





MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I  
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

CHEF INSTRUCTOR: KARLA PAOLA AGUILAR ESPINOSA

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas  
febrero 2021



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	<b>MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I</b>		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 2 DE 86</b>

## CONTENIDO

Misión y Visión del programa educativo .....	5
Ficha descriptiva del manual de prácticas.....	6
Lineamientos específicos para el ingreso a Prácticas .....	7
Introducción al Manual de Prácticas.....	8
<b>Teoría</b> .....	9
Región Noroeste .....	9
Baja California Norte .....	9
Baja California Sur.....	9
Chihuahua .....	9
Durango .....	10
Sinaloa .....	10
Sonora .....	11
Región Noreste .....	11
Coahuila .....	11
Nuevo León.....	11
San Luis Potosí.....	12
Tamaulipas .....	12
Zacatecas.....	12
Región Centro .....	13
Aguascalientes.....	13
Ciudad de México.....	13
Estado de México.....	13
Querétaro.....	14
Guanajuato.....	14
Hidalgo.....	14
Morelos .....	15
Tlaxcala .....	15
<b>Programa de Prácticas</b> .....	16
Práctica 1 .....	17
Ensalada Cesar de Tijuana.....	17
Tacos de Pescado Estilo Ensenada.....	18
Atún en Costra al Chipotle .....	19
Albóndigas de Pescado .....	20
Camarones al Tamarindo.....	21
Almejas Asadas al Carbón .....	22
Práctica 2 .....	23

### CONTROL DE EMISIÓN



	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 3 DE 86</b>

Tortitas de Machaca con Salsa Roja.....	23
Chile con Queso.....	24
Tortillas de Harina.....	25
Jugo de Carne .....	26
Caldo de Oso.....	27
Empanadas de Santa Rita .....	28
Práctica 3 .....	29
Menudo Duranguense.....	29
Caldillo en Chile Verde.....	30
Chile Pasado con Carne.....	31
Aguachile de Sinaloa .....	32
Pollo de Plaza Sinaloense.....	33
Frijoles Puercos .....	34
Tacuarines.....	35
Práctica 4 .....	36
Chimichangas (Chivichangas).....	36
Gallina Pinta .....	37
Frijoles Maneados .....	38
Caldo de Queso .....	39
Coyotas.....	40
Champurro.....	41
Práctica 5 .....	42
Examen Práctico .....	42
Práctica 6 .....	43
Asado de Puerco.....	43
Cabrito estilo Coahuila.....	44
Tacos Laguneros .....	45
Flautas Norteñas.....	46
Mostachones de Leche.....	47
Atole Almendrado.....	48
Práctica 7 .....	49
Caldillo de Carne Seca.....	49
Tacos Pirata .....	50
Glorias.....	51
Enchiladas Potosinas .....	52
Mole de Olla .....	53
Pollo en Ajocomino .....	54
Práctica 8 .....	55
Huatape de Camarón .....	55

CONTROL DE EMISIÓN



	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	<b>MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I</b>		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 4 DE 86</b>

Jaibas Rellenas estilo Tampico .....	56
Pan de Nata .....	57
Enchiladas Zacatecanas .....	58
Figadete .....	59
Lengua en salsa de Almendras .....	60
Práctica 9 .....	61
Examen Práctico .....	61
Práctica 10 .....	62
Pollo San Marcos.....	62
Chile de Aguascalientes.....	63
Fiambre de Aguascalientes .....	64
Pambazos .....	65
Tostadas de Pata.....	66
Tamales de Rajas .....	67
Práctica 11 .....	68
Sopa de Hongos .....	68
Flor de Calabaza capeada.....	69
Conejo en adobo .....	70
Enchiladas Queretanas.....	71
Tamales Canarios .....	72
Mole de Querétaro .....	73
Práctica 12 .....	74
Guacamayas .....	74
Enchiladas Mineras .....	75
Taquitos de Silao .....	76
Pastes.....	77
Barbacoa.....	78
Budín de Huitlacoche.....	79
Práctica 13 .....	80
Chileatole .....	80
Migas de Morelos .....	81
Pollo Tocatlán.....	82
Buñuelos .....	83
Atole de Amaranto.....	84
Práctica 14 .....	85
Examen Final.....	85
<b>Referencias Documentales .....</b>	<b>86</b>

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 5 DE 86

## MISIÓN Y VISIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO

# LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

### PROPÓSITO DEL PROGRAMA EDUCATIVO

Formar profesionales éticos, con alto compromiso social y capaces de desempeñarse en los ámbitos de la transformación de alimentos y bebidas, desarrollo de nuevos productos culinarios y promoción del patrimonio gastronómico, con conocimientos en la administración e investigación aplicados a la disciplina.

### MISIÓN

Formar profesionales con alto sentido de responsabilidad y compromiso social, competentes en los campos del arte culinario y gastronomía, basados en los principios científicos de la cocina en apego a las demandas y tendencias del mundo actual, con la capacidad de conservar y transmitir la cultura alimentaria a nivel regional, nacional e internacional.

### VISIÓN 2025

Es un Programa Educativo integral, reconocido por su calidad, con personal académico habilitado que cultiva líneas de generación y aplicación del conocimiento (LGAC) enfocadas a la sustentabilidad y a la cultura alimentaria, con la incorporación de procesos que favorecen la internacionalización y estrecha vinculación social con los sectores públicos y privados. Sus profesionales son promotores de la cultura gastronómica del estado y del país e integran sus competencias en el desarrollo científico y tecnológico en los campos de la disciplina para el beneficio de la sociedad.

### PERFIL DE EGRESO

El egresado de la licenciatura en gastronomía es un profesional competente en el diseño, la transformación y el servicio de alimentos y bebidas; en la administración de proyectos gastronómicos, desarrollo de nuevos productos; así como en la gestión y difusión del patrimonio gastronómico local, regional, nacional e internacional.

Es un profesional con formación integral que en el desarrollo de sus intervenciones aplica el pensamiento crítico y creativo, vincula y genera conocimientos técnicos, científicos, humanísticos y socioculturales desde un enfoque Intercultural, Sustentable y de la Seguridad Alimentaria.

<http://gastronomia.unicach.mx>  
 TEL: 6170440 EXT 4260  
[gastronomia@unicach.mx](mailto:gastronomia@unicach.mx)

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

### MISIÓN

Es una dependencia de educación superior, cuya misión es formar recursos humanos con alto sentido de responsabilidad y compromiso social, con capacidad científica, humanística y técnica, y con actitud de liderazgo para proponer procesos alternativos de solución a la problemática social, desde la perspectiva del proceso alimentario nutricional, tanto desde el nivel local, estatal, regional, nacional e internacional

## UNICACH

**Ciudad Universitaria**  
**Libramiento Norte Poniente**  
**No. 1150. Col. Lajas Maciel**  
**C.P. 29000**

**Tuxtla Gutiérrez, Chiapas**

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 6 DE 86

## FICHA DESCRIPTIVA DEL MANUAL DE PRÁCTICAS

<b>Nombre del manual:</b>	Gastronomía Mexicana I
<b>Programa académico:</b>	Licenciatura en Gastronomía
<b>Semestre en el que se imparte:</b>	5 semestre
<b>Nombre de quien elaboró:</b>	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello
<b>Fecha de elaboración:</b>	julio 2019
<b>Nombre de quien actualizo:</b>	Karla Paola Aguilar Espinosa.
<b>Fecha de actualización:</b>	agosto 2020
<b>No. total de prácticas:</b>	14

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 7 DE 86

## LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA EL INGRESO A PRÁCTICAS

1. El estudiante deberá de solicitar 24 horas antes de su práctica los materiales y utensilios que vaya a necesitar para la clase práctica de cocina.
2. La Brigada responsable de los materiales deberá de llegar 20 minutos antes del inicio de la práctica y repartirlos conforme a las brigadas existentes de forma equitativa.
3. Para tener acceso a la cocina el estudiante deberá presentarse con el uniforme correspondiente, según reglamento.
4. Llevará en cada práctica el manual impreso y engargolado, en donde se incluirán calendario de clases, distribución de equipos y rol de limpieza.
5. Cada grupo y/o brigada tendrá que presentarse con los ingredientes e insumos considerados para la práctica programada, en caso de no cumplir el Chef Instructor tiene el derecho de suspender la actividad.
6. Por brigada de trabajo deberán respetar la lista de utensilios específicos a llevar en cada clase práctica.
7. El estudiante guardará sus pertenencias no correspondientes a la práctica en los anaqueles correspondientes.
8. En el transcurso de la práctica deberán mantener limpia y ordenada su área de trabajo; así como la mesa de insumos extras.
9. Al término de la práctica, los estudiantes realizarán la limpieza general del área y en su caso los pasillos, en un estimado de 45 minutos.
10. Los responsables deberán entregar los materiales e insumos al término de la práctica (conforme marque el reglamento).
11. Ningún estudiante se podrá retirar hasta que el Chef instructor de la orden.

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 8 DE 86

## INTRODUCCIÓN AL MANUAL DE PRÁCTICAS

Esta Unidad de Aprendizaje (UA) se encuentra ubicada en la Fase Disciplinaria y el Eje Profesionalizante dentro del quinto semestre, es así que vincula su objetivo con el perfil de egreso mediante el diseño, transformación y servicio de alimentos y bebidas; con formación integral que en el desarrollo de sus intervenciones aplica el pensamiento crítico y creativo.



Esta UA se conforma por tres unidades de competencias que permiten al estudiante identificar las preparaciones representativas de los estados que forman parte de las Regiones Gastronómicas: Noroeste, Noreste y Centro, para posteriormente adentrarse a la identificación de los ingredientes, técnicas, métodos en la elaboración de platillos.

Al término de esta UA el estudiante argumentará la importancia de los platillos representativos de las Regiones Noroeste, Noreste y Centro, de la República Mexicana, así como la aplicación de las técnicas básicas de elaboración.

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 9 DE 86</b>

## TEORÍA

### REGIÓN NOROESTE

#### BAJA CALIFORNIA NORTE

En Baja California Norte y Sur los pescados y mariscos son factores principales de su gastronomía debido, principalmente, a su cercanía con el Océano Pacífico y el mar de Cortés.

En este estado la langosta juega un papel muy importante ya que se prepara de muchas formas, pero la más representativa en el mundo es la langosta Puerto Nuevo, cuya receta goza de distintas versiones creadas por los mejores chefs internacionales.

No se puede pasar por alto su extraordinario aporte vitivinícola, ya que en esta entidad se encuentran establecidas las firmas más importantes del país.



#### BAJA CALIFORNIA SUR



Gracias a su ubicación cuenta con una de las más extensas variedades de platillos basados en productos del mar, por lo que son consumidos a cualquier hora del día y en muchas presentaciones.

Además de sus famosas playas como Los Cabos, BCS también ofrece una gastronomía sin igual, los mariscos así como el chile verde del norte o los dátiles son ingredientes muy empleados dentro de sus preparaciones, tanto en guisos como en dulces regionales



#### CHIHUAHUA

Debido a su ubicación geográfica comparte muchos platillos regionales con Sonora. Se destacan sus platillos basados en carne de res, debido en gran parte a su riqueza en la ganadería. No obstante, sus raíces tarahumaras se observan fácilmente tanto en la preparación como en las recetas mismas de muchos de sus guisos tradicionales.



#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	<b>MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I</b>		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 10 DE 86</b>

Entre sus bebidas más importantes destacan el esquiate, pinole, satúmali, sotol, tesgüino, la margarita, la chicha o el champurrado. En los platillos podemos encontrar los coricos, los siete potajes, nopales en chile colorado, platillos con base en sus distintos tipos de queso, con carne de venado, barbacoa, asado, burritos, caldo de oso, machaca, entre otros.

## DURANGO



A pesar de que su gastronomía se comparte con los estados colindantes, Durango cuenta con elementos típicos de su estado en cada uno de ellos, tal es el caso de su versión del menudo, muy consumido en el norte, pero el duranguense tiene sus propias características.

Como en la mayor parte de los estados del norte, las comidas se acompañan con tortillas de trigo más que con las de maíz. También se acostumbra consumir diferentes tipos de queso para complementar las comidas.

Se encuentra una enorme variedad de dulces y postres (boca de dama, capirotada, mostachones) y entre sus bebidas tradicionales están el mezcal, licor de durazno y tesgüino.

## SINALOA

Con una envidiable situación geográfica ya que colinda con los estados más reconocidos en productos cárnicos pero también con el Golfo de California y el Océano Pacífico, en Sinaloa se encuentra una vasta gastronomía que abarca todo tipo de ingredientes.



