



UUDS

NOMBRE DEL ALUMNO: Jimena Maldonado Marín.

PROFESOR: Julibeth Martínez Guillen.

TEMA: Receta.

GRUPO: "A".

GRADO: 1er cuatrimestre..

MATERIA: Alimentación y cultura.





TAMALES VERDES.



Ingredientes.

- **1 pechuga de pollo mediana.**
- **2 medidas pequeñas de tomate de cáscara.**
- **1/4 de cebolla blanca.**
- **4 chiles serranos.**
- **1 1/2 taza de caldo de pollo.**
- **1/2 taza de manteca de cerdo.**
- **3/4 de kilo de masa de maíz.**
- **hojas de maíz para envolver.**
- **sal y ajo.**

Preparación del relleno.

se pondrán a remojar las hojas en agua caliente y se escurrirán.

- 1.- Se lavan los tomates, chiles y se ponen a hervir con agua alrededor de 15 minutos.
- 2.- Una vez estén hervidos los chiles y tomates se lleva todo a la licuadora, junto con el caldo de pollo, sal y ajo y se muele.
- 3.- De igual forma se pone a hervir la pechuga de pollo con ajo, cebolla y sal.
- 4.- Cuando el pollo esté cocido se va dejar enfriar y se desmenuzará.
- 5.- Después de realizar los pasos anteriores, todo se dejara en otro lugar para poder seguir con la receta.



Preparación de la masa y hechura de tamales.

- 6.- Por lo consiguiente vamos a preparar la masa. en un bowl vamos a poner los $\frac{3}{4}$ de kg de masa de maíz.
- 7.- A la masa se le agrega un poco de caldo de pollo (se puede sustituir con agua) y se le agrega suficiente sal.
- 8.- A continuación se va a agregar la $\frac{1}{2}$ taza de manteca y se empezara a batir.
- 9.- Se seguirá batiendo hasta que la masa tenga una consistencia no tan aguada. nos podremos dar cuenta que ya esta haciendo una bolita y pegándola a nuestra piel y esta saldrá grasosa.
- 10.- Empezamos a armar los tamales, sobre la hoja de maíz se pondrán 2 cucharadas de masa y dos de caldillo verde con un poco de pollo.
- 11.- despued e terminar de armar los tamales se van a envolver y se vana poner a cocer en una vaporera por 1 hora o hasta que no se peguen a la hoja.





Porque decidí hacer este platillo.

Pues para empezar esta receta es originaria del Estado de México. Yo nací en Texcoco y toda mi familia es de ese lugar. esta receta me trae muy buenos recuerdos, ya que al cocinarla y comerla es como si estuviera cerca de mi familia y decidí presentarla porque fue una de las primeras recetas que mi familia me enseñó.

