

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Mole Poblano</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
200	grs	Chile mulato	Debe estar desvenado.
200	grs	Chile ancho	Debe estar desvenado.
100	grs	Chile pasilla	Debe estar desvenado.
50	grs	Chile chipotle	Debe estar desvenado.
250	grs	Ajonjolí	
260	grs	Almendra	
250	grs	Pasas	
250	grs	Galletas de animalitos	
1	pz	Bolillo duro	
5	pzs	Tortillas	Deben ser del día anterior.
1	raja	Canela	
1	cdita	Anís	
1	cdita	Clavo	
1	cdita	Pimienta negra	
		Sal al gusto	
2	pzs	Piloncillo	O 250 grs de azúcar.

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

3	pzs	Tablillas de chocolate abuelita	
¼	kg	Aceite o manteca	
1	pz	Plátano macho	
1	pz	Cebolla chica	
4	pzs	Dientes de ajo medianos	
2-3	lt	Caldo de pollo	

#	Preparación:
1	<p>Ingredientes para freír por separado y reservar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Galletas de animalitos</li> <li>● El bolillo</li> <li>● La tortilla</li> <li>● El plátano macho</li> <li>● Las pasas</li> </ul>
2	<p>Ingredientes que se deben asar por separado y reservar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ajonjolí</li> <li>● Almendra</li> <li>● Canela</li> <li>● Clavo</li> <li>● Cebolla</li> <li>● Ajo</li> <li>● Anís</li> <li>● Pimienta</li> </ul>
3	<p>Ingredientes que se deben asar, remojar en agua caliente y reservar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Chile mulato</li> <li>● Chile ancho</li> <li>● Chile pasilla</li> <li>● Chipotle</li> </ul>
4	En un molcajete moler el ajonjolí y las especias hasta desintegrar por completo.
5	En una bandeja poner todos los ingredientes que se frieron y los que se asaron.
6	Agregar caldo de pollo (que este caliente), para ablandar estos ingredientes y dejar reposar por aproximadamente 15 minutos o hasta que se ablanden todos.
7	Rayar el piloncillo y las tablillas de chocolate y reservar.



8	Colocar en la licuadora poco a poco los ingredientes que están en remojo y los del molcajete. Moler hasta conseguir una pasta de consistencia fina.
9	Colocar a fuego alto la cazuela con un poco de aceite y manteca, agregar el chocolate y piloncillo rallado. Cuando esté disuelto el chocolate y el piloncillo agregar lo molido en la licuadora.
10	Mover constantemente y dejar hervir por 15 minutos o hasta que salga a la superficie la grasa de la preparación.
11	Servir decorando con un poco de ajonjolí tostado.

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

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Atole de Cempasúchil</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
7	pzs	Flor de cempasúchil	
1	lt	Agua	
1	lt	Leche	
150	grs	Masa de maíz	O media taza.
½	tz	Azúcar	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Limpiar las flores, desinfectar y reservar.
2	Disolver la masa en medio litro de agua y cortarla. Llevar a fuego alto por 10 minutos.
3	Moler en la licuadora los pétalos con un poco de leche e incorporar a la masa que está hirviendo sin dejar de mover.
4	Incorporar el azúcar y dejar hervir por 10 minutos más o hasta que esté la masa cocida.
5	Rectificar dulzor y servir con pétalos para decorar.

**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

### Atole de Cempasúchil a las Tres Leches

**Tiempo de Preparación:**

**Descripción:**

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	lt	Leche entera	
100	grs	Piloncillo	Opcional
250	ml	Agua	
350	ml	Leche evaporada	
1	lata	Leche condensada	
2	cds	Extracto de vainilla o anís	
4	cds soperas	Maicena	
6	pzs	Flor de cempasuchil mediana	Se usarán sólo los pétalos

#	Preparación:
1	Poner a fuego medio el litro de leche entera y agregar el piloncillo o el anís (en caso de no haber elegido esta opción).
2	Mover constantemente para evitar que se pegue.
3	En la licuadora agregar lo siguiente: la flor (solo los pétalos ya limpios), el agua, la leche condensada, la leche evaporada, la vainilla (en caso de no haber utilizado el anís) y la maicena.
4	Licuar perfectamente por espacio de un minuto y agregar lo molido a la leche entera cuando ya este rompiendo el hervor.