Uno de sus platillos distintivos es el aguachile hecho de camarón, también se encuentran diversas preparaciones de pescado como la machaca o el ceviche, y qué decir del famoso pescado zarandeado que comparte con Nayarit.

Los burritos, chilorio, chimichangas, frijoles charros, menudo, pollo de plaza, tamales de ejote, entre otros, son guisos tradicionales que comparte con las entidades con las que colinda.

También se encuentran dulces como los coricos o tacuarines; el agua de cebada, de frutas y horchata son muy consumidas y las bebidas alcohólicas consumidas tradicionalmente son la tuba, damiana, tequila, mezcal y por supuesto, cerveza.

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	<b>MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I</b>		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 11 DE 86</b>

## SONORA



Mucho de su prestigio lo obtiene de la calidad de sus cortes finos de res, ya sean estilo americano o las tradicionales carne asada y arrachera.

El caldo de queso es su sopa más famosa, los burritos y chimichangas se consideran los antojitos más representativos. Utiliza principalmente dos chiles en sus guisos: el verde del

norte y el colorado.

Tienen influencia de los yaquis y los mayos en preparaciones como el batarete, bichicoris, guaromi, pinole de mezquite o pechita, el cocido, la gallina pinta, el pozole de milpa y el menudo.

## REGIÓN NORESTE

### COAHUILA

Posee tanto guisos tradicionales como antojitos que comparte con los estados con los que colinda, recetas como el asado de bodas, asado de puerco, barbacoa, carne con chile colorado, carne asada, cortadillo de res, frijoles charros, discada, machaca, cabrito, entre otros.



También son muy importantes sus postres y dulces: ates, dulce de leche, mermeladas, buñuelos; y sus panes regionales: cemitas de pulque, coyotas, gorditas de harina, hojarascas, polvorones de harina de maíz, etc.

### NUEVO LEÓN





Goza de un prestigio internacional gracias a la variedad de cortes de carne de res que se pueden encontrar en el estado.

Dentro de los platillos más representativos se encuentran el asado de puerco, albóndigas de camarón, caldillo de carne seca, empalmes, machaca, menudo, entre otros.

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	<b>MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I</b>		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 12 DE 86</b>

Su dulce más representativo es la gloria, un regalo tradicional para todos los que visitan Nuevo León, pero también se pueden encontrar dulce de frijol, nogates, nueces garapiñadas, etc

### SAN LUIS POTOSÍ

Gracias a su ubicación cuenta con la influencia de los estados con los que colinda y de esta manera en la entidad se puede disfrutar del cabrito, la birria, del menudo, de la machaca y de la barbacoa, entre otros. Sin embargo, sus especialidades regionales son las que le dan a la gastronomía potosina su singularidad: el pollo en ajocomino, sus diferentes guisos con nopales, su mole de olla, su salsa de chile piquín; incluso los platillos que se preparan en fiestas especiales como la Cuaresma o las del estado, entre los que se encuentran tamales de elote, de mole y muchos dulces, son dignos de reconocimiento.



### TAMAULIPAS



Ofrece en sus platillos ingredientes provenientes del Golfo de México: jaibas rellenas, en chilpachole, en quesadillas (conocidas como empanadas), y en salpicón; los camarones también son muy consumidos.

Al formar parte de la Huasteca, comparte preparaciones como: bocoles, enchiladas huastecas, pemoles, e incluso el zacahuil. Así también se encuentran guisos como cabrito al horno, conejo en chile colorado, cortadillo de res, machaca, menudo, tamales rancheros, tamales de cazuela, etc.

### ZACATECAS

La gastronomía de este estado tiene mucho que ofrecer: asado de bodas, birria, cocido de tres carnes, menudo, pozole, pacholas, chiles rellenos, entre otros.

Al igual que San Luis Potosí, echa mano de sus ingredientes regionales para darles ese sabor especial a sus platillos. Fabrican una gran variedad de quesos de leche, como el asadero, o sin ella, como el de tuna. Posee una gran variedad de postres, dulces, licores y vinos a base de frutas.



#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	<b>MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I</b>		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 13 DE 86</b>

## REGIÓN CENTRO

### AGUASCALIENTES



Comparte muchas de las tradiciones culinarias de Jalisco porque en algún momento fue parte de su territorio, por ello se pueden encontrar platillos como birria, menudo, pozole y dulces de leche en su carta gastronómica; sin embargo, a cada una de sus recetas le da un toque especial que lo distingue.

Es importante hacer hincapié en aquellos guisos tradicionales de sus regiones, tales como la gallina en huarache, los condocos dulces o salados, su fiambre o los chiles rellenos. Estos platillos forman parte de los menús diarios o festivos, como es el caso de su tradicional y afamada feria de San Marcos.

### CIUDAD DE MÉXICO

Al ser la capital del país, muestra en su gastronomía la influencia de todos los estados de la República; en él podemos encontrar tanto ingredientes como restaurantes especializados en las comidas típicas de cada uno de ellos. Sin embargo, también cuenta con tradiciones y platillos propios que van más allá de los antojitos característicos que toman importancia debido a la velocidad en la que se mueven sus habitantes.



A lo largo del día, los capitalinos tienen costumbres alimenticias que varían según sus horarios y jornadas laborales; pero cada delegación también marca la pauta con sus tradiciones, tales como Milpa Alta con la Feria del Mole o Xochimilco con sus fiestas características. A pesar de la rapidez con que se lleva a cabo la vida en la capital, se tiene un respeto e interés por las festividades tales como Día de muertos, Día de la Candelaria o incluso el 16 de septiembre.

### ESTADO DE MÉXICO



Al colindar con siete estados, presenta una importante influencia en lo que se refiere a la gastronomía mexiquense, pero su personalidad y la de sus comunidades sale a flote en mucho de los platillos que se preparan en esa entidad.

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	<b>MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I</b>		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 14 DE 86</b>

Se le da mucha importancia a los festejos familiares y por ende a los guisos que se preparan para ellos; algunos denotan características de origen campesino o rural tales como el conejo enchilado o en cuñete, la chimpa, los frijoles caldosos, el chilapazón, el michmole, las sopas y la trucha empapelada.

## QUERÉTARO

Querétaro presenta en su gastronomía algunas características también de herencia otomí, como son las tortillas pintadas. Sus guisos tradicionales muestran influencias de los estados con los que colinda; S.L.P., Hidalgo, Estado de México, Michoacán y Guanajuato; con ellos comparte algunos platillos o simplemente ingredientes que se funden con los queretanos para dar lugar a una vasta gastronomía.



Los adobos, los moles y las sopas combinan distintos chiles con verduras como calabazas, hongos, chilacayotes y nopales. De igual forma, cuenta con una importante tradición dulcera y postres que merecen mención como el helado de mantecado, las frutas cristalizadas o cubiertas y las calaveras de azúcar.

## GUANAJUATO



La gastronomía guanajuatense presenta muchas características de origen español que se unen a los ingredientes regionales para dar lugar a una enorme variedad de recetas de las que sobresalen las típicas enchiladas mineras, las guacamayas, el capón, las empanadas de carnitas, las pacharelas y el puchero, entre otros.

Con su herencia otomí, Guanajuato nos ofrece platillos típicos y deliciosos que van acompañados de ingredientes que se dan solo en determinadas regiones. Las fresas y la cajeta no podían faltar cuando se habla de esta entidad, son mundialmente reconocidos por su calidad y sabor.



## HIDALGO

El Valle del Mezquital es con seguridad la región hidalguense donde más se han mantenido las recetas tradicionales de origen indígena. La gastronomía de Hidalgo se basa en los productos de



### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 15 DE 86</b>

origen animal y vegetal que son propios de dicha región de donde podemos destacar los escamoles o los gusanos de maguey, que son reconocidos mundialmente, nopales, xoconostles, tunas, etc. Los insectos en esta entidad juegan un papel muy importante dentro de las recetas y platillos que se consideran sus especialidades; su herencia otomí se ve reflejada ampliamente en la gastronomía. Se consumen con frecuencia los gusanos de nopal, los chacas y las chicharras. Entre los animales se consumen los renacuajos (conocidos como atepocates), los ajolotes, las ardillas y los conejos.

Los caldos, moles o adobos, incluso los mixiotes, son el resultado de una exquisita combinación de chiles variados y que forman parte de un bagaje culinario que distingue a Hidalgo del resto del país.

La barbacoa, su máximo representante gastronómico, también es de origen indígena y el pulque, blanco o curado, que es uno de los tantos productos que se obtienen del maguey, al cual se le venera al incluirlo en la mayoría de los platillos hidalguenses.

## MORELOS



Sus coloridas ciudades como Cuernavaca, los chinelos, la música de viento, los mágicos pueblos como Tepoztlán y sus artesanías acompañadas de una gastronomía que también se caracteriza por incluir ingredientes regionales –como guajes, la pipicha, el papaloquelite y los jumiles, por mencionar algunos-, hacen de este estado uno de los más atractivos para visitar.

También se puede disfrutar de una gran variedad de antojitos y moles; aunque su platillo más reconocido en toda la República es la cecina, Morelos ofrece muchas recetas que son igualmente deliciosas.

## TLAXCALA



Cuenta con una cocina muy propia y única, pero también comparte con Hidalgo y con los otros estados que colinda. En su suelo crecen de igual forma hierbas y frutos que son integrados en su gastronomía de manera magistral para dar lugar a platillos que compiten a nivel nacional con otros muchos más conocidos.



Sus recetas con hongos, flor de calabaza, nopales, chilacayote, xoconostles y el epazote son características del sabor que distingue a este estado. Al igual que en Hidalgo, el consumo de insectos es importante y notorio; en él observamos el enorme arraigo que sienten por sus raíces prehispánicas.

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 16 DE 86

### PROGRAMA DE PRÁCTICAS

<b>Práctica 1.- Región Noroeste: Baja California Norte y Sur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada Cesar de Tijuana</li> <li>Tacos de pescado estilo Ensenada</li> <li>Atún en costra de chipotle</li> <li>Albóndigas de pescado</li> <li>Camarones al tamarindo</li> <li>Almejas asadas al carbón</li> </ul>	<b>Práctica 2.- Chihuahua</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas de machaca con salsa roja</li> <li>Chile con queso</li> <li>Tortillas de harina</li> <li>Jugo de carne</li> <li>Caldo de Oso</li> <li>Empanadas de Santa Rita</li> </ul>	<b>Práctica 3.- Durango, Sinaloa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menudo Duranguense</li> <li>Caldillo en chile verde</li> <li>Chile pasado con carne</li> <li>Aguachile de Sinaloa</li> <li>Pollo de Plaza Sinaloense</li> <li>Frijoles puercos</li> <li>Tacuarines</li> </ul>
<b>Práctica 4.- Sonora</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chimichangas</li> <li>Gallina Pinta</li> <li>Frijoles maneados</li> <li>Caldo de queso</li> <li>Coyotas</li> <li>Champurro</li> </ul>	<b>Práctica 5</b> <b>Examen Práctico</b>	<b>Práctica 6.- Región Noreste: Coahuila</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asado de Puerco</li> <li>Cabrillo estilo Coahuila</li> <li>Tacos Laguneros</li> <li>Flautas norteñas</li> <li>Mostachones de leche</li> <li>Atole almendrado</li> </ul>
<b>Práctica 7.- Nuevo León, San Luis Potosí</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caldillo de Carne Seca</li> <li>Tacos pirata</li> <li>Glorias</li> <li>Enchiladas Potosinas</li> <li>Mole de olla</li> <li>Pollo en ajo comino</li> </ul>	<b>Práctica 8.- Tamaulipas, Zacatecas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Huatape de Camarón</li> <li>Jaibas rellenas</li> <li>Pan de nata</li> <li>Enchiladas Zacatecanas</li> <li>Figadete</li> <li>Lengua en salsa de almendras</li> </ul>	<b>Práctica 9</b> <b>Examen Práctico</b>
<b>Práctica 10.- Aguascalientes, CDMX</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo San Marcos</li> <li>Chile de Aguascalientes</li> <li>Fiambre de Aguascalientes</li> <li>Pambazos</li> <li>Tostadas de pata</li> <li>Tamales de rajás</li> </ul>	<b>Práctica 11.- Estado de México, Querétaro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de hongos</li> <li>Flor de Calabaza capeada</li> <li>Conejo en adobo</li> <li>Enchiladas Queretanas</li> <li>Tamales Canarios</li> <li>Mole de Querétaro</li> </ul>	<b>Práctica 12.- Guanajuato, Hidalgo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guacamayas</li> <li>Enchiladas mineras</li> <li>Taquitos de Silao</li> <li>Pastes</li> <li>Barbacoa</li> <li>Budín de Huitlacoche</li> </ul>
<b>Práctica 13.- Morelos, Tlaxcala</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chileatole</li> <li>Migas de Morelos</li> <li>Pollo Tocatlán</li> <li>Buñuelos</li> <li>Atole de amaranto</li> </ul>	<b>Práctica 14</b> <b>Examen final</b>	

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 17 DE 86

## PRÁCTICA 1

### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas de Baja California Norte y Baja California Sur.

