RECETARIO
CUARESMA 2023

DIRECCIÓN DE SISTEMAS MUNICIPALES, ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

COORDINACIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS

COLIMA Gobierno del Estado

DIF ESTATAL COLIMA

RECETARIO
CUARESMA 2023

DIRECCIÓN DE SISTEMAS MUNICIPALES, ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

COORDINACIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS

COLIMA
Gobierno del Estado

DIF
ESTATAL COLIMA

COLIMA Gobierno del Estado | DIF ESTATAL COLIMA

CONTENIDO

NOPALES RELLENOS ---- 2

CEVICHE DE COLIFLOR ---- 3

CROQUETAS DE COLIFLOR ---- 4

HAMBURGUESA DE SOYA ---- 5

TACOS AL PASTOR DE SOYA ---- 6

SOPA DE LENTEJAS ---- 7

TOSTADAS DE CEVICHE DE JÍCAMA ---- 8

PAELLA DE VERDURAS ---- 9

CALABACITAS RELLENAS DE ATÚN A LA MEXICANA ---- 10

TORTITAS DE PAPA CON ATÚN ---- 11

HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y ARROZ ---- 12

CREMA DE ESPINACAS Y ZANAHORIA ---- 13

NUGGETS DE GARBANZO Y PAPA ---- 14

POZOLE DE CHAMPIÑONES ---- 15

AGUACHILE DE CHAMPIÑONES ---- 16

CAPIROTADA DE LECHE PARA 10 PERSONAS ---- 17

AGUA DE PIÑA CON ESPINACA ---- 18

AGUA DE JAMAICA Y GUAYABA ---- 19

AGUA DE AVENA Y CEBADA ---- 20

NOPALES RELLENOS

Ingredientes

- 2 piezas enteras de nopales (enteros, limpios y sin espinas)
- 30 g de elote desgranado
- 10 g chicharos
- 20 g queso asadero
- 10 g harina de trigo
- 1 huevo
- 5 ml aceite vegetal comestible
- Palillos

Para la salsa:

- 120 g jitomate
- 50 g cebolla
- 0.05 g ajo
- 0.05 g orégano
- 0.05 g comino

Preparación

1. Se asa el nopal en un comal hasta que esté suave.
2. Se prepara la salsa cociendo jitomates y licuándolos con cebolla y los condimentos.
3. En un recipiente se mezcla el elote cocido, los chícharos y el queso.
4. Se agrega esta mezcla a un nopal, se cubre con otro nopal uniéndolos con palillos en las orillas para que no se salga el relleno.
5. Se baten los huevos.
6. Se pasan los nopales por harina y después por el huevo.
7.Se calienta un sartén y se agrega aceite.
8.Se pasan por el aceite los nopales y se fríen.
9.Se sirven bañados en la salsa

Para la salsa:
1.En un sartén con agua se cuece el jitomate.
2. Se agrega el jitomate cocido, la cebolla y el ajo a la licuadora y se muele.
3. Se agrega la mezcla en un sartén con aceite y se condimenta con comino y ajo, se deja a fuego lento hasta que dé el primer hervor

CEVICHE DE COLIFLOR

Ingredientes

- 100 g coliflor cruda
- 30 g jitomate picado
- 60 g zanahoria picada
- 30 g de pepino
- 5 g cilantro
- 5 g de chile verde
- 20 g cebolla picada
- 1 pieza limón
- 3 tostadas de maíz

Preparación

1. Lavar y desinfectar la coliflor para después rallarla o desbaratarla.
2.Picar cebolla, jitomate, zanahoria, pepino, cilantro y chile verde.
3.Mezclar en un recipiente la coliflor y los ingredientes anteriormente picados
4.Agregar jugo de limón.
5.Dejar reposar en el refrigerador hasta que esté frío.
6.Servir la mezcla en tostadas, se puede acompañar con rebanadas de aguacate.

