



# RECETARIO

## SABORES DE LAS MUJERES DE CORONANGO



Gobierno Municipal  
**CORONANGO**  
2024-2027  
*Tu confianza, nos lleva al progreso*



Instancia Municipal  
de la Mujer





Gobierno Municipal  
**CORONANGO**  
2024-2027  
*Tu confianza, nos lleva al progreso*



Instancia Municipal  
de la Mujer

**RECETARIO: SABORES DE LAS MUJERES DE CORONANGO**

Primera edición, 2026

D.R. © Instancia Municipal de la Mujer de Coronango

Créditos del comité redactor y colaboradoras:

Evelin Areli Gil Portugal – coordinadora del proyecto.

Kenia Yolet Gil Portugal –entrevistadora y redactora del recetario.

Lourdes González Flores – diseñadora integral del recetario.

Autoras de recetas:

Anabel Juárez Ramos

Ernestina Ramos Carretero

Felicitas Romero Garzón

Flor Portugal

Guadalupe Ramos Amastal

Jessica Carretero García

Kenia Yolet Gil Portugal

María del Pilar Tototzintle Tecpanecatl

María Rosa Juárez Vital

Miriam Vázquez Ortega (ganadora del mejor Mole 2024-2025)

Ofelia Chocolatl Amador

Rosalba Sánchez Palma

Yorseli García Aguirre

**Este recetario es de distribución gratuita.**

**Prohibida su venta.**

**Hecho en Coronango, Puebla.**

# PRÓLOGO



Quiero dedicar este recetario a las mujeres guardianas de conocimientos. Ellas, con su trabajo diario, nos muestran el valor y la dignidad de nuestro pueblo. A ustedes, mi cariño y reconocimiento incondicional.

Durante las entrevistas realizadas para este recetario confirmé que detrás de cada receta habita un relato; no se trata solo de ingredientes, sino de experiencias que resguardan costumbres, memoria y sentido de pertenencia. Existen platillos que surgen de la jornada en el campo, marcados por el ritmo del trabajo y de la vida cotidiana. Otros se preparan en celebraciones especiales, como el pan de pichón, presente en bodas, bautizos y acontecimientos significativos. Algunas preparaciones se vinculan con nuestras tradiciones más profundas en torno a los difuntos, como las tortas de camarón, que se cocinan cada 2 de noviembre y acompañan el sepelio, consolidándose como un platillo ligado a su memoria y elaborado como ofrenda desde el respeto y el amor.

Recuerdo también relatos llenos de orgullo y sencillez: la ganadora del concurso de mole en 2024 y 2025, quien asegura que su secreto es hablar con los ingredientes; otra mujer evocaba las tortillas de elote que preparaban para llevar al campo; alguien más recordaba las salsas hechas a mano, porque no había licuadora, y lo distinto —y delicioso— de su sabor. También hubo quien contó cómo comían flores silvestres durante la jornada. Cada vez que una mujer cocina, transmite la historia de su familia y de su comunidad.

Desde la Instancia Municipal de la Mujer existe un firme compromiso por rescatar y preservar este conocimiento, que hoy corre el riesgo de desaparecer. Como Embajadora Cultural, tuve el honor de sumarme a este esfuerzo institucional, convencida de que cada receta que no se transmite es un saber que se pierde para siempre. Este conocimiento es tan valioso como cualquier publicación científica, porque reúne los saberes y prácticas cotidianas de las mujeres, al mismo tiempo, nos enseña a cuidar nuestra tierra y nos recuerda de dónde venimos. Sin embargo, son precisamente las mujeres quienes rara vez aparecen en los libros, a pesar de que sus conocimientos constituyen una parte esencial de nuestra memoria colectiva. Por ello, merecen ocupar espacios de reconocimiento, estar presentes en las páginas de la historia y ser nombradas como protagonistas de este legado.

Este recetario es una invitación a las nuevas generaciones a acercarse a sus abuelas y madres, a escuchar, aprender y preservar. Estas recetas requieren conocimientos básicos de cocina. Si alguna vez quemaste el arroz, no te preocupes: todas y todos empezamos así. Que estas preparaciones acompañen sus celebraciones, que se compartan en familia y que fortalezcan el orgullo por nuestra herencia cultural.

Entrego este recetario a toda la comunidad; es un pedacito de todo lo que me ha dado mi pueblo y un homenaje profundo a quienes lo sostienen cada día. Que estas páginas mantengan viva su voz, su memoria y su ejemplo.

***¡Que vivan las mujeres!  
¡Que vivan las mujeres campesinas!  
¡Que vivan las mujeres coronanguenses!***

*Kenia Yolet Gil Portugal, Embajadora Cultural y Turística de  
Coronango 2025*

# ÍNDICE



## I. Bebidas tradicionales (Atoles)

Atole de calabaza .....	9
Atole de calabaza .....	10
Atole de granillo de nixtamal .....	11

## II. Caldos y sopas

Caldo de alaches .....	12
Caldo de alaches con habas .....	13
Caldo de pescado tenso .....	14
Caldo rojo .....	15
Habas caldo/Caldo de habas .....	16

## III. Guisados tradicionales

Ayocotes con pescado tenso .....	17
Chito con chilacayote en guisado verde .....	18
Guisado de charales .....	19
Habas enzapatadas .....	20
Huehuitos .....	21
Pescado tenso .....	22
Nopales navegantes .....	23
Quiotes con huevo .....	24
Tortas de camarón (Parte 1) .....	25
Tortas de camarón (Parte 2) .....	26
Verdolagas al vapor .....	27
Visferitos .....	28

## IV. Frijoles y derivados

Frijolillo de campo .....	29
Frijoles con corazón de nopal .....	30
Frijoles con corazón de nopal .....	31
Frijoles partidos en metate con nopales .....	32
Frijoles remolidos .....	33

## V. Moles tradicionales

Mole ganador (2024-2025) .....	34
Mole tradicional .....	35
Mole de campana .....	36
Mole de puerco en adobo .....	37

## VI. Insectos y alimentos del campo

Chapulines al mojo de ajo .....	38
Chapulines con limón y sal .....	39

## VII. Tamales

Tamal de frijol .....	40
Tamales con flor de calabaza .....	41
Tamales de caplites .....	42

## VIII. Tortillas y antojitos

Quesadillas .....	43
Tortilla de elote .....	44
Tortilla de trigo .....	45

## IX. Panes y repostería tradicional

Hojaldras .....	46
Pan de pichón .....	47
Pan de pichón con helado .....	48

## X. Salsas tradicionales

Salsa con la mano .....	49
Salsa roja .....	50

## XI. Imágenes ilustrativas

Plantas .....	51
Recetas .....	52
Autoras de las recetas .....	53

## XII. Mensaje importante

Mensaje de la Presidenta del Sistema Municipal DIF de Coronango .....	54
--	----

# ATOLE DE CALABAZA

**Autora:** Rosalba Sánchez Palma  
**Originaria de San Francisco Ocotlán**



## Ingredientes:

- Calabaza en trozos (aprox. 1 kilo)
- 2–3 elotes tiernos rebanados
- Piloncillo al gusto
- 1 porción pequeña de masa (para espesar)
- Canela al gusto
- Leche al gusto
- Agua suficiente



## Preparación:

1. **Cocer la calabaza:** Coloca la calabaza en una olla con agua suficiente. Agrega el piloncillo y deja hervir hasta que se derrita y la calabaza esté a medio cocer.

2. **Agregar el elote:** Incorpora los elotes rebanados y continúa la cocción hasta que la calabaza esté suave.

3. **Espesar:** Disuelve la masa en un poco de agua hasta que quede líquida. Cuela para evitar grumos y agrégala a la olla, moviendo constantemente.

4. **Finalizar:** Cuando el atole haya espesado, agrega la leche y la canela. Deja hervir unos minutos más sin dejar de mover.

# ATOLE DE CALABAZA

*Autora: Flor Portugal*

**Originaria de San Francisco Ocotlán**

**Aprendizaje: Su mamá le enseñó a cocinar**



## Ingredientes:

- 1 calabaza madura
- 1 panela
- 2 rajitas de canela
- 2 litros de leche
- ¼ kilo de masa de maíz
- 2 litros de agua



## Preparación:

1. **Se lava:** Lava bien la calabaza y se corta en pedazos medianos.

De manera opcional, se le puede retirar la pepita o dejarla, según la costumbre.

2. **hervido:** En una olla con 2 litros de agua y se pone a hervir hasta que esté bien cocida y suave. Cuando la calabaza ya esté cocida, se sueltan la panela y las rajitas de canela, dejando que se derritan y suelten su aroma.

3. **Masa:** Se deshace la masa con un poco de agua hasta que quede líquida; se cuela para evitar grumos y se suelta en la olla, moviendo constantemente para que no se asiente.

