



Puente a la Salud Comunitaria es una Asociación Civil sin fines de lucro que inició labores en el 2003. Está integrada por profesionales motivados en acompañar y respaldar el manejo de cultivos ancestrales y nutritivos dentro de una dieta diversa, suficiente y apropiada para las familias y comunidades de Oaxaca.

- 📍 Priv. de Magnolias No. 109 Col. Reforma.
- ☎ 5 18 66 42
- 🌐 www.puentemexico.org
- ✉ infopuente@puentemexico.org
- 📘 Puentemexico
- 🐦 PuenteSalud
- 📷 puentemexico



Atrévete
a
preparar
los
platillos
que más te
gusten
con
amaranto

Índice

Historia del amaranto	7
Valor nutricional	8
Recomendaciones para cocinar con amaranto	9
Arcoíris de la nutrición.....	10

Sopas 13

Guías con chocoyotes de semilla	15
Arroz	15
Sopa de milpa	16
Sopa de garbanzo	16
Sopa de papas	17
Sopa de lentejas	17
Sopa de verduras	18

Ensaladas 19

Ensalada de frijoles y queso	21
Ensalada de lentejas con brócoli	21
Ensalada encurtida	22
Ensalada fresca de garbanzos	22

Tortillas 23

Tortilla de maíz con cereal	25
Tortilla de maíz con semilla	25
Tortilla de maíz con hoja	26
Tortilla de maíz con harina	26

Desayunos 27

Huevos a la mexicana	29
Entomatadas	29
Enfrijoladas	30
Omelette	30
Chilaquiles rojos	31

Comidas 33

Gorditas	35
Croquetas de papa	35
Pozole	36

Atole con manzana

Ingredientes:

- 1 taza de cereal de amaranto
- 4 piezas de manzana
- 1 pieza de canela
- 1 litro de leche
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 1 pizca de canela molida
- Azúcar

Preparación:

1. Cortar las manzanas en cuadros pequeños, quitar la semilla y licuar con un poco de la leche y el cereal de amaranto.
2. Agregar en una olla la mezcla anterior e incorporar la canela, el azúcar, la ralladura de naranja y el resto de la leche.
3. Dejar hervir y espesar. Servir caliente con cereal de amaranto espolvoreado.

Ponche de frutas

Ingredientes:

- 15 piezas de tejocote
- 3 piezas de manzana
- 15 piezas de guayaba
- 1 taza de tamarindo
- 1/4 de taza de pasas
- 15 piezas de caña cortada en bastones
- 3 rajas de canela
- 1 1/2 pieza de piloncillo
- 1 taza de semilla de amaranto
- 5 cucharadas de flor de jamaica
- 1 taza de cereal de amaranto
- 8 litros de agua

Preparación:

1. Hervir la semilla de amaranto con dos tazas de agua por 15 minutos, colar y reservar.
2. Hervir en una olla el agua con el piloncillo y la canela. Al primer hervor agregar el tejocote y la caña. Esperar 20 minutos y añadir el resto de los ingredientes, con excepción del cereal.
3. Dejar hervir por 15 minutos a fuego bajo. Al apagarlo, agregar la semilla de amaranto.
4. Servir caliente y con cereal de amaranto espolvoreado.

Verde.....	36
Amarillo	37
Papas en salsa verde	37

Antojitos 39

Molotes de frijol	41
Tostadas	41
Quesadillas	42
Tacos dorados	42

Salsas 43

Guacamole	45
Salsa de chiles secos	45
Salsa macha	46
Pico de gallo	46
Salsa de chile morita	47

Postres 49

Trufas de amaranto	51
Molotes de plátano	51
Dulce de camote	52
Dulce de frutas	52
Alegrías	53
Dulce de durazno	53

Bebidas frías 55

Agua de horchata	57
Agua de avena con guayaba	57
Agua de melón, naranja y limón	58
Agua de sandía y romero	58
Agua de pepino	59

Bebidas calientes 61

Atole	63
Atole con avena	63
Atole con manzana	64
Ponche de frutas	64

Atole

Ingredientes:

- 1/4 kilo de harina de amaranto
- 1 pieza de piloncillo
- Canela en raja al gusto
- 5 litros de agua

Preparación:

1. Agregar el agua, el piloncillo y la canela a una olla.
2. Añadir la harina de amaranto disuelta con un poco de agua y dejar hervir.
3. Servir caliente.

Atole de avena

Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- 1 taza de harina de amaranto
- 1/2 pieza de piloncillo
- Canela en raja al gusto
- 3 litros de agua

Preparación:

1. Licuar la harina de amaranto con la avena y un litro de agua.
2. Agregar la mezcla anterior, y mover de forma constante la preparación.
3. Servir caliente.

Historia

“De alta calidad nutricional, el amaranto fue uno de los cultivos más extendidos en la época prehispánica”

Las plantas del género **Amaranthus** llamadas comúnmente **amaranto**, se recolectan y forman parte de la dieta humana en las zonas templadas y cálidas de **México**.

El amaranto ha sido uno de los **alimentos primarios** en la historia de México, por su **valor simbólico** y de trascendencia en las **culturas prehispánicas**.

Su **existencia** prolonga la edad de 5,00 años y se producían en las cuencas del Valle de México, Tlaxcala, entre otros estados.

Era utilizado como objeto de **tributo** y **comercio**, donde las **semillas** tenían un uso de festejo, recreación, sustento y salud para el **desarrollo** de los pueblos.

