

# **RECETARIO DE PLANTAS NATIVAS DE XILITLA ELABORADO POR ALUMNOS DE LAS ESCUELAS**

- Secundaria Técnica N° 49 San Pedro Huitzquilico, Xilitla S.L.P
- Secundaria Técnica N° 80 Tlaletla, Xilitla S.L.P

 *Huasteca*  
**Sedepac**



# INDICE

Guiso de guías de chayote.....	1
Picadillo de Verduras.....	2
Calabacitas fritas.....	3
Crema de Elote.....	4
Chayotes fritos.....	5
Ensalada de Soya y Nopal.....	6
Nopales a la mexicana.....	7
Nopales con camarón.....	8
Mole de quelite.....	9
Arroz con Verdura.....	10
Guías de calabaza.....	11
Ejotes con huevo.....	12
Caldo de quelite.....	13
Entomatadas.....	14



Con el apoyo del: **Indesol**  
Instituto Nacional de Desarrollo Social

## Guiso de guías de chayote

### INGREDIENTES

- ½ kilo de guías de chayote
- 1 jitomate
- 4 chayotes tiernos
- 3 nopales medianos
- 20 ejotes
- 1 taza de granos de elote
- 2 o 3 dientes de ajo pequeños
- 3 chiles verdes
- 1 taza de frijol vallo cocido
- Masa de maíz
- ½ cucharada de sal



### MODO DE PREPARACION

- 1.- Se cortan en pequeños trocitos las guías de chayote y todas las demás legumbres y verduras.
- 2.- en una olla o sartén se pone a calentar 1 litro de y medio de agua
- 3.- Cuando el agua se caliente se ponen a cocer todo lo que se cortó en trozos pequeños.
- 4.- Mientras se cuecen, se muele el ajo, el chile verde y se prepara la mezcla de masa de maíz con un poco de agua.
- 5.- Cuando las verduras estén cocidas se le agregan los condimentos molidos y se deja hervir de 8 a 10 minutos, moviendo constantemente para que no se pegue.
- 6.- Se retira del fuego y se sirve calentito.



## Picadillo de verduras



### INGREDIENTES

- 4 calabacitas tiernas
- 20 ejotes
- 3 elotes
- 1 cebolla mediana
- Cominos al gusto
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharadita de sal

### MODO DE PREPARACION

- 1.- Cortamos en pequeños cuadritos las calabacitas, los ejotes
- 2.- En un sartén se pone un poco de aceite a calentar, cuando este caliente se pone la calabaza y el elote a sofreír, un poco después se añade el ejote y se agrega la sal
- 3.- Mientras se cuecen en el aceite, se muelen los condimentos comino, ajo, cebolla.
- 4.- Posteriormente se añaden los condimentos a las verduras fritas, se dejan cocer por 15 minutos.
- 5.- pasado los 15 minutos se retira del fuego y se sirve caliente, se acompaña con un poco de arroz.



## Calabacitas fritas



### INGREDIENTES

- 5 Calabacitas medianas
- 2 dientes de ajo medianos
- Aceite al gusto
- Sal al gusto
- 1 cuadrito de consomate
- ½ cebolla

### MODO DE PREPARACION

- 1.- Se cortan las calabacitas en trozos pequeños en una tabla de madera
- 2.- En un sartén se pone a calentar un poco de aceite, posteriormente se agregan las calabacitas
- 3.- Mientras se fríen se muelen los cominos, ajo, cebolla y el consomate
- 4.- Posteriormente se le agregan a la verdura frita y se deja cocer por 10 minutos.
- 5.- Pasados los 10 minutos se retira del fuego, se sirven y se acompaña con tortillas.



## Crema de Elote



### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cebolla chicas
- 1 diente de ajo
- 3 tazas de granos de elote
- 1 taza de leche
- 2 cubos de norsuiza
- ½ taza de agua

### MODO DE PREPARACION

- 1.- Cortar la cebolla y el ajo en trozos pequeños
- 2.- En un sartén derretir la mantequilla, después freír la cebolla y el ajo.
- 3.- Posteriormente agregar el elote y cocinar por 15 minutos
- 4.- Pasados los 15 minutos retirar del fuego, poner en la licuadora los granos de elote y la leche
- 5.- Licuar hasta que quede una pasta consistente y después poner a hervir por 10 minutos a fuego lento
- 6.- Pasados los 10 minutos retirar del fuego y listo, se puede acompañar con arroz y filete empanizado.



