



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Masa para Tamales

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes Masa:	Observaciones (Marca)
500	grs.	Masa	De maíz.
100	grs.	Manteca.	De inca.
		Polvo para hornear.	
		Sal.	

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
Tamal de Fresa

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
100	grs.	Mesa.	
25	grs.	Azúcar.	
10	grs.	Pasa.	Opcional.
		Colorante vegetal.	Color rosa.
		Esencia de vainilla.	Opcional.
		Polvo de hornear.	
		Mermelada de fresa.	

#	Preparación:
1	Batir la masa con el azúcar, vainilla cuando esté ligera poner 1 gota de colorante alimenticios (opcional).
2	Cuando esté el color parejo poner la masa en las hojas de elote previamente remojadas y ponerle pasas.
3	En una vaporera poner los tamales envueltos en la hoja de elote y cocer por 45 minutos.

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
Tamal de Elote.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
2	Pz.	Elote.	O 1 lata grande de grano de elote.
1	Lata.	Leche condensada.	
50	grs.	Mantequilla.	
½	Cucharadita	Polvo para hornear.	
1	Pz.	Huevo.	

#	Preparación:
1	Poner los ingredientes en la licuadora y batir hasta que esté esponjosa.
2	En hojas de elote previamente remojadas poner la mezcla en cada hoja y cerrar muy bien
3	En la vaporera a fuego medio por 45 minutos

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

Tamal Chiapas (Hoja de plátano)

Tiempo de Preparación:

Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
100	grs.	Masa.	De maíz.
20	grs.	Manteca de cerdo.	
10	ml.	Caldo de pollo.	
1	Cucharadita	Sal.	
1	Cucharadita	Polvo para hornear.	
		Relleno.	Mole y pollo deshebrado

#	Preparación:
1	Cocer la masa: <ul style="list-style-type: none">• En una olla, pon la masa con el caldo.• Cocina a fuego medio.• Mueve constantemente (como si fuera atole espeso).
2	Agrega la manteca: <ul style="list-style-type: none">• Mezcla hasta que quede suave y brillante
3	Sazonar: <ul style="list-style-type: none">• En hojas de plátano hacer una cama y poner la masa cocida en cada tamal luego poner el pollo y mole.
4	Cocer en vaporera por 45 minutos, hasta que la hoja se despegue del tamal

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
Tamal Veracruzano (Pollo salsa roja)

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes Masa:	Observaciones (Marca)
100	grs.	Masa.	De maíz.
25	grs.	Manteca de cerdo.	
¼	Cucharadita	Polvo para hornear.	
1	Cucharada	Sal.	
1 ½	Tazas.	Caldo de pollo.	
		Ingredientes Relleno Rojo:	
100	grs.	Pechuga de pollo.	Cocida y deshebrada.
1	Pz.	Jitomate.	
1	Pz.	Chile guajillo.	Sin semillas.
1	Pz.	Chile ancho.	
¼	Pz.	Cebolla.	
1	Diente.	Ajo.	
1	Hoja.	Laurel.	
		Sal.	Al gusto.
1	Cucharada	Aceite.	

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

#	Preparación Salsa:
1	Hierve jitomate y chiles.
2	Licúa con ajo y cebolla.
3	Sofríe la salsa en aceite.
4	Agrega laurel y sal.
5	Incorpora el pollo deshebrado.
#	Preparación Salsa:
1	Bate la manteca hasta esponjar.
2	Agrega la masa poco a poco.
3	Incorpora caldo hasta lograr textura suave.
4	Añade sal y polvo para hornear.
5	Coloca la masa en la hoja.
6	Agrega el pollo en salsa roja y cierra.
7	Cocinar en una vaporera por 1 hora.