### ENSALADA CESAR DE TIJUANA

RENDIMIENTO: 2 PAX  
 BAJA CALIFORNIA NORTE

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lechuga orejona	1	pieza
Huevo	2	piezas
Pasta de anchoas (opcional)	½ - 1	cda.
Ajo machacado	1 – 2	dientes
Limón	2	piezas
Salsa inglesa	2	cdas.
Aceite de oliva	0.250	l
Queso parmesano fresco	0.120	kg
Sal	- - -	kg
Pimienta negra recién molida	- - -	kg
Crotones al ajo	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Desinfectar y secar perfectamente las hojas de lechuga.
2. Pasar las 2 piezas de huevo por agua hirviendo durante un minuto y cortar cocción en agua helada. Reservar.
3. En una ensaladera, preferentemente de madera, agregar la pasta de anchoas, ajo, limón y salsa inglesa, incorporar bien e ir agregando poco a poco el aceite de oliva hasta emulsionar bien.
4. Incorporar la lechuga al aderezo y mezclar cuidadosamente con una cuchara de madera, añadir el queso parmesano rallado.
5. Servir inmediatamente acompañada de crotones.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 18 DE 86

## TACOS DE PESCADO ESTILO ENSENADA

RENDIMIENTO: 5 PAX  
BAJA CALIFORNIA NORTE

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Filete de pescado blanco	0.500	kg
Camarón mediano	0.300	kg
<b>GABARDINA</b>		
Harina	0.500	kg
Polvo para hornear	0.010	kg
Orégano	- - -	kg
Sal y ajo en polvo	- - -	kg
Cerveza, Agua mineral o agua	0.500	l
Harina	0.200	kg
Aceite	1	l
<b>EXTRAS</b>		
Tortilla de maíz	0.300	kg
Pico de gallo	0.200	kg
Col blanca rallada	¼	pieza
Cebolla morada chica	1	pieza
Chile habanero	1	pieza
Orégano	- - -	kg
Vinagre blanco	2	cdas.
Crema espesa	0.120	l
Mayonesa	0.040	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Cortar los filetes en tiras largas, limpiar los camarones.
2. Mezclar los 500 gramos de harina con orégano, sal y ajo en polvo, añadir el líquido hasta incorporar bien. Refrigerar por 15 minutos.
3. Pasar el pescado y camarones por harina, quitar el exceso, pasar por la gabardina y freír en aceite. Escurrir el exceso de grasa sobre papel absorbente.
4. Servir en tacos junto a las guarniciones seleccionadas.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 19 DE 86

## ATÚN EN COSTRA AL CHIPOTLE

RENDIMIENTO: 4 PAX  
BAJA CALIFORNIA NORTE

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Atún fresco	0.400	kg
Ajonjolí negro	0.030	kg
Ajonjolí blanco	0.030	kg
Chile chipotle seco	0.010	kg
Semillas de chile chipotle	0.030	kg
Semillas de cilantro	0.030	kg
Hierbas secas trituradas	0.005	kg
Aceite	0.100	l
Sal y pimienta	- - -	kg
<b>SALSA</b>		
Piloncillo	0.150	kg
Jugo de limón	5	gotas
Chipotle adobado	2	piezas

### PROCEDIMIENTO:

#### ATÚN:

1. Cortar el atún en rectángulos. Reservar.
2. Mezclar ajonjolí, semillas, chipotle (picado), hierbas, sal y pimienta. Cubrir el atún con esta mezcla.
3. Calentar el aceite en una sartén, sellar los trozos de atún un minuto por lado para que el centro quede rojo. Servir con la salsa.



#### SALSA:

1. Hervir a fuego bajo media taza de agua, añadir el piloncillo rallado y las gotas de limón. Mover con una pala de madera y reducir hasta que obtenga la consistencia de una miel ligera.
2. Triturar los chipotles, añadirlos a la salsa y mezclar hasta integrar todo. Servir a temperatura ambiente.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 20 DE 86

## ALBÓNDIGAS DE PESCADO

RENDIMIENTO: 6- 8 PAX  
 BAJA CALIFORNIA SUR

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Filete de pescado (atún o bonito)	1	kg
Ajo finamente picado	3 – 4	dientes
Orégano	- - -	kg
Hierbabuena picada	10	hojitas
Cilantro finamente picado	¼	manejo
Arroz cocido	0.100	kg
Jitomate	0.500	kg
Cebolla blanca chica	1	pieza
Chipotle adobado	0.050	kg
Sal	- - -	kg
Pimienta negra recién molida	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

- Desmenuzar el pescado con ayuda de un tenedor, mezclar con ajo, orégano, hierbabuena y cilantro, salpimentar. Añadir el arroz para que ayude a dar consistencia a la mezcla. Formar las albóndigas.
- Licuar jitomate, cebolla y chipotle, añadirla a un coludo caliente con un poquito de aceite. Una vez que suelte el primer hervor añadir las albóndigas para cocerlas.
- Servir caliente.
- Si desea se pueden agregar papa y zanahoria picada al caldillo.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 21 DE 86

## CAMARONES AL TAMARINDO

RENDIMIENTO: 6 – 8 PAX  
BAJA CALIFORNIA SUR

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Camarón grande con cabeza	30	piezas
Mantequilla	0.100	kg
Aceite de oliva	1	cdita.
Cebolla morada chica	½	pieza
Ajo	2	dientes
Pulpa de tamarindo	0.300	kg
Chile chipotle adobado	2	piezas
Fondo de ternera	0.500	l
Sal	- - -	kg
Pimienta negra recién molida	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar los camarones dejándoles la cola.
2. En una sartén caliente agregar 50 gramos de mantequilla y una cucharada de aceite, freír las cabezas y cáscara de los camarones junto con cebolla, ajo, pulpa de tamarindo y chile, añadir el fondo de ternera una vez que todo haya tomado color y dejar cocer a fuego bajo durante 15 minutos.
3. Reservar 6 cabezas y licuar el resto. Colar y reservar la salsa.
4. Salpimentar los camarones y freír en la mantequilla y aceite restantes. Cuidando la cocción.
5. Servir un espejo de salsa y acomodar los camarones de manera que se vean bien. Adornar con una cabeza. Servir caliente.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 22 DE 86

## ALMEJAS ASADAS AL CARBÓN

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 BAJA CALIFORNIA SUR

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Almeja chocolate grande	16	piezas
Mantequilla a temp. ambiente	0.100	kg
Cebolla morada picada fina	0.100	kg
Chile serrano picado fino	3	piezas
Cilantro picado	2	cdas.
Jitomate picado fino	2 – 3	piezas
Queso manchego rallado	0.200	kg
Jugo de limón	- - -	l
Sal	- - -	kg
Pimienta negra recién molida	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar bien las conchas, abrirlas y retirar las almejas.
2. Mezclarlas con la mantequilla, cebolla, chile, cilantro y jitomate hasta integrar bien.
3. Rellenar cada concha con un poco de mezcla, añadir unas gotas de jugo de limón y cubrir con queso manchego.
4. Asar al carbón hasta que el queso gratine. Servir.

### ANOTACIONES:

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 23 DE 86

## PRÁCTICA 2

### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas de Chihuahua.

### TORTITAS DE MACHACA CON SALSA ROJA

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 CHIHUAHUA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
<b>SALSA</b>		
Chile cuaresmeño	2	piezas
Jitomate	4	piezas
Cebolla blanca chica	½	pieza
Cilantro picado	- - -	manojo
Sal y pimienta	- - -	kg
<b>MACHACA</b>		
Aceite	- - -	l
Huevo	4	piezas
Machaca	0.200	kg
Sal	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:

#### SALSA:

1. Hervir los chiles y jitomates hasta que estén bien cocidos.
2. Pelar los jitomates y licuar con los chiles, sazonar, añadir cebolla y cilantro, licuar bien.
3. En una cacerola poner un chorrillo de aceite y sofreír la salsa. Rectificar sazón.

#### MACHACA:

1. Calentar el aceite en una sartén.
2. Batir los huevos, agregar la machaca y una pizca de sal e integrar bien. Formar tortitas en el aceite caliente, una vez cocidas añadirlas a la salsa.
3. Continuar hasta terminar la mezcla de huevo. Una vez que la salsa suelte el primer hervor, apagar y servir.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 24 DE 86

## CHILE CON QUESO

RENDIMIENTO: 3 PAX  
 CHIHUAHUA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile chilaca	3	piezas
Jitomate (opcional)	0.250	kg
Cebolla fileteada	1/2	pieza
Ajo	1	diente
Aceite	- - -	l
Crema	1/4 - 1/2	taza
Leche (opcional)	1	cda.
Queso asadero o chihuahua	0.150	kg
Sal y pimienta recién molida	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:



1. Asar, pelar y desvenar los chiles, cortarlos en rajadas.
2. Asar y pelar los jitomates, retirar las semillas y picar.
3. Freír cebolla y ajo, añadir el jitomate y por último los chiles, una vez que todo se incorpore, añadir la crema y salpimentar (en algunas ocasiones se puede agregar agua o leche).
4. Incorporar el queso en cubos, retirar del fuego una vez que se empiece a derretir.
5. Servir caliente acompañado de tortillas de harina.

### ANOTACIONES:

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 25 DE 86

## TORTILLAS DE HARINA

RENDIMIENTO: 25 - 30 PIEZAS  
REGIÓN NORTE

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Harina de trigo	1	kg
Polvo para hornear	1	cdita.
Sal fina	1	cda.
Azúcar (opcional)	1	pizca
Manteca vegetal	0.250*	kg
Agua caliente	0.500	l
Mantequilla (opcional)	0.050*	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Formar una fuente con la harina, polvo para hornear y sal (azúcar si desea), colocar en el centro la manteca (en caso de añadir la mantequilla añadir solamente 200 gramos de manteca vegetal).
2. Integrar todo muy bien y agregar agua caliente poco a poco, ayudándose de una pala de madera para mezclar en un inicio.
3. Una vez que la masa esté manejable y no se pegue, cubrir con plástico y dejar reposar por 20 minutos.
4. Transcurrido el tiempo formar bolitas de 20 a 30 gramos aproximadamente, y extender con un rodillo sobre una superficie enharinada, cuidando que queden delgadas.
5. Cocer en un comal caliente a temperatura baja.
6. Servir calientes.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 26 DE 86

## JUGO DE CARNE

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 CHIHUAHUA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chambarete con hueso	0.500	kg
Pescuezo de res	0.500	kg
Ajo	5	dientes
Cebolla blanca grande	1	pieza
Apio	1	pieza
Laurel	1	hoja
Agua	2	l
Sal	- - -	kg
GUARNICIONES		
Cebolla blanca picada fina	1/2	pieza
Cilantro picado	- - -	manejo
Chile jalapeño picado	1	Pieza
Salsa inglesa	- - -	l
Jugo sazónador	- - -	l
Limón (jugo)	- - -	l

### PROCEDIMIENTO:



1. Limpiar las carnes. Reservar.
2. Sellar el chambarete y pescuezo, añadir el ajo, cebolla, apio y laurel. Una vez que las verduras estén doradas añadir el agua, sal y pimienta, dejar cocer a fuego medio durante una hora aproximadamente o hasta que el líquido reduzca a la mitad.
3. Una vez listo, colar y servir acompañado de las guarniciones.

