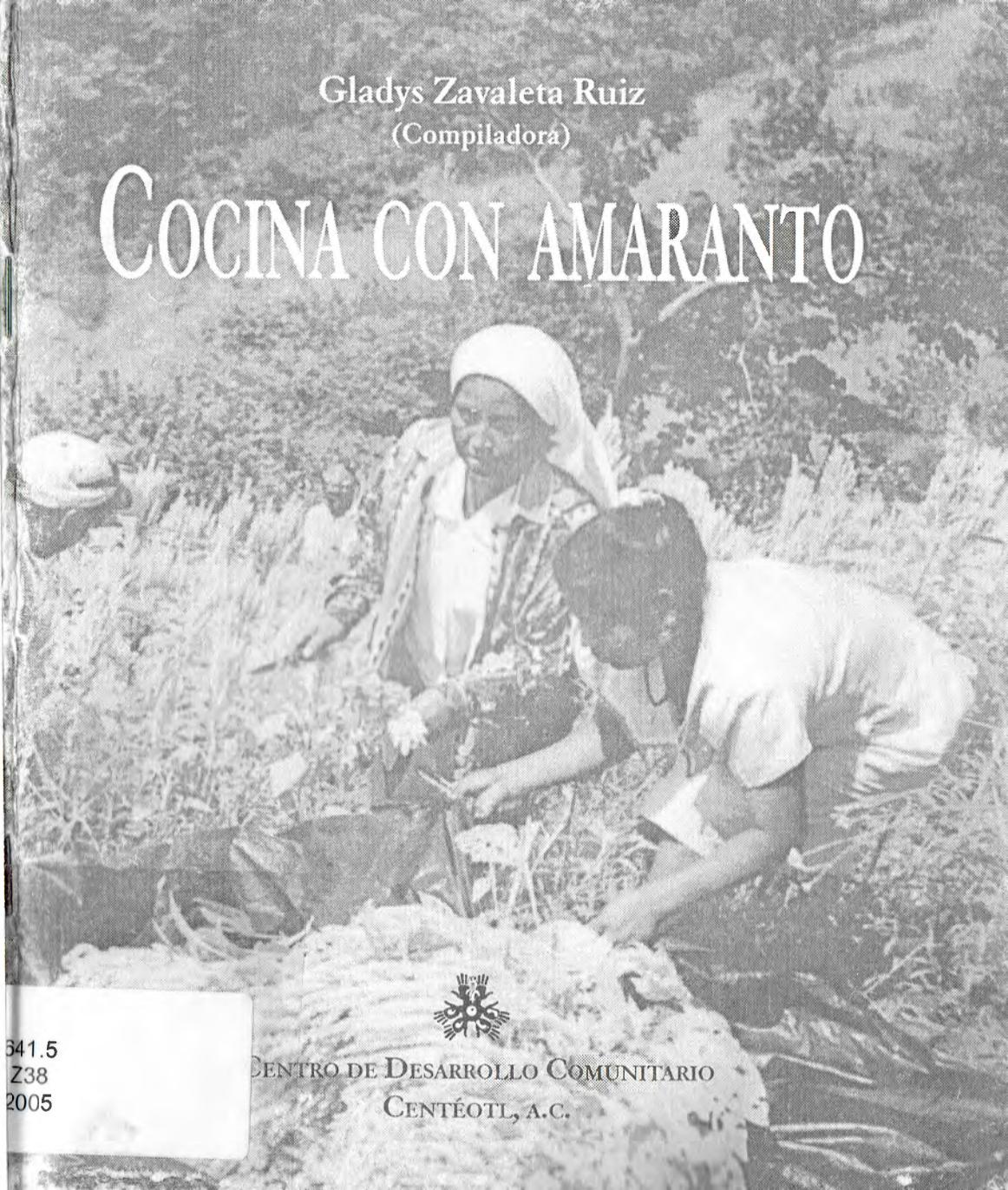


Gladys Zavaleta Ruiz
(Compiladora)

COCINA CON AMARANTO



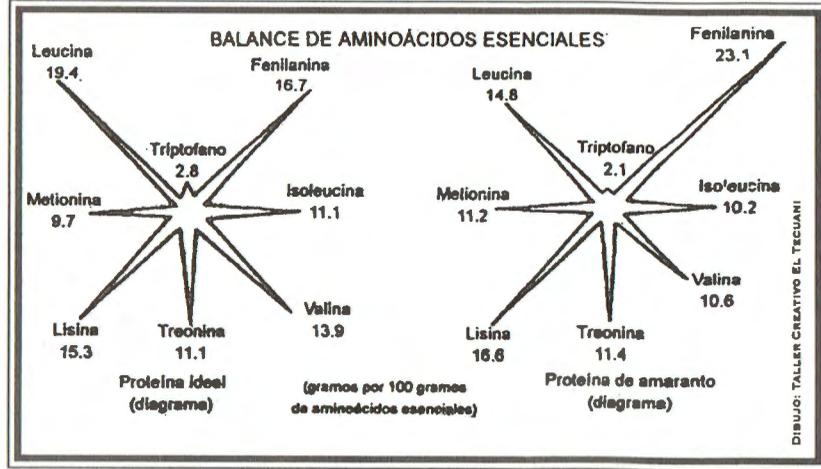
641.5
Z38
2005



CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO
CENTÉOTL, A.C.