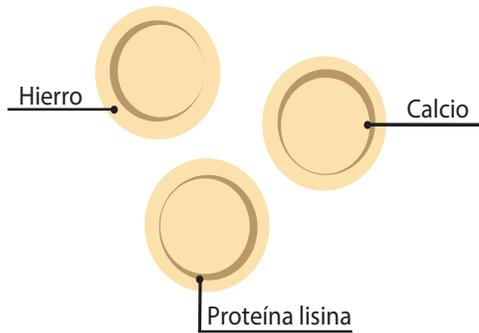
Los cazadores recolectores iniciaban el proceso de domesticación de la planta para reproducirla, cosecharla y darle un **valor simbólico** en las ofrendas a sus dioses.

Las **semillas** tenían gran relevancia simbólica, manifestaban **abundancia** en la lluvia y en la **fertilidad** para los principales dioses venerados: **Tláloc** (lluvia) y **Huitzilopochtli** (guerra) para fortalecer la **divinidad mexicana** de la agricultura, guerra y economía para la producción, conquista de territorios y tributos a sus **creencias**.

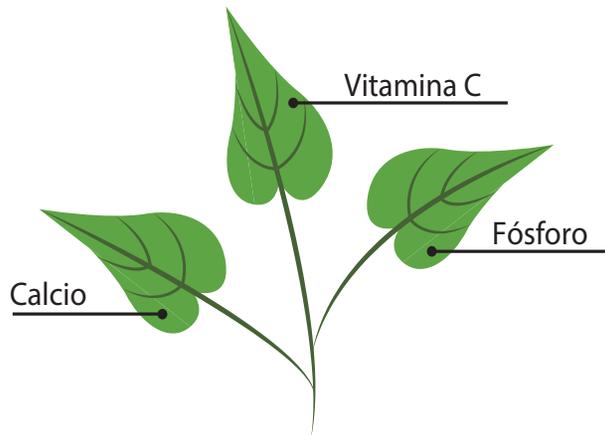


Valor Nutricional del amaranto

Semilla



Hoja



Bebidas calientes



Recomendaciones para cocinar con amaranto

Semilla

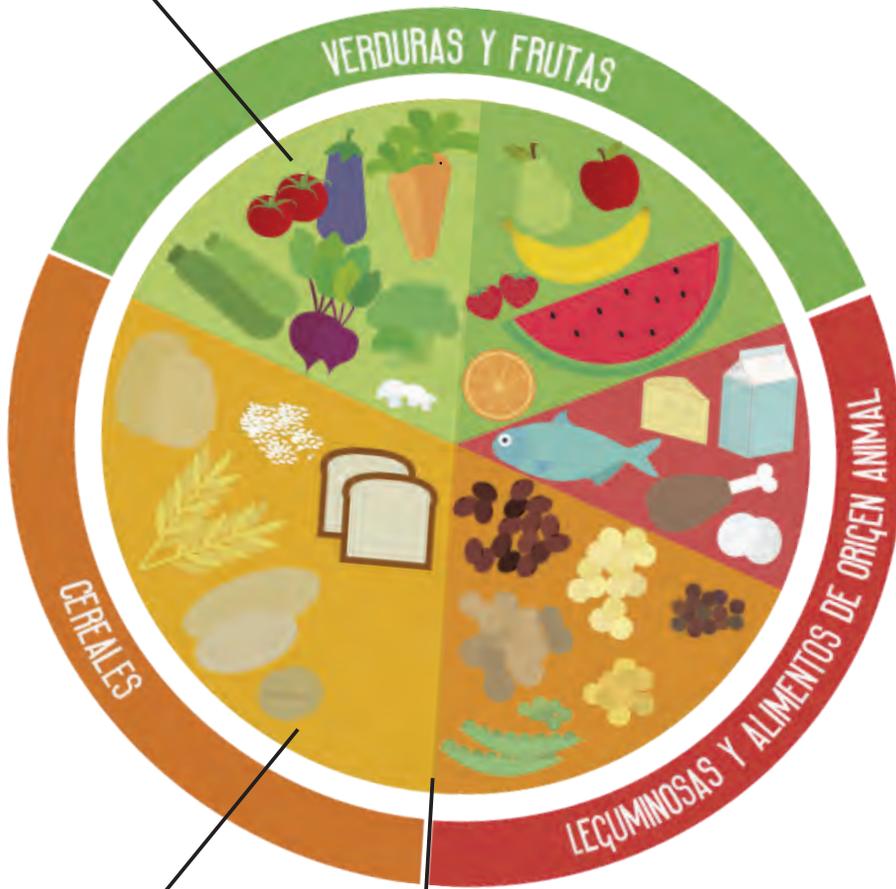
- Hervir la semilla por aproximadamente 15 minutos hasta ablandarla para el consumo en cualquier preparación.
- Agregar 2 tazas de agua por cada taza de semilla.
- La semilla hervida tiene una textura gelatinosa que se puede utilizar para espesar mermeladas y conservas.
- Reventar en comal o sartén sobre fuego medio para hacer cereal de amaranto.
- Moler para hacer harina de amaranto. Como opción, tostar primero en comal o sartén.
- Al utilizar la harina, primero disolver en un poco de agua al tiempo para evitar grumos.

Hoja

- Preparar como el quintonil o las espinacas, consumiéndolas en una etapa tierna.
- Desinfectar las hojas antes de utilizarlas.
- Trocear la hoja con las manos en vez de cortar con cuchillo para conservar mejor el sabor.
- Combinar con cítricos para hacer aguas ricas.



