

ÍNDICE

Antojitos.....	
Arroz y Pasta.....	
Arroz al Cilantro y la Lima	
Bebidas.....	39
Carnes y Guisos.....	49
Ensaladas.....	
Huevos.....	
Navidad y Celebraciones.....	
Panes.....	
Pescados.....	
Pollo y Aves.....	
Postres.....	
Dulces Típicos de Puebla.....	
Repostería.....	187
Salsas.....	196
Sopas.....	211
Tacos.....	220
Tortillas.....	231
Verduras.....	245

Índice interactivo.
Recetas a un clic de
distancia.

Recetas distribuidas
por categoría para
fácil acceso

Índice incompleto:
Extracto de muestra

Indicador de
receta rápida y
sencilla

Arroz al Cilantro y Lima

Proporciona un poco de sabor mexicano al arroz mediante la adición de la ralladura de lima, jugo de lima y cilantro.



RECETA
FÁCIL

Fotos
ilustrativas

Ingredientes: para 4 personas

2 tazas de agua

1 cucharada de mantequilla

1 taza de de arroz blanco grano largo

1 cucharadita de ralladura de lima

2 cucharadas de jugo de lima fresco

1/2 taza de cilantro picado

Ver datos de este
ingrediente en el
Glosario (debajo)

Ver datos de este
ingrediente en el
Glosario (debajo)

Datos sobre los
ingredientes más
complejos de
adquirir o sustituir
en el Glosario (ver
abajo)

Preparación:

Llevar el agua a ebullición. Revolver la mantequilla y el arroz en el agua. Tapar, reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté aproximadamente 20 minutos.

Agregar la ralladura de lima, jugo de lima y el cilantro al arroz cocido y servir.

Preparación
sencilla y
consisa

Solomillo de Cerdo con Chiles Chipotle de Fresas y Aguacate

Una receta deliciosa a la parrilla. Es un favorito en cualquier barbacoa. Las fresas y el aguacate contrastan con el sabor fuerte del cerdo.



Indicador de
receta rápida y
sencilla



Fotos
ilustrativas

Ingredientes: para 6 porciones

1 taza de cebolla en rodajas

1/2 taza de pimientos chipotle en salsa de adobo, picados

1/4 taza jugo de limón

1 a 1 1/2 cucharaditas de ajo picado

1 kilo filetes de cerdo

Ver datos de este
ingrediente en el
Glosario (debajo)

Ingredientes para
cantidades de
porciones exactas

Ingredientes para la salsa de fresa (frutilla) y aguacate (palta):

5 tazas de fresas frescas en rodajas

1/4 taza de cebollas verdes en rodajas finas

1/4 taza de cilantro fresco picado

1/4 taza jugo de limón

1/4 cucharadita de sal

1 aguacate tamaño medio, maduro, pelado y picado

Ver datos de este
ingrediente en el
Glosario (debajo)

Preparación:

En una bolsa grande de plástico con cierre, mezclar la cebolla, el pimiento, el jugo de limón y el ajo junto con la carne de cerdo. Sellar la bolsa y hacerla girar suavemente para marinarla durante 1 hora.

Preparar el asador a fuego indirecto.

Ecurrir el adobo y desechar.

Asar el cerdo, tapado, a fuego medio-caliente e indirecto durante 20 a 27 minutos o hasta que un termómetro marque 145 °.

Dejar reposar por 5 minutos antes de rebanar.

Explicaciones sencillas de llevar a cabo

Para la salsa:

En un bol grande, mezclar las fresas, las cebollas verdes, el limón y la sal.

Luego añadir suavemente el aguacate. Servir con el cerdo asado.

Consejos practices para mejorar el platillo

TIP

Si el plato requiere una carne picante, el aguacate aporta un interesante contraste de textura. Se puede servir el plato con dos aguacates en rodajas rociados con zumo de lima. También se puede servir sobre tostados crujientes en lugar de cómo tacos.

GLOSARIO

Aguacate



Datos sobre cada ingrediente de la receta

El aguacate es sinónimo de la palta. Es una fruta delicada, deliciosa y saludable. Se utiliza para hacer guacamole. Picado en trozos pequeños es ideal para una ensalada o usar en rebanadas para adornar muchos platos mexicanos. Se utiliza cuando están algo blandos. Pelar y quitar la semilla y usar como indique la receta.

Chiles Chipotle



Los chipotles son los chiles jalapeños que se secan ahumado. Son rojo oscuro y arrugados. Su sabor es muy particular y delicioso. Son picantes. Se utilizan para salsas, adobos y enteros, se usan para sopas y guisos. Se puede comprar ya listo, preparado en un aderezo.

Cilantro



Es una hierba usada por todo el país para realzar el sabor de salsas y muchísimos platos. También se usa por su color verde brillante para adornar los diversos platos.

¿Lima o Limón?



En la gastronomía mexicana se utiliza mucho la lima. La lima es parecida al limón pero no es igual. La lima suele ser más pequeña y con cáscara verde y el limón suele ser de cáscara amarilla y puede llegar a ser mayor de tamaño.

El jugo de limón es más ácido y las limas son más nutritivas.

En la gastronomía se utiliza frecuentemente el jugo de limón en las marinadas, los aderezos para ensalada y sobre el pescado para resaltar el sabor del alimento. Su acidez hace que la comida sepa más dulce y menos ácida. Por ejemplo, el limón se acompaña con la miel en las infusiones.

Para que la comida sepa más picante se utiliza más bien el jugo de lima. El jugo de lima también se usa con mayor frecuencia en los postres que el limón.

Final de muestra