Amaranto

el mejor alimento del mundo



El grano de amaranto tiene gran cantidad de proteína y ésta es de excelente calidad. En la gráfica se muestra que el balance de aminoácidos del amaranto es casi perfecta comparada con la proteína ideal. Por ejemplo, la lisina es el aminoácido más escaso en otros productos vegetales y en el caso del amaranto es superior a lo ideal.

Gladys Zavaleta Ruiz
(Compiladora)

COCINA CON AMARANTO



San Cristóbal Honduras, cosecha de amaranto.

Foto: Leonardo Jarquín



CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO
CENTÉOTL, A.C.

INDESOL ESTA PUBLICACIÓN PERTENECE AL ACERVO DEL CENTRO DE DOCUMENTACIÓN SEDESUC

PRESENTACIÓN

Junto con el maíz, el amaranto fue muy importante en la dieta de la mayoría de pueblos mesoamericanos. Los aztecas le llamaban “huahtli”, los mayas “tzez” y a nuestros días ha llegado en forma de una rica golosina conocida como “alegría”.

Por su alto valor nutritivo, los ojos del mundo entero están puestos en el amaranto como una alternativa nutricional. Contiene una combinación casi perfecta de aminoácidos para formar la proteína y tiene abundante lisina, que es el aminoácido más escaso en otros productos vegetales. Su hoja contiene más hierro que la espinaca.

El *Centro de Desarrollo Comunitario Centéotl, a.c.*, ha venido impulsando el cultivo y consumo de esta maravillosa planta y hoy ofrece, producto de talleres y de intercambio de experiencias con mujeres de la región, un modesto recetario. Es al mismo tiempo un aporte a la tradición gastronómica que caracteriza nuestro estado de Oaxaca y una invitación para seguir enriqueciéndola con los condimentos y sazones que se hacen al andar en la búsqueda de un mundo mejor para las nuevas generaciones.



Centéotl, A.C.

*Centro de Desarrollo Comunitario Centéotl, a.c. Bustamante No. 19,
Zimatlán, Oaxaca, México. C.P. 71200
Tel/Fax: 01(951) 57 1 50 61. Correo electrónico: centeotlac@prodigy.net.mx*

Diseño y Aplicación de imagen: Francisco Morales

AGUAS

• Agua de guayaba con amaranto

Ingredientes:

- 1 Kilo de guayabas maduras
- 10 Hojas grandes de Amaranto
- 3 Litros de agua
- Azúcar al gusto
- Hielo.

Preparación:

Limpie las guayabas de los puntos negros, licúelas bien lavadas con las hojas de amaranto. Cuele, agregue a la jarra con agua. Endulce al gusto, sírvala bien fría.

• Agua de limón con amaranto

Ingredientes:

- 15 Limones medianos
- 10 Hojas grandes de amaranto
- 3 Litros de agua
- Azúcar al gusto
- Hielo

Preparación:

En una jarra ponga el agua y endulce al gusto, exprima los limones y agregue el jugo. Licúe las hojas de amaranto e incorpórelas al agua. Ponga hielo.

• Agua de naranja con amaranto

Ingredientes:

- 5 Naranjas
- 10 Hojas grandes de amaranto y bien lavadas
- 3 Litros de agua
- Azúcar
- Hielo

Preparación:

Exprima las naranjas, licúe las hojas de amaranto con el jugo, cuele y agregue a la jarra con agua, endulce al gusto y sirva fría.

• Agua de piña con amaranto

Ingredientes:

- 1 Piña madura
- 10 Hojas grandes de amaranto bien lavadas
- 3 Litros de agua
- Azúcar al gusto
- Hielo

Preparación:

Pele la piña y licúe con las hojas de amaranto. Cuele y agregue a la jarra con agua, endulce al gusto, sírvala con hielo

• Agua de horchata

Ingredientes:

- 1 Kilo de arroz remojado
- 150 Gramos de harina de amaranto
- 3 Litros de agua
- 1 Cucharada de canela molida
- Azúcar
- Hielo al gusto

Preparación:

Lave y ponga a remojar el arroz en 8 tazas de agua hervida durante toda la noche, licúe y cuele, agregue a la jarra con agua, disuelva la harina de amaranto e incorpórela a la jarra junto con la canela, endulce al gusto sírvala bien fría.