*Nota: Pueden haber variaciones de la receta en donde la carne se licúa con el caldo antes de servir.  
 También en donde la salsa inglesa y el jugo sazónador se le agregan en la cocción.*

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 27 DE 86

## CALDO DE OSO

RENDIMIENTO: 6 PAX  
 CHIHUAHUA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Bagre	1	kg
Mantequilla	0.090	kg
Ajo picado	3	dientes
Cebolla blanca picada	½	pieza
Cebolla cambray	3	piezas
Jitomate asado y molido	6	piezas
Agua	8	tazas
Zanahoria picada	2	piezas
Papa picada	2	piezas
Tomillo	1	cdita.
Mejorana	1	cdita.
Laurel	1 – 2	hojas
Cilantro picado	1	cda.
Sal y pimienta recién molida	- - -	kg
Chile ancho (opcional)	2	piezas
Limón	- - -	piezas



### PROCEDIMIENTO:

1. Cortar el pescado en 6 u 8 trozos aproximadamente del mismo tamaño.
2. Cortar la cebolla cambray en aros pequeños.
3. En una sartén derretir la mantequilla y freír ajo, cebolla, cebolla cambray, cuando esté ligeramente dorado añadir el jitomate.
4. Poner el agua en una olla, una vez que hierva añadir la preparación anterior, papa y zanahoria. Cocinar durante 15 minutos o hasta que las verduras estén suaves. Añadir el pescado, hierbas de olor, cilantro y sazonar. Hervir 10 minutos más.
5. Si desea que pique puede añadir los chiles anchos al caldo o una lata de chiles jalapeños en vinagre.
6. Servir acompañado de limón.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 28 DE 86

## EMPANADAS DE SANTA RITA

RENDIMIENTO: 9 – 12 PIEZAS  
 CHIHUAHUA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
<b>MASA</b>		
Tequezquite	1	cda.
Agua	½	taza
Manteca de cerdo	2	cdas.
Harina	4	Tazas
Sal	- - -	kg
Azúcar	1	pizca
Leche	0.150	l
<b>RELLENO</b>		
Aceite vegetal	- - -	l
Carne molida de cerdo	0.500	kg
Cebolla blanca picada fina	¼	kg
Papa cocida, pelada y picada	0.250	kg
Almendra pelada y picada	0.050	kg
Pasas	0.050	kg
Canela en polvo	- - -	kg
Clavo molido	- - -	kg
Fondo de pollo	0.500	l
Sal y pimienta molida	- - -	kg
Azúcar glass	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:

#### MASA:

1. Disolver el tequesquite en media taza de agua.
2. Mezclar harina, sal, azúcar y manteca. Incorporar poco a poco el agua de tequesquite, amasar e ir añadiendo la leche necesaria para formar una masa suave. Reposar 20 minutos.
3. Extender con ayuda de un rodillo hasta que esté delgada, cortar ruedas para las empanadas. Reservar.



#### EMPANADAS:

1. Freír la carne en el aceite junto con cebolla, papa, almendra y pasas. Sazonar con canela y clavo molido, añadir el fondo y cocer hasta que éste se evapore. Enfriar un poco.
2. Rellenar las tortillas y cerrar con ayuda de un tenedor. Freír en aceite hasta que doren.
3. Escurrir el exceso de grasa. Espolvorear con azúcar glass y servir.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 29 DE 86

### PRÁCTICA 3

#### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas de Durango y Sinaloa.

### MENUDO DURANGUENSE

RENDIMIENTO: 10 PAX  
DURANGO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pancita de res	0.500	kg
Callo	0.250	kg
Cuajo	0.250	kg
Libro	0.250	kg
Agua	- - -	l
Epazote	2	ramas
Pata de res en trozos	1	pieza
Chile guajillo	0.100	kg
Ajo	4	dientes
Cebolla blanca en trozos	2	piezas
Jitomate	3	piezas
Manteca de cerdo	1	cda.
Sal	- - -	kg
Orégano seco molido	- - -	kg
Cebolla blanca picada	1	pieza
Limonos en cuartos	- - -	piezas



#### PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien la carne, quitarle los excesos de grasa y picar en trozos medianos.
2. Cocer en suficiente agua con una rama de epazote.
3. Cocer por aparte la pata de res.
4. En otro recipiente cocer chiles, ajo, cebolla en trozos y jitomate. Una vez cocido, moler y colar. Verter en una sartén con manteca caliente y una ramita de epazote, freír por unos minutos y añadir las carnes y la pata cocidas. Sazonar, hervir 15 minutos más.
5. Servir acompañado de orégano, cebolla picada y limón.

#### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 30 DE 86

## CALDILLO EN CHILE VERDE

RENDIMIENTO: 4 PAX  
DURANGO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Filete de res	1	kg
Harina	0.020	kg
Chile poblano	0.350	kg
Jitomate	0.350	kg
Comino molido	- - -	kg
Sal	- - -	Kg
Aceite	1	cdita.



### PROCEDIMIENTO:

1. Trocear la carne y cocer en una vaporera, una vez lista enharinarla y reservar.
2. Asar, pelar y desvenar los chiles, asar y pelar los jitomates. Licuar ambos ingredientes y sazonar.
3. En una sartén a fuego baño freír la salsa y añadir la carne, cocer durante 5 minutos. Retirar del fuego y servir.
4. En ocasiones se acompaña con arroz blanco.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 31 DE 86

## CHILE PASADO CON CARNE

RENDIMIENTO: 4 PAX  
DURANGO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile pasado	0.200	kg
Jitomate	3	piezas
Pierna de cerdo en trozos	0.500	kg
Cebolla	½	pieza
Sal	- - -	kg
Pimienta negra recién molida	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar los chiles y remojar en agua tibia.
2. Trocear el jitomate, martajar con los chiles y reservar
3. Sofreír la carne salpimentada, añadir la cebolla picada.
4. Cuando la carne esté media cocida añadir la salsa de jitomates y chiles y terminar la cocción de la carne.
5. Servir caliente.

### ANOTACIONES:

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 32 DE 86

## AGUACHILE DE SINALOA

RENDIMIENTO: 4 PAX  
SINALOA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jugo de limón	1/2	taza
Chile serrano picado	2 – 4	piezas
Sal y pimienta recién molida	- - -	kg
Pepino	2	piezas
Cebolla morada fileteada	1	pieza
Camarón mediano	1	kg

### PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar jugo de limón y chile serrano, salpimentar y dejar reposar.
2. Pelar el pepino, retirar las semillas y picarlos, integrar con la cebolla.
3. Juntar ambas preparaciones hasta mezclar bien, rectificar sazón y añadir los camarones.
4. Se puede dejar reposar o servir al momento.



*Nota: A diferencia de otros ceviches, el aguachile no se deja marinar mucho tiempo en el limón; éste se agrega justo en el momento de servir.*

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTIC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 33 DE 86

## POLLO DE PLAZA SINALOENSE

RENDIMIENTO: 6 PAX  
SINALOA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pollo troceado	1	pieza
Cebolla	1	pieza
Papa blanca	0.500	kg
Calabaza italiana	2	piezas
Aceite vegetal	- - -	l
Vinagreta simple	0.050	l
Jitomate	1	kg
Sal	- - -	kg
Pimienta negra molida	- - -	kg
Orégano	- - -	kg
Chile piquín	- - -	kg
Lechuga picada	1/4	pieza

### PROCEDIMIENTO:

1. Trocear el pollo y freír en una cacerola con la cebolla y media taza de agua; pasados 15 minutos destapara para que el agua se evapore y el pollo se dore.
2. Retira el pollo y la cebolla, colar la grasa que quede y reservar. Mantener el pollo caliente.
3. Cortar las papas en gajo y cocer en agua con sal.
4. Freír los gajos de papas sazonadas en la grasa que se reservó del pollo.
5. Cortar en gajos la calabaza y saltearlas en aceite, aderezarlas con la vinagreta.
6. Cocer los jitomates y moler con la cebolla frita, poner a cocer y sazonar con sal, pimienta, chile piquín y orégano
7. En un platón caliente se coloca el pollo bien dorado, alrededor las papas y calabazas, bañar con la salsa bien caliente y la lechuga picada.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 34 DE 86

## FRIJOLES PUERCOS

RENDIMIENTO: 5 PAX  
SINALOA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Frijol bayo cocido	0.500	kg
Manteca de cerdo	0.100	kg
Chile de árbol (opcional)	5	piezas
Chorizo de cerdo	0.200	kg
Cebolla blanca picada fina	½	pieza
Chile jalapeño en escabeche	0.100	kg
Queso Chihuahua rallado	0.180	kg
Totopos	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:



1. Moler los frijoles. Reservar.
2. En una sartén calentar la manteca y, en caso de utilizar el chile de árbol, freírlos y retirarlos de la manteca. Añadir el chorizo, a media cocción añadir la cebolla, una vez listo incorporar los frijoles y revolver bien.
3. Añadir el queso rallado y mezclar.
4. Servir caliente con totopos, chiles en escabeche y chile de árbol.

*Nota: Hay variaciones que incluyen tocino y jamón picado.*

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 35 DE 86

## TACUARINES

RENDIMIENTO: 4 PAX  
SINALOA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Azúcar	0.150	kg
Piloncillo en trozos	0.150	kg
Agua	1/2	taza
Anís	1	cda.
Manteca vegetal	0.500	kg
Huevo	2	piezas
Harina de maíz	1	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Hervir el azúcar con piloncillo, agua y anís hasta obtener una miel, dejar enfriar.
3. Acremar la manteca, añadir los huevos hasta incorporar bien y, sin dejar de batir, añadir la harina y la miel. Trabajar la masa, añadir un poco de agua en caso de ser necesario.
4. Tomar pequeñas porciones de pasta y formar rosquitas (se pueden ayudar con una manga sin boquilla).
5. Colocar en una charola previamente engrasada y hornear de 12 a 15 minutos o hasta que estén cocidas y ligeramente doradas.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 36 DE 86

## PRÁCTICA 4

### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas de Sonora.

### CHIMICHANGAS (CHIVICHANGAS)

RENDIMIENTO: 4 PAX  
SONORA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Carne de res suave	0.500	kg
Manteca de cerdo	1	cda.
Chile verde	3	piezas
Jitomate picado	2	piezas
Ajo picado	2	dientes
Cebolla picada	½ - 1	pieza
Sal y Pimienta recién molida	- - -	kg
Tortillas de harina	- - -	kg
Aceite vegetal	- - -	l



### PROCEDIMIENTO:

1. Cortar la carne en tiras delgadas, sazonar con sal. Asar a la parrilla, sin que llegue a estar bien cocida. Una vez lista, picar.
2. Asar, desvenear y picar los chiles.
3. Derretir la manteca en una sartén, freír chile, jitomate, ajo y cebolla, sancochar y agregar la carne picada, sazonar.
4. Distribuir el guisado en las tortillas y doblar, ya sea de manera triangular o en forma de burrito. Freír en aceite caliente hasta que doren.
5. Servir con la salsa de su preferencia.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 37 DE 86

## GALLINA PINTA

RENDIMIENTO: 4 PAX  
SONORA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua	c/s	l
Cola de res	1	kg
Pecho de res o chambarete	0.300	kg
Ajo	1/2	cabeza
Maíz cacahuazintle	0.250	kg
Frijol bayo o pinto	1	taza
Cebolla blanca chica	1	pieza
Chile verde	2	piezas
Cilantro	- - -	Manojo
Sal	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:



1. Calentar el agua a fuego bajo, una vez que hierva incorporar la carne y el ajo. Retirar la espuma que se vaya formando, hasta que el agua quede clara.
2. Agregar el maíz y el frijol, cocinar por una hora y posteriormente añadir cebolla, chile, cilantro y sal al gusto. Cocinar por 25 minutos más o hasta que el maíz haya reventado.
3. Servir caliente.

*Nota: Contrariamente a lo que su nombre apunta, no contiene carne de gallina, debe su apelativo a la apariencia que forman los granos de maíz al mezclarse con el tono café del frijol.*

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 38 DE 86

## FRIJOLES MANEADOS

RENDIMIENTO: 6 PAX  
SONORA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Manteca de cerdo	0.150	kg
Ajo picado fino	1	diente
Chile ancho sin semilla, picado	1	pieza
Frijol bayo con caldo	0.500	kg
Leche	0.150	l
Queso asadero	0.250	kg

### PROCEDIMIENTO:



1. En una olla poner a derretir la manteca, añadir el ajo y el chile, agregar los frijoles escurridos y empezar a machacar, ir agregando leche o caldo de frijol si está muy espeso.
2. Una vez listo añadir el queso rallado, mezclar hasta incorporar. Servir de inmediato.
3. Se puede acompañar con totopos o tortillas de harina calientes.