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

# CEDO

---

5	Dejar hervir moviendo constantemente por aproximadamente tres o cuatro minutos, o hasta que la maicena esté cocida.
6	Rectificar dulzor y servir decorando con pétalos de cempasúchil.

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Calabaza en Conserva</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
1	kg	Cubos de calabaza	
3	lts	Agua	Para remojar.
2	cds	Cal	
750	grs	Azúcar	
1	lt	Agua	Para el almíbar.
4	pzs	Clavo de olor	
1	pz	Estrella de anís	
		Cáscara de un limón	
2	cds	Esencia de vainilla	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Lavar y pelar la calabaza.
2	Retirar las semillas y cortar la calabaza en cubos uniformes de aproximadamente 2 - 3 cm cada cubo.
3	En un recipiente amplio colocar las tres cucharadas de cal y los tres litros de agua. Disolver perfectamente e incorporar el kg de cubos de calabaza.
4	Reposar por 12 horas (mover periódicamente en ese lapso de tiempo).
5	Enjuagar con abundante agua hasta eliminar por completo la cal.

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

# CEDO

---

6	Con un tenedor o un palito, perforar cada uno de los lados del cubo y reservar.
7	En una cacerola llevar a fuego medio, un litro de agua con 750 grs de azúcar.
8	Cuando rompa el hervor agregar los clavos de olor, el anís y la piel de limón, dejar hervir por aproximadamente 8 minutos.
9	Agregar los cubos de calabaza y reducir el fuego. Poner a hervir por una hora aproximadamente y a la mitad de la cocción retirar todas las especias.
10	Continuar hirviendo hasta que el almíbar llegue al punto de hilo suave y apagar.
11	Envasar en caliente.

**Nota: No adelantarse al proceso**

## Receta Platillo

### Tamales Cernidos de Adobo Rojo

**Tiempo de Preparación:**

**Descripción:**

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para masa:	Observaciones (Marca)
500	grs	Maseca	Harina de maíz nixtamalizada.
300	grs	Manteca de cerdo	Debe estar a temperatura ambiente (de preferencia que no esté líquida).
1	cdita	Polvo para hornear	
½	cda	Sal	
750	ml	Caldo de pollo o cerdo	
		<b>Ingredientes para adobo:</b>	
1	lt	Agua	
3	pzs	Chile guajillo	
1	pz	Chile ancho	
2	pzs	Chile pasilla	
2	pzs	Ajos	
½	pz	Cebolla	
½	cda	Sal	
2	cds	Harina de maíz nixtamalizada	

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

40	pzs	Hojas de maíz seco	La cantidad es aproximada. Se deben poner a remojar hasta que se ablanden (no se deben usar cuando estén rígidas).
----	-----	--------------------	--

#	<b>Preparación para la masa:</b>
1	En un tazón colocar la manteca y batir hasta blanquear.
2	Agregar el medio kilo de harina de maíz, el polvo para hornear y la sal, batir hasta integrar perfectamente.
3	Agregar el caldo de pollo de poco en poco (no debe estar caliente) y permanecer batiendo hasta lograr una masa tersa y esponjosa.

#	<b>Preparación para el adobo:</b>
1	Llevar a fuego alto en una olla con un litro de agua aproximadamente y en ella agregar la cebolla, el ajo y los chiles desvenados. Hervir por 5 minutos aproximadamente o hasta que estén suaves.
2	Llevar a la licuadora todo lo anterior más la cucharada de harina de maíz y la sal y moles hasta obtener una mezcla tersa.
#	<b>Armado del tamal:</b>
1	Poner en una cucharada de masa de tamal en la hoja y esparcirla sin llegar a la orilla de la hoja.
2	Sobre la masa de tamal colocar una cucharada de adobo y pequeños trozos de carne (opcional).
3	Cerrar la hoja de forma envolvente y doblar la parte inferior de la hoja hacia el centro.
4	Formar todos los tamales hasta terminar la masa y colocar en una vaporera todos los tamales acomodados.
5	Cocer a fuego alto por una hora aproximadamente o hasta que estén cocidos.