela limpio hasta el momento de servir.

**Nota:** Esta receta es ideal para fajitas, enchiladas y/o burritos.

## Chiles en nogada

### Ingredientes (para 12 porciones):

- 15 chiles poblanos, grandes
- 1 kg de carne picada de cerdo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 hojas de laurel
- ½ cebolla, picada
- 1 taza de perejil picado
- 4 tomates picados y sin semillas
- ½ taza de almendras picadas y peladas
- ½ taza de piñones
- ¼ taza de cáscara de naranja, finamente picada o rallada
- ¼ taza de pasas de uva
- 2 manzanas peladas y cortadas en pequeños cubos
- Sal, al gusto

### PARA LA SALSA:

- 2 tazas de leche
- 1 taza nueces picadas
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharaditas de canela

### Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Separar una asadera y una fuente para horno y mesa.

En una cacerola, saltear la carne con la cebolla, 1 diente de ajo picado, las hojas de laurel y sal al gusto.

En otra sartén, dorar los ajos restantes y la cebolla picada, los tomates, y ½ taza de perejil picado. Incorporar la carne cocida y cocinar a fuego lento durante 5 minutos, sin tapar. Agregar las almendras, los piñones, la cáscara de naranja, las manzanas y las pasas de uvas. Dejar al fuego hasta que la carne esté totalmente cocida, unos 10 minutos.

Colocar los chiles enteros en una asadera y llevar al horno. Asar de ambos

lados hasta que la piel se queme o se pueda despegar fácilmente. Retirar del horno y colocarlos dentro de una bolsa de plástico durante 5 minutos, esto facilita el quitarles la piel. Retirar la piel y abrir un bolsillo a lo largo cuidando de no llegar a los extremos. Retirar con cuidado las semillas y vaciarlos.

Rellenar los chiles con la preparación de carne. Ubicarlos en la fuente para horno y bañar con la salsa nogada. Salpicar con perejil picado y gratinar al horno. Servir.

Para preparar la salsa nogada: Procesar la leche con las nueces, el queso y la canela. Agregar unas cucharadas de azúcar si lo desea. Llevar a la heladera por lo menos 30 minutos antes de usar.



## **Pozole mexicano**

### **Ingredientes (para 12 porciones):**

- 1 kg de maíz pozolero precocido
- 1 ½ kg de costillas de cerdo, cortado en cubitos
- 2 piernas de cerdo
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo
- 4 hojas de laurel
- 1 cucharada de orégano
- 1 sobrecito de caldo de pollo deshidratado

### **Preparación paso a paso:**

En una cacerola grande con suficiente agua, cocinar a fuego moderado el maíz precocido, la cebolla, el ajo, las hojas de laurel, el orégano y las patas de cerdo durante 6 horas. Retirar el exceso de grasa de la superficie con una espumadera.

Durante las dos últimas horas de cocción del pozole, cocinar en otra cacerola las costillitas de cerdo en cubos, junto con 2 tazas de agua. Cuando hierva, reducir el fuego, tapar y continuar su cocción durante 1 hora. Dejar enfriar. Retirar el exceso de grasa de la superficie.

Colocar la carne y su caldo en la cacerola del maíz que se ha estado cocinando durante 6 horas. Condimentar al gusto con el caldo de pollo deshidratado. Tapar y cocinar durante otras 6 horas a fuego lento.

Servir en platos hondos, con repollo picado (o lechuga), rabanitos, jugo de limón y salsa picante.

## **Pinchos de camarones al tequila**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- ¼ de taza de mantequilla
- 3 dientes de ajo, picados
- 700 gr de camarones medianos, pelados y limpios
- 4 cucharadas de tequila
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de chile en polvo
- ¼ de taza de cilantro fresco
- 1 limón cortado en gajos

### **Preparación en un paso:**

Derretir la mantequilla en un sartén grande a fuego medio. Agregar el ajo y cocinar durante 30 segundos. Agregar los camarones y cocinar hasta que tomen un color rosado, aproximadamente 3 minutos. Agregar el tequila y condimentar con la sal y el chile en polvo. Cocinar a fuego lento hasta que el líquido se haya evaporado, alrededor de 3 minutos más. Colocar los camarones en un plato y adornar con hojas de cilantro. Servir con limón.

## **Chilaquiles con pollo, queso y crema**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

#### **PARA LOS CHILAQUILES:**

- 12 tortillas de maíz, cortadas en cubitos
- ¼ cebolla, cortada en rodajas
- 1½ tazas de nata (crema de leche)
- 1 pechuga de pollo, desmenuzada
- 1 taza de queso fresco, en cubos

#### **PARA LA SALSA ROJA PICANTE:**

- ½ taza de agua
- 2 tomates cortados en cuatro
- 3 chiles serrano
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

### **Preparación paso a paso:**

En una sartén con un poquito de aceite, dorar los cubitos de tortillas mexicanas junto con la cebolla.

Para preparar la salsa, saltear juntos los tomates, los chiles picados, la cebolla, y el ajo. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Una vez que estén bien cocidos, procesar agregando un poco de agua para lograr una consistencia media. Colocar nuevamente en la sartén, agregar la crema y cocinar a fuego bajo.

Agregar el pollo, el queso y por último las tortillas doradas. Servir caliente.

## **Ceviche de camarones**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- El jugo de 5 limones grandes
- ½ kg de camarones grandes, pelados y limpios
- ¼ de taza de cilantro fresco, picado (o al gusto)
- 1 lata de salsa de tomate
- 2 cebollas, picadas finamente
- 1 pepino, pelado y finamente picado
- 3 chiles jalapeños, frescos sin semilla y picados (opcional)
- 1 manojo de rabanitos, picados
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tomate grande, picado
- Tortillas de maíz, c/n

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Colocar los camarones en un bol (enteros o cortados, según su gusto).

Agregar suficiente jugo de limón como para cubrirlos completamente. Tapar y llevar a la heladera durante 30 minutos o hasta que los camarones estén opacos y ligeramente firmes.

2) Agregar el tomate, cebollas, pepino, rabanitos y ajo. Mezclar bien. Agregar poco a poco los jalapeños y el cilantro. Tener en cuenta que el jalapeño se hace más fuerte al marinar. Agregar la salsa de tomate hasta lograr la consistencia deseada. Tapar y llevar a la heladera durante 1 hora. Servir frío con tortillas de maíz.

## **Chili con carne y chorizo**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 500 gr de porotos negros
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- 500 gr de carne picada
- 225 gr de chorizo
- 1 cebolla picada
- 2 morrones verdes picados
- 2 morrones rojos picados
- 30 gr de grasa de pella
- 300 gr de panceta cortada en cubos
- 1 cucharada de páprika
- 3 cucharadas de puré de tomates
- 1 lata de tomates enteros, picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cubito de caldo de carne
- 2 chiles secos
- 300 gr de arroz blanco, cocido

### **Preparación paso a paso:**

Colocar suficiente agua en una olla y agregar los porotos negros. Dejar que hiervan y retirarlos. Colarlos bien.

Colocar los porotos en una olla, cubrirlos con agua y añadir la cebolla y el ajo. Cocinar por 45 minutos. Salpimentar al gusto.

Cortar los chorizos en rodajas. Picar las cebollas y cortar los morrones en cubos.

Añadir la grasa de pella a una sartén a fuego mediano. Incorporar las cebollas, morrón y panceta y cocinar por 3 minutos. Añadir el chorizo y

cocinar por otros 3 minutos más. Incorporar la carne picada y cocinar por 5 minutos hasta que esté bien cocida.