*Nota: hay variaciones en donde se le puede agregar chorizo o longaniza, el queso se puede cambiar por chihuahua o manchego.*

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 39 DE 86

## CALDO DE QUESO

RENDIMIENTO: 4 PAX  
SONORA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Papa	3	piezas
Cebolla blanca chica	1	pieza
Jitomate	1	pieza
Chile poblano	3	piezas
Aceite	- - -	1
Leche	0.500	1
Agua	0.500	1
Queso seco, cotija, chihuahua o panela.	2	tazas
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Pelar las papas y picarlas en cubos pequeños.
2. Picar finamente la cebolla y el jitomate.
3. Asar, pelar, desvenar y picar los chiles poblanos.
4. Sofreír en el aceite las papas, cebolla, jitomate y un chile picado. Sazonar.
5. Una vez que todo tomó color añadir la leche y el agua, dejar cocer hasta que las papas estén blandas. Rectificar sazón.
6. Retirar del fuego, integrar el queso y tapar. Servir caliente decorando al gusto.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 40 DE 86

## COYOTAS

RENDIMIENTO: 12 PIEZAS  
SONORA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Levadura seca	0.025	kg
Agua tibia	¼	taza
Piloncillo	0.100	kg
Agua	0.250	l
Piloncillo rallado	0.400	kg
Harina	4	cdas.
Harina	1	kg
Sal	- - -	kg
Manteca vegetal	0.500	kg

### PROCEDIMIENTO:



1. Precalentar el horno a 250°C.
2. Disolver la levadura en ¼ de taza de agua tibia. Reservar.
3. Hervir el piloncillo en los 250ml de agua. Reservar.
4. Mezclar el piloncillo rallado con la cucharada de harina. Reservar.
5. Cernir la harina con una pizca de sal, formar un volcán y en el centro colocar la manteca de cerdo. Integrar hasta obtener una mezcla arenosa, añadir la levadura y el agua de piloncillo poco a poco, amasar hasta formar una mezcla suave, añadir más agua en caso de ser necesario. Una vez lista, cubrir con un trapo limpio y dejar reposar durante 15 minutos.
6. Formar bolitas de 10 gramos aproximadamente, extender con un rodillo hasta formar discos de medio cm de grosor.
7. Tomar una pieza y colocar en el centro un poco de piloncillo rallado, cubrir con otra pieza y sellar las orillas con ayuda de un tenedor. Perforar el centro de la tapa superior con ayuda de un palillo o un tenedor para que pueda escapar el vapor.
8. Hornear en una charola engrasada hasta que doren.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 41 DE 86

## CHAMPURRO

RENDIMIENTO: 6 PAX  
SONORA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua	1.250	l
Piloncillo	0.250	kg
Canela	1	raja
Clavo de olor	4	piezas
Harina	½	taza
Cocoa	0.100	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Hervir el piloncillo, canela y clavo en un litro de agua.
2. Tostar la harina en una sartén hasta que dore ligeramente, dejar enfriar y posteriormente disolver en los 250ml de agua restantes. Incorporar la cocoa y mezclar hasta que desaparezcan los grumos. Colar si es necesario.
3. Incorporar la preparación anterior al agua con piloncillo, mantener a fuego bajo y revolver constantemente para que no se pegue.
4. Hervir hasta que espese. Servir caliente.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 42 DE 86</b>

## PRÁCTICA 5



### PROPÓSITO:

Evaluar los conocimientos adquiridos por los estudiantes en esta Unidad.

## EXAMEN PRÁCTICO

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 43 DE 86

## PRÁCTICA 6

### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas de Coahuila.

### ASADO DE PUERCO

RENDIMIENTO: 1 PIEZA  
COAHUILA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pierna de cerdo	1	kg
Cebolla blanca	1	pieza
Ajo	2	dientes
Manteca de cerdo	0.100	kg
Chile ancho	7	piezas
Chile cascabel	3	piezas
Comino	1	pizca
Laurel	2	hojas
Clavo	2	piezas
Canela	1	raja
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Cortar la carne en trozos y cocerla con la mitad de la cebolla y 1 diente de ajo hasta suavizar. Retirar del caldo.
2. Calentar la manteca en una sartén y freír la carne hasta dorar por todos lados, sin quemarla. Retirar de la sartén y reservar la manteca.
3. Retirar las semillas de los chiles y remojarlos en agua caliente. Posteriormente licuarlos con el resto de la cebolla, ajo, comino, laurel, clavo y canela hasta formar una salsa fina. Colar si es necesario.
4. Freír la salsa en la sartén con manteca reservada anteriormente, añadir el jugo y la ralladura de naranja, dejar hervir por 20 minutos e incorporar la carne. Cocinar unos minutos más para que todos los sabores se integren. Rectificar sazón.
5. Servir caliente.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 44 DE 86

## CABRITO ESTILO COAHUILA

RENDIMIENTO: 4 PAX  
COAHUILA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cabruto	0.500	kg
Chile ancho	5	piezas
Jitomate	1	pieza
Aceite de maíz	3	cdas.
Agua	½	taza
Vinagre blanco	3	cdas.
Cebolla en trozos	½	pieza
Ajo	1	diente
Pimienta negra entera	½	cda.
Manteca de cerdo	0.025	kg
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar bien el cabruto y trocearlo.
2. Precalear el horno a 200°C.
3. Asar y desvenar los chiles; asar, pelar y desvenar el jitomate. Licuar ambos con aceite, agua, vinagre cebolla, ajo, sal y pimienta. Colar si es necesario.
4. Barnizar el cabruto con la mezcla anterior y freírlo en manteca hasta dorar por todos lados.
5. Disponer el cabruto en un refractario, cubrir con papel aluminio y hornear durante una hora. Sacar, voltear y cocer media hora más.
6. Servir. Se puede acompañar de cebolla curtida.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 45 DE 86

## TACOS LAGUNEROS

RENDIMIENTO: 4 PAX  
COAHUILA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite	- - -	l
Cebolla fileteada	1	pieza
Chile poblano en rajas	3	piezas
Jitomate picado	1	pieza
Sal y pimienta negra molida	- - -	kg
Tortilla de maíz	16	piezas
Queso manchego rallado	0.300	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Freír en aceite la cebolla hasta que esté transparente, agregar las rajas y cocinar hasta que estén suaves. Integrar el jitomate, sazonar y cocinar hasta que todo esté sofrito. Tapar y reservar lejos del fuego por 3 minutos.
3. Sancochar las tortillas en el aceite sin dejar dorar. Rellenar con la preparación anterior, enrollar y acomodar en un refractario, hornear hasta que el queso se derrita.
4. Servir inmediatamente. Se puede decorar al gusto y acompañar con alguna salsa picante.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 46 DE 86

## FLAUTAS NORTEÑAS

RENDIMIENTO: 4 PAX  
COAHUILA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jitomate	0.300	kg
Papa blanca	0.750	kg
Aceite	- - -	l
Cebolla chica picada	1	pieza
Molida de cerdo	0.250	kg
Almendra pelada y picada	1/4	taza
Pasas	1/4	taza
Clavo molido	- - -	kg
Canela molido	- - -	kg
Sal y pimienta negra molido	- - -	kg
Tortillas de harina	12	piezas



### PROCEDIMIENTO:

1. Asar, moler y colar los jitomates.
2. Cocer, pelar y picar las papas en cubos pequeños.
3. Freír la cebolla hasta que esté transparente, incorporar la carne y freír hasta que dore. Agregar el jitomate molido, almendras, pasas, clavo, canela y sazonar. Sofreír hasta que todo esté ligeramente dorado. Reservar y dejar enfriar.
4. Rellenar las tortillas con la preparación anterior, enrollar y doblar para evitar que se salga el relleno. Freír hasta que doren, escurrir el exceso de grasa y servir.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 47 DE 86

## MOSTACHONES DE LECHE

RENDIMIENTO: 12 PIEZAS APROX.  
COAHUILA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Azúcar glass	2	tazas
Leche en polvo	1/2	taza
Sal	1	pizca
Mantequilla	0.028	kg
Miel de maíz	1/4	taza
Agua	1/2	cda.
Nuez picada	3/4	taza
Esencia de vainilla	1/2	cdita.
Mitades de nuez para decorar	- - -	piezas
Capacillos mini	15	piezas



### PROCEDIMIENTO:

1. Cernir el azúcar, leche y sal.
2. Derretir la mantequilla a fuego bajo, agregar la miel y el agua, mezclar bien. Añadir la mitad del azúcar cernida y batir rápidamente para integrar sin que se formen grumos, añadir el resto del azúcar junto con las nueces y mezclar bien.
3. Cocinar por 5 minutos o hasta que espese, agregar la vainilla y retirar del fuego. Revolver bien y dejar enfriar un poco y distribuir la preparación en capacillos, decorar con una mitad de nuez. Enfriar completamente.
4. Servir.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 48 DE 86

## ATOLE ALMENDRADO

RENDIMIENTO: 6 PAX  
COAHUILA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche	1	l
Canela	2	rajas
Harina de maíz	1	taza
Almendras molidas	1	taza
Azúcar	1/2 - 1	taza
Canela molida	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:



1. Hervir la leche con la canela.
2. Diluir la harina de maíz en un poco de agua e incorporar a la leche, revolver continuamente para evitar que se pegue o se formen grumos. Dejar hervir 5 minutos.
3. Agregar la harina de almendras y azúcar al gusto, seguir revolviendo, hervir durante 10 a 15 minutos.
4. Servir caliente con canela molida.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 49 DE 86

## PRÁCTICA 7

### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas de Nuevo León y San Luis Potosí.

### CALDILLO DE CARNE SECA

RENDIMIENTO: 3 PAX  
 NUEVO LEÓN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua tibia	1	taza
Jitomate	1	pieza
Aceite	- - -	l
Cebolla picada fina	½	pieza
Ajo picado fino	1 – 2	dientes
Machaca de res	0.500	kg
Harina	½	cda.
Jitomate picado fino	1	piezas
Chile serrano picado fino	1	pieza
Papa picada fina (opcional)	1	pieza
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Licuar el jitomate con el agua tibia, añadir un poco de sal. Reservar.
2. Freír en un poco de aceite la cebolla hasta que esté transparente, añadir el ajo, dorar ligeramente, incorporar la machaca y dorar. Añadir harina y dorar. Por último, agregar el jitomate picado, chile y papa. Revolver bien y añadir el jitomate licuado.
3. Hervir a fuego bajo hasta que las papas estén cocidas, agregar más agua de ser necesario.
4. Servir caliente acompañado de tortillas de harina.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 50 DE 86

## TACOS PIRATA

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 NUEVO LEÓN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pimiento verde	1	pieza
Pimiento rojo	1	pieza
Arrachera de res en tiras	0.500	kg
Queso asadero rebanado	0.150	kg
Tortillas de harina calientes	12	piezas
Salsa picante	- - -	l
Sal y pimienta	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Asar, pelar, desvenar y cortar en tiras los pimientos.
2. Salpimentar la arrachera. Cocinarla en una sartén antiadherente hasta que dore un poco, añadir los pimientos y rectificar sazón.
3. Colocar las rebanadas de queso y dejar gratinar.
4. Repartir la preparación en las tortillas y servir.
5. Acompañar con salsa picante.

### ANOTACIONES:

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 51 DE 86

## GLORIAS

RENDIMIENTO: 24 PIEZAS  
 NUEVO LEÓN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche de cabra	1	l
Azúcar	2 ½	tazas
Miel de maíz	4	cdas.
Esencia de vainilla	3	cdas.
Bicarbonato de sodio	½	cdita.
Nuez picada	1 ½	taza
Papel celofán rojo	- - -	- - -



### PROCEDIMIENTO:

1. Colocar en un cazo, preferentemente de cobre, la leche, azúcar, miel y vainilla, calentar a fuego medio, una vez que suelte el primer hervor añadir el bicarbonato.
2. Continuar a fuego bajo moviendo constantemente hasta que la mezcla espese, tome un color oscuro y se pueda ver el fondo del cazo. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3. Añadir las nueces, mezclar bien y enfriar por completo.
4. Cortar cuadros de papel celofán, formar las glorias con ayuda de dos cucharas, colocarlas sobre el papel y envolver en forma de caramelo.

### ANOTACIONES:

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 52 DE 86

## ENCHILADAS POTOSINAS

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 SAN LUIS POTOSÍ

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile ancho	5	piezas
Harina de maíz	0.500	kg
Agua	1 ½	tazas
Sal	½	cdita.
Aceite	- - -	l
Lechuga romana	- - -	pieza
Crema	- - -	l
Queso ranchero	- - -	kg
Guacamole	1	taza
<b>RELLENO</b>		
Jitomate	2	piezas
Chile serrano	1	pieza
Ajo	1	diente
Cebolla chica picada fina	½	pieza
Manteca de cerdo	1	cda.
Queso añejo rallado		kg
Sal*	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:

#### ENCHILADAS:

1. Limpiar y desvenar los chiles. Remojarlos en agua caliente, licuar y colar. Reservar 3 cucharadas para el relleno.
2. Mezclar harina, agua y sal, añadir los chiles molidos e integrar todo bien. Añadir un poco más de agua si lo considera necesario. Cubrir con un paño húmedo o plástico antiadherente y dejar reposar por 20 minutos. Transcurrido el tiempo dividir la masa y hacer las tortillas.
3. Calentar un comal a fuego medio, poner una tortilla durante un minuto, rellenar, doblar y prensar las orillas para que selle, dejar cocer por los 2 lados y posteriormente freír en aceite para dorar, escurrir el exceso de grasa. Repetir el procedimiento con el resto de las tortillas.
4. Servir con lechuga fileteada, crema, queso desmoronado y aguacate o guacamole.