4. **Finalmente:** Se suelta la leche y se continúa moviendo.

Cuando comience a hervir, se deja cocinar aproximadamente 10 minutos más, sin dejar de mover, y después se apaga el fuego.

# ATOLE DE GRANILLO DE NIXTAMAL

*Autora: Flor Portugal*



## Ingredientes:

- 1 kilo de maíz de nixtamal
- 2 litros de agua
- 1 panela (piloncillo)
- Canela al gusto
- Leche (opcional)



## Preparación:

- 1.Preparar el nixtamal:** Lava el nixtamal retirando cabeza y pellejo. Muélelo en el metate dejando una parte en granillo (molido grueso), y una pequeña parte más fina, como masa.
- 2.Cocción:** Hierve los 2 litros de agua. Agrega el granillo y mueve constantemente. Disuelve la masa fina en agua y agrégala también.
- 3.Espesar:** Cocina a fuego medio hasta que espese.
- 4.Endulzar:** Añade la panela y la canela. Si se desea más cremoso, agrega leche al final.

# CALDO DE ALACHES

**Autora:** Felicitas Romero Garzón

**Originaria de San Antonio Mihuacán**

**Aprendió a cocinar de:** su abuela, Rumeroncinda Zárate



## Ingredientes:

- Alaches: 500 a 600 g
- Sal: al gusto
- Cebolla: ¼ pieza mediana
- Calabazas: 3 piezas medianas
- Flor de calabaza: 1 manojo
- Manteca: 1 cucharada
- Ajo: 1 a 2 dientes medianos
- Agua: 2 litros

## Preparación:

- 1.**Prepara:** Los alaches en una cazuela con agua y llévalos a ebullición.
- 2.**Añade:** Sal al gusto, ajo y cebolla picada; remueve lentamente a fuego bajo.
- 3.**Incorpora:** Calabazas y hojas de flor de calabaza picadas, agregando la manteca.
- 4.**Mezcla:** incorpora y deja que los sabores se integren antes de servir.



“El secreto de una buena receta está en que todo sea silvestre.”

**-Felicitas-**

# CALDO ALACHES CON HABAS

*Autora: Ofelia Chocolatl Amador*  
*Originaria de San Francisco Ocotlán*



## Ingredientes:

- 1 o 2 manojitos de alaches, deshojados y bien lavados
- Agua, la necesaria
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojito de pipicha
- 2 o 3 calabacitas tiernas, cortadas en cuadritos
- Habas verdes o frijoles tiernos (opcional)
- Sal al gusto
- Un chorrito de aceite o manteca
- Limón y rajas de chiles locos, para acompañar



## Preparación:

**1. Se pone:** Una olla con agua al fuego y, cuando suelte el hervor, se agrega la cebolla, el ajo y la sal al gusto; si se desea, en este momento también se incorporan las habas verdes o los frijoles tiernos para que comiencen a cocerse.

**2. Mientras tanto se deshojan:** Los alaches hoja por hoja y se lavan cuidadosamente para retirar cualquier impureza.

**3. Una vez cocidos:** Los frijoles o las habas, se agregan los alaches junto con el manojito de pipicha y las calabacitas cortadas en cuadritos; se mueve constantemente, ya que el alache suelta una consistencia ligeramente espesa.

**4. Después se añade:** Un chorrito de aceite o manteca y se deja hervir hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos y el caldo tenga buen sazón.

**5. Finalmente se sirve:** Caliente y se acompaña con jugo de limón y rajas de chiles locos al gusto.

“El guisar con manteca, como lo hacía mi abuelita. En ella el sabor se vuelve más profundo.”

**-Chocolatl-**

# CALDO DE PESCADO TENSO

*Autora: Rosalba Sánchez Palma*



## Ingredientes:

- 1 pescado tenso
- Harina, la necesaria
- 1 kilo de jitomate
- 1½ cebollas
- Aceite suficiente
- Hojas de laurel
- Chile tampico o huachinango
- 1 litro de aceite



## Preparación:

1. **Del pescado:** Se pone en remojo desde un día antes, cambiándole el agua varias veces para que pierda lo salado. Al día siguiente se corta en trozos medianos y se seca bien con una toalla.

Se pasa cada pieza por harina, cubriéndola ligeramente.

2. **En un sartén:** Con aceite bien caliente se fríen las piezas hasta que queden doradas. Se reservan.

3. **Del caldillo:** Se muele el jitomate (1 kilo si está rojo; 1½ kilos si está verde) hasta que quede bien fino.

En una olla amplia se pone aceite y se sofríe la cebolla picada hasta que esté casi dorada.

Ahí mismo se suelta un poco de harina y se deja dorar ligeramente para que dé cuerpo al caldo.

Enseguida se suelta el jitomate molido, moviendo para que se guise y cambie de color.

Después se sueltan las hojas de laurel y el chile tampico o huachinango, al gusto.

4. **Para dar más sustancia:** Se suelta la cabeza del pescado al caldillo y se deja hervir para que vaya tomando fuerza.

5. **Finalmente:** Se sueltan los trozos de pescado ya fritos, dejando que hiervan unos minutos hasta que el caldo quede bien sazonado.

# CALDO ROJO

**Autora:** Rosalba Sánchez Palma



## Ingredientes para 6 personas:

- 150 g de chile guajillo
- 100 g de chile chipotle
- 1 cucharada de comino
- 1 diente de ajo grande
- Hierbabuena (al gusto)
- 1 cebolla
- Panza de cerdo (la necesaria para 6 personas)
- Chito (carne seca), al gusto
- Agua (la necesaria)
- Sal (al gusto)



## Preparación de la salsa roja:

- 1.**Limpiar los chiles:** Retirar semillas y venas de los chiles guajillo y chipotle.
- 2.**Hervir:** Cocer los chiles en agua caliente hasta que estén suaves.
- 3.**Moler:** Licuar los chiles con el ajo, el comino y un poco del agua de cocción hasta obtener una salsa homogénea. Colar y reservar.

## Preparación del caldo:

- 4.**Cocer la carne:** En una olla grande, poner a cocer la panza de cerdo con agua suficiente y un trozo de cebolla. Cocinar hasta que esté suave. Agregar el chito y dejar hervir para que suelte su sabor.
- 5.**Agregar la salsa:** Incorporar la salsa roja colada al caldo y mezclar bien.
- 6.**Sazonar:** Añadir sal al gusto y dejar hervir a fuego medio para que se integren los sabores.
- 7.**Toque final:** Agregar hierbabuena al final de la cocción para dar sabor

# HABAS CALDO

***Autora: Flor Portugal***



## Ingredientes:

- ½ kilo de habas secas
- 5 nopales
- 4 ramas de hierbabuena
- 1 cucharadita de manteca
- Sal al gusto
- ½ cabeza de ajo
- 1 cebolla y media
- 2 cáscaras de tomate
- (Opcional: 1 cubito de consomé de pollo)

## Preparación:

1.**Limpia:** Desinfecta muy bien las verdolagas, procurando retirar cualquier tierra o impureza.

2.**En una cazuela:** Se pone la manteca de cerdo y se deja calentar. Una vez caliente, se acitrona la cebolla, el ajo y el chile picado, moviendo constantemente hasta que desprendan su aroma.

3.**Se agregan:** Las verdolagas a la cazuela y se sazonan con sal al gusto. Se tapan y se dejan cocer con su propio vapor.

4.**Finalmente:** Cuando las verdolagas estén suaves y bien cocidas, se retiran del fuego y se sirven calientes.



“Que el aceite o la manteca estén muy calientes, y dejar que el sartén sazone con tiempo antes de recibir los sabores”.

**-Flor-**

# AYOCOTES CON PESCADO TENSO

***Autora:** Rosalba Sánchez Palma*



## Ingredientes:

- 1 kilo de ayocotes
- 1 pedazo de pescado tenso o cabeza
- 1 cebolla
- Manteca, la necesaria
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- Agua suficiente



## Preparación:

1. **Remojo:** Escoge y lava bien los ayocotes. Déjalos en remojo durante todo un día para que suavicen.

2. **Cocción inicial:** Escurre los ayocotes y ponlos a hervir en agua limpia hasta que comiencen a ablandar.

3. **Sofrito:** En una olla aparte derrite manteca y sofríe la cebolla picada hasta que quede bien acitronada. Agrega los ayocotes medio cocidos y menea con cuidado.

4. **Integrar el pescado:** Añade agua suficiente para que continúen cociendo y el caldo espese poco a poco. Cuando estén a media cocción, incorpora el pescado tenso y el orégano desmenuzado.

5. **Sazonar:** Agrega la sal al final. Deja hervir hasta que el ayocote esté suave y el caldo espeso y bien sazonado.