• Agua de tuna con amaranto

Ingredientes:

- 20 Tunas rojas
- 10 Hojas grandes de amaranto
- 3 Litros de agua
- Azúcar al gusto
- Hielo

Preparación:

Pele las tunas y muélaslas en la licuadora junto con las hojas de amaranto y el azúcar. Cuele el licuado, y agréguelo al agua, sírvala bien fría.

ATOLES

• Atole de amaranto con leche

Ingredientes:

- 150 Gramos de harina de amaranto
- 2 Litros de leche
- Canela y azúcar al gusto.

Preparación:

Ponga a hervir la leche (al hervir ponerle la canela). En un recipiente con agua fría se bate la taza de harina de amaranto, se pone en la leche que está en hervor y se mueve constantemente para que no se pegue, agréguele azúcar al gusto. Se le puede agregar chocolate si desea.

• Atole de amaranto con avena

Ingredientes:

- 2 Litros de leche
- 150 Gramos de harina de amaranto
- 50 Gramos de cereal de amaranto
- 150 Gramos de avena en hojuelas
- Canela y azúcar al gusto.

Preparación:

Se pone a hervir la leche con la canela, en la licuadora se muelen las hojuelas de avena, la harina de amaranto y el cereal, con poca agua. Cuando esté hirviendo la leche se le vacía el licuado dejándose hervir a fuego lento sin dejar de mover para que no se pegue, se endulza al gusto.

• Atole de maíz con amaranto

Ingredientes:

- 150 Gramos de harina de amaranto
- 2 Litros de atole de maíz
- Canela
- Panela o azúcar al gusto

Preparación:

Ponga a hervir los dos litros de atole de maíz con canela. Cuando de un hervor agregue una taza de harina de amaranto disuelta en agua fría, viértalo al atole y mueva constantemente para que no se pegue, se agrega azúcar al gusto.

• Atole de arroz

Ingredientes:

- 250 Gramos de harina de arroz
- 50 Gramos de harina de amaranto
- 2 Litros de leche

Preparación:

Disuelva la harina de arroz y la harina de amaranto en un poco de agua. Ponga al fuego dos tazas y media de agua en una olla de peltre y añada la harina del arroz disuelto, deje hervir a fuego lento, sin dejar de mover para que no se formen grumos ni se pegue. Cuando esté bien cocida, agregue la leche y azúcar al gusto. Deje hervir unos diez minutos más, sin dejar de mover.

• Atole de maizena

Ingredientes:

- 1 Litro de leche
- 100 Gramos de piloncillo
- 2 Rajas de canela
- 150 Gramos de maizena o fécula de maíz
- 50 Gramos de harina de amaranto
- Azúcar

Preparación:

Corte el piloncillo en trocitos pequeños. En una olla de peltre ponga al fuego medio litro de agua con el piloncillo y la canela. Deshaga la maizena y la harina de amaranto en un poco de leche. Cuando el agua suelte el hervor y el piloncillo se haya deshecho, agregue la leche. Al hervir añada la maizena y el amaranto disuelto en leche. Deje hervir sin dejar de menear unos minutos más. Tenga cuidado que no se pegue en la olla. Es ideal para acompañar tamales.

• Atole champurrado

Ingredientes:

- 150 Gramos de chocolate en tablilla
- 150 Gramos de harina de amaranto
- 2 Litros de atole de maíz

Preparación:

Ponga a hervir el atole de maíz con la harina de amaranto disuelta en un poco de agua fría, sin dejar de mover de preferencia con una cuchara de madera. Cuando empiece a hervir, agregue el chocolate previamente desmoronado. Continúe moviendo para que se disuelva perfectamente.

Bata finalmente con el molinillo y deje hervir.

SOPAS Y CREMAS

• Sopa con amaranto.

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de pollo
- 4 Papas picadas
- 20 Hojas de amaranto finamente picadas
- 1 Elote desgranado.
- Sal al gusto
- Cebolla picada al gusto
- Cilantro picado o yerbasanta

Preparación:

Ponga a coser el pollo con ajo, cebolla y sal, cuando el pollo esté cosido agregue el elote, las papas, las hojas de amaranto y deje hervir hasta que las verduras estén suaves, añada el cilantro o yerbasanta y deje cocinar un poco más.

• Sopa de calabaza y elote

(con amaranto)

Ingredientes:

- 1/4 De taza de aceite
- 20 Hojas de amaranto picadas
- 300 Gramos de calabacitas picadas
- 2 Elotes desgranados
- 2 Litros de agua
- 1/2 Kilo de jitomate
- 1 Rama de epazote
- 2 Dientes de ajo
- 1/2 Cebolla rebanada
- 1/2 Taza de cereal de amaranto

Preparación:

En un recipiente caliente el aceite, fría las calabacitas, las hojas de amaranto y los granos de elote, hasta que acitrone. Agregue jitomate con el ajo y la cebolla licuados, junto con el agua y el epazote, deje que se cuezan las verduras durante 30 minutos. Sirva y adorne con el cereal de amaranto.