Hoja de amaranto



Amaranto reventado
Harina de amaranto

Semilla de amaranto

Agua de pepino

Ingredientes:

- 3 piezas de pepino
- 15 piezas de hoja de amaranto
- 5 piezas de limón
- 7 litros de agua
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 2 kilos de hielo (opcional)

Preparación:

1. Pelar los pepinos, desinfectar las hojas de amaranto y picar todo.
2. Licuar los ingredientes anteriores, colocar en la jarra y agregar el jugo de los limones.
3. Endulzar con azúcar al gusto y servir con hielo.

Disfruta del delicioso sabor del amaranto

Agua de melón, naranja y limón

Ingredientes:

- 1/2 pieza de melón
- 5 piezas de naranja
- 5 piezas de limón
- 15 piezas de hoja de amaranto
- 5 litros de agua
- 2 kilos de hielo
- 1 1/2 tazas de azúcar

Preparación:

1. Lavar las hojas de amaranto y colar.
2. Cortar el melón y las hojas de amaranto, licuar y servir en una jarra.
3. Agregar el jugo de las naranjas y los limones, endulzar con azúcar al gusto y servir con hielos.

Agua de sandía y romero

Ingredientes:

- 1/4 de pieza de sandía
- 5 piezas de hoja de romero
- 15 piezas de hoja de amaranto
- 5 litros de agua
- 2 kilos de hielo
- 1 1/2 tazas de azúcar

Preparación:

1. Lavar las hojas de amaranto y colar.
2. Cortar la sandía, retirar las semillas y licuar con la hoja de amaranto y las hojas de romero.
3. Servir en una jarra, agregar agua, endulzar con azúcar al gusto y hielo.

Agua de Horchata

Ingredientes:

- 1 kilo de arroz blanco
- 300 gramos de harina de amaranto
- 1 pieza de melón
- 7 litros de agua
- Canela en raja al gusto
- 2 kilos de hielo
- 1 1/2 tazas de azúcar

Preparación:

1. Remojar en un tazón el arroz y la canela con agua durante 4 horas.
2. Licuar el arroz remojado con la canela y colar. Agregar la mezcla en una jarra.
3. Disolver en agua la harina de amaranto. Licuar la harina con la horchata de arroz, añadir agua y endulzar con azúcar al gusto.
4. Desinfectar el melón, pelar y picar en cubos pequeños. Incorporarlo al agua. Agregar hielo, cereal de amaranto y servir.

Agua de avena con guayaba

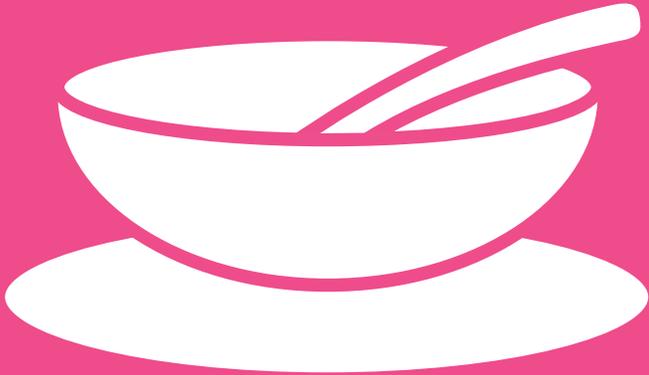
Ingredientes:

- 2 kilos de guayaba
- 1/2 bolsa de avena
- 300 gramos de harina de amaranto
- 150 gramos de cereal de amaranto
- 7 litros de agua
- 3 kilos de hielo
- 1 1/2 tazas de azúcar

Preparación:

1. Licuar la guayaba junto con la harina de amaranto y la avena.
2. Servir la mezcla en una jarra, agregar el agua y endulzar con azúcar al gusto.
3. Revolver, servir con hielos y cereal de amaranto.

Sopas



Bebidas frías



Guías con chochoyotes de semilla

Ingredientes:

- 10 guías de calabaza
- 10 piezas de flor de calabaza
- 7 piezas de calabaza criolla
- 1/4 de masa de maíz
- 1 taza de semilla de amaranto
- 10 piezas de hoja de amaranto
- 4 dientes de ajo
- 1 pieza de cebolla
- 3 piezas de elote
- 1 cucharada de manteca
- Chepil al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

1. Hervir agua en una olla, junto con la cebolla rebanada, ajo y sal.
2. Al primer hervor, añadir el elote en rodajas ya que tarda en el tiempo de cocción. Posteriormente, agregar las guías limpias, el elote en rodajas, el chepil, la hoja de amaranto troceada, y la calabaza cortada.
3. Hervir la semilla de amaranto por 15 minutos. Cuando se muestre cocida, colar y añadir a la masa junto con una cucharada de manteca y sal.
4. Agregar a la olla anterior junto con la flor de calabaza. Dejar hervir, sazonar y servir caliente.

Arroz

Ingredientes:

- 250 gramos de arroz
- 1/2 pieza de cebolla picada
- 10 piezas de hojas de amaranto
- 5 piezas de ajo picado
- 1 litro de agua
- Un chorrito de aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en una cacerola y agregar el arroz, la cebolla y el ajo.
2. Por separado, licuar las hojas de amaranto con el agua.
3. Cuando el arroz esté transparente, escurrir el aceite, y agregar la mezcla de las hojas. Dejar al fuego hasta que el arroz esponje, si es necesario, añadir un poco más de agua.
4. Sazonar con sal al gusto.