CROQUETAS DE COLIFLOR

Ingredientes

- 60 g coliflor
- 20 g cebolla
- 1 huevo
- 20 g maicena
- 20 g de queso fresco
- 1 hoja de laurel
- 10 ml de aceite vegetal comestible
- Sal (la necesaria).
- 20 g pan molido integral (hecho de galletas integrales).

Preparación

1. Poner a cocer la coliflor al vapor con agua con el laurel.
2.Dejar enfriar la coliflor durante unos minutos.
3.Desbaratar la coliflor y ponerla en un recipiente.
4.Agregar cebolla picada, el queso fresco desbaratado, el pan molido, el huevo, sal y mezclar.
5.Formar las tortitas y pasarlas por un poco de harina.
6.Batir las claras a punto de turrón, después añadir la yema.
7.Pasar las tortitas en el huevo batido.
8.Freírlas con poco aceite y dejarlas escurrir.
9.Acompañar con ensalada de pico de gallo.

HAMBURGUESA DE SOYA

Ingredientes

- 60 g de soya texturizada
- 40 g de pan molido
- 1 pieza de huevo
- 30 g de zanahoria
- 20 ml de aceite vegetal comestible
- 1 piezas de pan para hamburguesa
- 20 g de cubo de caldo de verduras
- 0.01 g de ajo
- 0.01 de orégano

Preparación

1. En una olla con agua hirviendo agregar el cubo de caldo de verduras
2.Añadir el caldo que hicimos anteriormente a la soya texturizada para hidratarla.
3.Corta la zanahoria en cubitos pequeños o rállala, cocinar en aceite hasta que esté blanda.
4.Incorpora todos los ingredientes en un bowl, la soya, el pan molido, huevo, zanahoria y las especias y mezclar hasta conseguir una textura homogénea para poder formar las tortitas para la hamburguesa.
5.Calentar el aceite en una sartén y dorar las tortitas por los dos lados a fuego medio.
6.Agregar la tortita al pan de hamburguesa
7.Lavar y desinfectar el jitomate, la lechuga y la cebolla. Rebanar y agregar a la hamburguesa.
8.Se puede untar el pan con algún aderezo o mayonesa.

TACOS AL PASTOR DE SOYA

Ingredientes

- 20 g de soya texturizada.
- 20 g de cebolla.
- 5 g de cilantro.
- 5 g de chile guajillo.
- 5 g de pasilla seca.
- 1 pizca de pimienta.
- 1 pizca de comino.
- 0.05 g ajo.
- 30 g de piña.
- 40 g de lechuga.
- 3 piezas de tortillas de maíz.
- Sal (la necesaria).
- 5 ml de aceite vegetal comestible

Preparación

1. Hidratar la soya (Poner a hervir agua con hierbas de olor y ajo, después de un momento se agrega a la soya y se deja reposar aproximadamente 20 minutos, y se escurre).
2.Remojar chile guajillo y pasilla seca.
3.Licuar los chiles hidratados, con pimienta, comino, ajo, sal y poca agua.
4.Colar y reservar.
5.Picar la piña en trozos delgados.
6.Calentar un sartén, agregar aceite, incorporar la soya y la piña, y freírlas.
7.Posteriormente incorporar el recaudo de chile, revolver y dejar a fuego lento hasta que hierva.
8.Ya listo, servir en tacos con el cilantro, la cebolla y lechuga picados.

SOPA DE LENTEJAS

Ingredientes

- 15 ml de aceite vegetal comestible
- 20 g cebolla
- 20 g de pimiento rojo picado
- 0.01 g de ajo
- 60 g de lentejas
- 30 g de espinacas
- 30 g de arroz
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 cubito de sazonador de pollo

Preparación

1. Lavar, desinfectar y picar las verduras.
2.Calentar el aceite en un sartén grande a fuego medio alto.
3.Agregar la cebolla, el pimiento y el ajo y cocer moviendo ocasionalmente durante 5 a 7 minutos o hasta que los vegetales estén suaves.
4.Añadir el agua, las lentejas, el cubito de sazonador y el vinagre y deja hervir.
5.Bajar el fuego a medio y tapar la olla.
6.Cocinar durante 18 a 20 minutos o hasta que las lentejas estén suaves.
7.Incorporar la espinaca y el arroz y tapar la olla.
8.Deja hervir. Bajar el fuego a bajo y destapar la olla. Cocinar, moviendo ocasionalmente, durante 15 a 20 minutos o hasta que el arroz blando.