• Sopa de fideo

(con amaranto)

Ingredientes:

- 15 Hojas grandes de amaranto (picadas)
- 1 Paquete de pasta de fideo
- 8 Tazas de caldo de pollo
- 1/2 Kilo de jitomate licuado
- Ajo, cebolla, perejil
- Aceite para freír y sal

Preparación:

Fría el fideo hasta que dore, moviendo para que no se quemé, escurra el aceite que sobra. Pique el jitomate, licúelo con el ajo y la cebolla y cuélelo sobre los fideos. Agregue el caldo de pollo, las hojas de amaranto, perejil y sal, dejando que hierva hasta que el fideo esté suave.

• Sopa de pollo

(con amaranto)

Ingredientes:

- 3 Pechugas de pollo
- 1 Cebolla chica
- 1 Jitomate mediano
- 10 Hojas grandes de amaranto
- 1 Taza de cereal de amaranto
- 1/2 Taza de arroz cocido
- 1 Cucharada de perejil picado
- Aceite para freír
- Sal

Preparación:

Cueza las pechugas de pollo en agua con sal y cebolla. Corte una de las pechugas en cuadros y la otra muéla la con las hojas de amaranto y un poco de consomé. Luego, muele el jitomate con poca sal y fríalo en poco aceite hasta que sazone.

Agregue el puré de pollo ya colado, deje Sazonar un rato y vierta el demás consomé, añada el arroz cocido y cuando haya sazonado retire la olla del fuego.

En el momento de servir, agregue los cuadros de pollo y perejil picado, puede adornarlo con el cereal de amaranto.

• Sopa de verduras

(con amaranto)

Ingredientes:

- 20 Hojas de amaranto en tiras bien lavadas
- 2 Zanahorias cortadas en cuadros
- 1/2 Taza de chícharos pelados
- 1 Papa pelada y cortada en cuadros
- 1/2 Taza de ejotes picados
- 2 Elotes partidos en rodajas
- 6 Tazas de caldo de pollo
- 1/2 Kilo de jitomates grandes
- Cebolla, ajo, chílle serrano al gusto
- Perejil, aceite para freír y sal

Preparación:

Cueza las hojas de amaranto con la zanahoria, chícharos, papas, ejotes y elotes junto con el caldo de pollo. Licúe el jitomate con el ajo y la cebolla. Fría y sazone, viértalo sobre el caldo donde coció las verduras durante 30 minutos. Añada perejil, sal y chile serrano al gusto.

• Caldo de pollo

(Con hojas de amaranto)

Ingredientes:

- 2 Pechugas y 4 muslos de pollo
- 15 Hojas de amaranto bien lavadas
- 5 Calabacitas
- 2 Zanahorias
- 2 Cebollas medianas
- 1 Rama de cilantro
- 2 Chiles serranos frescos
- Limones
- Sal

Preparación:

Cueza las piezas de pollo con una cebolla partida por la mitad, en suficiente agua con sal. Mientras tanto, pique las zanahorias, las calabacitas, las hojas de amaranto y la otra cebolla. Cuando el pollo haya suavizado, agregue al caldo las verduras, cuando estén ya cocidas, agregue las hojas de amaranto y la otra cebolla. Pique también el cilantro y añádale.

Deje hervir hasta que todo haya zazonado. Sírvalo

• Arroz con higaditos

(y amaranto)

Ingredientes:

- 1/4 De arroz remojado y escurrido
- 10 Hojas grandes de amaranto
- 1/2 Cebolla cortada en 1/2 lunas
- 3 Dientes de ajo picados
- 6 Higaditos de pollo cocidos y picados
- 1 Taza de chícharos cocido
- 3 Tazas de caldo de pollo
- 1 Rama de perejil
- Sal al gusto
- Aceite el necesario

Preparación:

En un recipiente caliente el aceite y fría el arroz hasta que dore ligeramente. Quite el aceite sobrante. Agregue la Cebolla y el ajo hasta que acitrone. Añada los higaditos, los chícharos, las hojas de amaranto, el caldo de pollo y la rama de perejil. Cuando empiece a hervir, tápelo y cocine a fuego lento hasta que se consuma el caldo y el arroz esponje.

