



Diferentes opciones de guisados:

## Huauzontle



### Calabazas rellenas con salsa de huauzontle

1 cucharada de aceite de maíz  
1/4 de taza de poro finamente picado  
1/4 de taza de cebolla  
100 grs de tofu asado  
1/4 taza de pistaches picados  
2 calabacitas grandes cortadas a lo largo

1/2 cucharada de mantequilla

#### **Salsa de huauzontle con chile verde**

150 grs de huauzontles, limpios de las ramitas  
1/2 cebolla asada  
2 tomates asados  
1/2 diente de ajo  
1-2 chiles serranos  
25 ml de aceite de maíz  
Sal y pimienta al gusto  
Se licuan todos los ingredientes, sazona con sal y pimienta al gusto. 150kcal

#### **Preparación:**

Se calienta en un sartén el aceite, se acitrona el poro y la cebolla, añade el tofu cocido y los pistaches, cocina por 8 minutos y salpimenta al gusto

Coloca dos tiras de calabaza en un forma de cruz y acomoda el relleno en el centro. Dobra la primera tira hacia adentro, formando un cuadrado; dobla la otra tira y cierra para que no se derrame el aceite de oliva, Calienta en un sartén la mantequilla y fríe las calabacitas, por dos minutos de cada lado, colócalas en un platón y sírvelas con la salsa de huauzontle con chile verde.

**Kcal: 350**

**Porción: 1 persona**

### Huevos revueltos con huauzontle.

1 Huevo .  
200g Huauzontle  
2 Tomate  
1/4 Cebolla  
1/2 diente de Ajo  
1-2 Chiles serrano.  
3 ramitas de Cilantro  
3 cd. Aceite de oliva o PAM  
Sal (al gusto).

#### **Preparación:**

En una sartén agrega un poco de aceite y fríe el huauzontle unos minutos. Vacía un poco más de aceite, luego el huevo y revuélvelos con el huauzontle.

Para la salsa, asa en un comal los tomates con la cebolla, los chiles y ajos. Rótalos para que se doren de manera uniforme, hasta que el verdor de los tomates cambie su tono. Muélelos con las ramas de cilantro crudo, la sal y vacía la mezcla en una olla. Hierve la salsa por dos minutos a fuego bajo y retira de la lumbre.

Sirve el huevo con huauzontle y encima vierte la salsa para humectar tu plato.

**Kcal: 400**

**Porción: 1 persona**

### Tortitas de huauzontle con trigo

250 g de Huauzontles  
25 g Trigo remojado y triturado  
1 huevos  
Harina de trigo (1 cucharadas)  
1/2 chiles pasilla  
1 chiles mulato  
1/2 diente de ajo  
Clavo de olor (1 pizca)  
1 tomates bola asados  
1 papa grande cocida y partida en cubos medianos  
1 cd. Aceite canola o PAM  
1/2 Cebolla finamente picada  
Sal y pimienta al gusto

#### **Preparación:**

Quite los tallos largos a los huauzontles, lávelos y cuézalos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos aproximadamente.

Una vez cocidos, deje enfriar y escurrir muy bien. Quíteles el resto de los tallos, dejando sólo las florecillas y los tallos muy delgados. Presiónelos suavemente con una toalla de papel para eliminar el exceso de agua.

Mezcle las florecillas con el trigo, la mitad de la cebolla picada y el huevo, y sazone con sal y pimienta.

Haga las tortitas de aproximadamente 5 cm de diámetro por 1 cm de grosor. Enharine ligeramente y fría por ambos lados en el aceite PAM. Escorra las tortitas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Para preparar la salsa, ase los chiles, desvénelos y remójelos en agua caliente, posteriormente lícuélos con el tomate bola asado, el ajo, el resto de la cebolla y el clavo; cuele la mezcla y fríala en 1 cucharada de aceite, agregue agua o caldo al gusto y sazone con sal. Añada las papas, deje que dé un hervor y retire del fuego.

Acompañe con una ensalada de papas cocidas, jitomate y cebolla cortada en medias lunas. Las tortitas se sirven bañadas con la salsa caliente y la ensalada.