Añadir la páprika y mezclar. Agregar el puré de tomates y los tomates picados. Condimentar con chiles y pimienta. Sazonar con el comino, orégano y tomillo. Por último, agregar el cubo de caldo y cocinar a fuego bien bajo tapado por 20 minutos.

Agregar más agua si fuese necesario. Incorporar los porotos y rectificar la sazón de acuerdo a su gusto. Servir sobre el arroz.

## **Huevos con chicharrón en salsa verde**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- ½ bolsa de chicharrón (trozos de tocino fritos)
- 6 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ tazas de salsa verde
- Tortillas de harina o tortillas de maíz (al gusto)

### **PARA LA SALSA VERDE:**

- 5 tomatillos verdes, cortados en cuartos
- ½ cebolla, picada
- 5 chiles verdes
- 3 dientes de ajo
- 2 ramitas de cilantro
- Aceite de oliva, c/n
- Sal al gusto
- ¼ de taza de agua

### **Preparación paso a paso:**

Calentar aceite de oliva en una sartén mediana. Agregar la cebolla, el ajo, los tomatillos, los chiles, el cilantro y la sal. Una vez cocidos, licuar con ¼ de taza de agua hasta lograr la consistencia deseada. Colocar nuevamente en la sartén y cocinar durante 5 minutos más.

Desmenuzar el chicharrón con las manos. Saltear en una sartén grande con aceite de oliva cuidando de no quemarlo. Agregar la salsa verde y revolver hasta incorporar bien.

Finalmente agregar los huevos. Revolver y cocinar hasta que los huevos hayan alcanzado el punto deseado. Servir con tortillas mexicanas.

## **Brochetas de pollo**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido
- Un puñado de cilantro fresco picado
- 1 lima, exprimida
- Sal y pimienta al gusto
- 2 filetes de pechuga de pollo, sin piel, sin hueso y cortados en cubos
- 1 zucchini pequeño, cortado en rodajas gruesas
- 1 cebolla, cortada en trozos y separada en gajos
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 10 tomates cherry

### **Preparación paso a paso:**

En un bol mediano, mezclar el aceite de oliva, el comino, el cilantro y el jugo de lima. Condimentar con sal y pimienta. Agregar el pollo y mezclar bien.

Cubrir y llevar a la heladera por lo menos una hora.

Precalentar la parrilla a temperatura bien alta. Pinchar los trozos de pollo, zucchini, cebolla, pimiento y tomate en los pinchos de brocheta.

Pintar con aceite la superficie de la parrilla o la plancha de bifes. Colocar las brochetas en la parrilla caliente. Cocinar durante unos 10 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido. Dar vuelta las brochetas para que el pollo se cocine parejo.



## **Pozole rojo**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 kg de lomo de cerdo (solomillo)
- 2 cucharadas de sal
- Suficiente agua para cubrir el maíz
- 4 tazas de maíz pozolero, precocido
- 2 cucharadas de chile en polvo
- ½ taza de rabanitos, rallados
- 1 cabeza de repollo, rallado
- 1 cucharada cebolla
- 1 limón partido en cuartos

### **Preparación paso a paso:**

- 1) Cocinar la carne de cerdo, desgrasada y deshuesada en una olla grande a fuego alto con agua y sal. Dejar que hierva y cocinar durante 2 horas a fuego medio-bajo. Sacar la espuma que se forma en la superficie.
- 2) Agregar el maíz precocido y el chile en polvo. Cocinar a fuego lento por otros 30 a 45 minutos más. Servir caliente en platos de sopa. Cada comensal puede agregar repollo, rabanitos, cebolla y jugo de limón al gusto.

## **Carnitas de cerdo**

### **Ingredientes (para 12 porciones):**

- 3 cucharadas de mantequilla
- 1,5 kg lomo (solomillo), cortado en cubos de 3,5 cm
- 2 chiles poblanos frescos picados, opcional
- 3 chiles jalapeños picados, opcional
- 1 chile serrano picado, opcional
- 1 cebolla grande, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de cilantro, picado
- 3 cucharaditas de comino molido
- 1 ½ tazas de caldo de carne

### **Preparación en un paso:**

En una olla mediana, derretir la mantequilla a fuego medio. Dorar los cubos de carne de ambos lados. Agregar el chile poblano, jalapeño, serrano, cebolla, ajo, cilantro, comino y caldo de carne. Cocinar por 5 minutos. Tapar y bajar el fuego. Cocinar otros 30 minutos. Servir acompañado de arroz frito.

## **Pollo al mole**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 4 chiles mulatos secos
- 4 chiles anchos secos
- 4 chiles guajillos secos
- 4 chiles pasilla secos
- 2 cucharaditas de mantequilla (o más, si es necesario)
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 tortilla de harina
- 2 tortillas de maíz
- 1 banana pisada
- ½ taza de almendras
- ½ taza de maníes
- 1/8 de taza de ají molido
- 1 lata de tomates pelados
- 1 tableta de chocolate
- 2 kg de pechugas de pollo sin piel

### **Preparación paso a paso:**

Retirar los tallos y las semillas de los chiles (utilizando guantes de goma).

Derretir la mantequilla en un sartén a fuego medio. Agregar los chiles y dorarlos hasta que suelten su fragancia, alrededor de 1 minuto. Tener cuidado de no quemarlos. Retirar los chiles y ponerlos en un bol grande.

En la misma sartén, agregar la cebolla junto con el ajo y rehogarlos, alrededor de 5 minutos. Retirar y colocar en el mismo bol con los chiles.

Cortar las tortillas y dorarlas ligeramente en el sartén, aproximadamente 3 minutos. Retirar y agregarlas al bol. Si es necesario, derretir un poco más de mantequilla en el sartén. Agregar la banana y dorar durante 5 minutos.

Agregarla al bol.

Colocar los maníes y las almendras en el sartén y dejar que se cocinen hasta que suelten su aroma, aproximadamente 1 minuto. Incorporar el ají molido y

seguir cocinando hasta que se dore ligeramente, de 15 a 30 segundos. Retirar y colocar en el bol.

En la misma sartén, calentar los tomates a fuego medio durante 5 minutos.

Retirar del fuego e incorporar el chocolate en trozos hasta que se derrita.

Tener cuidado que no se queme el chocolate. Verter sobre el bol con la mezcla de los chiles. Revolver bien.

Licuar todos los ingredientes del bol en pequeñas cantidades, agregando el agua necesaria como para lograr una salsa suave.

En una olla, dorar el pollo en dos cucharadas de aceite más o menos por 3 minutos de cada lado. Retirar y cortar en pequeños trozos o desmenuzar con un tenedor. Volver a la olla junto con la salsa. Tapar y cocinar a fuego medio-bajo hasta que el pollo esté bien tierno, más o menos de 45 minutos a 1 hora. Servir caliente.

## **Enchiladas de patata con porotos**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 500 gr de patatas, peladas y picadas
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de Kétchup
- 500 gr de tomates verdes, pelados
- 1 cebolla, picada
- 1 manojo de cilantro, picado
- 16 tortillas mexicanas
- 450 gr de porotos pintos, cocidos y sin caldo (de la olla o de lata)
- 375 gr de queso fresco

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar una fuente para horno y mesa. Mezclar las patatas con el comino, chile en polvo, sal y Kétchup. Colocar todo en la fuente y llevar al horno. Cocinar 20 o 25 minutos hasta que las patatas estén tiernas.