TOSTADAS DE CEVICHE DE JAMAICA

Ingredientes

- 100 g de jícama mediana
- 100 g de mango
- 20 g de cebolla morada
- 40 g de jitomate
- 40 g de pepino
- 10 g de cilantro
- 0.01 g de orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 3 tostadas horneadas

Preparación

1. Sobre una tabla y con ayuda de un cuchillo cortar la jícama, el mango, el jitomate y el pepino en cubitos.
2.Picar el cilantro finamente.
3.Colocar todas las verduras en un bowl y mezclar.
4.Exprimir los limones y agregar el jugo a la mezcla junto con el orégano, sal y pimienta.
5.Servir en tostadas de maíz y decorar con cilantro.

PAELLA DE VERDURAS

Ingredientes

- 70 g Arroz
- 30 g Pimiento verde
- 30 g Pimiento rojo
- 20 g Jitomate
- 30 g Zanahoria
- 20 g Brócoli
- 20 g Frijol
- 0.05 g Ajo
- 5 ml Aceite
- 0.01 g Azafrán

Preparación

1. Cortar la zanahoria en cuadritos, los pimientos y el jitomate en tiritas y sofreír junto con el ajo, retirar la mezcla del sartén.
2.Aparte remojar el azafrán en medio vaso de agua y licuarlo.
3.En el mismo sartén sofreír el arroz dando vueltas hasta que quede transparente.
4.Posteriormente, agregar las verduras con el ajo, el caldo de frijoles, el azafrán licuado y agua necesaria.
5.Antes de terminar la cocción agregar el brócoli en ramitas.
6.Justo cuando el arroz empieza a estar listo, retirar del fuego, tapar y dejar que reposar unos 3 a 5 minutos.
7.Servir con los frijoles encima del arroz.

CALABACITAS RELLENAS DE ATÚN A LA MEXICANA

Ingredientes

- 80 g de calabaza de castilla grande
- 60 g de atún
- 40 g de jitomate
- 20 g de cebolla
- 0.01 g de ajo
- Sal
- 0.01 g de pimienta
- 20 ml de aceite comestible

Preparación

1. Cocinar las calabacitas, colocarlas en una cacerola con suficiente agua hirviendo, añadir una pizca de sal y dejar cocer a fuego alto por 8 minutos. Una vez pasado este tiempo, se retiran del fuego y se revisa que estén suaves; si no lo están se dejan un par de minutos más en el agua hirviendo. Cuando estén listas se reservan un momento.

2.Picar la cebolla, el jitomate y el ajo.

3.Tomar la cebolla y el ajo y colocar en una sartén con aceite caliente, dejar que se sofrían hasta que la cebolla se observe transparente y, una vez lista, añadimos el jitomate. mover para integrar y dejar que la verdura se cocine junta durante un par de minutos.

4.Añadir al guiso el atún, una pizca de sal y pimienta y revolver. Se deja cocer todo junto 2 minutos más. Se retira la preparación del fuego y se reserva un momento.

5.Tomar las calabacitas ya cocidas y escurridas, partirlas por la mitad de forma vertical y con ayuda de una cuchara retirar la pulpa formando una especie de cazuelita.

6.Para terminar, rellenar las cazuelitas y servir.

TORTITAS DE PAPA CON ATÚN

Ingredientes

- 50 g de papa
- 60 g de atún
- 20 g de harina
- 10 g de cilantro
- Sal al gusto
- 20 ml de aceite comestible
- 40 g de lechuga
- 30 g de jitomate
- 30 g de pepino

Preparación

1. En un bowl machacar las papas cocidas.
2.Incorporar las papas con el atún, la harina, el cilantro y mezclar hasta que se integre. Sazonar con sal.
3.Formar las tortitas de papa.
4.En una sartén a fuego medio, calentar el aceite y freír las tortitas por ambos lados hasta que tengan un color doradito.
5.Servir con una ensalada fresca de lechuga, jitomate y pepino.

HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y ARROZ

Ingredientes

- 1 pieza de pan para hamburguesa
- 20 g de jitomate
- 20 g de lechuga
- 25g de lentejas
- 25 g de arroz
- 45 g de cebolla
- 25 g de zanahoria
- 0.1g de ajo
- 10 g de pimiento morrón
- 15 g de pan molido

Preparación

1. Cocer las lentejas y poner en una cazuela, junto con la cebolla cortada en tiras finas, la zanahoria cortada en cubos, el pimiento morrón, un chorrito de aceite y la hoja de laurel.
2.En otra cazuela poner un chorrito de aceite a calentar a fuego medio. Cuando este caliente se añade el ajo y se espera a que se dore, después se agrega el arroz y se mezcla todo brevemente, se vierte el doble de agua que la cantidad de arroz y se deja cocer a fuego medio durante 20 minutos hasta que el arroz quede suave.
3.Poner el arroz y las lentejas ya cocidas y sin la hoja de laurel en un bowl, añadir una pizca de sal y pimienta, un puñado de perejil picado y el pan molido. Mezclar todos los ingredientes hasta que queden bien integrados.
4.Una vez bien mezclado todo, se toma una pequeña porción con las manos y se le da forma de hamburguesa. Una vez hecho esto se pone la hamburguesa en un sartén con un chorrito de aceite y se cocina bien por ambos lados.
5.Ya que están cocidas agregarlas en el pan para hamburguesa y se le agrega jitomate, cebolla y lechuga en rebanadas y salsa cátsup.

CREMA DE ESPINACAS Y ZANAHORIA

Ingredientes

- 50 g de zanahorias
- 75 g de espinacas
- 20 g de papa
- 20 g de cebolla
- 5 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una cazuela poner la cebolla, la zanahoria en trozos y la papa pelada. Se le agrega agua hasta que cubra los ingredientes y se calienta a fuego alto.
2.Se deja cocer por 25 minutos, pasado ese tiempo se añade la espinaca y si hace falta se le agrega un poco más de agua, se deja cocinar todo por 5 minutos más.
3.Cuando todo este cocinado y las verduras estén blandas, se pasa todo a la licuadora, incluyendo el agua de la cocción, se salpimienta y se muele hasta tener una especie de puré.
4.Se devuelve a la cazuela y se añade el aceite de oliva, se deja a fuego lento hasta que espese.

NUGGETS DE GARBANZO Y PAPA

Ingredientes

- 100 g gramos de garbanzos drenados y enjuagados
- 100 g de papa cocida
- 20 g de pan molido
- Perejil al gusto
- Ajo al gusto
- 10 g de cebolla
- Pimienta al gusto
- 10 ml aceite vegetal comestible

Preparación

1. En una olla con agua hirviendo cocer los garbanzos y las papas.
2.Aplastar y mezclar bien los garbanzos con las papas (puedes utilizar las manos).
3.Agrega el pan molido y las especias al gusto.
4.Forma tortitas de 4 o 5 centímetros, si la mezcla se siente seca agregar aceite o agua.
5.Calentar dos cucharadas de aceite a fuego medio en un sartén grande.
6.Freír los nuggets por 8 o 10 minutos por cada lado, hasta que estén doraditos.
7.Colocar los nuggets en papel absorbente y servir.
8.Se pueden acompañar con salsa cátsup.