• Arroz entomatado

Ingredientes:

- 1/2 De arroz
- 1/2 Kilo de jitomates
- 1/2 Cebolla en rodajas
- 2 Dientes de ajo finamente picados
- 10 Hojas grandes de amaranto picadas
- 1/2 Litro de caldo de pollo o agua
- Aceite el necesario
- Perejil picado

Preparación:

Lave el arroz y deje escurrirlo bien, caliente el aceite y dore el arroz, enseguida le agrega el jitomate, ajos, cebolla y perejil, agregue el caldo de pollo o agua junto con las hojas de amaranto y sal al gusto, déjelo cocer 20 minutos.

• Arroz poblano

Ingredientes:

- 1 Kilo de arroz
- 10 Chiles poblanos
- 10 Hojas grandes de amaranto
- 1½ Tazas de granos de elote
- 1/2 Taza de cebolla picada
- 4 Tazas de consomé
- Sal y pimienta.

Preparación:

Mantenga en remojo el arroz en agua caliente durante 15 minutos, escúrralo y fríalo en bastante aceite. Antes de que se dore y cuando suene como arena por haber perdido la humedad, escurra el aceite, dejando tan sólo un poco del mismo y agregue los chiles poblanos, asados previamente y cortados en rajas. Así mismo, añada los granos de elote y las hojas de amaranto cortadas en tiras bien lavadas y la cebolla picada, cuando todo haya sazonado, vierta las cuatro tazas de consomé ya calientes, si es necesario añada más sal. Déjelo resecar y sírvalo caliente.

• Crema de elote

Ingredientes:

- 3 Elotes
- 1 Litro de leche
- 10 Hojas de amaranto bien lavadas
- 2 Jitomates medianos
- 1 Cebolla chica
- Sal

Preparación:

Desgrane los elotes y cuézalos en tres cuartos de litro de leche. Los elotes se cuecen muy rápido, por tanto retírelos del fuego en cuanto ablanden, porque de otra manera se volverán a endurecer. Escorra los granos de elote y reserve la leche. Separe la mitad de los granos y la otra mitad muélala en la licuadora con las hojas de amaranto, sal y la leche en la que se cocieron. Cuele esta pasta para retirar los pellejitos. Luego, muela el jitomate con la cebolla y poca sal. En un recipiente con muy poco aceite, fría el jitomate molido con cebolla. Cuando el jitomate esté bien frito, añada los granos de elote enteros. Después de unos minutos, vierta la pasta de elote y deje que hierva. Añada el resto de la leche para espesar al gusto.

• Crema sencilla de papa con amaranto

Ingredientes:

- 6 Papas grandes
- 1 Jitomate mediano
- 10 Hojas de amaranto
- 1 Cebolla chica
- 1 Barra de mantequilla
- 1 Litro de leche
- Sal

Preparación:

Cueza las papas en agua con sal. Cuando ablanden, pélelas y muélalas en la licuadora con parte de la leche. Muela aparte el jitomate con las hojas de amaranto y la cebolla y poca sal. En la mitad de la mantequilla, fría el jitomate molido con las hojas y la cebolla. Cuando haya sazonado muy bien, agregue el licuado de papas y deje que sazone. Ponga sal al gusto. Añada más leche a la crema según la desee de espesa y déjela hervir unos minutos más.

ENSALADAS CON AMARANTO

• Ensalada de nopales

(con amaranto)

Ingredientes:

- 10 Nopales cocidos, escurridos, y cortados en cuadritos
- 15 Hojas grandes de amaranto en tiras y cosidas
- 1/2 Taza de cebolla finamente picada
- 3 Jitomates pelados y picados
- 1/2 Taza de cilantro lavado, desinfectado y picado
- 1/4 De taza de vinagre
- 1 Taza de cereal de amaranto
- 1 Aguacate
- Sal al gusto

Preparación:

Mezcle los primeros cuatro ingredientes, añada el vinagre, revolviendo bien. Sale al gusto y adorne con el aguacate cortado en rajas y el cereal espolvoreado.

• Ensalada de hortalizas

(con amaranto)

Ingredientes:

- 1/4 De ejotes picados y cocidos
- 1/4 De papas picadas y cocidas
- 1/4 De zanahorias
- 1 Taza de granos de elote previamente cocidos
- 3 Cucharadas de vinagre
- 1 Taza de cereal de amaranto
- Rábanos cortados en rodajas

Preparación:

Mezcle los primeros cinco ingredientes, bañe con el vinagre y mezcle bien, sale al gusto y espolvoree el cereal de amaranto

• Ensalada de lechuga con amaranto

Ingredientes:

- 1 Lechuga
- 5 Jitomates grandes
- 1/2 Taza de cereal de amaranto
- 10 Hojas tiernas de amaranto
- 1 Aguacate
- 5 Zanahorias rayadas
- Aceite de oliva y vinagre

Preparación:

Lave, desinfecte y rebane la lechuga y las hojas de amaranto, corte en rajas el jitomate, y raye la zanahoria, revuelva bien las hojas de amaranto, la lechuga y la zanahoria con un poquito de vinagre y aceite de oliva. Agregue el jitomate y adorne con el aguacate y el cereal de amaranto.