# CHITO CON CHILACAYOTE EN GUISADO VERDE

***Autora:*** Rosalba Sánchez Palma



## Ingredientes para 6 personas:

- ½ kilo de chito
- 1 kilo de tomate verde
- ¼ kilo de chile serrano
- 2 chiles tampico (opcional)
- 6 chilacayotes
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto
- Aceite, el necesario
- Agua suficiente



## Preparación:

- 1.**Cocer el chito:** Enjuaga el chito y ponlo a cocer en agua hasta que suavice. Corta en trozos y reserva el caldo.
- 2.**Preparar la salsa:** Cuece el tomate y los chiles. Muele hasta obtener una salsa fina.
- 3.**Guisar:** En una olla con aceite caliente vacía la salsa y deja hervir hasta que cambie de color. Agrega sal al gusto.
- 4.**Integrar:** Añade los chilacayotes pelados y en trozos. Incorpora el chito y un poco de su caldo. Hierve hasta que el chilacayote esté suave. Finaliza con cilantro picado.

# GUISADO DE CHARALES

*Autora: Flor Portugal*



## Ingredientes:

- ½ kilo de charales
- ½ kilo de jitomate
- 5 ramas de cilantro
- 5 chiles huachinango
- 5 chiles serranos
- 3 papas
- 2 dientes de ajo
- ¼ cebolla
- 1 cucharada de manteca
- Sal al gusto



## Preparación:

**1.Hervir:** Los chiles y los jitomates en agua.

Cuando rompa el hervor, se apaga el fuego y se reservan.

A los charales se les quita la cabeza y se tuestan ligeramente en el comal, cuidando que no se quemen.

**2.En una cazuela:** Se suelta la manteca y se deja calentar bien.

**3.Aparte:** se muelen los jitomates y los chiles junto con el cilantro, el ajo, la cebolla y una pizca de sal.

**4.Cuando la manteca:** Esté caliente, se suelta lo molido en la cazuela y se deja sazonar aproximadamente 20 minutos, moviendo de vez en cuando.

**5.Ya bien sazonado:** Se suelta un poco de agua y se agregan los charales.

Se incorporan las papas cortadas en cuadritos y se deja hervir hasta que estén bien cocidas.

**6.Una vez suaves:** Las papas y bien integrado el guiso, se apaga el fuego.

# HABAS ENZAPATADAS

***Autora:** Felicitas Romero Garzón*



## Ingredientes:

- Habas secas: 500 gramos
- Agua: 2.5 a 3 litros
- Chilacayote recio (grande): ½ pieza grande o 1 pieza mediana
- Cal (para el agua): 2 cucharadas soperas
- Chile serrano: 2 a 3 piezas
- Chile huachinango: 2 piezas
- Manteca: 1 a 2 cucharadas
- Epazote: 2 ramas grandes
- Sal al gusto



## Preparación:

- 1.**Tuesta:** Ligeramente las habas y ponlas a hervir en agua hasta que alcancen media cocción.
- 2.**Limpia el chilacayote:** Retira las semillas y córtalo en tiritas. Lávalo con agua y cal para retirar la baba, e incorpóralo a la olla.
- 3.**Lava:** Desinfecta los chiles serranos y huachinangos y agrégalos enteros o en rajas junto con el epazote para perfumar el guiso.
- 4.**Suelta:** Un poco de manteca en la preparación para freír y sazonar el caldo.
- 5.**Deja hervir:** Todo junto hasta que espese y los sabores se integren.

# HUEHUITOS

**Autora:** Felicitas Romero Garzón



**NOTA:** Cuando cae la primera o segunda llovizna el frijol que se queda tirado en los terrenos nace y cuando comienza a brotar se recogen.

## Ingredientes:

- 1 kilo de huehuitos (frijol germinado)
- 4–5 chiles guajillo o chipotle
- 300 g de chito
- 1 diente de ajo
- Comino, una pizca
- 2–3 clavos de olor
- Agua suficiente
- Sal al gusto

## Preparación:

- 1.**Lava:** Cuece los huehuitos hasta que suavicen.
- 2.**Muele:** Los chiles con ajo, comino y clavo.
- 3.**Incorpora:** El adobo a la olla.
- 4.**Agrega:** El chito.
- 5.**Hierve:** A fuego lento hasta integrar sabores.



# PESCADO TENSO

**Autora:** Guadalupe Ramos Amastal  
**Originaria de San Antonio Mihucán**



## Recomendaciones previas:

- Desalar muy bien el pescado.
- Se recomienda desalar 2 días antes, cambiando el agua constantemente para que quede suave y sin exceso de sal.

## Ingredientes:

- Pescado desalado: cantidad necesaria
- Huevo: suficiente para capear
- Tomate: cantidad necesaria
- Ajo: al gusto
- Cebolla: al gusto
- Canela: al gusto
- Tomillo, orégano y laurel: al gusto
- Aceite o manteca: suficiente para freír



## Preparación:

1.**Preparar el pescado:** Después de desalarlo durante 2 días, secar el pescado. Pasar el pescado para capearlo con huevo.

2.**Hacer el punto de turrón:** Preparar una mezcla de tomate, ajo, cebolla, canela, tomillo, orégano y laurel. Moler estos ingredientes hasta obtener una salsa homogénea. Sazonar bien la mezcla.

3.**Cocinar el pescado:** Calentar aceite o manteca en una cazuela. Freír el pescado capeado hasta dorar ligeramente. Añadir la salsa de tomate con especias sobre el pescado. Cocinar a fuego medio hasta que el pescado absorba los sabores y esté completamente guisado.

4.**Servir:** Servir caliente, ideal acompañado de arroz o tortillas al gusto.

# NOPALES NAVEGANTES

**Autora:** Felicitas Romero Garzón



## Ingredientes:

- Nopales: 8 a 10 piezas medianas
- Chipotles (chile chipotle seco): 2 a 4 piezas
- Sal: al gusto
- Agua: 1 litro (para el caldillo) + la necesaria para hervir los nopales al inicio
- Huevo: 4 a 8 piezas
- Queso redondo: 1 pieza mediana (aprox. 300–400 g)
- Manteca: 2 cucharadas soperas
- Cebolla: ½ pieza mediana (finamente picada o en medias lunas)



## Preparación:

1. **Quita las espinas:** Sobrantes de los nopales, pica en cuadros y pon a hervir hasta que suelten toda la baba.
2. **En una cazuela:** Fríe los chiles chipotles y aparta para después usar. En la misma cazuela, derrite la manteca y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
3. **Agrega los nopales:** Previamente hervidos junto con un chorrito del caldo de cocción y sazona con sal al gusto. Incorpora los chipotles fritos y un poco más de agua si es necesario, revuelve y deja hervir unos minutos para que se integren los sabores.
4. **Finalmente:** Suelta los huevos directamente en la cazuela y coloca las rodajas de queso redondo encima para que se suavicen con el calor.

# QUIOTES CON HUEVO

*Autora: Felicitas Romero Garzón*



## Ingredientes:

- Quiotes (aquiote): 600 a 800 g
- Tequesquite: 1 cucharadita
- Cebolla: ½ pieza mediana
- Huevo: 8 piezas
- Manteca: 2 a 3 cucharadas
- Sal: al gusto
- Agua: suficiente para cubrir los quiotes al hervir

## Preparación:

- 1.**Limpia y pica los quiotes:** Hiérvelos en agua con tequesquite hasta que estén tiernos. Enjuégalos bajo agua fría y escúrrelos para retirar el exceso de sales.
- 2.**Acitrona la cebolla:** Picada en manteca caliente y agrega los quiotes para que se frían un poco y tomen sabor.
- 3.**Vierte:** Los huevos batidos sobre la mezcla, sazona con sal al gusto y revuelve suavemente hasta que todo quede bien cocido e integrado.



# TORTAS DE CAMARÓN

*Autora: Rosalba Sánchez Palma*



## Ingredientes para las tortitas:

- ½ kilo de polvo de haba o haba entera (tostada, remojada y molida)
- • 400 g de camarón seco
- • 1-2 huevos
- • 1 pizca de sal
- • Ajo (al gusto o en polvo)
- • Aceite (para freír)
- • Nopales (cocidos, opcional para acompañar)

## Preparación de las tortitas:

**1. Preparar el haba:** Si usas haba entera, tuéstala ligeramente, remójala y muélela hasta obtener una masa.

**2. Preparar el camarón:** Tuesta el camarón seco. Deja enfriar, límpialo (retira cabeza y cáscara si es necesario) y muélelo.

**3. Mezclar:** En un recipiente, mezcla el haba molida con el camarón molido. Agrega 1 o 2 huevos, una pizca de sal y ajo al gusto. Revuelve bien hasta integrar todo.