POZOLE CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

- Orégano al gusto
- 10 ml de aceite de oliva
- 100 g jitomates guaje
- 5 g chiles anchos desvenados
- 5 g chiles guajillos desvenados
- Laurel al gusto
- 1 g de perejil
- 10 g de apio
- 60 g zanahoria
- 1 g de ajo
- 50 g cebolla
- 10 g limón
- 20 g rábanos en rebanadas
- 20 g de lechuga
- 10 g aguacate
- 200 g de maíz precocido para pozole
- 100 g de champiñones naturales
- 10 g cebolla morada

Preparación

1. Hervir cuatro litros de agua junto con la cebolla, el ajo, el laurel, el perejil y la zanahoria por una hora. Al terminar, colar el caldo.
2. En un litro de caldo hervir los chiles y el jitomate por 10 minutos. Ya que este cocido moler en la licuadora y verter en el caldo restante pasándola por un colador. Añadir sal.
3.Cocer el maíz en otra olla por una hora. Drenar los granos y verter el caldo con chile.
4.Freír los champiñones en una sartén muy caliente con el aceite y pasarlos al pozole.
5.Servir acompañado de lechuga, rábano, cebolla morada, aguacate y limón.

AGUACHILE DE CHAMPIÑONES

Ingredientes

- 50 g tomates verdes en trozos
- 10 g de chile serrano en trozos
- 2 g de cilantro
- 10 g de jugo de limón
- 20 g cebolla morada fileteada finamente
- 100 g de champiñones limpios y fileteados
- 30 g de garbanzos cocidos
- 10 g de chícharos cocidos
- 3 tostadas de maíz nixtamalizado

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
2.Licuar el tomate, chile, cilantro y jugo de limón. Reservar.
3.Combinar en un refractario la cebolla, champiñones, garbanzos y chícharos.
4.Verter el tomate licuado. Tapar y dejar reposar en refrigeración al menos por 1 hora.
5.Servir.

CAPIROTADA DE LECHE PARA 10 PERSONAS

Ingredientes

- 4 tiras de bolillo en rodajas
- 2 litros de leche
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche clavel
- 1 raja de canela
- 6 clavos de olor
- 200 g de pasas
- 200 g de cacahuate
- 11 g de almendras picada o fileteada
- 4 plátanos machos maduros medianos
- 2 barritas de mantequilla de 90 g

Preparación

1. El pan se dora.
2.Se pone a hervir la leche entera y la leche condensada, con la canela y los clavos de olor a fuego lento.
3.En un refractario se van acomodando las rebanadas de pan previamente doradas, se bañan con el concentrado de leche y se espolvorean pasas, cacahuates, almendras, rebanadas de plátano y trocitos de mantequilla.
4.Se repite el procedimiento hasta terminar con la última capa de leche, se cubre con papel aluminio y se hornea durante media hora.

Nota: en caso de preferir utilizar azúcar, no agregue leche condensada.

AGUA DE PIÑA CON ESPINACAS

Ingredientes

- 70 g. de piña
- 30 g. de azúcar
- 40 g. de espinacas
- Hielo

Preparación

1. En la licuadora, muele perfectamente la piña previamente lavada y desinfectada.
2.Luego muele las espinacas previamente lavadas y desinfectadas.
3.En una jarra o recipiente preferiblemente de vidrio, revuelve todo lo que moliste, agrega el agua, el hielo y el azúcar.

AGUA CON JAMAICA Y GUAYABA

Ingredientes

- 30 g. de Jamaica
- 60 g. de guayaba
- Hielo
- 30 g. de azúcar

Preparación

1. En la licuadora, muele perfectamente las guayabas previamente lavadas y desinfectadas.
2.Pon a cocer la Jamaica.
3.En una jarra o recipiente preferiblemente de vidrio, revuelve el extracto de la Jamaica, agrega la guayaba, el agua, el hielo y el azúcar.

AGUA DE AVENA Y CEBADA

Ingredientes

- 40 g. avena
- 40 g. de cebada tostada de polvo
- Hielo
- 30 g. de azúcar

Preparación

1. Poner a remojar la avena.
2.Agregar la avena en la licuadora junto con la cebada y moler
3.En una jarra o recipiente preferiblemente de vidrio, revuelve los ingredientes que moliste, agua, el hielo y el azúcar.