Mientras tanto, hervir los tomates verdes y la cebolla en suficiente agua como para cubrirlos. Retirar del fuego y esperar a que se enfríen. Una vez que se han enfriado, licuar con la mitad del cilantro hasta lograr una salsa homogénea.

Freír ligeramente las tortillas, una por una, en un poco de aceite. No dejar que se doren ya que deben quedar blandas y no crocantes.

Mezclar las patatas con los porotos, la mitad del queso y la mitad de cilantro restante. Rellenar las tortillas con esta mezcla y enrollarlas. Colocarlas boca abajo en una fuente para horno y mesa enmantecada. Rociar con la salsa y espolvorear el resto del queso sobre la salsa. Hornear durante 20 minutos o hasta que empiecen a burbujear. Servir caliente.

## **Salteado mexicano de camarones con tequila**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 700 gr de camarones medianos, pelados y limpios
- ¼ de taza de mantequilla
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de tequila
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de chile en polvo
- ¼ de taza de cilantro fresco
- 1 limón cortado en gajos

### **Preparación rápida:**

Derretir la mantequilla en un sartén grande a fuego medio. Agregar el ajo y cocinar durante 30 segundos. Agregar los camarones y cocinar hasta que tomen un color rosado, aproximadamente 3 minutos. Agregar el tequila y condimentar con la sal y el chile en polvo. Cocinar a fuego lento hasta que el líquido se haya evaporado, alrededor de 3 minutos más. Colocar los camarones en un plato y adornar con hojas de cilantro. Servir con limón.

## **Huevos rancheros (a la Mexicana)**

### **Ingredientes (para 1 porción):**

- 2 huevos
- 2 tortillas mexicanas
- 4 cucharadas de porotos refritos
- 1 tomate
- 1 chile serrano, picado (opcional)
- 1 diente de ajo, picado
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

En una sartén, rehogar el tomate, el chile y el ajo durante 5 minutos. Retirar del fuego y procesar. Condimentar con sal y pimienta al gusto, y reservar.

En otra sartén bien caliente con un poquito de aceite, dorar las tortillas durante 30 segundos. Retirar las tortillas y dejar escurrir el exceso de aceite.

En la misma sartén, freír los huevos cuidando que no se revienten las yemas.

Una vez que las claras se cocinaron, darlos vuelta y dejar cocinar durante otros 15 segundos. Retirar inmediatamente del fuego y de la sartén para evitar que se sobre cocinen.

Colocar 2 cucharadas de porotos refritos en cada tortilla y luego colocar el huevo encima. Rociar con la preparación de tomate. Condimentar con sal y pimienta al gusto.

## **Guacamole simple**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 2 aguacates
- El jugo de ½ limón
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### **Preparación en un paso:**

Cortar los aguacates por la mitad. Retirar el carozo, y sacar la pulpa con una cuchara. Colocar el aguacate en un bol, junto con el resto de los ingredientes, y licuarlo con una licuadora de mano. Tapar y llevar a la heladera durante 1 hora antes de servir.



## **Guacamole con cilantro y cayena**

### **Ingredientes (para 10 porciones):**

- 3 aguacates maduros, peladas y sin carozo
- El jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- ½ cebolla picada
- 1 manojo de cilantro fresco, picado
- 2 tomates perita, picados
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 pizca de pimienta roja de Cayena

### **Preparación en un paso:**

Pisar los aguacates junto con el jugo de limón y la sal en un bol mediano. Incorporar la cebolla, el cilantro, los tomates y el ajo. Agregar un poco de pimienta de Cayena y revolver bien. Servir de inmediato o guardar en la heladera durante 1 hora para lograr un mejor sabor.

## **Guacamole gourmet**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 2 aguacates
- El jugo de ½ limón
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 cucharada de jugo de granada
- 3 cucharadas de semillas de granada

### **Preparación paso a paso:**

Cortar los aguacates por la mitad. Retirar el carozo, y sacar la pulpa con una cuchara.

Colocar el aguacate en un bol. Rociarlo con el jugo de limón, el jugo de granada, y agregar la cebolla picada bien finito, el cilantro picado, sal y aceite de oliva. Hacer puré con una licuadora de mano.

Por último, añadir en forma envolvente las semillas de granada. Servir con nachos (totopos) o tortillas mexicanas.

## **Guacamole intenso**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 2 aguacates maduros, sin carozo y pisados
- ½ lima, exprimida
- 2 cucharadas de cebolla colorada, picada
- 1 cucharadita de ají molido
- 4 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1 tomate, maduro y picado
- 1 pizca de sal

### **Preparación rápida:**

En un bol, mezclar juntos los aguacates, el jugo de lima, la cebolla, el ají molido, el cilantro y la sal. Llevar a la heladera 30 minutos antes de servir.

## **Quesadillas de espárragos y queso de cabra**

### **Ingredientes (para 2 porciones):**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 250 gr de espárragos frescos, en cuartos
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 2 tortillas mexicanas
- 100 gr de queso de cabra
- 1 puñado de cilantro fresco picado
- Ramitas de cilantro fresco, para adornar

### **Preparación paso a paso:**

Calentar 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo. Cocinar los espárragos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Sazonar con sal y pimienta y sacarlos del fuego. Cubrir un lado de cada tortilla con la mitad del queso de cabra. Colocar la mitad de los espárragos y la mitad del cilantro encima del queso y doblar las tortillas a la mitad. Pintar la parte exterior de las quesadillas con el aceite restante.

Poner las quesadillas a dorar en una sartén a fuego medio-bajo por unos 3 minutos de cada lado. Cortarlas a la mitad y decorar con ramitas de cilantro.

## **Croquetas de patata con queso**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 6 patatas medianas
- 250 gr de queso tipo fontina, cortado en cubos pequeños
- ¼ de cebolla mediana, finamente picada
- 1 puñado de perejil, picado
- 1 huevo
- Pan rallado, c/n
- Aceite para freír, c/n
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Una vez hervidas las patatas en agua con sal, pelarlas y pisarlas con un pisapatatas. Añadir la cebolla, el perejil, el huevo, el pan rallado y salpimentar al gusto.

Ya preparada la mezcla, tomar una pequeña cantidad del puré en su mano formando una pelotita mediana e introducir el cubo de queso en el interior. Darle forma de pelotita achatada. Pasarla por pan rallado, sin manipular demasiado.

En una sartén profunda, colocar el aceite a fuego mediano y freír las croquetas hasta que estén doradas de ambos lados. Escurrir el excedente de aceite sobre una toalla de papel y servir.

## **Fajitas de pollo**

### **Ingredientes (para 5 porciones):**

- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 diente de ajo, picado
- 1 chorrito de salsa picante de botella (opcional)
- 750 gr de muslos de pollo, sin piel ni hueso y cortados en tiritas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- 1 morrón verde, cortado en tiritas
- 1 morrón rojo, cortado en tiritas
- Jugo de ½ limón
- 10 tortillas mexicanas (2 por porción)

### **Preparación paso a paso:**

En un bol mediano mezclar la salsa inglesa, el vinagre, la salsa de soja, el chile en polvo, el ajo y la salsa picante. Sumergir el pollo en la salsa y deja marinar durante 30 minutos fuera de la heladera, o cubrir y llevar a la heladera si desea marinar durante más tiempo.