## Chayotes fritos



### INGREDIENTES

- 5 chayotes tiernos
- 1 diente de ajo
- 4 rebanadas de cebolla
- Pimienta al gusto
- 2 jitomates
- Sal al gusto
- Comino al gusto
- Chile verde
- Aceite al gusto

### MODO DE PREPARACION

- 1.- Cortar los chayotes en trozos pequeños
- 2.- Moler la pimienta, el comino, el ajo y los jitomates
- 3.- En una olla se vierte aceite al gusto con la cebolla y el chile verde hasta dorarlos.
- 4.- Cuando la cebolla se dore se le agregan los chayotes y se frien por 10 minutos
- 5.- Pasados los 10 minutos se le añade los condimentos molidos
- 6.- Se tapa la olla y se dejan coser por 20 minutos a fuego lento.
- 7.- Se retira del fuego, se espera el tiempo prudente para consumir y se acompaña con arroz, frijoles y salsa.



## Ensalada de Soya y Nopal

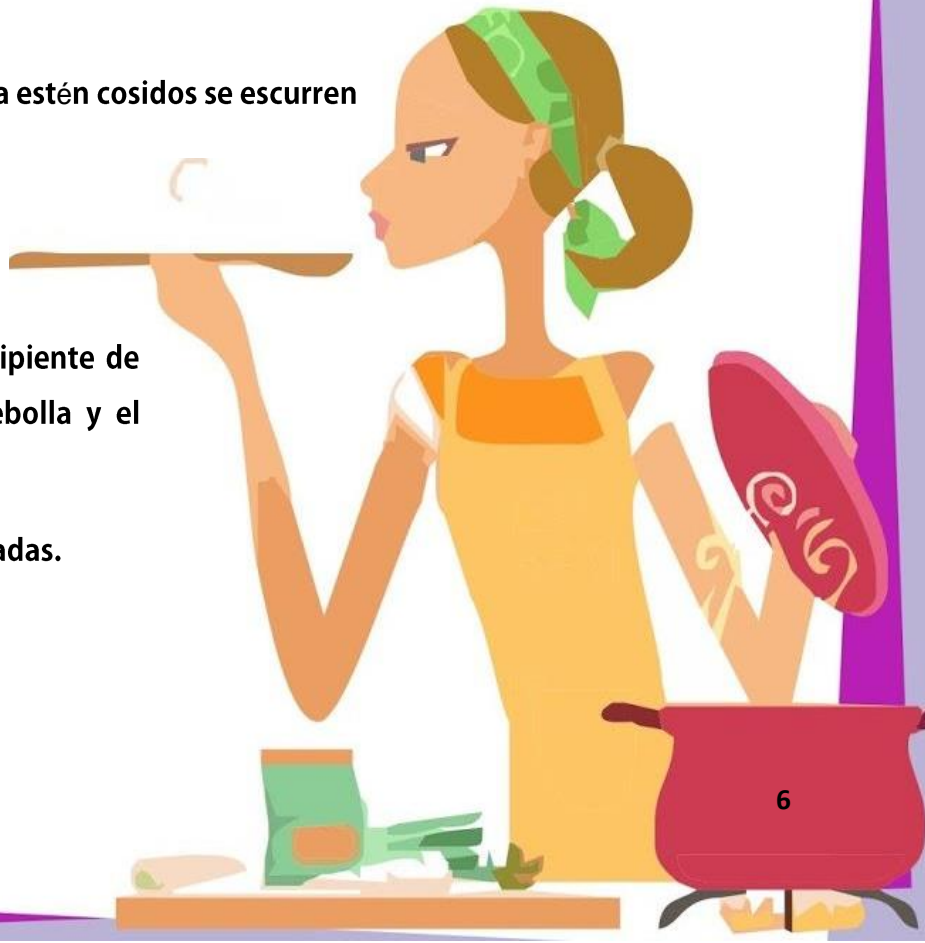


### INGREDIENTES

- ½ kilogramo de nopales
- 250 gramos de soya
- 1 rollo de cilantro
- 1 cebolla mediana
- ¼ de jitomate
- 5 chiles verdes
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite

### MODO DE PREPARACION:

- 1.- Se cortan los nopales, el cilantro, la cebolla, el jitomate y los chiles verdes
- 2.- En una olla se cuecen los nopales en medio litro de agua y la soya en otro medio litro de agua aparte
- 3.- Posteriormente que los nopales y la soya estén cosidos se escurren
- 4.- En una cacerola se pone aceite a calentar y se fríe la soya con los nopales, se le agrega la sal, se mezclan muy bien y
- 5.- Se retira del fuego, se vierte en un recipiente de plástico y se le agrega el jitomate, la cebolla y el cilantro y se mezcla muy bien
- 6.- Se sirve en un plato extendido o en tostadas.



## Nopales a la Mexicana



### INGREDIENTES

- 10 Nopales
- 2 chiles verdes
- 2 jitomates
- ½ cebolla chica
- Un rollito de cilantro
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

### MODO DE PREPARACION

- 1.- Se cortan, pelan y pican en trozos pequeños los nopales
- 2.- Se lavan y cortan los jitomates, los chiles y el cilantro en trozos pequeños
- 3.- Se corta la cebolla en rodajas
- 4.- En una olla se cosen los nopales con sal y ajo por 15 minutos, posteriormente se escurren.
- 5.- Se pone un sartén al fuego, se le agrega aceite hasta que se caliente, después se le agrega la cebolla y los nopales se precosen un poco, se le añade el cilantro, jitomate y el chile.
- 6.- Cuando ya se fríe se le agrega un ajo previamente molido y se deja por cinco minutos.
- 7.- Se sirve y se acompaña con arroz, frijoles refritos, tortillas de maíz y agua fresca de limón.



## Nopales con camarón



### INGREDIENTES

- 10 nopales
- 2 papas
- 5 chiles rojos
- 1 diente de ajo
- 2 rodajas de cebolla
- 2 jitomates
- 1 rollo de cilantro
- 1 bolsa de camarones

### MODO DE PREPARACION

- 1.- Se pelan los nopales y se cortan en pedazos pequeños y se cosen en una olla con agua
- 2.- Las papas se pelan y se cortan en pedazos pequeños, también se cosen en agua por separado.
- 3.- El chile y el jitomate se cosen en agua y se muelen
- 4.- Cortar la cebolla, el cilantro en pedazos pequeños, el camarón se pela.
- 5.- Poner a calentar en un sartén aceite para freír todos los ingredientes que se cocieron, se le agrega el chile, el jitomate, la cebolla y la sal al gusto.
- 6.- Se deja cocer a fuego lento durante 20 minutos
- 7.- Se retira del fuego ya cuando esté cocido, se sirve con arroz y frijoles calientes.



## Mole de quelite



### INGREDIENTES

- 1 rollo de quelite
- 1 litro de agua
- Sal al gusto
- $\frac{1}{4}$  de masa
- $\frac{1}{2}$  cebolla
- 1 jitomate
- 1 diente de ajo

### MODO DE PREPARACION

- 1.- Se pone en una olla un litro de agua a hervir
- 2.- Cuando el agua hierva se le ponen los quelites bien lavados
- 3.- Se muele la cebolla, el jitomate y el ajo y se hace el preparado de masa con un poco de agua
- 4.- Cuando los quelites están precocidos, se les agrega los condimentos molidos y el preparado de masa.
- 5.- Se agrega la sal al gusto y se deja hervir por 20 minutos mezclando bien para que no se pegue.
- 6.- Se retira del fuego y se sirve caliente, se acompaña de frijoles.