**4. Formar las tortitas:** Con las manos, forma pequeñas tortas.

**5. Freír:** Calienta suficiente aceite en un sartén y fríe las tortitas hasta que estén doradas por ambos lados. Retira y coloca sobre papel absorbente.



# TORTAS DE CAMARÓN

*Autora: Rosalba Sánchez Palma*



## Mole Rojo

- Chile guajillo (al gusto)
- 1 taza de ajonjolí
- Canela (al gusto)
- 1 puño de polvo de camarón

## Preparación de las tortitas:

- 1.**Tostar:** Ligeramente los ingredientes.
- 2.**Moler:** Todo junto hasta obtener una salsa.
- 3.**Cocinar:** La mezcla en una olla hasta que espese.
- 4.**Agregar:** Las tortitas y dejar hervir unos minutos para que se integren los sabores.

## Mole Negro

- 5 chiles chipotle
- 6 chiles pasilla
- 1 taza de ajonjolí
- 50 g de canela
- 100 g de camarón molido
- Manteca (para freír)

## Preparación de las tortitas:

- 1.**Tostar:** Los chiles y el ajonjolí.
- 2.**Moler:** Junto con la canela y el camarón.
- 3.**Freír:** La mezcla en manteca hasta que espese.
- 4.**Incorporar:** Las tortitas y dejar cocinar unos minutos.



# VERDOLAGAS AL VAPOR

**Autora:** Ofelia Choclatl Amador



## Ingredientes:

- 1 manojo de verdolagas
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chiles serranos picados
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- Sal al gusto

## Preparación:

1.**Se lavan:** Muy bien las verdolagas, procurando retirar cualquier tierra o impureza.

2.**En una cazuela:** Se pone la manteca de cerdo y se deja calentar. Una vez caliente, se acitrona la cebolla, el ajo y el chile picado, moviendo constantemente hasta que desprendan su aroma.

3.**Se agregan:** Las verdolagas a la cazuela y se sazonan con sal al gusto. Se tapan y se dejan cocer con su propio vapor.

4.**Finalmente:** Cuando las verdolagas estén suaves y bien cocidas, se retiran del fuego y se sirven calientes.



# VISFERITOS

**Autora:** Felicitas Romero Garzón



## Ingredientes:

- Visferitos (bisbiritos): 1 kg
- Tequesquite: 1 trozo (o 1 cdita. de bicarbonato)
- Cebolla: ½ pieza mediana picada
- Salsa de tu agrado (verde o roja): 2 tazas
- Huevos: 6 a 8 piezas
- Agua, aceite y sal: al gusto

## Preparación:

1. **Lava:** Bien los visferitos (bisbiritos) y hiérvelos en agua con tequesquite hasta que estén suaves. Escúrrelos bien.
2. **En una cazuela:** Con aceite caliente, fríe la cebolla hasta que cambie de color. Agrega los visferitos (bisbiritos) escurridos junto con la salsa y mezcla para sazonar.
3. **Incorpora:** Los huevos batidos o enteros y revuelve suavemente hasta que el huevo se cueza y todo quede integrado.  
Sirve caliente.



# FRIJOLILLO DEL CAMPO

***Autora:** Felicitas Romero Garzón*



## Ingredientes:

- 500 g de flor de frijolillo
- 1 a 2 cucharadas soperas de manteca
- 8 huevos de gallina
- 1 a 1½ litros de agua (la necesaria para cubrir)
- ¼ de cebolla mediana, finamente picada
- Sal al gusto

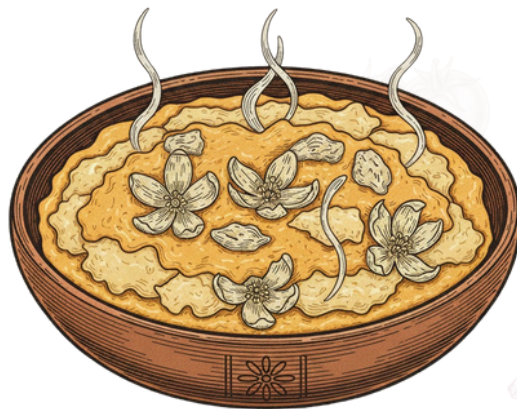
## Preparación:

1.**Hervir la flor:** Coloca la flor de frijolillo en una cazuela con agua suficiente para cubrirla. Deja hervir durante unos minutos.

2.**Ecurrir:** Retira del fuego y escurre el exceso de agua. Reserva la flor.

3.**Sofreír:** En un sartén, derrite la manteca. Sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Incorpora la flor y agrega sal al gusto.

4.**Integrar el huevo:** Añade los huevos directamente al sartén. Fríe al gusto, mezclando hasta que estén bien cocidos. Este platillo puede acompañarse con salsa al gusto.



“El secreto de una buena receta está en que todo sea silvestre.”

**-Felicitas-**

# FRIJOLES CON CORAZÓN DE NOPAL

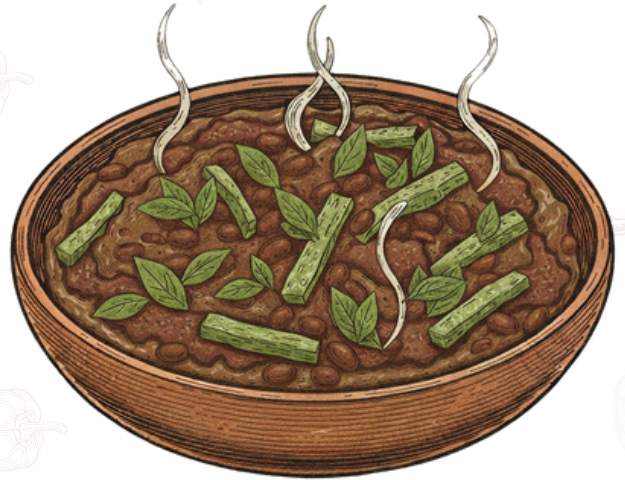
*Autora: Ofelia Chocolatl Amador*



**Nota:** La temporada del corazón de nopal es entre Noviembre a Enero.

## Ingredientes:

- 1 kg de frijol negro
- 4–5 corazones de nopal, limpios y cortados en rajadas
- 1 hoja de tamal (hoja de maíz seca), partida a lo largo
- 2 litros de agua (aprox.)
- 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 3–4 ramas de epazote
- Sal al gusto



## Preparación:

1.**Dorar los frijoles:** Coloca los frijoles secos en un comal o sartén y dóralos ligeramente a fuego medio, moviéndolos constantemente para que no se quemen.

2.**Lavar y descascarar:** Lava los frijoles dorados con agua caliente, frotándolos suavemente para retirar la cáscara que se desprenda. Escúrrelos bien.

3.**Cocer los frijoles:** Pon el agua a hervir en una olla. Cuando esté hirviendo, agrega los frijoles, la cebolla y el ajo. Tapa la olla y cocina a fuego medio durante 40–50 minutos, o hasta que los frijoles estén casi suaves.

4.**Agregar el corazón de nopal:** Incorpora los corazones de nopal en rajadas y añade la hoja de tamal partida a lo largo. Esto ayudará a que el nopal no suelte baba.

5.**Sazonar:** Agrega el epazote y la sal al gusto. Cocina todo junto 15–20 minutos más, hasta que los nopales estén bien cocidos y los frijoles suaves.

6.**Reposar:** Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir para que se asienten los sabores.

# FRIJOLES CON CORAZÓN DE NOPAL

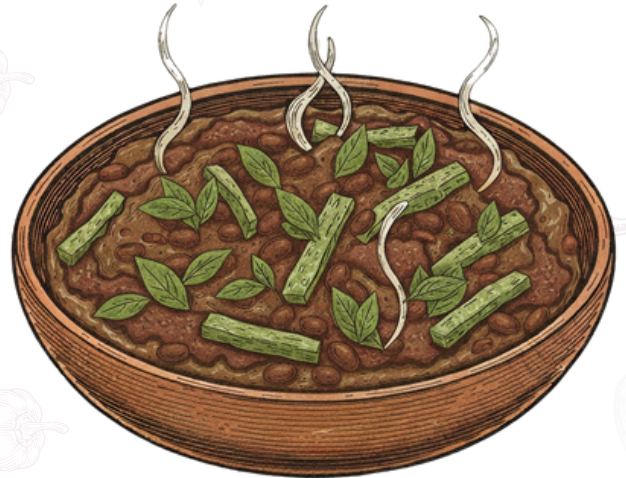
*Autora: Rosalba Sánchez Palma*



**Nota:** La temporada del corazón de nopal es entre Noviembre a Enero.

## Ingredientes:

- ½ kilo de frijol
- 1 cucharada de manteca
- Sal al gusto
- Corazón de nopal (al gusto, limpio y en trozos)
- 3 cáscaras de tomate



## Preparación:

1.**Del frijol:** Primeramente se tuesta el frijol en el comal hasta que tome un ligero color y suelte aroma.