Sopa de milpa

Ingredientes:

- 20 piezas de hoja de amaranto picadas
- 2 piezas de elote desgranado
- 5 piezas de calabaza picadas
- 15 piezas de ejotes picados
- 1 pieza de epazote
- 3 piezas de ajo picado
- 1/2 pieza de cebolla picada
- 1 1/2 tazas de semilla de amaranto
- 8 piezas de flor de calabaza
- 8 piezas de champiñones
- 3 piezas de limón
- 5 piezas de chile de árbol en rodajas
- 1 1/2 litro de agua
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Agregar aceite, la cebolla, la cebolla, y el ajo en una olla para sofreír.
2. Incorporar el agua, los elotes y ejotes. Después de 15 minutos, agregar la calabaza en gajos y sal.
3. Después de 10 minutos, agregar la semilla y los champiñones limpios. Pasando otros 5 minutos más, añadir la flor de calabaza, el epazote y la hoja de amaranto.
4. Acompañar con rodajas de chile de árbol y gotas de limón.

Sopa de garbanzo

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzo pre-cocido
- 1 taza de semilla de amaranto hervida.
- 1/2 pieza de cebolla finamente picada
- 2 piezas de jitomates finamente picados
- 2 cucharadas de aceite
- 3 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1/2 litro de agua

Preparación:

1. Licuar media taza de garbanzos y media taza de semilla de amaranto hasta obtener una pasta suave. Si es necesario, agregar un poco de agua.
2. Calentar una cucharada de aceite en una olla a fuego medio y sofreír la cebolla, incorporando el jitomate y cocinando hasta que cambie de color. Añadir la mezcla de la licuadora y el agua; sazonar con sal y pimienta y dejar hervir.
3. Agregar el resto de los garbanzos enteros y el resto del amaranto, dejar hervir unos minutos más y rectificar la sazón. Si está muy espeso agregar más agua y servir al gusto.

Alegrías

Ingredientes:

- 250 gramos de cereal de amaranto
- 1/2 pieza de limón
- 1/2 taza de miel
- 1 cono de panela
- 1 vaso de agua

Preparación:

1. Deshacer la panela lo más posible y poner a hervir en una olla junto con el agua. Agregar el jugo de limón y mezclar. Hervir por 10 minutos a fuego bajo.
2. Inmediatamente en un recipiente añadir la panela, la miel y el cereal de amaranto. Mezclar perfectamente.
3. Antes de que enfríe, colocar en moldes cuadrados presionando con un rodillo.
4. Dejar enfriar y cortar en cuadros para tener listas las alegrías.

Dulce de durazno

Ingredientes:

- 7 piezas de duraznos sin cáscara
- 1/2 taza de semilla de amaranto
- 1 taza de cereal de amaranto
- 1 1/4 taza de agua
- 1 raja de canela
- 1 puño de azúcar

Preparación:

1. Picar el durazno y colocarlo en una olla junto con el agua, la canela y la semilla de amaranto. Dejar hervir por 15 minutos.
2. Agregar el azúcar poco a poco sin dejar de mover.
3. Dejar a fuego bajo por 20 minutos aproximadamente, hasta tener una consistencia espesa.
4. Retirar del fuego. Dejar enfriar y servir con cereal de amaranto.

Sopa de papas

Ingredientes:

- 3 piezas de papa sin cáscara picada en cuadros pequeños
- 3 piezas de jitomate
- 1/2 manojo de hoja de amaranto
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 litro de agua
- 3 pizcas de sal
- 2 pizcas de pimienta

Preparación:

1. Calentar unas gotas de aceite en un olla. Una vez caliente, sazonar con sal al gusto. Permitir que las papas se doren un poco.
2. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo, y una una taza de agua. Cuando las papás estén doradas, incorporar la mezcla de la licuadora, sazonar con sal y pimienta.
3. Agregar la hoja de amaranto picada en tiras pequeñas y revolver. Añadir un poco más de agua y dejar hervir a fuego bajo aproximadamente una media hora, sin que se consuma el caldo. Servir caliente.

Dulce de camote

Ingredientes:

- 1 kilo de camote
- 1 pieza de piloncillo
- Cereal de amaranto al gusto
- Agua

Preparación:

1. Lavar y desinfectar el camote y cortar en cuadros pequeños.
2. Cocer el camote con el piloncillo y el agua unos 30 minutos, hasta que el camote se muestre suave.
3. Dejar enfriar y servir acompañado de cereal de amaranto espolvoreado.

*

Sopa de lentejas

Ingredientes:

- 1 taza de semilla de amaranto
- 1 taza de lentejas
- 3 tazas de agua o caldo vegetal
- 3 piezas de zanahoria picadas en cubos
- 1/2 cebolla finamente picada
- 4 cucharadas soperas de aceite

Preparación:

1. En una olla caliente, sofreír la cebolla.
2. Una vez lista, añadir el agua o el caldo vegetal, seguido por las lentejas y semilla de amaranto. Cocer durante 30 minutos a fuego medio con tapa hasta que el caldo tenga una consistencia semi-espesa.
3. Sazonar al gusto y servir caliente.

Dulce de frutas

Ingredientes:

- 1 pieza de piloncillo
- 1 kilo de fruta de temporada
- 1 taza de semilla de amaranto
- Cereal de amaranto al gusto
- 10 litros de agua

Preparación:

1. Picar en cuadros medianos la fruta y colocar en una olla.
2. Añadir el piloncillo, la semilla de amaranto y el agua en un olla. Dejar hervir aproximadamente 40 minutos hasta que la preparación sea semi-líquida.
3. Una vez cocidos los ingredientes, dejarlos enfriar y acompañarlos con cereal de amaranto espolvoreado.