#### RELLENO:

1. Asar el jitomate, ajo y chile. Licuar con las 3 cucharadas de salsa de chile y un poco de agua (de 2 a 3 cucharadas de ser necesario).
2. Sofreír en manteca la cebolla hasta que esté transparente, añadir la salsa, dejar hervir hasta que espese. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3. Mezclar la salsa con el queso rallado y rectificar sazón.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 53 DE 86

## MOLE DE OLLA

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 SAN LUIS POTOSÍ

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cuete de res en trozos	0.300	kg
Chamorro de cerdo	0.100	kg
Chambarete en trozos	0.100	kg
Chile ancho	4	pz
Vinagre blanco	1/4	tz
Agua tibia	3/4	tz
Cebolla	1	pz
Ajo	3	dientes
Calabaza italiana	0.500	kg
Elote en trozos	3	pz
Epazote	1	ramita
Aceite de maíz	3	C
Agua o caldo de ave	2	l
Sal de grano	- - -	kg
GUARNICIONES		
Cebolla picada	4	C
Cilantro picado	4	C
Epazote picado	4	C

### PROCEDIMIENTO:

1. Sellar las carnes en el aceite. Reservar.
2. Tostar los chiles anchos y remojarlos 10 minutos en el vinagre mezclado con el agua tibia.
3. Moler los chiles con la cebolla y el ajo, debe de quedar una mezcla fina, colar en caso de ser necesario.
4. Regresar las carnes al fuego, a temperatura media, añadir la salsa anterior, freír 2 o 3 minutos, agregar el agua o el caldo y dejar cocer a fuego bajo; ir agregando las verduras respetando tiempos de cocción, mantener tapado y retirar del fuego hasta que todas las verduras estén cocidas.
5. Servir acompañado de las guarniciones.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 54 DE 86

## POLLO EN AJOCOMINO

RENDIMIENTO: 4 PAX  
SAN LUIS POTOSÍ

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Ajo	4	dientes
Comino	2	cdas.
Clavo	1	pieza
Chile ancho remojado y desvenado	4	piezas
Chipotle remojado y desvenado	2	piezas
Aceite	- - -	l
Caldo de pollo	0.250	l
Sal	- - -	kg
Granulado de pollo	1	cda.
Pierna con muslo	4	piezas
Arroz blanco para acompañar	2	tazas



### PROCEDIMIENTO:

1. Moler en un mortero ajo, comino, clavo y chiles.
2. Calentar aceite en una cacerola y verter la preparación anterior, una vez sofrito añadir el caldo de pollo, dejar hervir hasta espesar. Sazonar con sal y granulado.
3. Incorporar las piezas de pollo y cocinar hasta que el pollo esté cocido.
4. Servir con arroz blanco.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 55 DE 86

## PRÁCTICA 8

### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas de Tamaulipas y Zacatecas.

### HUATAPE DE CAMARÓN

RENDIMIENTO: 4 PAX  
TAMAULIPAS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile serrano	2	piezas
Ajo	4	dientes
Cebolla blanca chica	1/2	pieza
Hoja de lechuga	2	piezas
Caldo de pollo	1	taza
Tomate verde	5	piezas
Clavo	2	piezas
Epazote	1	rama
Hoja de aguacate	1	pieza
Manteca de cerdo	- - -	kg
Masa de maíz	0.040	kg
Camarón grande	1	kg
Sal	- - -	kg
Nopal asado	2	Piezas
Chile verde picado	2	piezas

### PROCEDIMIENTO:

1. Añadir a la licuadora chile, ajo, cebolla, lechuga, caldo, tomate, clavo, epazote y moler bien.
2. Calentar la manteca en una cacerola y verter lo licuado (colar si es necesario). Incorporar la masa y mezclar hasta disolver. Dejar espesar.
3. Mientras tanto, limpiar los camarones y saltearlos hasta que cambien de color. Incorporarlos a la preparación anterior y dejar cocer de 5 a 10 minutos.
4. Para servir en el fondo de un plato hondo se ponen los nopales y chiles picados. Se añade el caldo y al final los camarones.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 56 DE 86

## JAIBAS RELLENAS ESTILO TAMPICO

RENDIMIENTO: 4 PAX  
TAMAULIPAS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Caparazón de jaiba limpio	4	piezas
Aceite de oliva	- - -	l
Cebolla chica picada fina	1	pieza
Jitomate picado	2	piezas
Perejil picado	1	cda.
Chile serrano	2	piezas
Pulpa de jaiba	0.500	kg
Ajo picado	1	diente
Aceituna picada	10	piezas
Almendra picada	20	piezas
Sal	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Acitronar la cebolla, agregar jitomate, perejil, chile serrano y la pulpa de jaiba, cuando se reseque, incorporar ajo, aceitunas y almendras. Salpimentar.
3. Rellenar los caparazones con esta preparación, espolvorear pan molido, colocarlos en un refractario y hornear durante 15 minutos o hasta que doren. Servir bañado con un poco de aceite de oliva.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 57 DE 86

## PAN DE NATA

RENDIMIENTO: 8 PAX  
TAMAULIPAS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Harina de trigo	0.500	kg
Polvo para hornear	1	cda.
Nata	1 ½	tazas
Azúcar	1	taza
Huevo	4	piezas
Ralladura de naranja	1	cdita.



### PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 170°C. Engrasar y enharinar el molde de su preferencia.
2. Cernir harina junto con el polvo para hornear.
3. Acremar la nata junto con el azúcar, añadir los huevos, uno a uno, y la ralladura. Incorporar poco a poco la harina y batir hasta mezclar todo bien.
4. Verter la mezcla en el molde y hornear por 45 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro, éste salga limpio.
5. Decorar al gusto.

### ANOTACIONES:

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 58 DE 86

## ENCHILADAS ZACATECANAS

RENDIMIENTO: 6 PAX  
ZACATECAS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lomo de cerdo	0.300	kg
Agua	- - -	l
Cebolla	1/2	pieza
Ajo	2	dientes
Chile poblano	6	piezas
Crema	1	taza
Queso fresco desmoronado	0.250	kg
Tortilla de maíz	18	piezas
Manteca de cerdo	- - -	kg
Lechuga	- - -	pieza



### PROCEDIMIENTO:

1. Cocer el lomo con cebolla y ajo hasta que esté suave. Enfriar y deshebrar. Reservar.
2. Asar, pelar y desvenar los chiles, molerlos con la crema y la mitad del queso. Verter la mezcla en una cacerola y cocinar a fuego bajo, moviendo constantemente para que no se pegue. Retirar del fuego una vez que suelte el hervor y mantenerla caliente.
3. Freír ligeramente las tortillas en manteca, pasarlas por la salsa anterior, rellenar con la carne, doblar y acomodarlas en los platos. Bañar con más salsa, decorar con lechuga, crema y queso.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	PÁGINA 59 DE 86

## FIGADETE

RENDIMIENTO: 6 PAX  
ZACATECAS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chicharrón de barriga	0.250	kg
Cebolla blanca picada	1	pieza
Chile serrano en vinagre	3	piezas
Vinagre	- - -	l
Aceite de oliva	0.100	l
Orégano	- - -	kg
Sal y pimienta	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Picar el chicharrón en trozos pequeños.
2. Mezclar con cebolla, chile, vinagre y aceite, sazonar con sal y orégano.
3. Sazonar y dejar reposar durante una hora.
4. Se puede acompañar de arroz a la mexicana, frijoles y tortillas calientes.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 60 DE 86

## LENGUA EN SALSA DE ALMENDRAS

RENDIMIENTO: 8 PAX  
ZACATECAS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lengua de res	1	pieza
Cebolla	1/2	pieza
Ajo	3	dientes
Hoja de laurel	1	pieza
Hierbabuena	1	ramita
Sal	2	cdas.
Bolillo	1	pieza
Almendras peladas	0.150	kg
Cebolla fileteada	1/2	pieza
Ajo	2	dientes
Aceitunas rebanadas	0.100	kg
Chile en escabeche	4	piezas
Arroz blanco	2	tazas



### PROCEDIMIENTO:

1. Cocer la lengua con cebolla, ajo, laurel, hierbabuena y sal, aproximadamente 2 horas o hasta que esté suave. Pelarla y rebanarla.
2. Calentar aceite en una sartén, freír las rebanadas de pan hasta que tomen un color dorado. Retirar. Añadir las almendras, cebolla, ajo y freír unos minutos.
3. Licuar todo lo anterior con un poco del caldo donde se coció la lengua. Verter en una cacerola y dejar que suelte un hervor.
4. Agregar las rebanadas de lengua, rectificar sazón.
5. Servir con aceitunas, chiles en escabeche y arroz blanco.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 61 DE 86

## PRÁCTICA 9



### PROPÓSITO:

Evaluar los conocimientos adquiridos por los estudiantes en esta Unidad.

### EXAMEN PRÁCTICO

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 62 DE 86

## PRÁCTICA 10

### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas de Aguascalientes y Ciudad de México.

### POLLO SAN MARCOS

RENDIMIENTO: 8 PAX  
AGUASCALIENTES

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pollo entero	1	pieza
Cebolla blanca	1	pieza
Diente de ajo	2	piezas
Manteca de cerdo	0.125	kg
Papa blanca	0.750	kg
Chorizo	0.125	kg
Orégano	---	kg
Jitomate	0.250	kg
Sal	---	kg
Pimienta	---	kg
Lechuga	1	pieza
Chiles en vinagre	8	pieza



### PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar el pollo, cortarlo en piezas y cocer con media cebolla, un ajo y sal.
2. Cortar la papa en rebanadas de medio centímetro de grosor, cocer con sal y posteriormente freírlas en manteca hasta que doren. Reservar.
3. Cortar el chorizo en rebanadas, freír y reservar.
4. Freír en manteca cebolla, ajo, orégano y jitomate, licuar y sazonar. Cubrir el pollo con esta salsa.
5. Freír el pollo en la sartén con el chorizo.
6. Servir con rebanadas de papa, lechuga y chiles en vinagre.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 63 DE 86

## CHILE DE AGUASCALIENTES

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 AGUASCALIENTES

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile ancho grande	4	pz
Aceite	- - -	l
Cebolla picada	½	pz
Ajo picado	1 - 2	dientes
Molida de cerdo	0.150	kg
Molida de res	0.150	kg
Pasitas	0.030	kg
Guayaba picada (sin semilla)	¼	taza
Acitrón picado	¼	taza
Sal y pimienta	- - -	kg
<b>SALSA</b>		
Crema	1	taza
Leche	¼	taza
Nuez picada	1	taza
Granulado de pollo	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:

#### CHILES:

1. Remojar los chiles en agua caliente por unos minutos, escurrir y desvenar. Reservar
2. Sofreír la cebolla hasta que esté transparente, añadir el ajo, sofreír un poco, añadir las carnes y cocinar hasta que doren.
3. Integrar las pasitas, guayabas y acitrón, sazonar. Sofreír por unos minutos, retirar del fuego y reservar.



#### SALSA:

1. Licuar la crema, leche y nueces. Sazonar con el granulado.
2. Poner un espejo de salsa en el plato, servir los chiles y decorar al gusto.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 64 DE 86

## FIAMBRE DE AGUASCALIENTES

RENDIMIENTO: 4 PAX  
AGUASCALIENTES

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lomo de cerdo	0.500	kg
Agua	- - -	l
Hierbas de olor	1	ramito
Cebolla en trozos	1	pieza
Sal	- - -	kg
Lechuga romana u orejona	1	pieza
Naranja en supremas	6	piezas
Plátano rebanado	4	piezas
Aceite de oliva	¼	taza
Vinagre	2	cdas.
Sal	- - -	kg
Pimienta negra recién molida	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:



1. Cocer el lomo en suficiente agua con cebolla, hierbas de olor y sal, hasta que este suave. Retirar del caldo y dejar enfriar. Cortar en tiras o deshebrar. Reservar.
2. Lavar, desinfectar y trocear la lechuga. Colocarla en un platón y encima distribuir la carne, naranja y plátano.
3. Hacer una vinagreta sencilla y bañar todos los ingredientes.
4. Servir.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 65 DE 86

## PAMBAZOS

RENDIMIENTO: 30 PAX  
CIUDAD DE MÉXICO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
<b>SALSA ROJA</b>		
Chile guajillo	5	pz
Agua hirviendo	3 - 5	tz
Jitomate	2 - 3	pz
Ajo	1	diente
Cebolla	1/4 - 1/2	pz
Aceite	- - -	l
Sal de grano	- - -	kg
<b>PAMBAZOS</b>		
Pambazos	4	pz
Papa cocida (puré)	0.300	kg
Chorizo	0.100	kg
Aceite o manteca	- - -	l
Salsa roja	2	tz
<b>COMPLEMENTOS</b>		
Lechuga rebanada	1/2	pz
Crema espesa	1	tz
Queso rallado	- - -	kg
Salsa verde	- - -	l

### PROCEDIMIENTO:

#### SALSA ROJA:



- Asar los chiles cuidando que no se quemen, ponerlos a remojar en el agua y dejarlos reposar hasta que se suavicen. Retirarlos del agua, abrirlos y quitarles las semillas. Reservar el agua. Licuarlos con los jitomates, ajo, cebolla y 1/3 de taza del agua en la que se remojaron. Dejar una salsa fina o colar si es necesario.
- En una sartén calentar el aceite y freír lo licuado, añadir sal, revolver bien y dejar a fuego bajo hasta que espese. Retirar la salsa del fuego. Reservar.

