

QUESADILLAS DE HUITLACOCHÉ

HUITLACOCHÉ: *Ustilago maydis* (DC) Corda

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.

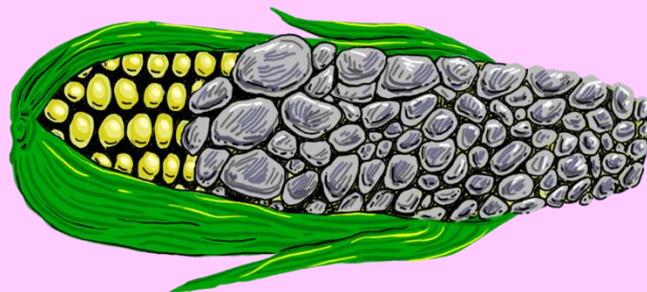
Tabla Nutricional para 1 taza

Calorías	80 kcal
Grasas Totales	0.9 g
Grasas Trans	0.0 g
Grasas Saturadas	0.1 g
Sodio	16 mg
Carbohidratos Totales	15.8 g
Fibra	8.8 g
Azúcares	3.4 g
Proteínas	6.8 g

RECETA: Se limpia y se lava el huitlacoche, se procede a picar en finos cuadritos, se pica también cantidades suficientes de cebolla, jitomate y chile jalapeño. Una vez que se tenga listo todo esto, en un sartén algo profundo se vierte un poco de aceite, el de su preferencia, se deja calentar un poco, se agrega todo lo antes picado, se debe mover regularmente y agregar sal al gusto, cuando ya esté casi listo el huitlacoche, agregar unas ramitas de epazote al gusto.

Se manipula la masa de maíz y se forman las tortillas con las manos o con una prensa, colocar en un comal

con la flama moderada y dejar cocer. Una vez listas las tortillas se rellenan con cantidad suficiente de quesillo deshebrado y el huitlacoche, doblar para formar la quesadilla y poner de nuevo a calentar esta vez con la flama un poco más baja, voltear cuando sea necesario, una vez lista servir con la salsa roja o verde de su preferencia.



QUESADILLAS DE CHAMPIÑONES

CHAMPIÑONES: *Agaricus bisporus*

Debido a su bajo aporte energético combinado con su alto valor nutricional, suele ser elegido y recomendado para muchas preparaciones. Entre sus aportes se resaltan vitaminas, como las del complejo B (niacina y tiamina, riboflavina y ácido fólico) y minerales como el potasio, fósforo, calcio y selenio. Sus macronutrientes predominantes son la proteína y el carbohidrato.

Tabla Nutricional para 1 taza

Calorías	15 kcal
Grasas Totales	0.2 g
Grasas Trans	0.0 g
Grasas Saturadas	0.0 g
Sodio	4 mg
Carbohidratos Totales	2.3 g
Fibra	0.7 g
Azúcares	1.4 g
Proteínas	2.2 g

RECETA: Se limpian y se lavan los champiñones, se cortan en rebanadas ni muy delgadas ni muy gruesas, se pica también cantidades suficientes de cebolla, jitomate y un poco de ajo. Una vez que se tenga listo todo esto, en un sartén algo profundo se vierte un poco de aceite, el de su preferencia, se deja calentar un poco, se agrega un poco de ajo, unos segundos después de agrega la cebolla, después el jitomate y, por último, los champiñones, agregar un poco de sal y esperar a que suelten su jugo, agregar unas ramitas de epazote y mover constantemente hasta que la mayor parte del agua se

haya evaporado, rectificar sal y listo

Se manipula la masa de maíz y se forman las tortillas con las manos o con una prensa, colocar en un comal con la flama moderada y dejar cocer. Una vez listas las tortillas se rellenan con cantidad suficiente de quesillo deshebrado y el guiso de champiñones, doblar para formar la quesadilla y poner de nuevo a calentar esta vez con la flama un poco más baja, voltear cuando sea necesario, una vez lista servir con la salsa roja o verde de su preferencia.



QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA

FLOR DE CALABAZA: *Cucurbita argyrosperma* (calabaza pipiana), *Cucurbita moschata* (calabaza de Castilla), *Cucurbita ficifolia* (chilacayote) y *Cucurbita pepo* (calabacita)

La flor de calabaza nos aporta vitaminas A, C, riboflavina, niacina y minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio. Los pétalos de las flores amarillas son generalmente una fuente muy buena de vitamina A.

Información nutricional

	por ración
Valor calórico	5 kcal 21 kJ
Grasas	< 0,1 g
– Grasas saturadas	< 0,1 g
– Grasas monoinsaturadas	< 0,1 g
– Grasas poliinsaturadas	< 0,1 g
Carbohidratos	1,1 g
– Azúcares	0,0 g
Proteínas	0,3 g
Fibra alimentaria	0,0 g
Colesterol	0,0 mg
Sodio	< 0,1 g
Agua	31,4 g

RECETA: Se limpia y se lava la flor de calabaza y se pica finamente tanto la flor como el tallo que trae, se pica también cantidades suficientes de cebolla, jitomate y chile jalapeño. Se desgrana de 1 a 2 elotes para agregarlo al guiso. Una vez que se tenga listo todo esto, en un sartén algo profundo se vierte un poco de aceite, el de su preferencia, se deja calentar un poco, se agrega primeramente el elote y el chile ya que tardan más en cocerse, después se agrega todo lo demás, se debe mover regularmente y agregar sal al gusto, dejar cocinar unos minutos y reservar.

Se manipula la masa de maíz y se forman las tortillas con las manos o con una prensa, colocar en un comal con la flama moderada y dejar cocer. Una vez listas las tortillas se rellenan con cantidad suficiente de queso deshebrado y el guiso de flor de calabaza, doblar para formar la quesadilla y poner de nuevo a calentar esta vez con la flama un poco más baja, voltear cuando sea necesario, una vez lista servir con la salsa roja o verde de su preferencia.

