



**Nombre de alumno: Elisa Fernanda
Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: María de los
Ángeles Venegas**

**Nombre del trabajo: Recetas
Materia: Epidemiología**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6

Grupo: LNU

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Julio de 2022.

HUITLACOICHE

El huitlacoche o cuitlacoche (*Ustilago maydis*), es un hongo de la familia Ustilaginaceae, que crece entre los granos del maíz. Es originario y utilizado en la cocina de México.

El huitlacoche, además de un exquisito sabor, contiene ácidos grasos esenciales (Omega 3 y Omega 6), es rico en aminoácidos, aporta fibra y es bajo en grasas, contiene fósforo, vitamina C, varios minerales y sustancias con propiedades antitumorales.

La forma más popular de consumir al huitlacoche es en quesadillas con queso, cebollas salteadas y tomates, acompañado de salsa picante.

Receta

Ingredientes: ½ kilo de masa de tortilla, 4 tazas de huitlacoche fresco o en lata, 300 gramos de queso Oaxaca, 2 dientes de ajo, ½ de cebolla picada, 1 cucharadas de aceite vegetal, al gusto de pimienta y sal.

Preparación:

1. Comienza por preparar el relleno. Calienta una cucharada de aceite vegetal en un sartén de tamaño mediano.
2. Agrega la mitad de la cebolla y el ajo. Dora por 2-3 minutos.
3. Agrega el huitlacoche y cocina por 5 minutos o hasta que este bien cocido. Sazona con sal y pimienta y vierte en un plato hondo.
4. Con la masa se harán las tortillas y ya hechas se rellenarán con el queso Oaxaca y el relleno de huitlacoche. Cocina las quesadillas en un comal. ¡¡Disfruta!!

FLOR DE CALABAZA

Nombre científico: cucúrbita

Poseen abundante cantidad de agua (95,15 g por 100 gramos de parte comestible) y poca grasa, tan sólo 0,24 gramos por 100 gramos de parte comestible. Son ricas en calcio (39-47 mg por 100 gramos de parte comestible, según diferentes autores) y fósforo, lo que hace que estén recomendadas en etapas de crecimiento y en personas que padezcan de osteoporosis. Son ricas en ácido fólico. También poseen potasio, hierro y magnesio. Poseen Vitamina A (en menor proporción que la calabaza), vitaminas del complejo B (B1, B2, B3), Vitamina C y ácido fólico, estas dos últimas se encuentran en una proporción mucho mayor que en la calabaza.

Receta

Ingredientes: 6 tortillas de maíz o el de su preferencia, 250gr de flor de calabaza, 300gr de queso Oaxaca, hojitas de epazote lavadas y secas, sal y chile al gusto, 2 cucharadas de cebolla blanca finamente picada.

Procedimiento:

1. Retira la antena o pistilo que contiene el polen de la flor, coloca las flores en agua fría y enjuaga suavemente; ponlas sobre toallas de papel para absorber el exceso de agua.
2. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio alto; agrega la cebolla, el ajo, y el chile serrano si lo estás utilizando; revuelve

hasta que la cebolla se vea un poco transparente, durante unos 3 minutos, añade las flores y sazonar con sal y pimienta; continúa revolviendo hasta que las flores tomen un tono más oscuro, ya que se deshidratarán, alrededor de 2 o 3 minutos más. Finalmente, retira del fuego y mezcla con el epazote rápidamente.

3. Coloca un poco de queso en cada tortilla, unas dos cucharadas del guisado de las flores, dobla las tortillas y coloca en el comal caliente a que doren bien por cada lado. Esto último tardará unos 3 minutos por cada lado; siempre y cuando el queso se haya derretido. Disfruta de esta deliciosa quesadilla antes de que se enfríe.

CHAMPIÑONES

Nombre científico: *Agaricus bisporus*

El champiñón aporta poca energía. Después del agua, su principal componente son los hidratos de carbono. También constituyen una buena fuente de fibra, constituyen una buena fuente de aminoácidos esenciales, ya que, aunque en baja cantidad, contienen todos los aminoácidos esenciales. Dentro de las vitaminas, destaca su contenido en niacina y riboflavina y en menor proporción tiamina y vitamina C. En el caso de los minerales, contiene cantidades considerables de potasio, fósforo, selenio y hierro.

Receta

Ingredientes: 6 tortillas de maíz o el de su preferencia, 150gr de champiñones, 200gr de queso Oaxaca, cebolla y ajo al gusto al igual

que la sal, pimienta y otras especias con el que guste sazonar. 1 o 2 cucharadas de aceite de oliva.

Procedimiento:

1. Ponemos a calentar una sartén con aceite. Pelamos el diente de ajo y la cebolla, troceándolas en trozos tan pequeños como podamos (lo de su preferencia). Y ponemos todo a freírlo.
2. Si los champiñones se compraron enteros, vamos a lavarlos bien en agua fría para que suelten toda la tierra. Los cortamos en láminas y echamos a la sartén con la cebolla y el ajo. En el caso de ser laminados, ponerlos directamente.
3. Salpimentamos al gusto y dejamos a media potencia por unos 8 minutos más o menos, removiéndolo todo. Cuando esté listo, apartamos del fuego.
4. Ahora tenemos que calentar las tortitas.
5. Coloca un poco de queso en cada tortilla, unas dos cucharadas del guisado de champiñón, dobla las tortillas y coloca en el comal caliente a que doren bien por cada lado.
¡Disfruta!

Bibliografías:

<https://www.floresyplantas.net/champinon-agaricus-bisporus/>

<https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/las-flores-de-la-calabaza>

<https://www.naturalista.mx/taxa/151802-Ustilago-maydis>