Calentar el aceite en una sartén a fuego alto. Agregar las tiritas de pollo y cocinar durante 5 minutos. Agregar la cebolla y los morrones y rehogar durante 3 minutos más. Retirar del fuego y rociar con el jugo de limón. Calentar las tortillas y servir todo en caliente. Se puede acompañar con guacamole, queso blanco y arroz si lo desea.

## **Tortillas con huevos**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 12 tortillas de maíz
- 6 huevos
- Sal al gusto

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cortar las tortillas en cuadritos y freír en la sartén. Revolver constantemente hasta que empiecen a dorarse.
- 2) Agregar los huevos y mezclar con las tortillas, revolviendo hasta que el huevo se haya cocido bien. Sazonar con sal al gusto y servir de inmediato.

## **Enchiladas verde con pollo**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 2 pechugas de pollo
- 2 tazas de caldo de pollo
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de sal
- ½ kg de tomates
- 1 cucharada de chile en polvo
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal
- 12 tortillas de maíz
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 taza de queso fresco en hebras
- ½ cebolla picada
- 1 manojo de cilantro fresco, picado

### **Preparación paso a paso:**

Colocar el pollo, el caldo de pollo, ¼ de la cebolla, 1 diente de ajo y 2 cucharaditas de sal en una cacerola. Dejar que hierva durante 20 minutos. Sacar el pollo, colar y reservar el caldo. Picar el pollo una vez que éste se haya enfriado lo suficiente.

Colocar los tomates y los chiles en una olla y cubrir con suficiente agua. Hervir hasta que los tomates estén bien cocidos. Escurrir y poner los tomates, los chiles, un ¼ de cebolla, 1 diente de ajo y una pizca de sal en la licuadora. Agregar suficiente caldo de pollo hasta cubrir los vegetales y licuar hasta obtener una consistencia similar a la del puré. Verter la salsa en una cacerola mediana y dejar que hierva ligeramente.

Calentar aceite en una sartén a fuego medio alto y freír las tortillas una por una. Colocar cada tortilla sobre una toalla de papel tan pronto como sale del



aceite. Rellenar las tortillas con unas cucharadas de salsa, de pollo y cerrar. Cubrir con queso fresco, un poco de cebolla picada y cilantro, y rociar con un poco más de salsa.

## **Ensalada de camarones con aguacate**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 625 gr de camarones cocidos, limpios y sin cáscara
- 3 aguacates sin carozo, peladas y cortadas en cubitos
- 1 manojo de cebollitas de verdeo, picadas
- 3 tomates grandes, cortados en cubitos
- 1 pimiento, picado
- ½ manojo de cilantro, picado
- El jugo de 2 limones
- Sal y pimienta negra al gusto

### **Preparación en un paso:**

Cortar los camarones por la mitad y ponerlos en un bol grande, agregar la aguacate, las cebollitas de verdeo, el tomate, el pimiento, el cilantro, el jugo de limón y mezclar bien. Condimentar con sal y pimienta. Llevar a la heladera por lo menos 15 minutos antes de servir.

## **Camarones gratinados con panceta**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 Kg de camarones grandes, limpios
- 300 gr de panceta ahumada, en lonchas
- 1 taza de queso mozzarella o parmesano rallado
- Palillos de madera, c/n
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 limones, exprimidos
- ½ taza de agua
- Sal al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Separar una fuente para horno y mesa. Pelar los camarones y quitar la vena. Dejarles la colita. Marinar los camarones ya limpios en una mezcla de jugo de limón con ajo picado, sal y agua. Dejar reposar 10 minutos como mínimo.

Tomar cada camarón, quitar el exceso de agua con una servilleta de papel y envolver con una feta de panceta. Sujetar con un escarbadiantes y repetir el paso con todos los camarones.

En una sartén bien caliente, saltear las mini brochetas de camarones hasta que la panceta esté dorada, y los camarones tomen un color rosado. Dar vuelta cada tanto para que se cocinen parejos.

Retirar y colocar los camarones en la fuente para horno. Cubrir con el queso y gratinar al horno 5 minutos.

Si se desea, se puede gratinar en el microondas, el tiempo es de acuerdo a las especificaciones del horno, por lo general de 30 segundos a 1 minuto en máximo. Servir calientes.

## **Huevos rellenos a la mexicana**

### **Ingredientes (para 12 porciones):**

- 6 huevos
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza tipo Dijon
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto
- Pimentón para decorar
- 1 cucharadita de salsa picante
- ½ cucharadita de chile jalapeño (opcional)

### **Preparación paso a paso:**

Hervir los huevos en una olla con agua hirviendo por 10 minutos. Enfriar los huevos en agua fría. Pelarlos una vez que estén bien fríos. Cortar los huevos por la mitad y retirar las yemas.

Mezclar las yemas, con la mayonesa, mostaza, salsa picante, jalapeño picado, azúcar, sal y pimienta hasta lograr una crema homogénea.

Colocar el relleno en una manga con boquilla rizada mediana, y rellenar los huevos. Espolvorear con el pimentón para decorar.

## **Enchiladas premium**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 kg tomates verdes, chicos
- 1 pollo cocido y desmenuzado (sin piel ni huesos)
- 8 chiles serranos
- 2 dientes de ajo, medianos
- 3 a 4 tazas de agua (o caldo de pollo)
- ½ lechuga
- 1 manojo de cilantro
- 1 taza de nata (crema de leche)
- 225 gr de queso Cotija rallado
- 18 tortillas de maíz
- Aceite vegetal
- Consomé de pollo en polvo para condimentar

### **Preparación paso a paso:**

Lavar los vegetales. En una sartén grande, saltear los tomates, los chiles y los dientes de ajo. Revolver cada tanto hasta que se hayan ablandado y se vean un poco quemados de ambos lados. Aproximadamente 5 minutos para los ajos, 10 minutos para los chiles y 15 minutos para los tomates. Retirar del fuego a medida que están listos y colocar en un bol. Dejar enfriar.

Licuar los tomates y sus jugos junto con los chiles, el ajo y 3 tazas de agua o el caldo en el que se cocinó el pollo. La salsa deberá tener una consistencia no muy espesa ya que se reducirá un poco al cocinarse más adelante. Agregar consomé de pollo al gusto para condimentar.

En una cacerola grande, calentar el aceite a fuego medio. Verter la salsa verde y dejar hervir. Bajar el fuego y cocinar 5 a 10 minutos hasta que espese, cuidando que no se seque mucho. Agregar agua o caldo si es necesario.

Para preparar las tortillas: Precalentar el horno a 180°C (moderado). Pincelar con aceite ambos lados de cada tortilla mexicana. Colocar en dos capas sobre una placa para horno y hornear de 5 a 7 minutos. Las tortillas deben estar

bien cocidas pero no quemadas ni secas. Mientras tanto, cortar la lechuga bien finita, picar el cilantro y rallar el queso.

Para armar una porción de enchiladas: Sumergir 3 tortillas en la salsa verde, doblar cada una por la mitad y colocar una junto a la otra en un plato. Colocar 4 cucharadas de salsa sobre las tortillas. Rellenar cada tortilla con 1 cucharada de relleno de pollo desmenuzado y rociar con 4 cucharadas más de salsa. Agregar encima lechuga, rociar con 2 cucharadas de nata (crema de leche) y salpicar al gusto con queso y cilantro. Servir de inmediato.

