



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo	
Pollo al Pastor	

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para adobo:	Observaciones (Marca)
1	pz	Chile guajillo grande	
2	pzs	Chile ancho	
$\frac{1}{2}$	pz	Cebolla	Aproximadamente 50 grs.
2	pzs	Diente de ajo	
$\frac{1}{2}$	tz	Jugo de piña	Aproximadamente 120 ml.
2	cds	Vinagre de manzana	
$\frac{1}{2}$	cdita	Comino molido	
$\frac{1}{2}$	cdita	Orégano seco	
$\frac{1}{4}$	cdita	Pimienta negra molida	
$\frac{1}{4}$	cdita	Clavo molido	
		Sal	Al gusto.
1	barrita	Pasta de achiote	Aproximadamente 20 grs.
		Ingredientes para pollo:	
1	kg	Pechuga o muslos de pollo	Sin piel ni huesos.
$\frac{1}{2}$	pz	Piña fresca	
		Ingredientes para servir:	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

	Tortillas de maíz	
	Cebolla finamente picada	
	Cilantro finamente picado	
	Limones	Deben estar cortados en cuartos.
	Salsa	Al gusto.

#	Preparación para el adobo:
1	Retirar las semillas y las venas de los chiles guajillos y anchos.
2	Remojar los chiles en agua caliente durante unos 15 - 20 minutos, o hasta que estén suaves.
3	En una licuadora agregar los chiles ya hidratados, la cebolla, los ajos, el jugo de piña, el vinagre, el comino, el orégano, la pimienta, el clavo, la sal y la pasta de achiote.
4	Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
5	Si queda muy espeso, agregar un poco más de jugo de piña.

#	Preparación para el pollo:
#	Marinado:
1	Cortar el pollo en cubos de 1.5 a 2 centímetros.
2	En un tazón, verter el adobo sobre el pollo y revolver para asegurarse de que cada trozo quede bien cubierto.
3	Cubrir el tazón y dejar marinar en el refrigerador por al menos 2 horas.
4	Lo ideal es dejar marinar toda la noche para que el sabor se impregne por completo.
5	Cortar la piña en cubos pequeños.
#	Cocción del pollo:
1	En un sartén grande a fuego medio alto, agregar un poco de aceite.
2	Cuando esté caliente agregar el pollo marinado y cocinar moviendo ocasionalmente hasta que este bien cocido y ligeramente dorado.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

3	Añadir los cubos de piña a la sartén y cocinar con el pollo por 5 - 7 minutos más, hasta que la piña se caramelice un poco y suelte sus jugos.
#	Para servir:
1	Calentar las tortillas de maíz en un comal.
2	Servir una porción de pollo al pastor sobre cada tortilla.
3	Acompañar con cebolla y cilantro picados, un chorrito de jugo de limón y su salsa favorita.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pollo en Salsa Cascabel

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para pollo:	Observaciones (Marca)
1	kg	Piezas de pollo	Puede ser muslos, piernas o pechuga, depende del gusto.
½	pz	Cebolla blanca	
2	pzs	Diente de ajo	
		Sal	Al gusto.
		Ingredientes para salsa de chile cascabel:	
10 a 12	pzs	Chile cascabel	
2	pzs	Jitomate grande	O pueden ser 3 medianos.
¼	pz	Cebolla	
1	pz	Diente de ajo	
½	cdita	Comino en polvo	
¼	cdita	Orégano seco	
		Sal	Al gusto.
		Aceite vegetal	Se usará para freír.

#	Preparación para el pollo:
1	En una olla grande poner a cocer el pollo con ½ cebolla, 2 dientes de ajo y sal al gusto.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

2	Cubrir con agua hasta que el pollo esté tierno.
3	Una vez cocido retirar el pollo del caldo y reservarlo.
4	Colar el caldo para usarlo más adelante en la salsa si es necesario.

#	Preparación para la salsa:
1	Retirar el tallo de los chiles cascabel.
2	En un comal o sartén tostar ligeramente por ambos lados.
3	Se debe tener cuidado de no quemarlos ya que eso podría amargar la salsa.
4	Una vez tostados se deben colocar en un recipiente con agua caliente por unos 10 - 15 minutos para que se ablanden.
5	En el mismo comal o sartén asar los jitomates el ¼ de cebolla y el diente de ajo hasta que la piel se vea un poco quemada. Eso le dará un sabor ahumado a la salsa.
6	Escurrir los chiles cascabel y colocarlos en la licuadora junto con los jitomates, la cebolla, el ajo, el comino, el orégano y la sal al gusto.
7	Agregar un poco del caldo de pollo que se reservó (aproximadamente 1 taza) y licuar hasta obtener una salsa homogénea y tersa.
8	Si la consistencia es muy espesa, añadir un poco más de caldo.
9	En una olla o sartén grande calentar un poco de aceite vegetal.
10	Colar la salsa directamente sobre el aceite caliente para eliminar cualquier grumo de piel o semillas. Esto hará que la salsa quede más fina.
11	Sofreír la salsa por unos 5 - 7 minutos, moviendo ocasionalmente, hasta que cambie de color y el sabor se intensifique.
12	Rectificar la sal si es necesario.
13	Una vez que la salsa esté sazonada, agregar las piezas de pollo cocido.
14	Bajar el fuego y dejar que el pollo hierba en la salsa por unos 10 minutos para que absorba todo el sabor.
15	Servir el pollo en salsa cascabel caliente, acompañado de arroz blanco o frijoles refritos, también se puede acompañar con tortillas de maíz recién hechas.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pollo en Salsa de Chiles Ahumados