Sopa de verduras

Ingredientes:

- 1 taza de semilla de amaranto
- 2 piezas de papa
- 12 piezas de habas
- 2 piezas de calabaza italiana
- 2 piezas de chayote
- 1 pieza de cebolla
- 2 piezas de zanahoria
- 4 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- 7 piezas de chile serrano
- 5 piezas de limón
- 1/2 taza de aceite
- 2 1/2 litros de agua
- 2 pizcas de pimienta
- 4 pizcas de sal

Preparación:

1. Picar la cebolla y el ajo finamente, reservar.
2. Picar en cuadros medianos las papas y el chayote. Cortar en rodajas la calabaza italiana, al igual que la zanahoria.
3. Calentar una cacerola grande y agregar aceite. Sofreír una parte de la cebolla (reservar el resto) y el ajo.
4. Incorporar la zanahoria, dejar 3 minutos y añadir el agua, las habas, la papa, la semilla del amaranto, y el chayote, así como 3/4 partes del cilantro entero. Sazonar con sal y pimienta. Agregar las calabazas cuando el resto de las verduras estén cocidas para evitar que se batan. Dejar hervir por 20 minutos.
5. Servir caliente, acompañado de cebolla, cilantro picado, limón y chile serrano al gusto.

Trufas de amaranto

Ingredientes:

- 1 kilo de arroz
- 2 litros de leche
- 1/4 taza de pasas
- 1 taza de cereal de amaranto
- Rajas de canela molida al gusto
- 3 tazas de azúcar

Preparación:

1. Lavar el arroz y escurrir.
2. Poner en una olla el arroz con la leche y cocer a fuego lento. Luego añadir la canela y el azúcar.
3. Dejar que tome una consistencia espesa y dejar enfriar. Agregar las pasas y revolver.
4. Formar bolitas pequeñas con la mezcla y revolver sobre el cereal de amaranto.

*

Molotes de plátano

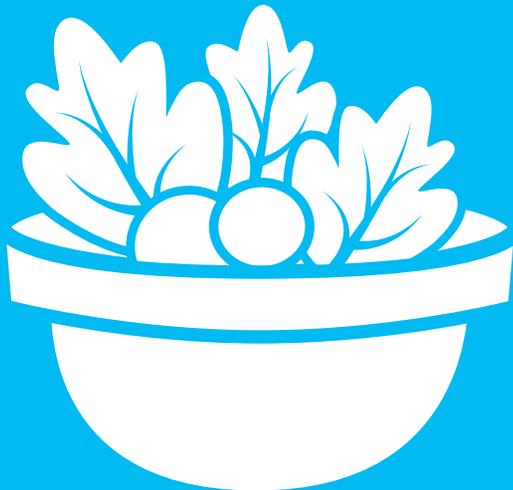
Ingredientes:

- 5 piezas de plátano macho
- 1/4 de kilo de queso
- 2 cucharadas de harina de amaranto
- 1 taza de cereal de amaranto
- 1 cucharada de azúcar
- 3 pizcas de sal
- 1 1/2 tazas de aceite

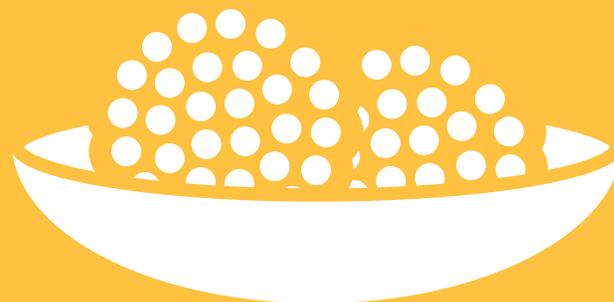
Preparación:

1. Hervir los plátanos con sal, escurrir y hacer puré. Agregar la harina de amaranto y el azúcar y revolver.
2. Deshebrar el queso.
3. Tomar pequeñas porciones de la mezcla, extender en forma de tortilla y rellenar con el queso deshebrado. Luego doblar la mezcla en forma circular.
4. Freír hasta dorar y servir con cereal de amaranto.

Ensaladas



Pastres



Ensalada de frijoles y queso

Ingredientes:

- 1/2 kilo de frijoles mixtos
- 1 pieza de queso fresco
- 2 piezas de tomate
- 2 piezas de elote
- 1 pieza de aguacate
- 4 piezas de rábano
- 1 taza de semilla de amaranto
- 2 tazas de agua
- 3 pizcas de sal

Preparación:

1. Cortar el queso y el tomate en cubos pequeños.
 2. Cocinar los frijoles aproximadamente una hora. Hervir el elote y cocinarlo por 20 minutos .
 3. Hervir la semilla de amaranto por 15 minutos con el agua y escurrir.
 4. Lavar y desinfectar los rábanos y cortarlos en rebanadas delgadas.
 5. Mezclar todos los ingredientes en un tazón, sazonar con sal y agregar el aguacate en cubos medianos.
- * Añadir el aguacate al final para cuidar que no se bata.