## **Lomo de cerdo a la cacerola**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ kg de lomo de cerdo en trozos de 2 cm
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 2 chiles jalapeños grandes
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 lata de champiñones (escurridos)
- 1 lata de tomates
- ½ cucharadita de comino molido

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Sazonar la carne con sal y pimienta. Colocar en la sartén y dorar por todos lados. Agregar los jalapeños y tapar. Dejar que se cocine a fuego bajo durante 20 minutos. Retirar los jalapeños y descartar. Cocinar destapado hasta que se dore completamente y el líquido se haya evaporado, aproximadamente 10 minutos.
- 2) Agregar la cebolla y el ajo. Cocinar y revolver un par de minutos. Agregar los champiñones y cocinar 1 minuto más. Incorporar los tomates y mezclar con el cerdo. Condimentar con el comino. Volver a tapar y dejar que se cocine a fuego bajo durante 10 minutos más.

## **Chiles asados con panceta y cheddar**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 225 gr de queso Cheddar
- 6 chiles verdes frescos (jalapeño preferentemente), sin semillas y cortados a la mitad
- 12 lonchas de panceta

### **Preparación en un paso:**

Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte). Cortar el queso en 12 fetas que entren dentro de las mitades de chiles. Rellenar los chiles con el queso. Envolver las fetas de panceta alrededor de las mitades de chiles y asegurar con un escarbadiantes si es necesario. Colocar en una bandeja para hornear mediana. Hornear durante 5 - 10 minutos, o hasta que la panceta esté uniformemente dorada. Servir caliente.



## **Sopa crema de flor de calabaza**

### **Ingredientes (para 12 porciones):**

- 1 chile poblano
- 1 taza de mantequilla
- 2 cebollas grandes, picadas
- 1 cabeza de ajos, picados
- 4 tazas de calabaza, picada
- 2 tazas de granos de choclo fresco
- 1 taza de zanahoria picada
- 2 tazas de puré de tomate
- 6 tazas de agua
- 1 ramita de tomillo
- 4 cubos de caldo de pollo
- 4 tazas de flores de calabaza frescas, enjuagadas y picadas
- 1½ tazas de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Cortar el chile poblano a la mitad longitudinalmente y sacar las semillas.

Asar el chile con la incisión hacia abajo, hasta que la piel se haya quemado y ampollado, aproximadamente 5 minutos. Colocar el chile en un recipiente y cubrir con film. Dejar enfriar durante 10 minutos y pelar.

Derretir la mantequilla en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Dorar la cebolla, esto lleva de 3 a 5 minutos. Agregar el ajo y revolver durante 2 a 3 minutos, hasta que esté bien cocido, pero no dorado. Agregar la calabaza, el choclo y la zanahoria. Cocinar las verduras hasta que se ablanden, aproximadamente 15 minutos. Agregar el puré de tomate, el agua, la rama de tomillo, los cubos de pollo y por último el chile poblano asado. Cocinar la mezcla hasta hervir, luego bajar el fuego y cocinar a fuego bajo durante 10 minutos.

Licuar los vegetales cocidos en pequeñas porciones hasta lograr una

consistencia bien cremosa. Colocar nuevamente en la cacerola y cocinar a fuego medio-bajo. Agregar la flor de calabaza picada y cocinar hasta que esté blanda, de 5 a 10 minutos. Agregar la nata, revolver bien y sazonar con sal y pimienta al gusto.

## **Fajitas rápidas de carne y ají**

### **Ingredientes (para 3 porciones):**

- 1 taza de restos de carne asada, cortada en tiras finas
- 2 ajíes rojos, en tiras
- 1 cebolla, en aros
- 1 manojo de cilantro fresco, picado
- 6 tortillas mexicanas

### **Preparación en un paso:**

Cortar el asado en tiritas cuidando que no tenga grasa. En una sartén grande, calentar un poquito de aceite y saltear los ajíes en tiras junto con la cebolla. Una vez que se ablandan, agregar la carne y mezclar. Cocinar 5 minutos y sacar del fuego. Condimentar con sal, pimienta, y cilantro picado. Entibiar las tortillas mexicanas en el microondas durante 30 segundos y servir con el relleno de carne.

## **Ananá grillado al tequila**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 ananá mediano
- 1 puño de cilantro fresco, picado
- 225 cc de tequila
- 1 cucharada de chile verde, picado
- El jugo de 2 limones
- Sal y pimienta recién molida, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Pelar, quitar el centro y cortar el ananá a lo largo en 8 pedazos. Colocar los trozos en un recipiente que no sea muy hondo o en una bolsa de plástico que se pueda sellar.

En un bol pequeño, mezclar el tequila, el cilantro y el chile. Rociar sobre el ananá. Agregar el jugo de los limones con todo y pulpa. Condimentar con sal y pimienta. Marinar en la heladera durante por lo menos 1 hora. Dar vuelta al menos una vez.

Asar los trozos de ananá en la plancha o al horno, de 4 a 5 minutos por cada lado, hasta que se vean las marcas de la parrilla. Servir como guarnición de un plato principal o como aperitivo.

## **Jícama con chile y limón**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 jícama grande (nabo mexicano)
- 2 limones sin semilla
- 1 cucharada de chile en polvo
- Sal al gusto

### **Preparación rápida:**

Pelar la jícama y cortarla en bastones gruesos. Colocar en una fuente y exprimir el jugo de los limones sobre la jícama, agregar el chile en polvo y sal al gusto. Servir como guarnición.

## **Cochinita pibil al horno**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 kg de lomo de cerdo (solomillo), con hueso
- 2 cucharadas de achiote
- 1/3 de taza de jugo de naranja
- 2/3 de taza de jugo de limón fresco
- 2 chiles habaneros picados y sin semilla
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de páprika o pimentón molido
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de semilla de cilantro molida
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de vinagre de vino tinto
- 2 cebollas moradas, en rodajas

### **Preparación paso a paso:**

Pinchar la carne de cerdo con un tenedor. Untar toda la carne con el achiote y reservar. En un bol grande, mezclar el jugo de naranja, el jugo de limón y los chiles habaneros. Agregar el comino, páprika, chile en polvo, cilantro, sal y pimienta. Incorporar la carne a la mezcla, tapar y llevar a la heladera toda la noche. Dar vuelta 2 ó 3 veces.

Precalentar el horno a 165C (bajo). Envolver la carne de cerdo con papel aluminio u hojas de plátano (remojadas en agua durante por lo menos 30 minutos). Colocar la carne en una fuente para horno.

Hornear durante 2 horas hasta que la carne se desprenda del hueso. Entre más lenta sea su cocción, más sabroso sera su sabor. También puedes hornearlo a 95C durante 4 ó 5 horas, o en una olla de cocción lenta (sin las hojas de plátano o papel aluminio).

Mientras se cocina el cerdo, preparar la salsa. Hervir el vinagre de vino tinto en una cacerola pequeña. Agregar las cebollas, reducir el fuego a medio-bajo y cocinar hasta que las cebollas se hayan ablandado. Verter la salsa sobre el

cerdo y servir con arroz blanco y tortillas.

## **Arroz verde con cilantro**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 pimiento verde grande, cortado en cuartos y sin semillas
- 1 cebolla, cortada en cuartos
- 1 diente de ajo, picado
- 15 gr de cilantro fresco
- 10 gr de perejil fresco
- 10 gr de margarina
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 225 gr de arroz blanco de grano largo
- 600 ml de caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal
- Pimienta al gusto
- Ramitas de cilantro fresco para decorar

### **Preparación paso a paso:**

Colocar el pimiento verde, la cebolla, el ajo, el cilantro y el perejil en la procesadora y procesar hasta formar una pasta picada fina. Como alternativa, picarlos muy finamente con un cuchillo.