#### PAMBAZOS:

- En una sartén, calentar 2 cdas de aceite y freír el chorizo hasta que esté doradito; añadir entonces las papas, revolverlas con el chorizo y aplastarlas hasta hacerlas puré.
- Cortar los pambazos conforme a las instrucciones del chef, rellenarlos y pasarlos por la salsa roja.
- Calentar un poco de aceite o manteca en una sartén grande y freír los pambazos (agregar el aceite por cucharadas según vaya necesitando). Al ir sacando los pambazos del aceite, abrirlos, rellenar con un poco de lechuga, una buena cucharada de crema y espolvorear bastante queso.
- Acompañar con salsa verde o roja.

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 66 DE 86

**ANOTACIONES:**

**TOSTADAS DE PATA**

RENDIMIENTO: 8 PAX  
 CIUDAD DE MÉXICO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tortillas frías	16	piezas
Manteca de cerdo	- - -	kg
Patita de cerdo en escabeche	6	piezas
Frijol negro refrito	0.200	kg
Lechuga romana fileteada	½	pieza
Aguacate rebanado	2	piezas
Crema fresca	- - -	l
Queso	0.150	kg
Cebolla desflemada	¼	pieza
Chiles en escabeche	0.100	kg
Jitomate rebanado	1	pieza



**PROCEDIMIENTO:**

1. Freír las tortillas en manteca hasta dorar. Escurrir exceso de grasa y enfriar.
2. Deshuesar las patitas y picar finamente la carne.
3. Untar las tostadas con frijoles refritos, poner patitas picadas, lechuga, aguacate, crema y queso desmoronado.
4. Es opcional ponerle cebolla desflemada, chiles en escabeche y rebanadas de jitomate.

**ANOTACIONES:**

CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 67 DE 86

## TAMALES DE RAJAS

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 CIUDAD DE MÉXICO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Masa para tamales	0.500	kg
Polvo para hornear	1	cdita.
Manteca de cerdo	0.250	kg
Sal	1	cdita.
Caldo de pollo	c/n	l
Hojas para tamal	c/n	piezas
<b>RELLENO</b>		
Jitomate	0.500	kg
Ajo	2	dientes
Cebolla en trozos	1	pieza
Manteca de cerdo	1	cda.
Chile poblano en rajas	0.500	kg
Cebolla rebanada	1	pieza
Queso fresco rebanado	0.500	kg
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar la masa con manteca, polvo para hornear y sal, añadir poco a poco el caldo de pollo para que esponje. Rectificar sal.
2. Asar jitomate, ajo y cebolla, licuar bien. Derretir la manteca y sofreír la cebolla y las rajas, integrar lo licuado, sazonar. Cocinar hasta que espese y las rajas estén suaves.
3. Tomar una porción de masa y ponerla en las hojas de maíz previamente remojadas y escurridas, colocar en medio un poco de la preparación anterior y un trozo de queso. Cerrar y colocar de manera vertical en una vaporera.
4. Cocer de 45 minutos a una hora o hasta que el tamal se desprenda fácilmente de la hoja.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 68 DE 86

## PRÁCTICA 11

### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas del Estado de México y Querétaro.

### SOPA DE HONGOS

RENDIMIENTO: 8 PAX  
ESTADO DE MÉXICO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Hongos de temporada	1	kg
Aceite vegetal	- - -	l
Cebolla picada fina	1/2	pieza
Jitomate picado fino	3	piezas
Elote tierno desgranado	2	piezas
Ajo picado fino	1	diente
Epazote	5	hojas
Fondo de pollo	1	l
Chile poblano en rajas	3	piezas
Sal	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar muy bien los hongos, especialmente las partes que tengan tierra. Cortarlos en láminas.
2. Sofreír cebolla, jitomate, elote, ajo y epazote, pasados 5 minutos agregar el fondo, sazonar, tapar y dejar cocer a fuego bajo por 10 minutos, agregar las rajas y cocer 10 minutos más o hasta que el elote esté suave.
3. Servir bien caliente adornando con hojas de epazote fritas.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 69 DE 86

## FLOR DE CALABAZA CAPEADA

RENDIMIENTO: 6 PAX  
ESTADO DE MÉXICO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Flor de calabaza	16	piezas
Queso panela o Oaxaca	0.250	kg
Huevo	3	piezas
Harina de trigo	1/2	taza
Aceite	- - -	l
Sal	- - -	kg
Jitomate	3	piezas
Cebolla	1/4	pieza
Ajo	2	dientes
Agua o caldo de pollo	- - -	l



### PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar las flores de calabaza, cortar los tallos y retirar con cuidado el pistilo. Enjuagar y secar bien con papel absorbente. Reservar.
2. Separar las claras de las yemas, batir las claras a punto de nieve y añadir las yemas una por una con una pizca de harina y sal.
3. Rellenar las flores con una tira de queso, enharinarlas, capearlas y freír en aceite bien caliente. Retirar el exceso de aceite.
4. Licuar jitomate, cebolla y ajo. En una cacerola poner un poco de aceite y sofreír el caldillo, añadir agua o caldo de pollo si es necesario. Rectificar sazón.
5. Servir las flores con un poco de caldillo.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 70 DE 86

## CONEJO EN ADOBO

RENDIMIENTO: 8 PAX  
ESTADO DE MÉXICO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Conejo troceado	1	pieza
Chile guajillo	0.100	kg
Chile pasilla	0.100	kg
Perejil	¼	manojo
Ajo	4	dientes
Cebolla	½	pieza
Canela	1	raja
Aceite	- - -	l
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar y trocear el conejo. Cocerlo en agua con sal hasta que esté suave. Retirar del caldo y reservar ambos.
2. Desvenar los chiles y remojarlos en caldo de cocción del conejo.
3. En una olla con aceite, sellar el conejo, retirar y reservar.
4. Moler chile, ajo, cebolla y canela, colar y freír en la olla donde se selló el conejo. Agregar una taza de caldo de cocción del conejo, rectificar sazón.
5. Una vez que suelte el hervor, introducir las piezas de conejo, dejar hervir hasta que espese.
6. Servir caliente.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PITC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 71 DE 86

## ENCHILADAS QUERETANAS

RENDIMIENTO: 4 PAX  
QUERÉTARO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile poblano asado y desvenado	5	pz
Cebolla	1/4	pz
Manteca de cerdo	- - -	kg
Cacahuete pelado	0.100	kg
Bolillo duro	1/2 - 1	pz
Leche	1/4	taza
Crema fresca	1	taza
Sal	- - -	l
Tortilla	16	pz
Pechuga de pollo cocida y deshebrada	1	pz
Queso fresco	0.120	kg
Rábanos	1	taza
Lechuga para acompañar	- - -	pieza



### PROCEDIMIENTO:

1. Licuar chiles y cebolla, verter a una cazuela con manteca caliente y sazonar.
2. Licuar cacahuates, bolillo y leche hasta obtener una mezcla tersa, incorporar a la salsa, mezclar bien y añadir la crema, rectificar sazón.
3. Sancochar las tortillas, rellenar con pollo y queso, bañar con la salsa y decorar con rábanos y lechuga al gusto.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 72 DE 86

## TAMALES CANARIOS

RENDIMIENTO: 12 PIEZAS

QUERÉTARO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mantequilla	0.250	kg
Vainilla o canela molida	1	cdita.
Azúcar	0.190	kg
Huevo	5	pz
Harina de arroz	0.500	kg
Polvo para hornear	2	cda.
Pasitas	0.100	kg
Hojas de maíz secas	2	manojos

### PROCEDIMIENTO:



1. Acremar la mantequilla con el azúcar, la vainilla o la canela. Agregar los huevos uno a uno sin dejar de batir.
2. Añadir la harina cernida con el polvo de hornear y las pasitas; mezclar en forma envolvente hasta obtener una masa homogénea.
3. Colocar en cada hoja de maíz un poco de la mezcla, envolver y acomodar en una vaporera o tamalera.
4. Cocinar de 50 minutos a una hora o hasta que el tamal se despegue con facilidad de la hoja.
5. Dejar reposar 30 min. aproximadamente. Servir.

### ANOTACIONES:

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 73 DE 86

## MOLE DE QUERÉTARO

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 QUERÉTARO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile ancho	10	piezas
Chile pasilla	10	piezas
Ajo	3	dientes
Cebolla	¼	pieza
Jitomate	1	pieza
Tomate verde	5	piezas
Clavo de olor	3	piezas
Comino	½	cdita.
Pimienta gorda	5	piezas
Pimienta negra	2	piezas
Mejorana	1	ramita
Manteca de cerdo	- - -	kg
Caldo de pollo	4	tazas
Almendra pelada	½	taza
Cacahuate	¼	taza
Nuez en mitades	½	taza
Pasitas	3	cdas.
Chocolate semiamargo	0.025	kg
Bolillo frito en manteca	¼	pieza
Tortilla frita en manteca	½	pieza
Sal		kg
Pollo cocido y troceado	1	pieza



### PROCEDIMIENTO:

1. Asar, desvenar y remojar los chiles. Molerlos con ajo, cebolla, jitomate, tomate, clavo, comino, pimientas y mejorana. Colar si es necesario.
2. Verter en una cazuela con manteca y dejar sazonar por unos minutos, añadir el caldo de pollo y cocinar a fuego bajo, removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
3. Freír en manteca almendra, cacahuate y nuez, moler en metate o molcajete con las pasitas, chocolate, bolillo y tortilla hasta formar una pasta. Integrar a la cazuela y revolver para que todo se integre bien, rectificar sazón.
4. El pollo se puede introducir al mole o servir y bañar con el mole.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 74 DE 86

## PRÁCTICA 12

### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas de Guanajuato e Hidalgo.

### GUACAMAYAS

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 GUANAJUATO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cebolla	1/4	pieza
Cilantro	1/4	manejo
Jitomate	4	piezas
Chile de árbol seco	15 – 20	piezas
Bolillo	4	piezas
Aguacate	1	pieza
Chicharrón de cáscara	0.300	kg
Limón sin semilla	3	piezas
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Picar cebolla, cilantro y una pieza y media de jitomate.
2. Licuar el resto del jitomate con el chile de árbol hasta que el chile esté lo más molido posible, sazonar.
3. Agregar los ingredientes picados en la licuadora, dar pulsaciones hasta obtener la textura deseada. Rectificar sazón.
4. Abrir los bolillos, agregarle aguacate, chicharrón, salsa, limón y una pizca de sal.
5. Servir.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 75 DE 86

## ENCHILADAS MINERAS

RENDIMIENTO: 30 PAX  
GUANAJUATO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Papa	0.500	kg
Zanahoria	0.500	kg
Tortilla de maíz	16	pz
Chile guajillo sin semilla	8 - 10	pz
Ajo	1	diente
Cebolla	1/2	pieza
Comino	- - -	kg
Queso ranchero	0.200	kg
Lechuga orejona	1/2	pz
Rajas en escabeche	- - -	kg
Manteca	- - -	kg
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Pelar, picar en cuadros pequeños y cocer la papa y la zanahoria. Freír ligeramente. Reservar.
2. Remojar los chiles en agua caliente, licuarlos con ajo, cebolla, comino y sal. Colar y freír la mezcla en aceite.
3. Pasar las tortillas en esta salsa y freírlas en abundante aceite por unos segundos, solo para ablandar, rellenarlas con queso, enrollar y colocarlas en un platón.
4. Decorar con papa y zanahoria picada, espolvorear queso, cebolla rallada y rajas de jalapeños.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 76 DE 86

## TAQUITOS DE SILAO

RENDIMIENTO: 4 PAX  
 GUANAJUATO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Manteca de cerdo	- - -	kg
Chorizo	0.500	kg
Cebolla picada fina	1	pieza
Tomate verde	4	piezas
Cebolla en trozos	2	piezas
Ajo	2	dientes
Tortilla de maíz	16	piezas
Queso fresco	0.100	kg
Aguacate rebanado	2	piezas
Chipotle adobado sin semilla y en rajas	3	piezas
Lechuga fileteada	2	tazas
Cilantro picado	1	cda.
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Freír el chorizo en la manteca hasta que esté dorado y desmoronado. Retirar y reservar.
2. En la misma sartén freír la cebolla picada hasta que se acitrone. Retirar y reservar.
3. Moler tomate, cebolla y ajo. Verter en una cacerola con manteca, freír y sazonar.
4. Sancochar las tortillas en la sartén donde se frió el chorizo.
5. Rellenar las tortillas con una rebanada de queso, dos de aguacate, chipotle, chorizo y si gusta un poco de cebolla picada.
6. Bañar con la salsa de tomate, lechuga, cilantro y más aguacate.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 77 DE 86

## PASTES

RENDIMIENTO: 30 PAX  
HIDALGO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mantequilla	0.050	kg
Cebolla fileteada	0.125	kg
Poro rebanado	0.200	kg
Filete de res en tiras	0.200	kg
Papa blanca	0.120	kg
Caldo de res	0.100	l
Chile serrano	3	piezas
Perejil picado	1	cda.
Sal de grano	- - -	kg
Pimienta	- - -	kg
<b>MASA</b>		
Harina de trigo	0.500	kg
Sal	3	cdita.
Huevo	2	piezas
Manteca de cerdo	0.180 – 0.230	kg
Cerveza	0.090 – 0.130	l
Leche tibia	1/2	taza

### PROCEDIMIENTO:

#### RELLENO:

1. Freír en mantequilla la cebolla y los poros; agregar el filete y las papas cortadas en tiras, añadir un poco de caldo. Mantener a fuego bajo hasta resecar; sazonar. Por último añadir el perejil y los chiles, dejar enfriar.