2.**Ya tostado:** Se enjuaga y se escurre.

Se coloca en agua limpia y se deja remojar un rato.

3.**Después:** Se sube a la lumbre en la misma agua de remojo o en agua limpia. Se suelta una cucharada de manteca y la sal al gusto, se deja cocer hasta que el frijol esté bien suave.

4.**El corazón de nopal:** Se lava bien para retirar cualquier impureza. Cuando el frijol ya esté cocido, se suelta el corazón de nopal crudo dentro de la olla.

5.**Aquí está el secreto:** Se sueltan las tres cáscaras de tomate, que ayudan a cortar la baba del nopal mientras hierve.

6.**Se deja hervir:** Unos minutos más hasta que el nopal esté suave y el caldo en su punto.

# FRIJOLES PARTIDOS EN METATE CON NOPALES

*Autora: Ofelia Chocolatl Amador*



## Ingredientes:

- 500 g de frijol negro seco
- 1 kg de nopales, limpios y cortados en rajas
- 2 litros de agua (aprox.)
- 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo pequeño de cilantro o epazote
- 3 a 5 chiles de árbol secos o 1–2 chiles chipotles secos (al gusto)
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal al gusto



## Preparación:

1. **Tostar y quebrar los frijoles:** Coloca los frijoles secos en un comal o sartén y tuéstalos a fuego medio, moviéndolos constantemente hasta que empiecen a dorarse ligeramente. Retíralos del fuego y quiebra los frijoles en el metate (o ligeramente en un molcajete), sin pulverizarlos.

2. **Lavar los frijoles:** Lava los frijoles quebrados con agua caliente, retirando bien toda la cáscara que se desprenda. Escúrrelos.

3. **Cocer los frijoles:** En una olla grande, pon el agua a hervir. Cuando esté hirviendo, agrega los frijoles lavados, la cebolla y el ajo. Cocina a fuego medio durante 30–40 minutos, o hasta que los frijoles estén casi cocidos.

4. **Agregar los nopales:** Incorpora los nopales en rajas a la olla y deja hervir todo junto 15–20 minutos más, hasta que los nopales estén suaves y los frijoles bien cocidos.

5. **Freír los chiles:** En un sartén aparte, derrite la manteca a fuego bajo. Fríe los chiles de árbol o chipotle solo hasta que se doren ligeramente (cuida que no se quemen, porque amargan).

6. **Integrar y sazonar:** Agrega los chiles fritos (con todo y la manteca) a la olla de los frijoles. Añade sal al gusto y el manojo de cilantro o epazote. Cocina 5–10 minutos más para que se integren los sabores.

# FRIJOLES REMOLIDOS

*Autora: Felicitas Romero Garzón*



## Ingredientes:

- 2 tazas de frijol (aprox. ½ kilo)
- 2 litros de agua
- 1 manojo grande de amamaxtle fresco

## Preparación:

1.**Tostar:** Coloca el frijol en un comal de barro y tuéstalo a fuego medio, moviéndolo constantemente hasta que cambie ligeramente de color y suelte aroma.

2.**Moler:** Deja enfriar completamente. Muélelo en el metate hasta obtener un polvo fino.

3.**Cocción:** Hierve los 2 litros de agua en una olla amplia. Agrega el frijol molido poco a poco, batiendo constantemente para evitar grumos y que se asiente en el fondo.

4.**Integrar el amamaxtle:** Lava muy bien el amamaxtle y exprímelo. Incorpóralo a la olla mientras continúas batiendo.

5.**Espesar:** Cocina a fuego medio, moviendo constantemente, hasta que espese y tome una consistencia similar al atole



# MOLE GANADOR

(Receta Ganadora 2024–2025)

**Autora:** Miriam Vázquez Ortega  
**Ganadora del mejor mole 2024–2025**  
**Originaria de San Francisco Ocotlán**



## Ingredientes (para una cazuela grande)

- 1½ kilo de chile pasilla
- 1 kilo de chile mulato
- 1 kilo de chile chipotle
- 5 kilos de cacahuete
- 5 kilos de pasas
- 4 kilos de ajonjolí tostado
- 7 kilos de plátano macho
- 2 paquetes de galletas de animalito
- 1–2 kilos de almendras
- Chocolate al gusto
- Anís al gusto
- Canela al gusto
- 1 kilo de chipotle rallado
- 1 kilo de chipotle rojo



## Preparación:

- 1. Limpiar los chiles:** Retira semillas y venas.
- 2. Guisar ingredientes:** Guisa cada ingrediente por separado. El ajonjolí solo se tuesta. El plátano se fríe en rebanadas.
- 3. Moler:** Lleva todo al molino junto con el ajonjolí tostado hasta obtener una pasta uniforme.
- 4. Cocción final:** Regresa al fuego y cocina moviendo constantemente hasta que espese y esté bien sazonado.

***“Haz las cosas con amor; platica con cada ingrediente.”***

*– Enseñanza de su abuela –*

# MOLE TRADICIONAL

**Nombre:** *María del Pilar Tototzintle Tecpanecatl*  
**Presidenta del DIF Municipal de Coronango**



## Ingredientes (aproximadamente para 100 personas)

- un ciento de chiles anchos (de San Martín Texmelucan)
- 25 chiles pasilla
- Medio cuarto de chipotle del que pica
- 2 kilos de pasa
- 1 kilo de almendra
- 3 kilos de plátano delgado cocido
- ¾ kilo de ajonjolí tostado
- (Carne necesaria: guajolote y carne de puerco)
- Manteca la necesaria



## Preparación:

Todos los ingredientes se preparan por separado.

1.**Los chiles:** Anchos, pasilla y chipotle se tuestan en carbón a fuego lento, cuidando que no se quemen para que no amarguen el mole.

2.**Los demás ingredientes:** Las pasas, almendras, plátano y demás ingredientes se fríen ligeramente en manteca hasta que desprendan su aroma.

3.**Después:** Todo se lleva al molino para obtener una pasta espesa y bien integrada.

4.**En una cazuela:** Grande se suelta manteca y se sofríe el guajolote y la carne de puerco previamente sazonados.

Una vez dorada la carne, se agrega la pasta del mole y se comienza a mover constantemente para que no se pegue.

Se deja sazonar lentamente hasta que el mole espese y tome su color y sabor profundo.

“Al mole no se le corre, se le acompaña; deja que el aroma te cuente cuando ya esté listo.”

**Sabiduría de mi tía Emelia Tototzintle Toxqui.**

# MOLE DE CAMPANA

(1 campana)

**Nombre:** *María Rosa Juárez Vital*  
**Originaria de San Antonio Mihuacán**



## Ingredientes (para una cazuela grande — 1 campana)

- Chile pasilla: 3 kg
- Ajonjolí: 3 kg
- Cacahuete: 2 ½ kg
- Pasas: 6 kg
- Canela: ¼ kg
- Anís: 300 g
- Plátano macho: 15 kg
- Torta dorada: 20 piezas
- Galleta María de canela: 2 kg
- Carne (pollo frito y/o puerco): cantidad necesaria



## Preparación:

1. **Sazonado de la carne:** Sazona el pollo frito y, si se desea, la carne de puerco. El caldo que suelta la carne al freírse se cuele y se reserva para incorporarlo después al mole, aportando un sabor profundo.

2. **Tostado y frito de los ingredientes:** Todos los chiles se fríen, excepto el chile pasilla, que se desvena y se tuesta en un brasero. El chipotle se hierve. El chile mulato se tuesta. El ajonjolí se tuesta ligeramente. El plátano macho se fríe en rebanadas. Las pasas, el cacahuete y la torta dorada se fríen. Incluso la canela se dora ligeramente para intensificar su aroma. Todo debe dorarse con cuidado para que no se queme ni amargue.

3. **Molino y mezcla:** Una vez tostado y frito todo, se lleva al molino para obtener una pasta espesa. Coloca la pasta en la cazuela grande y comienza a mover constantemente. Agrega el caldo colado de la carne y mezcla bien.

4. **Cocción final:** Cocina el mole moviéndolo continuamente durante aproximadamente 2 horas, hasta que espese, brille y aparezca la grasa en la superficie.