Calentar la margarina y el aceite en una olla, agregar el arroz y freír suavemente 2 o 3 minutos, o hasta que los granos estén transparentes.

Retirar del fuego e incorporar la pasta de hierbas. Volver a llevar al fuego y cocinar 2 minutos, revolviendo constantemente. Verter en el caldo y condimentar con pimienta. Dejar que hierva; bajar el fuego, tapar la olla y cocinar suavemente de 10 a 15 minutos o hasta que el arroz esté tierno y todo el caldo se haya absorbido.

Retirar del fuego y dejar reposar 3 o 4 minutos con la olla todavía tapada.

Separar los granos con un tenedor. Servir caliente, decorado con las ramitas de cilantro.



## **Quesadillas con jamón y nata**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 8 tortillas de maíz
- 250 gr de queso Oaxaca, rallado grueso
- 250 gr de jamón, picado
- 250 gr de nata (crema de leche)
- 1 taza de salsa casera
- 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo
- Aceite o mantequilla, c/n

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Extender una tortilla y colocar encima queso y jamón al gusto. Colocar otra tortilla encima y dorar en una sartén con un poquito de aceite o mantequilla hasta que el queso se derrita.
- 2) Mientras tanto, calentar la salsa casera en una cacerola chica a fuego medio. Agregar el polvo de caldo de pollo y revolver para que se disuelva completamente. Agregar la crema y mezclar bien. Servir la quesadilla en un plato y bañar con la salsa.

## **Torta tres leches**

### **Ingredientes (para 10-12 porciones):**

- 1 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ taza de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 5 huevos
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de leche entera
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 ½ tazas de nata (crema de leche)
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 175°C (leve-moderado). Enmantecar y enharinar un molde de vidrio rectangular.

Tamizar juntos la harina y el polvo para hornear. Reservar. Batir la mantequilla con 1 taza de azúcar hasta lograr una crema suave. Añadir los huevos y ½ cucharadita de esencia de vainilla. Mezclar bien. Incorporar la harina de a 2 cucharadas a la vez. Batir hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados. Verter en el molde y llevar al horno.

Hornear 30 minutos. Pinchar la superficie varias veces con un tenedor o palito de brocheta. Esto permitirá que la mezcla de leches se absorba más fácilmente.

Mezclar la leche entera, la leche evaporada y la leche condensada. Verter sobre el pastel tibio.

Batir la nata junto con la taza de azúcar restante y 1 cucharadita de esencia de vainilla. Batir bien hasta punto Chantilly. Untar la superficie de la torta con la nata montada y llevar a la nevera hasta la hora de servir.

## **Flan típico**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 6 huevos
- 225 gr de queso crema, tipo Filadelfia®
- 1 lata de leche condensada
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 ½ taza de azúcar blanca

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una flanera.

En un bol, mezclar los huevos, el queso crema, la leche condensada y la esencia de vainilla con una batidora. Mezclar bien hasta lograr una consistencia suave y homogénea.

En una cacerola mediana, derretir el azúcar revolviendo constantemente.

Cuando empieza a tomar color tipo caramelo ligero, retirar del fuego y verter sobre la flanera. Una vez frío, colocar encima la mezcla de flan. Colocar la flanera dentro de una asadera alta llena de agua, y llevar al horno.

Cocinar a Baño María durante 70 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Retirar el molde del agua y dejar enfriar completamente, aproximadamente 1 hora. Pasar un cuchillo alrededor del flan, poner un plato sobre el molde, invertir y desmoldar. Servir con una cucharada de dulce de leche o nata montada (crema chantilly).

## **Flan de frutas**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 125 gr de mantequilla
- 185 gr de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 90 gr de azúcar
- 2 huevos
- Fresas (frutillas), frambuesas, bananas en rodajas, c/n

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar un molde para flan. Derretir la mantequilla y colocarla en un bol mediano. Agregar todos los ingredientes en el bol, a excepción de la fruta. Mezclar y verter la preparación en la flanera. Colocar la fruta sobre la superficie y llevar al horno. Hornear de 20 a 25 minutos. Retirar y dejar enfriar antes de desmoldar. Servir frío.

## Capirotada

### **Ingredientes (para 20 porciones):**

- 10 rodajas de pan baguette o flautita
- 5 tortillas de maíz del día anterior (según el tamaño del recipiente)
- 150 gr de nueces
- 100 gr de ciruela secas
- 100 gr de pasas de uva
- 100 gr de maní sin sal, pelado
- 100 gr de mix de fruta seca, picada
- 2 bananas, en rodajas y fritas
- 200 gr de queso fresco, en cubos
- 1 naranja, rallada
- 3 tazas de azúcar moreno
- 2 ramitas de canela
- 100 gr de mantequilla
- 3 cucharadas de melaza

### **Preparación paso a paso**

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cortar el pan en rodajas de 2,5 cm de grosor. Tostar ligeramente y untar con mantequilla por ambos lados. Colocar las tortillas en la base de una fuente de vidrio apta para horno dejando que los bordes se superpongan ligeramente.

En una cacerola, colocar 5 tazas de agua, 3 tazas de azúcar moreno y la melaza. Incorporar la canela en rama, la ralladura de naranja, y 1 pizca de sal. Hervir hasta lograr un almíbar.

Acomodar las rodajas de pan sobre las tortillas en la fuente separándolas un poco porque se van a expandir. Cubrir con capas de nueces, ciruelas, pasas, maní y mix de frutas secas picadas.

Distribuir encima rodajas de queso fresco y rociar con el almíbar lentamente para que todas las capas se humedezcan poco a poco. Llevar al horno y cocinar 30 minutos. Servir tibio.

## **Pastel tres leches con cerezas**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 1 taza de azúcar
- 5 yemas
- 5 claras
- 1/3 taza de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de harina común
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 1 lata (395 gr) de leche condensada
- 1 lata (375 cc) de leche evaporada
- 600 cc de nata (crema de leche)
- 10 cerezas

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera desmontable de 23 cm.

En un bol, batir las yemas con  $\frac{3}{4}$  taza de azúcar hasta que estén color amarillo clarito y se dupliquen en volumen. Añadir la leche, la esencia de vainilla, la harina y el polvo para hornear.

En otro bol, batir las claras a punto nieve. Añadir poco a poco el  $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar. Batir hasta que el merengue esté firme pero no seco.

Incorporar el merengue a la mezcla de yemas, mezclar suavemente y volcar todo en la tortera. Llevar al horno. Hornear de 45 a 50 minutos o hasta que un palillo insertado bien en el centro salga limpio. Dejar enfriar 10 minutos.

Aflojar el borde de la tortera para que la torta se enfríe por completo. Ubicar la torta en una fuente.

Mezclar la leche condensada, la leche evaporada y el  $\frac{1}{4}$  de taza de la nata. Mezclar bien y descartar 1 taza de esta preparación porque de lo contrario es demasiada y la torta queda muy mojada.

Verter la preparación de 3 leches sobre la torta poco a poco hasta que se

absorba. Batir la nata restante a punto Chantilly. Usando una espátula, cubrir la torta con la crema y decorar con las cerezas.