## Arroz con Verdura



### INGREDIENTES

- ¼ Arroz
- 8 Zanahorias
- 3 Chayotes
- 250 gramos flor de ortiga
- 12 hojas de verdura lengua de vaca
- 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajos
- Cominos al gusto
- 12 Coyoles

### MODO DE PREPARACION

1.- Se cortan en trozos pequeños las zanahorias, los chayotes, la verdura lengua de vaca y las papas previamente lavadas.

2.- Se muelen los cominos, el ajo y los coyoles

3.- En un sartén se pone a calentar aceite, después se le agrega el arroz y se revuelve mientras se dora, cuando este dorado se le añade el ajo, los cominos y los coyoles.

4.- Se le añade las zanahorias, los chayotes, la verdura de lengua de vaca y las papas cortadas, posteriormente se le agrega el agua y la sal.

5.- Se tapa la cacerola y se deja coser por 20 minutos.

6.- Pasados los 20 minutos se retira del fuego y se sirve calentito, se acompaña con pollo frito o frijolitos de la olla.



## Guías de calabaza



### INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- Sal al gusto
- Cominos al gusto
- 1 kilogramo de hojas y guías tiernas de calabaza

### MODO DE PREPARACION

- 1.- Primero se lavan muy bien las hojas y guías de calabaza y se cortan si así lo prefiere
- 2.- Se muele el comino y el ajo y el chile si desea agregar.
- 3.- En una olla se pone a hervir el litro de agua
- 4.- Cuando el agua hierve se le agregan las hojas y las guías de calabaza y la sal
- 5.- Cuando las hojas y guías de calabaza estén cosidas se les añade el comino, ajo y el chile molidos.
- 6.- Después de 10 minutos se retiran del fuego y se sirve en un plato hondo y se puede acompañar de frijoles.



## Ejotes con huevo



### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- $\frac{1}{4}$  de Cebolla
- 5 huevos
- $\frac{1}{2}$  de ejotes
- Chile al gusto

### MODO DE PREPARACION

- 1.- En un sartén se pone a calentar aceite y se le pone la cebolla para que se dore.
- 2.- Cuando la cebolla se dore, se le añaden los ejotes después de 3 minutos se le agregan los huevos y la sal al gusto.
- 3.- Se revuelve de manera frecuente para que se cosa parejo, se le agrega chile al gusto.
- 4.- Después de 5 minutos se retira del fuego y se sirve con frijoles y tortillas calientitas.



## Caldo de quelite



### INGREDIENTES

- ¼ Jitomate
- 1 kilogramo de quelite
- 4 chiles verdes
- Cominos al gusto
- 2 ajos medianos
- Aceite al gusto
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto
- 4 rodajas de cebolla

### MODO DE PREPARACION

- 1.-Se muelen los jitomates, los chiles, los ajos y la pimienta
- 2.-En una olla se pone 1 litro de agua a hervir y se le agregan los quelites
- 3.-Despues de 10 minutos cuando ya estén cosidos se añaden los condimentos y se tapa
- 4.- Se deja por 5 minutos coser y se retiran del fuego, se acompañan de frijoles y una buena salsa con cilantro.



## Entomatadas



### INGREDIENTES

- 5 jitomates
- 1 chile piquín
- ½ cebolla
- 1 ajo
- Sal al gusto
- Aceite al gusto
- ½ kilogramo de masa
- Queso

### MODO DE PREPARACION

- 1.- Se corta los jitomates, la cebolla y el chile
- 2.- En una olla se ponen a coser en ½ litro de agua los tomates y chiles
- 3.- Cuando estén cosidos se escurren y se muelen en la licuadora junto con el ajo.
- 4.- En un sartén se calienta un poco de aceite y se dora la cebolla
- 5.- Cuando la cebolla esta dorada se le añade el jitomate molido, se agrega la sal y se deja coser por 5 minutos
- 6.- Cuando pasaron los 5 minutos se retira del fuego
- 7.- Se hacen las tortillas, se les pone queso y se sumergen en la salsa
- 8.- Se sirven en un plato extendido y se acompaña de arroz o frijoles, queso y aguacate.