Ensalada de lentejas con brócoli

Ingredientes:

- 3 tazas de lentejas
- 1 taza de semilla de amaranto
- 2 tazas de agua
- 1 pieza de brócoli
- 4 piezas de rábanos
- 3 piezas de cebolla cambray
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cocer las lentejas con sal por 50 minutos y reservar escurridas.
2. Hervir la semilla de amaranto por 15 minutos con el agua, colar y reservar.
3. Lavar y desinfectar el rábano y el brócoli. Cortar el brócoli en ramitos y picar el rábano en rebanadas delgadas.
4. Sofreír la cebolla cambray picada finamente en un sartén, y agregar la lenteja, el amaranto escurrido y el brócoli. Cocinar hasta que tome un color verde intenso. Sazonar con sal y servir con los rábanos.

Ensalada encurtida

Ingredientes:

- 1/4 de pieza de col blanca
- 2 piezas de zanahoria
- 1/2 pieza de cebolla morada
- 1 pieza de pepino
- 1 taza de semilla de amaranto
- 2 piezas de chiles jalapeños
- Laurel al gusto
- Orégano seco al gusto
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 5 tazas de gua
- Sal al gusto

Preparación:

1. Rallar la zanahoria, cortar la col y la cebolla morada en julianas finas y colocar en un recipiente en conjunto con el amaranto. Agregar sobre ello cuatro tazas de agua hirviendo por 4 minutos, reposar y colar el agua; dejar enfriar.
2. Agregar el pepino sin cáscara en cubos pequeños y el chile jalapeño en julianas.
3. Añadir el laurel, el orégano, el vinagre de manzana, la sal y una taza de agua. Reposar por 45 minutos y servir.

Salsa de chile morita

Ingredientes:

- 1/2 taza de semilla de amaranto
- 1 taza de agua
- 5 piezas de chile morita
- 4 piezas de chile de árbol
- 4 piezas de tomate
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 pizcas de sal

Preparación:

1. Hervir la semilla con el agua durante 15 minutos y cuando esté lista colar.
2. Hidratar los chiles con agua caliente.
3. Licuar los chiles, el tomate, la cebolla y el ajo hasta integrar perfectamente.
4. Incorporar la semilla y sazonar con sal.

Ensalada fresca de garbanzos

Ingredientes:

- 3 tazas de garbanzos
- 1 taza de semilla de amaranto
- 15 piezas de hojas de amaranto
- 3 piezas de tomate
- 2 piezas de pepino
- 1/2 pieza de cebolla morada
- 1 pieza mediana de queso
- 2 piezas de limón
- Cilantro al gusto
- Orégano al gusto

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras. Cocer la semilla de amaranto por 15 minutos.
2. Cocer los garbanzos por una hora y reservar.
3. Pelar y cortar en cuadros pequeños el pepino, picar la cebolla, la hoja de amaranto, el tomate y el queso en cuadros pequeños.
4. Agregar los ingredientes en un recipiente hondo. Mezclar y sazonar con sal, orégano y cilantro.

*Se le puede añadir jugo de limón al gusto.

Tortillas



Salsa macha

Ingredientes:

- 150 gramos de aceite vegetal de su preferencia
- 20 gramos de chile de árbol
- 60 gramos de chile morita
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de semilla de ajonjolí
- 1/4 de semilla de amaranto
- Vinagre blanco al gusto
- 3 pizcas de sal

Preparación:

1. Colocar el aceite y los dientes de ajos pelados en un sartén. Sofreír hasta dorar y reservar los ajos.
2. Añadir los chiles limpios al aceite y freír. Retirar los chiles del aceite y reservar.
3. Freír el ajonjolí y la semilla de amaranto y licuar todos los ingredientes que se frieron. Añadir sal y vinagre blanco para dar sabor a la salsa e incorporar el aceite utilizado.
4. Licuar todo hasta obtener una consistencia espesa.

Pico de gallo

Ingredientes:

- 5 cucharadas de semilla de amaranto cocida
- 4 piezas de tomate
- 1/2 pieza de cebolla
- 1 pieza de chile serrano
- 2 dientes de ajo
- Cilantro al gusto
- 2 pizcas de sal

Preparación:

1. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla.
2. Picar finamente el chile serrano, el ajo y el cilantro.
3. Mezclar todos los ingredientes anteriores en un recipiente hondo.
4. Agregar la semilla de amaranto y sazonar con sal.

Guacamole

Ingredientes:

- 3 piezas de aguacate
- 3 piezas de tomate
- 1 pieza de cebolla
- 2 piezas de chile serrano
- 2/3 de tazas de cereal de amaranto
- 2 piezas de limón
- Sal al gusto

Preparación:

1. Quitar la cáscara del aguacate y picar en cuadros medianos.
2. Picar finamente la cebolla, los tomates y los chiles. Juntar con el aguacate y revolver hasta tener una mezcla homogénea.
3. Sazonar con sal y agregar jugo de limón al gusto.
4. Incorporar el cereal de amaranto, revolver y servir.

Salsa de chiles secos

Ingredientes:

- 5 piezas de chile de árbol
- 3 piezas de chile guajillo
- 2 piezas de chile pasilla
- 1 pieza de chile chipotle
- 4 dientes de ajo
- 1/2 pieza de cebolla
- 1/2 taza de semilla de amaranto
- 1 taza de agua
- Sal al gusto

Preparación:

1. Hervir la semilla de amaranto en una olla durante 15 minutos con la taza de agua.
2. Asar todos los chiles secos hasta dorar y reservar.
3. Hidratar los chiles en agua caliente durante 15 minutos.
4. Asar el ajo y la cebolla, juntar con los chiles y licuar.
5. Agregar la semilla de amaranto, sazonar y servir.