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para pollo:	Observaciones (Marca)
1	kg	Piezas de pollo	Puede ser muslos, pierna o pechuga, depende del gusto.
½	pz	Cebolla blanca	
2	pzs	Diente de ajo	
		Sal	Al gusto.
		Ingredientes para chiles ahumados:	
8 a 10	pzs	Chile morita	
2	pzs	Chile chipotle	
2	pzs	Jitomate mediano	
¼	pz	Cebolla	
2	pzs	Diente de ajo	
1	pizca	Comino en polvo	
1	pizca	Orégano seco	
		Sal	Al gusto.
		Aceite vegetal	Se usará para freír.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	Preparación para el pollo:
1	En una olla grande, poner a cocer el pollo con la $\frac{1}{2}$ cebolla, los 2 dientes de ajo y la sal.
2	Cubrir con agua hasta que el pollo esté tierno.
3	Una vez cocido, retirar las piezas de pollo del caldo y reservarlas. Se puede colar el caldo para usarlo más adelante en la salsa.

#	Preparación para la salsa:
1	En un comal o sartén, asar los chiles morita y chipotle, con cuidado de no quemarlos ya que esto podría amargar la salsa.
2	Una vez tostados colocar en un recipiente con agua caliente por unos 15 minutos para que se ablanden.
3	En el mismo comal asar los jitomates, el $\frac{1}{4}$ de cebolla y los 2 dientes de ajo hasta que la piel se vea ligeramente quemada, esto le dará un sabor ahumado a la salsa.
4	Escurrir los chiles y colocarlos en la licuadora junto con los jitomates, la cebolla, el ajo, el comino, el orégano y la sal al gusto.
5	Agregar una taza del caldo de pollo que se reservó, licuar hasta obtener una salsa homogénea y tersa.
6	Si la consistencia es muy espesa, añadir un poco más de caldo.
7	En una olla o sartén grande calentar un poco de aceite vegetal.
8	Colar la salsa directamente sobre el aceite caliente para eliminar cualquier grumo de piel o semillas.
9	Sofreír la salsa a fuego medio bajo por unos 10 minutos, moviendo ocasionalmente, hasta que cambie de color y el sabor se intensifique. Rectificar la sal si es necesario.
10	Una vez que la salsa esté bien sazonada, agregar las piezas de pollo cocido.
11	Dejar que hierva a fuego bajo por 5 - 10 minutos más, para que el pollo absorba todo el sabor de la salsa.
12	Servir el pollo en salsa de chiles ahumados calientes, acompañado de arroz blanco, frijoles de olla o tortillas de maíz recién hechas.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pollo a la Diabla

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para pollo:	Observaciones (Marca)
1	kg	Piezas de pollo	Puede ser muslo, piernas o pechuga, dependiendo del gusto.
½	pz	Cebolla blanca	
2	pzs	Diente de ajo	
		Sal	Al gusto.
		Ingredientes para salsa:	
5	pzs	Chile de árbol seco	Se puede ajustar la cantidad de chile según el grado de picante que se desee.
2	pzs	Chile guajillo	
2	pzs	Jitomate grande	
¼	pz	Cebolla	
1	pz	Diente de ajo	
1	pizca	Comino en polvo	
		Sal	Al gusto.
		Pimienta	Al gusto.
		Aceite vegetal	Se usará para freír.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	Preparación para el pollo:
1	En una olla grande, poner a cocer el pollo con ½ cebolla, los 2 dientes de ajo y la sal al gusto, cubrir con agua.
2	Dejar que hierva a fuego medio hasta que el pollo esté tierno.
3	Una vez listo retirar el pollo del caldo y reservarlo.