## **Budín de choclo**

### **Ingredientes (para 16 porciones):**

- 8 choclos, hervidos y desgranados
- 8 huevos
- 1 taza de harina
- 1 lata (400 gr) de leche condensada
- 1 lata (400 gr) de leche evaporada
- 300 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de azúcar

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180° C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera o budinera con tubo central.

En un bol mediano, tamizar la harina junto con el polvo para hornear, el azúcar, la canela y la sal.

En otro bol grande, batir la mantequilla hasta que esté cremosa. Agregar de a poco la leche condensada, la leche evaporada, el choclo, y los huevos.

Incorporar la harina tamizada y mezclar muy bien.

Volcar la preparación en el molde y llevar al horno. Hornear 30 a 40 minutos o hasta que al pinchar el centro con un palillo, este salga limpio. Dejar enfriar antes de servir.



## **Pan de choclo**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 6 choclos cocidos, desgranados
- 2 tazas de harina
- 50 gr de azúcar
- 4 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharadita de polvo para hornear

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde para budín alargado.

Licuar todos los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa y sin grumos. Volcar en el molde y llevar al horno.

Hornear de 30 a 40 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro del pan, éste salga limpio. Servir a temperatura ambiente.

## **Galletas de canela**

### **Ingredientes (para 12 porciones):**

- 2 ½ cucharaditas de levadura en polvo
- ½ taza de agua tibia
- ½ taza de leche condensada
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de mantequilla
- 1 huevo
- 4 tazas de harina
- ½ cucharadita de canela molida

### **PARA LA COBERTURA:**

- 2/3 de taza de azúcar
- ½ taza mantequilla
- 1 taza de harina
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera o placa para horno y forrar la base con papel mantequilla.

En un bol grande mezclar la levadura y el agua. Incorporar la leche condensada, el azúcar, la mantequilla derretida, sal, huevo y la mitad de la harina. Poco a poco incorporar la harina restante y la canela, Unir hasta que se hayan integrado uniformemente y se forme un bollo. Colocar sobre una superficie enharinada.

Amasar de 6 a 8 minutos hasta que el bollo esté suave y elástico. Colocar dentro de un bol aceitado y mover la masa dentro del mismo de forma que se embadurne bien. Cubrir con papel film y colocar en un lugar tibio para que leude hasta duplicar su tamaño, aproximadamente 1 hora.

Mientras tanto, preparar la cobertura. Batir la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema ligera. Incorporar la harina y seguir batiendo hasta lograr

una consistencia tipo masa. Dividir en 2 partes iguales y colocar en dos recipientes. Agregar la canela en una mitad y la vainilla en la otra. Cuando la masa haya duplicado su volumen, cortarla en 12 porciones iguales. Formar bolitas y ponerlas sobre la asadera dejando un espacio de 5 cm entre cada una. Aplastar cada una hasta un espesor de 2 cm. Cubrir con la cobertura. Hacer marcas de enrejado con un cuchillo. Cubrir y dejar que dupliquen su volumen durante 45 minutos. Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Dejar enfriar antes de servir.

## **Churros clásicos**

### **Ingredientes (para 24 unidades):**

- 2 litros de aceite vegetal para freír
- 1 taza de agua
- ½ taza de mantequilla
- 1 taza de harina de trigo
- ¼ de cucharadita de sal
- 3 huevos
- ¼ de taza de azúcar

### **Preparación paso a paso:**

En una sartén profunda o una freidora poner el aceite a calentar a una temperatura de 180°C (moderado). El aceite debe tener una profundidad de 5 cm.

En una cacerola mediana, calentar el agua y la mantequilla hasta que hiervan. Mezclar la harina y la sal e incorporar al líquido hirviendo. Bajar el fuego a bajo y mezclar con fuerza hasta formar un bollo que se despegue de las paredes de la cacerola. Retirar del fuego e incorporar los huevos, de a uno a la vez. Colocar la mezcla en una manga con pico rizado grande.

Presionar la manga, generando churros de 12 cm directamente sobre el aceite caliente. Freír 3 o 4 churros a la vez, hasta que se doren bien, aproximadamente 2 minutos por cada lado. Escurrir los churros ya fritos en toallas de papel. Espolvorear con azúcar y servir tibios.

## **Polvorones de nuez**

### **Ingredientes (para 42 galletas):**

- 1 taza de mantequilla
- 8 cucharaditas de azúcar glas (impalpable)
- 2 tazas de harina
- 2 tazas de nueces picadas
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Mezclar bien todos los ingredientes, incorporando de a uno. Dejar reposar la masa en la heladera 20 minutos, como mínimo. Estirar la masa con el palote y formar unas bolitas pequeñas. Colocar en la dejando espacio entre uno y otro. Llevar al horno. Hornear de 10 a 12 minutos.

Dejar enfriar completamente y espolvorear con azúcar glas (impalpable).

## **Galletas fritas**

### **Ingredientes (para 16 galletas):**

- 4 huevos
- ¼ taza de azúcar
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 taza de aceite vegetal para freír

### **Preparación paso a paso:**

En un bol grande mezclar los huevos con ¼ de taza de azúcar y batir hasta que espesen y tomen un color amarillo fuerte. Agregar el aceite. Mezclar por separado 1½ tazas de harina, polvo para hornear y sal. Incorporar gradualmente a la mezcla de huevo y mezclar bien.

Colocar la masa sobre una superficie enharinada (usar la ½ taza de harina restante). Amasar bien hasta que se sienta suave.

Formar 16 bolitas de masa. Estirar cada una con el palote hasta formar círculos de aproximadamente 12 cm de diámetro. Dejar reposar sobre papel manteca y sin cubrir durante 10 minutos.

Calentar el aceite en una sartén honda. Freír las galletitas hasta que se doren, dando vuelta 1 vez. Retirar el exceso de grasa escurriendo sobre toallas de papel. Espolvorear con una mezcla de azúcar y canela. Guardar en un recipiente hermético.

## **Pan de muerto**

### **Ingredientes (para 15 porciones):**

- ¼ taza de margarina
- ¼ taza de leche
- ¼ taza de agua tibia
- 3 tazas harina
- 1 ¼ cucharadita de levadura
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de semillas de anís
- ¼ taza de azúcar
- 2 huevos batidos
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja

### **PARA EL GLASEADO:**

- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 2 cucharaditas de azúcar blanca
- ¼ taza de azúcar

### **Preparación paso a paso:**

Calentar la leche y la mantequilla en una cacerola mediana, hasta que la mantequilla se derrita. Retirar del fuego y agregar el agua tibia.

Mezclar 1 taza de harina, levadura, sal y ¼ de taza de azúcar en un bol grande. Envolver la mezcla de leche tibia, luego los huevos y 2 cucharaditas de ralladura de naranja, hasta que estén bien mezclados. Incorporar ½ taza de harina y seguir agregando más harina hasta que la masa esté suave.

Colocar la masa en una superficie enharinada y amasar hasta que alcance una consistencia suave y elástica.

Poner la masa en un recipiente ligeramente aceitado, cubrir con film y dejar reposar de 1 a 2 horas hasta que leude al doble de su tamaño. Aplastar la masa con tu puño y darle una forma redonda con un botón en el centro.

Colocar la masa en una asadera, cubrir con film y dejar que leve de nuevo en un área tibia durante 1 hora, o hasta que alcance el doble de su tamaño

nuevamente.

Precalentar el horno a 185°C (moderado). Llevar el pan al horno y cocinar 35-45 minutos. Retirar del horno, dejar enfriar y pintar la superficie con el glaseado.