### **“Secreto en la cocina”**

*Sus panes se hacen en horno de leña y acostumbra poner una ofrenda de pan de muerto a sus seres queridos; cocinar con memoria y fe potencia el sabor.*

# MOLE DE PUERCO EN ADOBO

***Autora: Ernestina Ramos Carretero***  
***Originaria de San Antonio Mihucacán***



## Ingredientes:

- Carne de puerco: cantidad necesaria, limpia y cortada en piezas medianas
- Pepita: 100 g
- Cacahuete: 100 g
- Ajonjolí: 100 g
- Canela: al gusto
- Chile guajillo: al gusto
- Chile ancho: al gusto
- Chile de puya: al gusto
- Aceite: al gusto
- Agua: suficiente para cocer la carne (aprox. 4 tazas)



## Preparación:

- 1.**Preparar la carne:** Lavar la carne de puerco y cortar en piezas medianas. Dorar con aceite en sartén o cazuela hasta sellar los jugos.
- 2.**Preparar la mezcla del mole:** Moler pepita, cacahuete, ajonjolí y canela. Agregar los chiles guajillo, ancho y de puya limpios y desvenados.
- 3.**Cocción del mole con la carne:** Colocar la carne dorada en una cazuela. Verter la mezcla molida del mole sobre la carne. Añadir aproximadamente 4 tazas de agua y mezclar bien.
- 4.**Cocinar a fuego lento:** Cocinar a fuego bajo, moviendo ocasionalmente, hasta que la carne esté suave y los sabores integrados.
- 5.**Listo para servir:** Servir caliente, acompañando con arroz o tortillas al gusto.

# CHAPULINES AL MOJO DE AJO CON CHILE DE ÁRBOL

***Autora: Jessica Carretero García  
Originaria de San Antonio Mihuacán***



## Ingredientes:

- 1/4 de chile de árbol
- 1/4 de cabeza de ajo
- Aceite (cantidad necesaria)
- Chapulines (cantidad al gusto)



## Preparación:

- 1. De la limpieza:** Se dejan los chapulines en agua dos días para que se limpien, enjuagándolos varias veces hasta que queden completamente limpios.
- 2. Del preparado del chile y ajo:** Primero se tuesta el chile de árbol junto con la cabeza de ajo. Después se muele en la licuadora hasta obtener una pasta homogénea.
- 3. De la cocción de los chapulines:** Se pone aceite en un sartén y se calienta bien. Se agregan los chapulines y se fríen ligeramente, volteándolos para que se cocinen de manera uniforme.
- 4. Del mojo de ajo:** Se incorpora la pasta de chile y ajo al sartén con los chapulines. Se deja cocinar a fuego medio, moviendo ocasionalmente, hasta que los sabores se integren, aproximadamente 15 minutos.
- 5. Para servir:** Se sirven calientes, asegurándose de que el mojo haya cubierto bien los chapulines.

# CHAPULINES CON LIMÓN Y SAL

***Autora:** Jessica Carretero García*



## Ingredientes:

- 1 kilo de chapulines
- Agua (suficiente para remojar y hervir)
- 1 kilo de limones (jugo)
- 1/4 de kilo de sal

## Preparación:

1.**De la limpieza:** Se dejan los chapulines en agua dos días para que se limpien, enjuagándolos varias veces hasta que queden completamente limpios.

2.**De la cocción:** Se pone a hervir el kilo de chapulines en suficiente agua. Cuando comiencen a hervir, se agrega el jugo de los limones y la sal. Se deja hervir a fuego medio por 30 minutos, moviendo ocasionalmente para que se cocinen de manera uniforme.

3.**Del secado:** Se escurren los chapulines y se dejan "oreando" hasta que pierdan exceso de humedad y queden listos para servir.

4.**Para servir:** Se presentan calientes o a temperatura ambiente, con todo el sabor del limón y la sal perfectamente integrado.



# TAMAL DE FRIJOL

**Autora:** Miriam Vázquez Ortega



## Ingredientes:

- 4 kilos de masa
- ½ kilo de manteca
- 1 kilo de frijol
- ½ kilo de venas de chile pasilla
- Sal al gusto
- Hojas de tamal

## Preparación:

- 1.**Molido:** Lleva al molino el frijol y el chile pasilla junto con la masa para integrar completamente.
- 2.**Mezclado:** Incorpora la manteca y la sal. Amasa hasta obtener textura suave y uniforme.
- 3.**Armado:** Coloca una porción en cada hoja limpia y envuelve cuidadosamente.
- 4.**Cocción:** Cuece en vaporera hasta que el tamal se desprenda fácilmente de la hoja



# TAMALES CON FLOR DE CALABAZA

*Autora: Rosalba Sánchez Palma*



## Ingredientes:

- 2 kilos de masa blanca (del molino)
- 6 manojos de flor de calabaza
- ½ kilo de manteca
- 1 puñito de comino
- 6–7 chipotles
- Sal al gusto
- Costilla de cerdo o queso (opcional)
- Hojas para tamal, las necesarias



## Preparación:

**1. Del relleno:** Se limpia bien la flor de calabaza, retirando pistilos y partes duras. Se enjuaga y se pica menudamente.

En una cazuela se pone manteca y ahí se pone a guisar la flor, sin cebolla ni ajo. Aparte, se fríen los chipotles y se muelen muy bien junto con el puñito de comino, cuidando que el picante quede bien frito y bien molido.

Ya molido, se suelta el picante a la flor que se está guisando y se deja sazonar hasta que quede bien integrado. Se retira del fuego y se deja enfriar antes de usar.

**2. De la masa:** En un recipiente amplio se pone la masa blanca y se bate con la manteca hasta que quede suave y esponjosa. Se suelta la sal al gusto.

Después se suelta a la masa un poco del picante molido y se mezcla bien hasta que quede pareja y bien revuelta.

**3. Del armado:** Las hojas se remojan y se limpian bien. Sobre cada hoja se pone una cucharada de masa y se extiende de forma delgada, como para tamal fino, en medio se suelta una cucharada del guisado de flor ya frío. Si se desea, se puede poner un pedazo de costilla o queso.

Se doblan las hojas y se acomodan en la vaporera.

# TAMALES DE CAPLITLES

**Autora:** Yorseli García Aguirre  
**Originaria de San Francisco Ocotlán**



## Ingredientes:

- 1 kg de chile huachinango
- 250 g de chile tampico
- 1.25 kg de mollejas de pollo
- 4–6 huevos de pollo (opcional)
- 2 cebollas blancas medianas
- 2 manojos de hierbabuena
- Sal al gusto
- 25–30 hojas de tamal
- Papel aluminio suficiente
- 1 kg de carbón



## Preparación:

**1.Preparar el relleno:** Pica finamente los chiles y la cebolla. Lava y deshoja la hierbabuena. Limpia bien las mollejas. En un recipiente amplio mezcla mollejas, chiles, cebolla, hierbabuena y sal. Incorpora los huevos si se utilizan.

**2.Armaz:** Coloca una porción del relleno en cada hoja limpia. Cierra bien y envuelve con papel aluminio.

**3.Cocción al carbón:** Coloca sobre el comal con brasa uniforme. Cuece 20–25 minutos, volteando ocasionalmente. Están listos cuando al presionarlos ya no sueltan jugo.

“Aprendí a hacer esta receta sola, con las manos llenas de amor y el corazón puesto en alimentar a mis hijos”

**-Yorseli-**

# QUESADILLAS

**Autora:** Flor Portugal



## Ingredientes:

- 1 kilo de masa
- ½ kilo de tlalitos
- 5 chiles huachinango
- ¼ kilo de manteca
- ½ kilo de champiñones
- 1 ramito de epazote
- ½ kilo de quesillo
- Sal al gusto
- 1 cebolla



## Preparación:

1.**Se amasa:** El kilo de masa con un poco de manteca y una pizca de sal, hasta que quede suave y manejable.

2.**Picar:** Los champiñones se pican finamente, al igual que la cebolla.

Los chiles huachinango se cortan en rajas.

Los tlalitos se pican bien.

3.**En un sartén:** Se suelta un poco de manteca y se fríen los champiñones, los chiles en rajas y la cebolla.

4.**Cuando ya estén bien fritos:** Se suelta el epazote picado y se deja unos minutos más para que suelte su aroma. Después se apaga el fuego y se reserva.

5.**Del armado:** Se forman las tortillas con la masa y se colocan en el comal. Cuando estén cocidas de un lado, se voltean y, sobre el lado ya cocido, se suelta una porción del guiso frito.

6.**Se deshebra:** El quesillo y se coloca encima del relleno. Se dobla la tortilla formando la quesadilla y se deja en el comal hasta que termine de cocerse y el queso se derrita.

# TORTILLAS DE ELOTE

**Autora:** Rosalba Sánchez Palma



## Ingredientes:

- 1 kilo de elotes de grano firme
- Canela en raja (una pieza enrollada)
- Azúcar al gusto
- 1 barra de mantequilla
- ½ cucharada de bicarbonato

## Preparación del molido:

1.**Consigue:** Los elotes más firmes y desgránalos cuidadosamente.