#### PASTES:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cernir la harina 2 veces junto con la sal. Formar un volcán y colocar en el centro un huevo y la manteca; mezclar hasta obtener una masa arenosa. Agregar la cerveza necesaria hasta formar una masa suave. Dejar reposar tapada con un trapo limpio por 20 min.
3. Transcurrido el tiempo, extender la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta tener 1/2 cm de grosor. Cortar en círculos, poner un poco de relleno en cada uno y barnizar las orillas con leche, cerrarlos repulgando el borde.
4. Colocar en charolas de horno engrasadas, dejar reposar 10 minutos, mezclar el huevo restante con la leche y barnizar la superficie de los pastes. Hornear hasta dorar.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 78 DE 86

## BARBACOA

RENDIMIENTO: 6 PAX  
HIDALGO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pierna de cordero	0.500	kg
Costilla de cordero	0.500	kg
Garbanzo remojado	0.150	kg
Zanahoria	0.300	kg
Laurel	2	hojas
Ajo	3	dientes
Tomate verde	4	piezas
Cebolla	1	pieza
Pulque o cerveza	1	l
Penca de maguey	2	piezas
Hoja de aguacate	1	pieza
Chile verde	3	piezas
Pimienta entera	5	piezas
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Partir el tomate y la cebolla en cuatro, picar la zanahoria en cubitos
2. En el fondo del recipiente poner el líquido, los garbanzos, zanahorias, laurel, ajo, tomates, sal, pimienta, cebolla, chile y 1 hoja de aguacate.
3. Colocar la rejilla en la parte inferior de la vaporera, que se forra con pencas de maguey; se colocan las carnes alternando con trozos de hojas de aguacate, cubrir con más pencas y tapar sellando la orilla del recipiente con masa de tortillas, o bien, colocando un trapo húmedo, tapar y sellar con un peso. Cocinar durante 4 horas (directamente a fuego).

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 79 DE 86

## BUDÍN DE HUITLACOCHÉ

RENDIMIENTO: 30 PAX  
HIDALGO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tortillas	24	piezas
Manteca de cerdo	- - -	kg
Queso manchego rallado	0.250	kg
<b>SALSA</b>		
Jitomate asado y pelado	0.800	kg
Chile serrano asado	6	piezas
Cebolla picada	1	pieza
Ajo	3	dientes
Agua	½	taza
Sal de grano	- - -	kg
Crema	0.250	l
<b>RELLENO</b>		
Manteca de cerdo	2	cdas.
Cebolla f/p	1	pieza
Chile serrano f/p	2	piezas
Ajo f/p	2	dientes
Epazote	- - -	manejo
Huitlacoche limpio	2	tazas
Granos de elote FRESCO	0.200	kg
Sal de grano	- - -	kg

### PROCEDIMIENTO:

#### SALSA:

1. Moler los jitomates con el chile, cebolla, ajo, agua y sal. Colarlo (opcional). Calentar la manteca en una cacerola, añadir lo anterior, rectificar sazón.
2. Añadir la crema una vez que la salsa esté lista, o bien, puede dejarla por aparte.

#### RELLENO:

1. Calentar la manteca en una sartén, agregar cebolla, ajo y chile hasta acitrionar, añadir los granos de elote.
2. Cuando el elote esté a media cocción, añadir el huitlacoche, unas hojas de epazote y sazonar. Cocinar a fuego lento hasta que el huitlacoche esté cocido.



#### MONTADO:

1. Horno precalentado a 180°C.
2. Engrasar un refractario con mantequilla y poner una capa ligera de salsa. Pasar las tortillas por la manteca o el aceite caliente sin que se doren, escurrir sobre papel absorbente y colocar una capa en el refractario, luego una capa de relleno, otra de queso, una de salsa y así sucesivamente hasta terminar con salsa y queso. Hornear hasta que el queso esté bien gratinado.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 80 DE 86

## PRÁCTICA 13

### PROPÓSITO:

Identificar y elaborar las recetas representativas de Morelos y Tlaxcala.

### CHILEATOLE

RENDIMIENTO: 30 PAX  
 MORELOS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Masa de maíz	0.500	kg
Elote	6	piezas
Cebolla blanca	1/2	pieza
Chile serrano	0.250	kg
Epazote	0.050	kg
Agua	---	l
Sal	---	kg

### PROCEDIMIENTO:



1. Desgranar 6 elotes y reservar.
2. Disolver la masa en medio litro de agua; mientras tanto en una olla se poner a hervir otro medio litro. Una vez que hierve se le agrega la masa disuelta con anterioridad.
3. Moler bien el chile con el epazote, colar si es necesario y añadir junto con los elotes a la olla con masa.
4. Cocer a fuego lento sin dejar de mover. Rectificar sazón.
5. Servir muy caliente en platos hondos

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 81 DE 86

## MIGAS DE MORELOS

RENDIMIENTO: 6 PAX  
 MORELOS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Bolillo duro	5	piezas
Chile ancho	1	pieza
Chile de árbol	1	pieza
Ajo	½	cabeza
Longaniza o chorizo español	0.300	kg
Cebolla picada fina	¼	pieza
Fondo de res	1	l
Huevo	1 – 2	piezas
Queso añejo	0.150	kg
Orégano	- - -	kg
Aceite	- - -	l
Sal	- - -	kg



### PROCEDIMIENTO:

1. Remojar los bolillos en un poco de agua entre 5 y 10 minutos, exprimirlos bien, reservar.
2. Asar y desvenar los chiles.
3. Sofreír ajo, longaniza y chiles hasta que doren, añadir el fondo.
4. Batir los huevos y dejarlos caer en la olla, mezclar bien para que se dispersen, retirar la cabeza de ajo, añadir el pan en migas, mezclar bien y dejar cocer 20 minutos aproximadamente.
5. Servir caliente con queso y orégano

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 82 DE 86

## POLLO TOCATLÁN

RENDIMIENTO: 4 PAX  
TLAXCALA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pierna y muslo de pollo	4	piezas
Sal y pimienta	- - -	kg
Hojas de mixiote remojadas	Cant. Necesaria	piezas
Frijoles refritos p/acompañar	- - -	kg
<b>SALSA</b>		
Cebolla f/p	1/2	pieza
Chile serrano picado	2	piezas
Tomate verde picado	6	piezas
Cilantro picado	1/2	taza
Manteca de cerdo	0.100	kg

### PROCEDIMIENTO:

#### SALSA:

1. Calentar la manteca en una sartén.
2. Licuar los ingredientes restantes hasta que estén bien molidos. Verter la salsa en la manteca y sofreír hasta que cambie de color. Sazonar.



#### ARMADO:

1. Salpimentar el pollo y colocar en las hojas de mixiote, bañar con la salsa anterior y envolver bien.
2. Cocer en una vaporera durante 60 minutos aproximadamente o hasta que la carne esté cocida y suave.
3. Servir con frijoles refritos.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 83 DE 86

## BUÑUELOS

RENDIMIENTO: 30 PAX  
TLAXCALA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cascaras de tomate verde	15	pieza
Anís	0.010	kg
Canela	1	raja
Piloncillo	1	kg
Harina de trigo	1	kg
Huevo	2	pieza
Manteca	1	kg
Aceite vegetal	- - -	l
Miel de piloncillo	- - -	l
Requesón (opcional)	0.100	kg



### PROCEDIMIENTO:

- Hervir en una taza de agua las cáscaras de tomate y el anís. Retirar del fuego, enfriar y colar.
- Hervir dos litros de agua con una raja de canela y el piloncillo, reducir a la mitad y reservar.
- Cernir la harina y formar una fuente; poner en el centro el huevo y poco a poco el agua donde se cocieron las cascaras de tomate, revolver la masa y agregar poco a poco la manteca. Mezclar todo y golpear un poco la masa hasta que se le formen burbujas de aire por dentro. Si la masa se extiende con facilidad es que ya está lista.
- Formar bolitas del mismo tamaño, untarlas con manteca, cubrirlas con un paño y dejar reposar 30 minutos.
- Enharinar una superficie plana. Estirar la masa un poco con ayuda de un rodillo. Terminar de formar el buñuelo y dejar reposar colgado en un tendedero.
- Freír en aceite caliente hasta que doren. Escurrirlos en papel estraza.
- Servirlos bañados con miel de piloncillo y requesón.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: 1 DE 1	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: ENERO/2021	PÁGINA 84 DE 86

## ATOLE DE AMARANTO

RENDIMIENTO: 5 PAX  
TLAXCALA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Amaranto tostado	1	taza
Agua	1	l
Azúcar	1 ½	Taza
Canela	2	rajas



### PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar el amaranto en un poco de agua fría, reservar.
2. Hervir el agua restante, una vez que suelte el hervor añadir el resto de los ingredientes. Mover constantemente para evitar que se tire. Una vez que suelte el hervor dejar a fuego bajo, hervir de 10 a 15 minutos más.
3. Servir con amaranto tostado encima o canela en polvo.

### ANOTACIONES:

#### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		



	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 85 DE 86</b>

## PRÁCTICA 14

## EXAMEN FINAL

### CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		

	UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS. LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA		
	<b>MANUAL DE GASTRONOMÍA MEXICANA I</b>		
REVISIÓN: <b>1 DE 1</b>	CLAVE DEL DOCUMENTO:	PRÓXIMA REVISIÓN: <b>ENERO/2021</b>	<b>PÁGINA 86 DE 86</b>

## REFERENCIAS DOCUMENTALES

1. Palazuelos, Susana (2010). México una herencia de Sabores, México. 1ª edición Editorial Grijalbo. ISBN 978 607 310 1547.
2. Alicia Gironella deàngeli, (2007) Larousse de la cocina Mexicana, México. Editorial Larousse. 2ª edición. ISBN. 9789702220787
3. Muñoz Zurita, Ricardo (2012) Larousse diccionario enciclopédico de la cocina mexicana, México, 1ª edición Editorial, Larousse. ISBN. 9786072106192
4. Urquiza, Ignacio (2012) Larousse de la cocina mexicana Patrimonio de la humanidad, México 1ª edición. ISBN. 9786072104334
5. De'Angeli, Gironella Alicia, De'Angeli Jorge. (1988) Gran Libro de la Cocina Mexicana. Editorial Larousse 1ª edición. ISBN 968-6147-06-3
6. Patrimonio Cultural y Turismo Cuadernos 17. Catalago de recursos gastronómicos de México. Gobierno Federal, CONACULTA

## CONTROL DE EMISIÓN

	Nombre	Cargo	Firma	Fecha
Elaboró	Karla Paola Aguilar Espinosa, Jesús Alberto Saldaña Arguello	PTTC, Profesor de Asignatura A		Junio 2019
Revisó	Academia de Gastronomía, Organización y Servicio.	Docentes del P.E.		Sesión extraordinaria 12 de junio de 2019
Autorizó	Gilber Vela Gutiérrez	Director de la FCNA		