Tortilla de maíz con cereal

Ingredientes:

- 1/4 de masa de maíz
- 50 gramos de cereal de amaranto

Preparación:

1. Calentar el comal en estufa de gas o anafre.
2. Colocar la masa de maíz en un recipiente e incorporar poco a poco el cereal de amaranto hasta tener una mezcla homogénea. Agregar un poco de agua.
3. Hacer bolitas del tamaño deseado y con ayuda de una prensa aplastar las bolitas.
4. Colocarlas en el comal y dejar cocer.

Tortilla de maíz con semilla

Ingredientes:

- 1/4 de masa de maíz
- 50 gramos de semilla de amaranto

Preparación:

1. Hervir la semilla con agua durante 15 minutos y cuando esté lista colar.
2. Calentar el comal en estufa de gas o anafre.
3. Mezclar en un recipiente la masa de maíz con la semilla previamente colada y revolver hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Hacer bolitas del tamaño deseado y con ayuda de una prensa aplastar las bolitas.
5. Colocarlas en el comal y dejar cocer.

Tortilla de maíz con hoja

Ingredientes:

- 1/4 de masa de maíz
- 30 piezas de hoja de amaranto
- 3/4 de masa de maíz
- 3/4 tazas de agua

Preparación:

1. Calentar el comal en estufa de gas o anafre.
2. Licuar las hojas de amaranto con un poco de agua.
3. Colocar la masa de maíz en un recipiente y agregar poco a poco la mezcla anterior.
4. Hacer bolitas del tamaño deseado y con ayuda de una prensa aplastar las bolitas.
5. Colocarlas en el comal y dejar cocer.

Tortilla de maíz con harina

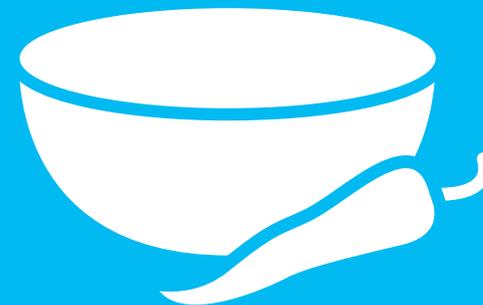
Ingredientes:

- 1/4 de masa de maíz
- 50 gramos de harina de amaranto
- 1 1/4 de masa de maíz
- 1 1/4 tazas de agua

Preparación:

1. Calentar el comal en estufa de gas o anafre.
2. Mezclar la masa de maíz en un recipiente e incorporar poco a poco la harina de amaranto hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar un poco de agua.
3. Hacer bolitas del tamaño deseado y con ayuda de una prensa aplastar las bolitas.
4. Colocarlas en el comal y dejar cocer.

Salsas



Desayunos



Quesadillas

Ingredientes:

- 1 kilo de masa de maíz con amaranto en cualquiera de sus presentaciones.
- 1/2 kilo de queso deshebrado
- 30 piezas de hoja de amaranto
- 1/2 pieza de lechuga
- 1/2 kilo de pasta de frijol con semilla de amaranto
- 1 1/2 tazas de aceite
- Guacamole al gusto
- Salsa de chiles secos al gusto

Preparación:

1. Hacer la tortilla con la masa de maíz con amaranto, extender sobre la prensa y rellenar con el queso deshebrado.
2. Repetir esta acción hasta acabar con la masa y el queso.
3. Freír la masa rellena en el aceite hasta que tome un color dorado, escurrir y reservar.
4. Picar la lechuga y las hojas finamente, lavar y desinfectar.
5. Servir las quesadillas con una capa de frijol con amaranto, guacamole y la ensalada de lechuga, hojas de amaranto y salsa al gusto.

Tacos dorados

Ingredientes:

- 15 tortillas de amaranto en cualquiera de sus presentaciones
- 1/2 pieza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pieza de papa
- 2 piezas de zanahoria
- 4 piezas de tomate
- 1 taza de frijol en grano cocido
- 1 taza de semilla de amaranto
- 15 piezas de hoja de amaranto
- 1/4 de pieza de lechuga
- 1 pieza de queso
- 3/4 de taza de guacamole con cereal de amaranto
- Perejil y sal al gusto
- 1 1/4 de tazas de aceite

Preparación:

1. Pelar la zanahoria y la papa y cortar en cuadros pequeños.
2. Sofreír primero el ajo finamente picado y luego la cebolla picada. Sofreír las verduras, licuar el tomate y añadir a la mezcla.
3. Agregar el frijol en grano cocido y la semilla de amaranto, mezclar y sazonar.
4. Rellenar las tortillas con el picadillo, enrollar en forma de taco, y freír.
5. Servir con guacamole, lechuga y hojas de amaranto en julianas delgadas, queso y salsa al gusto.

Molotes de frijol

Ingredientes:

- 1/2 kilo de pasta de frijol
- 1/2 pieza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de semilla de amaranto
- 1 taza de agua
- 1 kilo de masa para tortillas
- 3/4 de taza de manteca
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Hojas de amaranto, lechuga y rábanos al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

1. Hervir la semilla de amaranto por 15 minutos con el agua, colar y reservar.
2. Sofreír la cebolla, el ajo y el frijol en un sartén. Dejar reposar un momento. Agregar la semilla de amaranto y sazonar con sal.
3. Revolver la manteca, la sal y la masa. Hacer tortitas pequeñas de la mezcla. En el centro de cada tortita, poner el relleno de frijol, enrollar para formar un molote, y freír en manteca caliente.
4. Servir con lechuga, hojas de amaranto y rábanos picados.