Para preparar el glaseado: Mezclar  $\frac{1}{4}$  de azúcar, jugo de naranja y 1 cucharadita de ralladura de naranja en una cacerola pequeña. Dejar hervir a fuego medio durante 2 minutos. Pintar el pan con un pincel mientras aún está tibio. Espolvorear el pan con el resto del azúcar.



## **Extra:**

### **Claves para darle sabor a tus comidas**

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes.

Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agrídulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no

lo abandonen con el colado.

- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo.

Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

## Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carne), semillas de mostaza (carne y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

## **El famoso “Bouquet Garni”**

Bouquet Garni, es propio de la gastronomía francesa y significa "ramillete guarnecido".

El Bouquet Garni es un atadillo o ramillete de hojas de apio con hierbas aromáticas para dar sabor a la comida. El ramito más clásico está formado por dos o tres ramitas de perejil, otras tantas de tomillo y una o dos de laurel; y según la región donde se prepare el plato, se incorporaran otras más, como albahaca, romero, estragón, etc.

El ramillete de hierbas aromáticas se ata con un hilo o se coloca en la parte verde del puerro, se incorpora a la cocción y se hierve con el resto de los ingredientes; para retirar justo antes de servir los platos. La cocina francesa usa el Bouquet Garni en la preparación de sopas o para sazonar los guisos o estofados.

## **Extra:**

### **Los métodos de cocción de los alimentos**

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

### **MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES**

## (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65

C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carne roja, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una

asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pastels con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los

alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

## **MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)**

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras



y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud.

El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

## **Clasificación orientativa de los principales alimentos**

### **Frutas**

Albaricoque (Damasco)  
Ananá (Piña)  
Arándanos  
Banana  
Cereza  
Ciruela  
Coco  
Dátil  
Frambuesa  
Fresa (frutilla)  
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)  
Grosella  
Higo  
Kiwi  
Limón  
Mandarina  
Mango  
Melocotón (Durazno)  
Níspero  
Manzana  
Melón  
Membrillo  
Mora  
Naranja  
Papaya  
Plátano (variedad similar a la banana)  
Pomelo  
Pera

Sandía

Uva

## **Hortalizas (vegetales, verduras)**

Aguacate (palta)

Ají

Ajo

Alcachofa (Alcaucil)

Apio

Berenjena

Boniato (Batata)

Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Cilantro

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Gírgolas (hongos)

Hinojo

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Setas de hongos comestibles

Tomate (Jitomate)

Zanahoria  
Zapallito (Zucchini)  
Zapallo

## **Hortalizas de hoja verde**

Acelga  
Achicoria  
Berro  
Escarola  
Endibia  
Espinaca  
Lechuga (en todas las variedades)  
Puerro  
Rúcula

## **Cereales y derivados**

Arroz integral  
Avena (arrollada)  
Cebada  
Copos de arroz integral  
Copos de maíz  
Copos de salvado (en todas sus variedades)  
Fécula de maíz (Maicena®)  
Fideos al huevo (en todas sus variedades)  
Fideos de sémola (en todas sus variedades)  
Galletas de arroz  
Galletas de harina de arroz (dulces)  
Galletas de trigo  
Galletas integrales  
Galletas integrales dulces  
Grisines de salvado (palitos de pan)  
Germen de trigo  
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)

Harina de arroz  
Harina de maíz  
Harina de trigo  
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)  
Pan blanco  
Pan blanco con semillas de sésamo  
Pan de centeno  
Pan de salvado  
Pan de trigo  
Pan integral  
Pan multicereal  
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)  
Sémola de trigo candeal  
Turrón de arroz  
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

## **Legumbres**

Arvejas (guisantes)  
Garbanzos  
Granos de soja  
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)  
Lentejas

## **Frutos secos**

Almendras  
Avellanas  
Cacahuetes (maní)  
Castañas  
Nueces  
Pipas de Girasol

## **Carnes, embutidos y otros**

Aves (en todas sus variedades)  
Arenque  
Atún  
Caballa  
Calamar  
Carne de cerdo  
Carne de cordero  
Carne de novillo (sin grasa)  
Carne de ternera magra  
Embutidos (en todas sus variedades)  
Huevo  
Jamón cocido (jamón York)  
Jamón crudo (ibérico o serrano)  
Langosta de mar  
Mariscos de mar (gambas)  
Merluza  
Pollo desgrasado (sin piel)  
Salmón rosado  
Sardina  
Trucha

## **Productos lácteos y derivados**

Leche (en todas sus variedades)  
Nata (en todas sus variedades)  
Postres lácteos (en todas sus variedades)  
Queso crema (en todas sus variedades)  
Quesos duros (en todas sus variedades)  
Quesos fundidos (en todas sus variedades)  
Quesos magros (en todas sus variedades)  
Queso Cottage  
Queso Port Salut  
Quesos semiduros (en todas sus variedades)  
Requesón  
Ricotta magra

Yogur desnatado  
Yogur desnatado con cereales  
Yogur desnatado con frutas

## **Aceites vegetales comestibles**

Aceite de oliva (todas sus variedades)  
Aceite de girasol  
Aceite de maíz  
Aceite de uva  
Aceite de coco

## **Condimentos naturales**

Aceto balsámico  
Ajo y perejil (provenzal)  
Albahaca  
Comino  
Hierbas naturales (variedades para la cocina)  
Jugo de limón  
Mostaza  
Nuez moscada  
Orégano  
Pesto (en todas sus variedades)  
Pimentón (Páprika)  
Pimienta blanca  
Pimienta negra  
Sal baja en sodio  
Salsa de soja (soya)  
Salsas naturales (no fritas)  
Vinagre blanco  
Vinagre de manzana  
Vinagre de vino

## **Dulces**



Azúcar blanco  
Azúcar rubio  
Azúcar moreno  
Azúcar glas (impalpable)  
Cacao  
Canela molida  
Canela en rama  
Chocolate de taza  
Chocolate amargo  
Chocolate semi amargo  
Chocolate con azúcar y leche  
Edulcorante  
Miel  
Esencia de vainilla  
Vainilla en vaina

## **Bebidas**

Agua mineral  
Agua natural  
Batido de cacao con leche desnatada  
Batidos de frutas con agua  
Batidos de frutas con leche desnatada  
Bebidas alcohólicas (todas)  
Bebidas carbonatadas (todas)  
Bebidas saborizadas (con y sin gas)  
Brandy  
Café negro molido  
Café descafeinado  
Cava (o Champagne)  
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)  
Cerveza sin alcohol  
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)  
Jerez

Jugo de naranja  
Jugo natural de frutas  
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)  
Malta  
Malta torrada  
Marsala  
Oporto  
Ron (Rhum)  
Té blanco  
Té negro  
Té rojo  
Té verde  
Tequila  
Vino blanco  
Vino dulce  
Vino espumante  
Vino tinto  
Vodka  
Whisky

## Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

## Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *“Esencial para verte y sentirte bien”* (más de 20.000 descargas desde 2009), *“Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS”* (2013 – Editorial Planeta), *“Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias”* (2013) y *“Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado”* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la “cocina casera”, y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital

sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

*DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:*

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: [AMAZON.es](http://AMAZON.es) / [AMAZON.com](http://AMAZON.com)

YOUTUBE: [Https://www.youtube.com/user/msorzola](https://www.youtube.com/user/msorzola)



OrzolaPress

Por una vida feliz.

