



Recetario de Día de Muertos

Celebremos con orgullo nuestras tradiciones sin descuidar el plan de alimentación

Menú de 3 tiempos



Entrada:

Tamal de verduras al vapor



Plato fuerte:

Lomo de cerdo relleno con tejocotes



Postre:

Dulce de calabaza

Entrada: Tamal de verduras al vapor

Número de porciones:

4

Ingredientes:

Para el tamal:

- 1 taza de agua
- 250 gramos de harina de maíz
- 4 piezas de hojas de maíz remojadas
- Hilo cáñamo o para coser

Para el relleno:

- ½ pieza de brócoli cortado en cubos pequeños
- 1 pieza de zanahoria cortada en cubos pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 piezas de chile serrano rojo picado finamente
- 250 gramos de queso panela cortado en cubos pequeños
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa:

- 1 pieza de cebolla finamente picada
- 5 ramitas de cilantro picado finamente
- 1 pieza de pimiento morrón rojo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal al gusto

Continúa en siguiente página 



Entrada: Tamal de verduras al vapor

Modo de preparación:

Para la masa:

- 1) Hervir el agua en una cacerola y reservar.
- 2) Añadir el agua poco a poco a la harina hasta obtener una masa uniforme.

Para el relleno:

- 1) Sofreír en una sartén con aceite, el brócoli, chile serrano rojo y zanahoria.
- 2) Salpimentar la mezcla y cocinar a fuego medio durante 5 minutos.

Para el tamal:

- 1) Colocar una capa de masa en las hojas de maíz, agregar las verduras y el queso panela.
- 2) Cerrar el tamal y atar con el hilo.
- 3) Cocinar al vapor durante 15 minutos.
- 4) Retirar y reservar.

Para la salsa:

- 1) Mezclar cebolla, cilantro y pimiento en un recipiente.
- 2) Agregar limón y sazonar con sal.

Para servir:

- 1) Retirar la hoja de maíz del tamal y agregar la salsa.

Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

 Alimentos de origen animal  Cereales  Verduras  Grasas



Número de porciones:
5

Ingredientes:

Para el lomo:

- ½ kilo de lomo de cerdo aplanado
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Para el relleno:

- 8 piezas de tejocotes picados, sin hueso y sin cáscara.
- 1 pieza de raja de canela
- 8 sobrecitos de endulzante sin calorías
- 3 piezas de jitomate picado
- 1 pieza de zanahoria picada
- 5 hojas de laurel

Para la cama de verduras:

- 1 pieza de cebolla blanca cortada en cubos grandes
- 1 rama de apio cortada en cubos grandes
- 2 tazas de jugo de naranja agria

Para enrollar el lomo:

- 1 rollo de papel aluminio
- Hilo cañamo



Ingredientes:

Para la salsa:

- 3 piezas de chile ancho
- 3 piezas de chile pasilla
- 4 ½ tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- 3 pimientas gordas
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 3 clavos de olor

Modo de preparación:

Para el lomo:

1) Sazonar con sal, pimienta y reservar.

Para el relleno:

1) Hervir agua en una cacerola, agregar los tejocotes, el endulzante y una raja de canela. Continuar hirviendo por 20 minutos hasta obtener consistencia suave y reservar posteriormente.

2) Mezclar los tejocotes, jitomate, zanahoria, ajo y hojas de laurel.

3) Rellenar el lomo con la mezcla anterior y enrollar.

4) Envolver el lomo enrollado con papel aluminio y atar con un hilo para evitar que se abra.

Continúa en siguiente página 



Plato fuerte: Lomo de cerdo relleno de tejocotes

Modo de preparación:

Para la cama de verduras:

- 1) Colocar una cama de cebolla y apio en una charola para horno, posteriormente colocar el lomo enrollado y agregar el jugo de naranja.
- 2) Hornear a 180°C durante 30 minutos.
- 3) Retirar del horno y reservar.

Para la salsa:

- 1) Hervir agua en una cacerola y agregar los chiles, cebolla, ajo, pimienta, comino y clavo de olor. Continuar hirviendo durante 10 minutos hasta que los chiles tengan una consistencia suave.
- 2) Licuar los ingredientes anteriores, colar y rectificar sazón.

Para servir:

- 1) Servir en un plato las verduras horneadas, el rollo de cerdo y la salsa.

Información nutrimental:

Una porción de esta receta, equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

1 Alimentos de origen animal 1/2 Grasas 1 Verduras



Número de porciones:

4

Postre: *Dulce de calabaza*

Ingredientes:

- 1 pieza grande de calabaza de Castilla, cortada en trozos grandes y sin semillas
- 4 $\frac{1}{4}$ tazas de agua
- 16 sobrecitos de endulzante sin calorías
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Modo de preparación:

- 1) Hervir agua en una cacerola, agregar posteriormente los trozos de calabaza, la raja de canela, los sobrecitos de endulzante y el bicarbonato de sodio.
- 2) Tapar la cacerola y cocinar a fuego medio de 30 a 45 minutos.
- 3) Verificar que la calabaza esté cocida y totalmente suave.
- 4) Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 5) Servir en un plato.

Información nutrimental:

Una porción de esta receta, equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

1 Cereales