GUISADOS CON AMARANTO

• Huevos a la mexicana

Ingredientes:

- 5 Huevos
- 3 Jitomates
- 20 Hojas grandes de amaranto
- Cebolla al gusto
- Chiles verdes al gusto
- Sal

Preparación:

Pique finamente la cebolla, los chiles verdes, el jitomate y las hojas de amaranto en poco aceite, acitrone a fuego medio la cebolla; cuando esté transparente, añada los chiles y después de un ratito, el jitomate y las hojas de amaranto.

Sale al gusto y déjelo al fuego hasta que el jitomate esté bien sazonado. Incorpore entonces los huevos y revuélvalos con los demás ingredientes. Déjelos y sírvalos con frijoles refritos.

• Huevos con amaranto

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 4 Papas
- 3 Chiles poblanos
- 10 Hojas grandes de amaranto picadas
- 1/2 Cebolla
- Sal al gusto.
- Aceite

Preparacion:

Cueza las papas, pélelas, córtelas en cuadros. Ase mientras tanto los chiles poblanos, pélelos y córtelos en rajas. Finalmente pique la cebolla en rajitas.

En aceite bien caliente, fría la cebolla hasta que esté transparente, añada las hojas de amaranto lavadas y picadas y cuando ya las hojas estén cosidas añada las rajas poblanas y después las papas cortadas en cuadros. Cuando todo esté bien frito, incorpore los huevos batidos con anterioridad, agregue sal al gusto y deje coserlo bien.

• Huevos con jamón y amaranto

Ingredientes:

- 8 Huevos
- 3 Rebanadas de jamón
- 1 Taza de cereal de amaranto
- Sal al gusto
- Aceite para freír

Preparacion:

Corte el jamón en trocitos y fríalos en poco aceite bien caliente. Una vez que el jamón haya dorado, agregue los huevos revueltos con el cereal. Sale al Gusto y déjelos cuajar.

Puede acompañarlos con frijoles al gusto y salsa.

• Calabacitas rellenas de quesoillo

(con hojas de amaranto)

Ingredientes:

- 10 Calabacitas largas
- 500 Gramos de quesoillo
- 20 Hojas grandes de amaranto bien lavadas
- 1 Taza de harina de amaranto
- 5 Huevos
- Sal y aceite al gusto.

Preparación:

Ponga a cocer las calabacitas en agua con sal, sin dejar que se cuezan demasiado y se rompan con facilidad. Una vez cocidas, quite la parte superior y saque las pulpas de las calabacitas con el mango de una cuchara, teniendo cuidado de no romperlas. Rellene las calabacitas con el quesoillo y las hojas de amaranto, enharine y reserve.

El capeado

Separe las yemas de las claras y bátalas hasta que formen picos duros, agregue las yemas y mezcle con cuidado. Capee con el huevo batido las calabacitas enharinadas y fría en aceite caliente hasta que doren. Escorra sobre papel absorbente y sírvalas calientes.

• Chiles rellenos con queso y amaranto

Ingredientes:

- 10 Chiles poblanos grandes o de agua
- 6 Huevos
- 1 Kilogramo de queso
- 50 Hojas de grandes amaranto bien lavadas y cosidas
- 150 Gramos de harina de amaranto
- 150 Gramos de cereal de amaranto
- Aceite para freír
- Sal
- Epazote al gusto

Preparación:

Ase los chiles sin permitir que se quemen; envuélvalos en un trapo húmedo y luego pélelos perfectamente hágales una pequeña abertura en un costado y retire las semillas, rellene con queso y hojas de amaranto finamente picadas y cosidas o picadillo si lo desea. Bata en un recipiente las 6 claras de huevo hasta que queden a punto de turrón agregue, una por una las yemas y añada una taza de cereal de amaranto bata hasta que quede todo bien incorporado. Revuelque los chiles en harina de amaranto y capee con el turrón de huevo. Acompañe con frijoles o arroz.

• Chayote relleno de queso

(con amaranto)

Ingredientes:

- 10 Chayotes largos
- 500 Gramos de queso
- 10 Hojas de amaranto
- 1 Taza de harina de amaranto
- 5 Huevos
- Sal y aceite al gusto.

Preparación:

Ponga a cocer los chayotes en agua con sal, sin dejar que se cuezan demasiado y se rompan con facilidad. Una vez cocidos quite la parte superior y saque un poco de pulpa de los chayotes con el mango de una cuchara, teniendo cuidado de no romperlos. Rellene los chayotes con el queso y las hojas de amaranto, enharine, y reserve.