#	Preparación para la salsa:
1	Retirar el tallo de los chiles de árbol y guajillo.
2	En un comal o sartén tostar ligeramente por ambos lados, se debe tener cuidado de no quemar ya que esto podría amargar la salsa.
3	Una vez tostados colocarlos en un recipiente con agua caliente por unos 15 minutos para que se ablanden.
4	En el mismo comal asar los jitomates, el ¼ de cebolla y el diente de ajo hasta que la piel se vea un poco quemada, eso le dará un sabor ahumado a la salsa.
5	Escurrir los chiles y colocarlos en la licuadora junto con los jitomates, la cebolla, el ajo, el comino, la sal y la pimienta.
6	Agregar un poco del caldo de pollo que se reservó (aproximadamente 1 taza) y licuar hasta obtener una salsa homogénea y tersa.
7	Si la consistencia es muy espesa se puede añadir un poco de caldo.
8	En una olla o sartén grande calentar un poco de aceite vegetal.
9	Colar la salsa directamente sobre el aceite caliente para eliminar cualquier grumo de piel o semillas.
10	Sofreír la salsa a fuego medio por 5 - 7 minutos, moviendo ocasionalmente hasta que cambie de color y el sabor se intensifique.
11	Rectificar la sal si es necesario.
12	Una vez que la salsa este bien sazonada agregar las piezas de pollo cocido.
13	Bajar el fuego y dejar que hierva por 10 minutos para que el pollo absorba todo el sabor picante de la salsa.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pollo Pibil

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1.5	kg	Piezas de pollo	Puede ser pierna, muslo o pechuga, según la preferencia.
1	barrita	Pasta de achiote	Aproximadamente 100 grs.
1	tz	Jugo de naranja agria	En caso de no encontrar se puede usar $\frac{1}{2}$ tz de jugo de naranja dulce y $\frac{1}{2}$ tz de vinagre blanco o jugo de limón.
2	pzs	Diente de ajo grande	
$\frac{1}{2}$	pz	Cebolla blanca	
1	cdita	Orégano seco	
1	cdita	Comino en polvo	
		Pimienta gorda	Al gusto.
		Sal	Al gusto.
2	pzs	Chile habanero	Opcional para dar un toque picante.
		Hojas de plátano para envolver	Si no se consiguen se puede utilizar papel aluminio.
		Ingredientes para cebolla morada encurtida:	
1	pz	Cebolla morada grande	
2 o 3	pzs	Jugo de limón	Se usará el jugo.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	Preparación para el adobo:
1	En una licuadora combinar la pasta de achiote, el jugo de naranja (o la mezcla de jugo de naranja y vinagre/limón), los dientes de ajo, la cebolla, el orégano, el comino, la pimienta y la sal.
2	Licuar hasta obtener una mezcla suave y homogénea, si se usan chiles habaneros se deben agregar a la licuadora en este paso.
3	Lavar y secar las piezas de pollo, colocarlas en un recipiente hondo.
4	Verter el adobo del pollo, asegurándose de que todas las piezas queden bien cubiertas.
5	Cubrir el recipiente y refrigerar por al menos 1 hora aunque lo ideal es dejar marinando de 4 a 8 horas o incluso toda la noche, para que el pollo absorba mejor el sabor.
#	Preparación para cocinar el pollo:
1	Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2	Si se van a usar hojas de plátano, pasarlas ligeramente por la flama de la estufa para ablandarlas y que no se rompan.
3	Colocar las hojas de plátano en una bandeja de horno, formando una base. Colocar las piezas de pollo con el adobo encima.
4	Cubrir el pollo con más hojas de plátano y sellar bien, como si fuera un paquete. Si se usa papel aluminio se puede envolver el pollo completamente en él.
5	Hornear por aproximadamente 45-60 minutos o hasta que el pollo esté tierno y se pueda deshebrar fácilmente. El tiempo puede variar dependiendo del tamaño de las piezas de pollo.
6	Una vez que el pollo esté cocido se debe retirar del horno.
7	Deshebrar la carne con ayuda de dos tenedores, mezclando con los jugos que quedaron en el envoltorio.
8	Servir el pollo pibil caliente, acompañado de tortillas de maíz, frijoles refritos y cebollas encurtidas

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	Preparación para cebollas encurtidas:
1	Mientras se cocina el pollo, cortar la cebolla morada en rodajas finas o en julianas.
2	En un tazón pequeño, mezclar la cebolla cortada con el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta, si desea agregar un toque picante puede agregar las rodajas de chile habanero.
3	Dejar reposar por al menos 20 minutos para que las cebollas se ablanden y tomen el sabor.