2.**Lleva:** Los granos al molino junto con la raja de canela enrollada hasta obtener una masa homogénea.

## Preparación de la mezcla:

1.**Incorpora:** Azúcar al gusto y la barra de mantequilla.

2.**La mantequilla:** Ayuda a que las tortillas queden esponjosas, pero no excederse para que no queden duras.

Agrega ½ cucharada de bicarbonato.

3.**Mezcla:** Todo muy bien hasta integrar perfectamente la masa, que quedará lista para formar las tortillas.



# TORTILLAS DE TRIGO

**Autora:** Rosalba Sánchez Palma



## Ingredientes:

- Trigo remojado desde un día antes
- Nixtamal (equivalente en peso al trigo)
- 1 barrita de mantequilla
- 1 pizca de bicarbonato

## Preparación del remojo:

1.**Deja:** El trigo en remojo desde un día antes en suficiente agua para que ablande.

## Preparación del molido:

1.**En el molino:** Mezcla aproximadamente 2 litros de trigo remojado con 2 litros de nixtamal.

2.**Muele:** Hasta obtener una masa bien integrada.

## Preparación de la mezcla:

1.**Añade:** La barra de mantequilla para dar suavidad y flexibilidad a la tortilla.

2.**Agrega:** Una pizca de bicarbonato para mejorar la textura de la masa.

3.**Revuelve:** Bien hasta que todo quede completamente incorporado.

4.**La masa:** Queda lista para formar y cocer las tortillas en el comal.



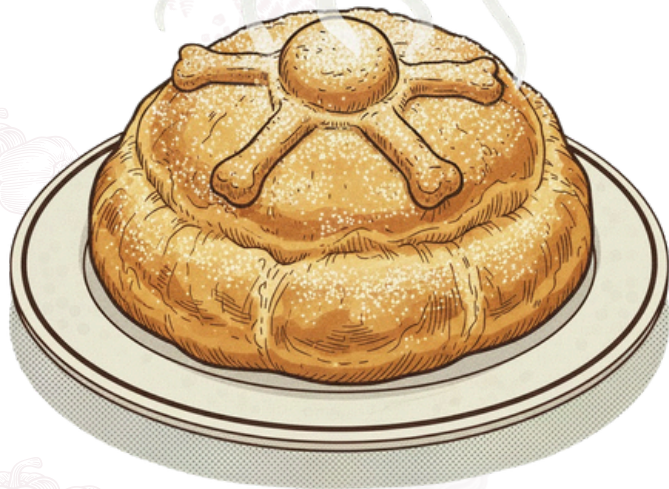
# HOJALDRAS DE PAN DE MUERTO

***Autora:** María Rosa Juárez Vital*



## Ingredientes:

- Harina: 1 kg
- Levadura: 10 g
- Canela: 10 g
- Azúcar: 250 g
- Mantequilla: 100 g
- Manteca: 100 g
- Leche: 200 ml
- Huevo: 6 piezas
- Naranjas: 2 (jugo y ralladura)
- Nuez picada o chocolate granulado: 100 a 200 g (opcional)
- Huevo y ajonjolí: para barnizar y decorar



## Preparación:

- 1.**En un recipiente:** Amplio, mezcla la harina con la levadura, la canela, el azúcar, la mantequilla y la manteca.
- 2.**Agrega:** La leche, los huevos, el jugo y la ralladura de las naranjas. Si deseas, incorpora la nuez picada o el chocolate granulado. Amasa bien hasta obtener una masa homogénea.
- 3.**Deja reposar:** La masa 20 a 30 minutos en el refrigerador.
- 4.**Forma:** Las figuras de hojaldras y deja reposar un poco más.
- 5.**Antes:** De hornear, barniza con huevo batido y espolvorea ajonjolí para que se adhiera.
- 6.**Hornea:** En horno tradicional hasta que estén listas y doradas.

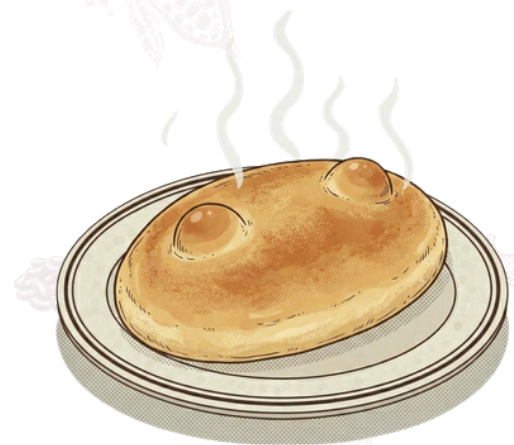
# PAN DE PICHÓN

***Autora:*** María Rosa Juárez Vital



## Ingredientes 20 piezas:

- Harina: 1 ½ kg
- Levadura: 200 g
- Manteca (de puerco preferiblemente o vegetal): ¼ kg (250 g)
- Agua: 250 ml (1 taza)
- Azúcar: 5 a 6 cucharadas
- Sal: 1 ½ cucharadas
- Manteca extra para barnizar
- Azúcar o harina extra (opcional, para decorar)



## Preparación:

- 1.Masa:** Mezcla la harina con la levadura, la manteca de puerco, el agua, el azúcar y la sal. Amasa muy bien hasta obtener una masa homogénea.
- 2.Fermentación:** Deja reposar la masa hasta que fermente y aumente de tamaño.
- 3.Formado:** Forma 20 piezas de masa.
- 4.Barnizado y decoración:** Justo antes de hornear, pasa una ligera capa de manteca sobre cada pieza con una brocha para dar brillo. Si se desea, espolvorea un poco de azúcar o harina encima para decorar.
- 5.Horneado:** Hornea hasta que estén doradas y cocidas por dentro.

# PAN DE PICHÓN CON HELADO

***Autora: Kenia Yolet Gil Portugal  
Originaria de San Francisco Ocotlán***

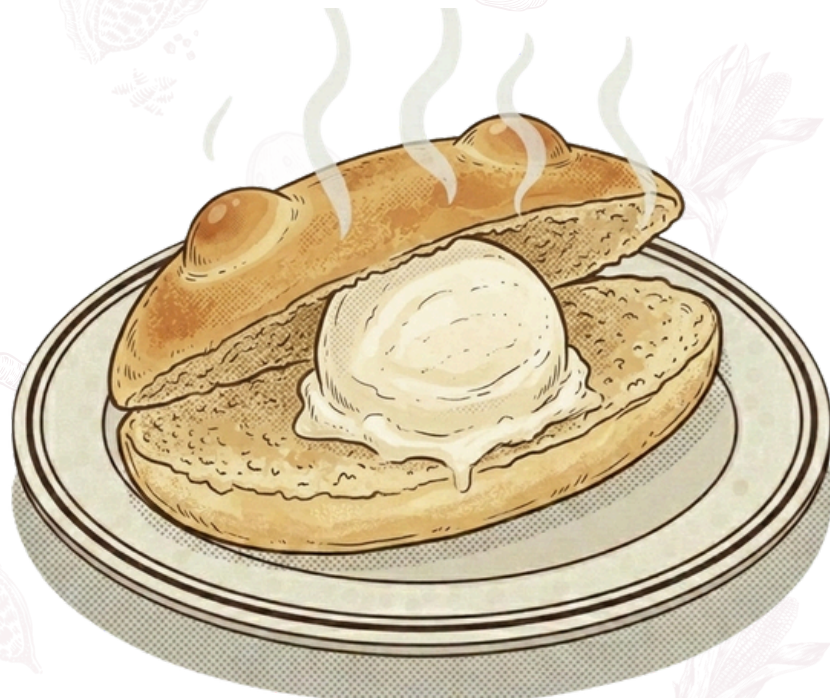


## Ingredientes:

- Pan de pichón
- Helado de feria o helado de tu preferencia

## Preparación:

1. **Preparar:** Corta el pan por la mitad y agrega una cama de helado dentro del pan.



“No es una receta como tal, sino una posibilidad que también puedes crear”.

**-Kenia-**

# SALSA CON MANO

*Autora: Flor Portugal*



**Nota:** se preparaba en el campo ya que no había licuadora.

## Ingredientes:

- ½ kilo de jitomate
- 8 chiles guajillo
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto

## Preparación:

- 1.**Tostar los chiles:** Asa o tatemala los chiles guajillo en el comal, moviéndolos constantemente para evitar que se quemen y amarguen.
- 2.**Remojar los chiles:** Colócalos en agua caliente y deja que se suavicen durante aproximadamente 10 minutos.
- 3.**Preparar la salsa:** Lava bien tus manos. En un recipiente amplio, coloca los jitomates, los chiles remojados, los dientes de ajo y la sal.
- 4.**Machacar con la mano:** Aplasta todos los ingredientes con la mano, exprimiendo y mezclando hasta obtener una salsa rústica y homogénea.
- 5.**Ajustar sabor:** Si deseas más picante, añade más chiles guajillo al gusto



# SALSA ROJA

***Autora:** Felicitas Romero Garzón*



## Ingredientes:

- 2–3 chiles morita
- 3 jitomates
- 2 chiles chipotle
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto

## Preparación:

1.**Hervir los ingredientes:** En una cazuela, hierva los chiles chipotle y morita por unos minutos. Agrega los jitomates y una pizca de sal. Cocina por unos minutos más y aparta del fuego.