El capeado

Separe las yemas de las claras y bátalas hasta que formen picos duros, agregue las yemas y mezcle con cuidado. Capee con el huevo batido los chayotes enharine y fría en aceite caliente hasta que doren. Escorra sobre papel absorbente y sívalos calientes.

• Jitomates rellenos de verduras

Ingredientes:

- 10 Jitomates medianos
- 100 Gramos de chícharos cocidos
- 5 Papas picadas y cocidas
- 5 Zanahorias en cuadros y cocidas
- 15 Hojas de amaranto finamente picadas
- 150 Gramos de jamón picado
- 1 Bote de crema
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Quite la tapa de los jitomates, ahúéquelos y rocíe con sal y pimienta dejándolos reposar con el hueco hacia abajo. Escorra las verduras, combine con las hojas de amaranto y la crema, rellene los jitomates y sívalos muy frescos.

• Rollitos de hojas de amaranto

(con queso)

Ingredientes:

- 30 Hojas grandes de amaranto
- 500 Gramos de queso cortado en tiras
- 100 Gramos de harina de amaranto
- Palillos
- Huevos
- Aceite el necesario.

Preparación:

Lave perfectamente las hojas de amaranto y sepárelas, coloque en el centro de cada una de ellas una tira de queso, enróllelas y préndalas con palillos. Por separado, bata las claras a punto de turrón, agregue las yemas y la harina de amaranto, continúe batiendo hasta incorporar todos los ingredientes. Pase los rollitos de amaranto por el huevo batido y fríalos en suficiente aceite. Escúrralos y sirva.

• Tinga de pollo con amaranto

Ingredientes:

- 2 Kilos de jitomates en cuadros
- 20 Hojas de Amaranto
- 4 Pechugas de pollo
- 3 Cebollas grandes cortadas en rodajas
- 50 Gramos de cereal de amaranto
- 1 Lata de chiles chipotle
- 1/2 Taza de harina de amaranto.

Preparación:

Se ponen a coser las pechugas, se fríe la cebolla y cuando esté transparente se agregan las hojas de amaranto, y el cereal. Por separado, sazone el jitomate con sal y harina de amaranto, licúe los chiles chipotles y agréguelo al jitomate sazonado. Junto con el pollo y los demás ingredientes, incorpórelos bien. Al servir se adorna con cereal de amaranto.

• Tortitas de papa.

Ingredientes:

- 10 Hojas de amaranto cortadas en pedazos pequeños
- 2 Kilo de papas cocidas
- 1 Taza de cereal de amaranto
- 10 Cucharadas de harina de amaranto
- 4 Huevos
- 1 Quesos chico
- Aceite el necesario
- Sal y perejil picado
- Chile huachinango al gusto

Preparación:

Se pelan las papas y se machacan, se le agrega el queso desmoronado junto con las hojas picadas de amaranto, el cereal, la harina, los huevos, sal, perejil y chile al gusto, hasta formar una pasta. Haga pequeñas tortitas, enharinelas y fríalas en aceite caliente.

• Verduras con amaranto al vapor

Ingredientes:

- 10 Hojas de amaranto bien lavadas
- 1/4 Papas, zanahorias, ejotes
- Brocolí, coliflor acelga en trozos
- Cebolla, aceite y sal al gusto.

Preparación:

Ponga a cocer toda la verdura en agua con sal sin dejar que se cuezan demasiado, en una cacerola acitrona 2 cebollas en rodajas deje caer todas las verduras y termine de cocer a fuego lento.

• Salsa verde de amaranto

Ingredientes:

- 1 Kilo de pollo
- 4 Chiles verdes
- 10 Hojas de amaranto
- 10 Tomates verdes (miltomates)
- 1 Trozo de cebolla
- 1 Rama de epazote
- 1 Kilo de maza
- 1 Taza de harina de amaranto
- Aceite para freír y sal.

Preparacion:

Se pone a coser el pollo. Los chiles y el tomate se ponen a hervir durante 10 minutos, se muelen junto con las hojas de amaranto. En poco aceite se fríe esta mezcla, se deja sazonar y se le agrega el caldo de pollo y la carne desmenuzada, una vez que haya hervido se licúa un poco de masa y harina para que espese, se mezcla la masa, la harina, sal y un poquito de aceite, forme bolitas, y agréguelos a la cacerola, deje hervir hasta que estén cosidos

POSTRES

• Arroz con leche.

Ingredientes:

- 250 Gramos de arroz
- 50 Gramos de harina de amaranto
- 1 Litro de leche
- 1 Lata de leche condensada
- 1 Taza de cereal de amaranto
- 1 Taza de pasas
- Azúcar al gusto
- Canela molida

Preparacion:

Cueza en el litro de leche el arroz a fuego lento durante 20 minutos. Cuando comience a esponjarse agregue la canela. Cuando ya esté el arroz bien cocido añada el litro restante de leche, junto con la leche condensada, la harina disuelta y el azúcar al gusto. Deje hervir de 10 a 15 minutos más, retírelo del fuego y deje enfriar, sívalo espolvoreando el cereal y pasas.