**Kcal: 400 Porción: 1 persona**



Diferentes opciones de guisados:

*Soya*



### Ceviche de Soya



150 g de soya texturizada  
 1/2 taza de Jitomate finamente picado  
 1/4 taza de Cebolla finamente picado  
 2 cdas. Chile en escabeche picados  
 1 cdas. de Aceite de Soya  
 1/2 cdas. de Vinagre  
 2 cdas. de jugo de Limón  
 1/4 taza de perejil picado  
 2 ramitas de cilantro picado  
 1/2 cdas. de Orégano en polvo  
 Pizca de Sal  
 Pizca de Pimienta

#### Preparación:

Ponga la soya en un tazón y agréguele los demás ingredientes.  
 Sazone con sal y pimienta al gusto.  
 Mezcle todo muy bien.  
 Deje marinar de preferencia refrigere toda la noche.  
 Sirva en copas individuales.

**Kcal: 250 Porción: 1 persona**

### Soya entomatada

1/2 taza de Soya texturizada  
 1/2 taza de Agua  
 2 cdas. de Cebolla picada  
 1 diente de Ajo picado  
 1 cdita. de Chile Serrano picado  
 1 taza de Jitomate picado  
 2 cditas. de Cilantro picado  
 1 cda. de Vinagre blanco  
 2 cdas. de Aceite de Soya  
 1 cda. de Jugo de Limón  
 Sal al gusto  
 1 cda. de aderezo tipo mayonesa

#### Preparación:

Ponga a remojar la soya en el agua durante 15min hasta que se hidrate. Escurra y exprima.  
 Agregue las verduras, el vinagre, el aceite de soya, el jugo de limón y el aderezo tipo mayonesa. Mezcle todo bien y sazone con sal al gusto.  
 Deje reposar unos 15min aproximadamente. Sirva.

**Kcal: 300 Porción: 1 persona**

### Bacalao de Soya

1/2 tazas de soya hidratada, escurrida y exprimida  
 150 g de jitomate licuado con ajo y cebolla  
 1 papa cocida y cortada en cuadritos  
 2 chiles largos  
 5 aceitunas  
 1 ramita de perejil lavado, desinfectado y finamente picado  
 Sal al gusto, 1 cd. De aceite de oliva

#### Preparación:

En una cacerola caliente el aceite de oliva y acitrona el ajo, la cebolla y después las papas, el perejil, las aceitunas y los chiles largos. Cueza diez minutos  
 Mezcle la soya con el aceite de soya, deje reposar 10min y agregue a la cacerola. Cueza durante 5 minutos.  
 Por ultimo vierta el licuado de jitomate y cueza por 10min, al mover tener cuidado de no batir.

**Kcal: 300 Porción: 1 persona**

### Picadillo de Soya

1/2 taza de soya texturizada hidratada, escurrida y exprimida  
 1 papa partida en cuadritos  
 1 zanahorias partidas en cuadritos  
 10 g de chicharos semicocidos  
 2 jitomates licuado con ajo y cebolla  
 Chile verde picado al gusto  
 Hierbas de olor al gusto  
 1 cda. sopera de aceite  
 Sal o consomé al gusto.

#### Preparación:

En una cacerola ponga a dorar la Soya con aceite.  
 Agregue las verduras, empezando con las más duras, dejando coserse por 15min.  
 Agregue el jitomate licuado, las hierbas de olor, tape y deje hervir, sazone al gusto hasta que las verduras estén suaves.

**Kcal: 225 Porción: 1 persona**

### Calabazas con Soya



2 Calabazas tiernas picadas en cuadros  
 1/2 taza de Soya texturizada hidratada, escurrida y exprimida  
 10 g de elotes tiernos desgranados  
 2 Chiles Poblanos cortados en rajitas  
 1/4 Cebolla finamente picada  
 1 cdas. soperas de aceite  
 1/2 dientes de Ajo finamente picado  
 Epazote al gusto  
 Sal o consomé al gusto

#### Preparación:

Caliente el aceite en una cacerola y acitrona el ajo y la cebolla  
 Agregue los granos de elote, las rajitas del chile poblano, las calabazas, el epazote. Tape y cueza por 5min.  
 Incorpore la soya, sazone al gusto, tape y cueza durante 5min (si se llega a pegar la soya agregue una taza de agua hervida). Pueden servir como relleno a otras 2 mitades de calabazas.

**Kcal: 275 Porción: 1 persona**