2.**Preparar la pasta de ajo:** En un molcajete, muele los ajos junto con sal al gusto hasta obtener una pasta espesa.

3.**Molcajetear la salsa:** Coloca los chiles y jitomates cocidos en el molcajete y mézclalos con la pasta de ajo hasta obtener una salsa homogénea.

4.**Listo para servir:** Sirve como acompañamiento de tus platillos favoritos.



# SALSA ROJA

***Autora:** Felicitas Romero Garzón*



## Ingredientes:

- 2–3 chiles morita
- 3 jitomates
- 2 chiles chipotle
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto

## Preparación:

1.**Hervir los ingredientes:** En una cazuela, hierva los chiles chipotle y morita por unos minutos. Agrega los jitomates y una pizca de sal. Cocina por unos minutos más y aparta del fuego.

2.**Preparar la pasta de ajo:** En un molcajete, muele los ajos junto con sal al gusto hasta obtener una pasta espesa.

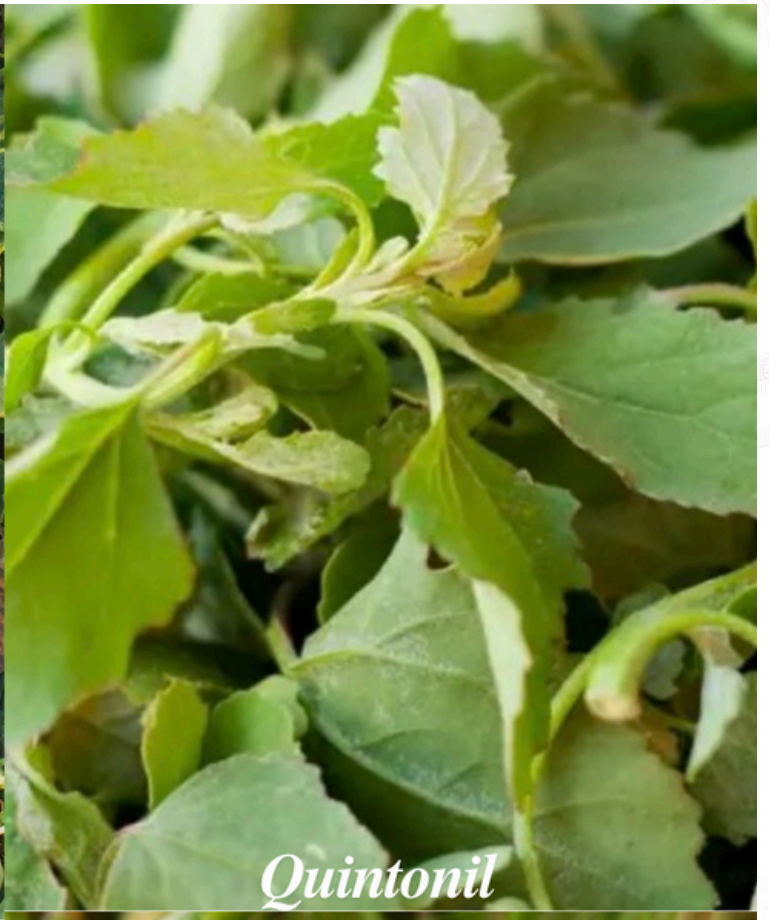
3.**Molcajetear la salsa:** Coloca los chiles y jitomates cocidos en el molcajete y mézclalos con la pasta de ajo hasta obtener una salsa homogénea.

4.**Listo para servir:** Sirve como acompañamiento de tus platillos favoritos.





*Chilacayote*



*Quintonil*



*Verdolagas sestás,  
Portulaca grandiflora,  
Portulaca oleracea,  
verdolaga de flor,  
flor de seda o  
"Visferitos"*



*Fijolillo de campo  
frijolillo de monte*



*Tortillas*



*Caplites*



*Recetas de: Yorseli  
Garcia Aguirre*



# NUESTRAS COCINERAS



**Ofelia Chocolatl  
Amador**



**María Rosa  
Juárez Vital**



**Miriam Vázquez  
Ortega**



**Guadalupe  
Ramos Amastal**



**Rosalba  
Sánchez Palma**



**Kenia Yolet Gil  
Portugal**



**Felicitas  
Romero Garzón**



**María del Pilar  
Tototzintle  
Tecpanecatli**



**Flor Portugal**



Cocinar en Coronango es mucho más que preparar un platillo; es un acto de amor que sostiene a nuestras familias y mantiene vivos nuestros recuerdos. Como Presidenta del DIF, he tenido la fortuna de recorrer nuestras Juntas Auxiliares, y en cada hogar he encontrado lo mismo: manos trabajadoras que, entre el humo del fogón y el sazón, cuidan de los suyos.

Este recetario que hoy tienen en sus manos es un homenaje a esas mujeres valientes, nuestras abuelas, madres y tías, quienes con generosidad nos abrieron las puertas de sus cocinas y sus corazones. Ellas son las verdaderas guardianas de nuestra identidad. Al compartir sus secretos —como ese toque especial de los chiles de San Martín o el arte de platicar con los ingredientes— nos están entregando un tesoro que no tiene precio: su memoria.

Desde el DIF Municipal, nuestra misión es fortalecer el tejido social, y no hay lugar donde ese tejido sea más fuerte que alrededor de una mesa compartida. Reconocemos que el trabajo de estas mujeres en la cocina ha sido, históricamente, el pilar que mantiene unida a nuestra comunidad. Por ello, este libro es también un llamado al reconocimiento y al respeto. Queremos que las nuevas generaciones, hombres y mujeres por igual, aprendan estos saberes para que la carga no sea de una sola, sino un orgullo compartido por todos.

A cada una de las cocineras que colaboraron: gracias. Gracias por su paciencia, por su sazón y por recordarnos que en Coronango la cultura se saborea. Este recetario es para ustedes, para que sus nombres y sus voces queden grabados en la historia de nuestro municipio.

Que estas recetas sigan alimentando no solo nuestros cuerpos, sino también nuestra unión familiar. ¡Que el fuego de nuestras cocinas nunca se apague!

Con admiración y cariño:

**María del Pilar Tototzintle Tecpanecatl**  
**Presidenta del Sistema Municipal DIF de Coronango**

Febrero 2026



Este recetario es un viaje por la tradición culinaria de Coronango que reconoce y dignifica los saberes de las mujeres. En sus páginas descubrirás ingredientes únicos —desde hierbas silvestres hasta chapulines— y técnicas que requieren paciencia, cariño y respeto por la tierra y sus frutos.

Este proyecto también me llevó a recordar mi infancia: las historias que escuchaba mientras mi abuela cocinaba, sus relatos sobre la Revolución, las mujeres de mi casa siempre apuradas preparando el mole, organizando todo para las fiestas familiares, y el aroma tan rico que llenaba la casa cuando guisaban. Este recetario es un pasaje a esos momentos: a la familia reunida, a nuestras madres, abuelas, tías y hermanas compartiendo no solo alimentos, sino también tiempo, memoria y amor. Me hizo darme cuenta de que, en Coronango, la sabiduría se encuentra en las arrugas y en los ojos de nuestras abuelas. Aquí, la cultura no está solo en los libros; está viva en cada plato.

Es importante mencionar que este recetario no pretende presentar la cocina como una labor exclusiva de las mujeres, sino como un patrimonio cultural inmaterial que sigue vivo, que merece ser valorado y compartido por todas las personas. Reconocer el papel central que históricamente han tenido las mujeres en la cocina tradicional es fundamental, pero también lo es invitar a los hombres y a las nuevas generaciones a involucrarse activamente en la transmisión y práctica de estas tradiciones.

Solo así lograremos que las responsabilidades y los saberes se compartan de manera equitativa, evitando que las mujeres continúen cargando con una doble jornada de trabajo no remunerado —tanto en la cocina como en el hogar— sin el reconocimiento que merecen.

***Evelin Areli Gil Portugal, Directora de la Instancia Municipal de la Mujer***



Gobierno Municipal  
**CORONANGO**  
2024-2027  
*Tu confianza, nos lleva al progreso*



Instancia Municipal  
de la Mujer