• Carmelitas

Ingredientes:

- 4 Yemas
 - 1 Lata de leche condensada
 - 4 Cucharadas de maizena
 - 3 Tazas de harina de trigo
 - 150 Gramos de harina de amaranto
 - 200 Gramos de mantequilla, ablandada
 - 50 Gramos de grajea de colores
 - 3 Cucharadas de polvo para hornear
 - 2 Cucharadas de esencia de vainilla
- Horno precalentado a 200 grados centígrados

Preparación:

Bata las yemas junto con la leche condensada. Ya sin batir, agregue la maizena cernida junto con las harinas y el polvo para hornear. Mezcle con las manos, añada vainilla y mantequilla y amase hasta que forme una pasta suave. Tome porciones de la masa y forme bolitas del tamaño de una nuez, cubra la mitad de cada bolita con grajea y colóquelas en charolas de horno engrasadas y enharinadas con la grajea hacia arriba, horneé de 10 a 15 minutos.

• Coctel de frutas

Ingredientes:

- 2 Tazas de papaya
 - 2 Tazas de melón
 - 2 Tazas de sandía
 - 2 Tazas de manzanas
 - 3 Peras
 - 6 Guayabas
 - 1/2 Litro de yoghurt
 - 2 Tazas de cereal de amaranto
- Miel al gusto

Preparación:

En un recipiente coloque todas las frutas cortadas en cuadros y añada el yoghurt y mézclelas bien, agregue miel al gusto y espolvoree el cereal de amaranto.

• Dulce de alegría

Ingredientes:

- 1 Kilo de amaranto tostado
- 1 Kilo de Panela o piloncillo.
- 1/2 Litro de agua,
- 2 Limones (jugo)

Preparación:

En medio litro de agua se pone a hervir el piloncillo por más de 20 minutos. Para saber si está en su punto, se deja caer una gota de la miel en un vaso de agua, ésta debe hacer una bolita en el fondo. Se le agrega el jugo del limón y se sigue moviendo otro poco. Se retira del fuego y se mezcla la miel con mucho cuidado en un recipiente grande con el amaranto. Se mueve muy bien y rápidamente con una pala de madera y se vacía en un bastidor cuadrado de madera de 55 centímetros por lado y 1.5 centímetros de alto. Se prensa con un rodillo mojado o una botella, hasta que empareje, se corta en cuadros con un cuchillo, mojándolo cada que se hace un corte. Este último paso debe ser rápido.

• Gelatina de frutas

Ingredientes:

- 1 Lata de leche condensada
- 2 ½ Litros de agua
- 20 Gramos de grenetina
- 2 Latas de cóctel de fruta sin almíbar
- 1 Taza de uvas para decorar
- 50 Gramos de harina de amaranto
- 1 Taza de cereal de amaranto

Preparación:

Ponga una cacerola al fuego con la leche condensada y el agua, mueva constantemente. Cuando suelte el hervor, agregue la grenetina y el harina de amaranto diluida en un poco de agua. Mueva hasta que se disuelva perfectamente. Retire del fuego y añada el cóctel de frutas y las uvas. Vacíe en un molde de corona y refrigere. Cuando cuaje, desmolde y adorne con la fruta picada en el centro de la corona, así mismo con el Cereal de amaranto.

• Hot cakes de amaranto

Ingredientes:

- 50 Gramos de harina de amaranto
- 1/4 Taza de harina integral
- 2 Huevos
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 Cucharada de polvo para hornear
- Leche la necesaria

Preparación:

Mezcle y cierna la harina de amaranto en la harina integral y el polvo de hornear. En un recipiente agregue la mantequilla, los huevos, la leche y las harinas, bata perfectamente bien hasta que desaparezcan los grumos, engrase una superficie plana y cocínelos a fuego lento, disfrútelos con mermelada o cajeta.

• Lechecilla

Ingredientes:

- 1 ½ Litros de leche
- 1/2 Taza de azúcar
- 2 Yemas de huevo
- 150 Gramos de harina de amaranto
- 2 Cucharadas de maicena
- 10 Gotas de esencia de vainilla
- 50 Gramos de pasas

Preparación:

Mezcle la leche con las yemas, la harina de amaranto, la maicena y el azúcar. Vierta la vainilla y ponga la mezcla en una olla de peltre mojada, hierva a fuego suave sin dejar de mover hasta que pueda ver el fondo del recipiente, retírela del fuego, déjela enfriar y adorne con las pasas antes de servirla.

S-19-05