Tips adicionales:

- **Jugo de naranja agria:** Es un ingrediente clave para el sabor auténtico. En caso de no encontrar, la mezcla de naranja dulce y vinagre o limón es un buen sustituto.
- **Hojas de plátano:** Le da un sabor y un aroma característico. En caso de no tenerlas el papel aluminio funcional igual para conseguir una cocción similar.
- **Cocción:** Aunque la receta tradicional es en un horno o un pib (horno de tierra) se puede usar una olla a presión o una olla de cocción lenta para acelerar el proceso.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo**Ensalada de Yogurt**

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	pz	Pepino grande	
1	tz	Yogurt griego	Debe ser natural y sin azúcar.
1	pz	Diente de ajo	
1	cda	Aceite de oliva extra virgen	
1	cda	Jugo de limón	La cantidad puede variar dependiendo del gusto.
½	tz	Hojas de menta fresca	Debe estar finamente picada, este ingrediente es opcional pero muy recomendable.
		Sal	Al gusto.
		Pimienta	Al gusto.

#	Preparación:
1	Lavar y pelar el pepino para después rallar con ayuda de un rallador grueso.
2	Con la ayuda de un paño de cocina limpio o una toalla de papel se debe exprimir el exceso de agua, para que la ensalada no quede aguada.
3	En un tazón pequeño machacar el ajo con un poco de sal hasta formar una pasta.
4	En un tazón mediano combinar el yogurt griego, el pepino rallado y escurrido, la pasta de ajo, el aceite de oliva, el jugo de limón y la menta picada.
5	Salpimentar al gusto.
6	Tapar el tazón y refrigerar la ensalada por al menos 30 minutos. Esto permite que los sabores se mezclen y la ensalada se enfríe.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo

Cebollas Horneadas

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
2	pzs	Cebollas grandes	Pueden ser blancas, amarillas o moradas.
2	cds	Aceite de oliva extra virgen	
1	cdita	Hierbas secas	Tomillo, orégano o romero.
		Sal	Al gusto.
		Pimienta negra	Al gusto.
		Queso parmesano rallado	Opcional.
		Vinagre balsámico o miel	Opcional.

#	Preparación:
1	Precalentar el horno a 200°C (400°F), pelar las cebollas y cortarlas en gajos gruesos.
2	Se pueden separar las capas para que se cocinen de manera más uniforme.
3	Colocar los gajos de cebolla en un tazón, rociarles el aceite de oliva, las hierbas secas, sal y pimienta.
4	Con las manos mezclar bien hasta que todas las cebollas estén cubiertas con el aderezo.
5	Extender las cebollas en una sola capa sobre una bandeja para hornear cubierta de papel pergamino. Esto evitirá que se peguen y ayudará a que se doren de forma uniforme.
6	Hornear por 25 - 35 minutos o hasta que las cebollas estén tiernas y ligeramente caramelizadas en los bordes. A mitad del tiempo se pueden revolver para asegurar una cocción uniforme.
7	Si se desea un sabor más intenso, se puede rociar un poco de vinagre balsámico o miel sobre las cebollas horneadas antes de servir. También se pueden espolvorear con queso parmesano rallado en los últimos 5 minutos de cocción para que se gratine.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Escabeche de Chiles

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
500	grs	Chiles jalapeños frescos	O la variedad de chiles que sean de su preferencia.
1	pz	Cebolla grande	
2	pzs	Zanahoria grande	
4	pzs	Diente de ajo	
½	tz	Vinagre blanco	
½	tz	Agua	
2	cds	Aceite vegetal	
1	cdita	Sal	
½	cdita	Azúcar	
1	hoja	Laurel	
½	cdita	Orégano seco	
½	cdita	Pimienta gorda	O unas 5 o 6 bolitas
		Floretes de coliflor o tiras de papa	Opcional.

#	Preparación:
1	Lavar bien los chiles y cortarles la punta del tallo, se pueden dejar enteros o hacerles una pequeña

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

	hendidura con un cuchillo para que el vinagre penetre mejor.
2	Pelar y cortar la cebolla en rodajas gruesas o en julianas.
3	Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas.
4	Pelar los ajos y dejarlos enteros.
5	En una olla o sartén grande calentar el aceite a fuego medio y agregar las zanahorias y cebolla. Sofreír por 5 minutos hasta que la cebolla se vuelva transparente.
6	Incorporar los chiles y los ajos a la olla. Cocinar por unos 5 a 7 minutos más moviendo ocasionalmente hasta que los chiles cambien de color.
7	Verter el vinagre y el agua en la olla. Añadir la sal, el azúcar, la hoja de laurel, el orégano y la pimienta gorda.
8	Bajar el fuego, tapar la olla y dejar que todo hierva a fuego lento por unos 15 a 20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas pero firmes. Si se va a usar coliflor o papá se deben agregar en este paso.
9	Retirar la olla del fuego y dejar que la mezcla se enfrie. Una vez fríos, transferir los chiles y las verduras a frascos de vidrio esterilizados, se deben cubrir con el líquido del escabeche.