Tostadas

Ingredientes:

- 1 cazuelita de frijol en pasta
- 20 piezas de tostada
- 1 taza de semilla de amaranto
- 20 piezas de hoja de amaranto picadas
- 1/2 pieza de col picada
- 1 1/2 taza de cereal de amaranto
- Queso al gusto

Preparación:

1. Hervir la semilla de amaranto por 15 minutos con el agua y colar.
2. Agregar la semilla a la pasta de frijol y mezclar bien.
3. Picar la col y las hojas de amaranto y mezclar para realizar una ensalada.
4. Untar a las tostadas con la pasta de frijol. Agregar la ensalada encima.
5. Agregar queso fresco mezclado con cereal de amaranto.

Huevos a la mexicana

Ingredientes:

- 6 piezas de huevo
- 3 piezas de tomate
- 1/2 pieza de cebolla
- 3 piezas de chile serrano
- 7 piezas de hoja de amaranto
- 4 cucharadas soperas de aceite
- 3 pizcas de sal

Preparación:

1. Picar finamente el tomate, la cebolla, el chile y las hojas de amaranto.
2. En un sartén agregar un chorrito de aceite y sofreír lo anterior, dejando al último las hojas de amaranto.
3. Mezclar los huevos en un recipiente por separado y reservar.
4. Añadir los huevos, sazonar con sal y dejar cocinar por 7 minutos.

Entomatadas

Ingredientes:

- 10 piezas de tomate
- 1 pieza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pieza de queso
- 10 piezas de tortilla de maíz con amaranto
- 2 tazas de semilla de amaranto
- Chile serrano al gusto
- Perejil al gusto
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1/2 litro de agua
- 3 pizcas de sal

Preparación:

1. Cocinar el tomate con la cebolla, el ajo, y chile por 10 minutos. Licuar los ingredientes.
2. Agregar la mezcla anterior en una olla, sazonar con sal, y añadir la semilla de amaranto. Hervir por 15 minutos.
3. Freír las tortillas en un sartén y colocarlas en un plato para escurrir el resto del aceite.
4. Servir las tortillas junto con la salsa de tomate, cebolla en julianas, perejil y queso fresco.



Enfrijoladas

Ingredientes:

- 1/2 kilo de frijol en pasta
- 1/2 pieza de cebolla
- 1 pieza de queso
- 10 piezas de tortilla de maíz con amaranto
- 2 tazas de semilla de amaranto
- Perejil al gusto
- 1/3 taza de aceite
- 3 pizcas de sal

Preparación:

1. Sofreír la pasta de frijol en una cacerola y agregar la semilla de amaranto. Dejar hervir por 15 minutos
2. Freír las tortillas en un sartén. Luego colocarlas en un plato para escurrir el del aceite.
3. Servir las tortillas bañadas en el frijol, con cebolla en julianas, perejil y queso fresco.

*

Omelette

Ingredientes:

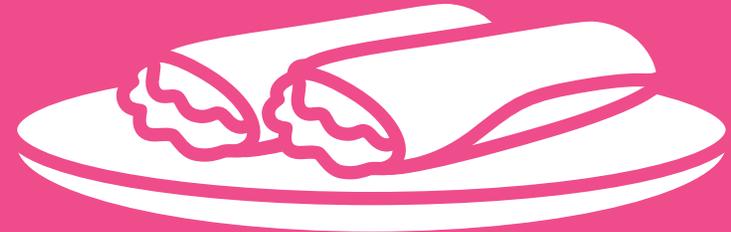
- 10 piezas de huevo
- 1/2 pieza de cebolla
- 15 piezas de hoja de amaranto
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 2 pizcas de sal

Preparación:

1. Cortar la cebolla y las hojas de amaranto en julianas delgadas.
2. Agregar en un sartén un chorrito de aceite, añadir el huevo previamente batido y sazonar con sal.
3. Extender el huevo por todo el sartén e incorporar la cebolla y las hojas de amaranto.
4. Doblar un lado del huevo, dándole forma de quesadilla. Dejar cocinar por 3 minutos a fuego bajo y servir.

* La preparación está indicada para dos piezas de huevo, una porción individual.

Antojitos



Chilaquiles rojos

Ingredientes:

- 8 piezas de tomate
- 1/2 pieza de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 4 piezas de chile guajillo
- 24 piezas de tortilla de maíz con amaranto
- 1 pieza de queso
- Sal al gusto

Preparación:

1. Freír las tortillas en un sartén y colocarlas en un plato para escurrir el resto del aceite.
 - * Las tortillas pueden ser fritas u horneadas.
2. Asar en un comal los tomates, la cebolla, el ajo y el chile guajillo.
3. Una vez tatemado, licuar todo en agua. Hervir por 10 minutos y sazonar con sal.
4. Servir las tortillas bañadas en la salsa, agregándole cebolla en julianas y queso fresco.

*

Amarillo

Ingredientes:

- 5 piezas de tomate
- 1 1/2 pieza de cebolla
- 10 piezas de chile guajillo
- 3 piezas de chayote
- 1/4 de ejotes
- 3 piezas de papa
- 2 tazas de semilla de amaranto
- 10 piezas de hoja de amaranto
- 5 dientes de ajo
- 2 cucharadas de harina de amaranto
- Hierba santa
- 2 pizcas de comino
- Sal
- Pimienta
- 2 litros de agua

Preparación:

1. Desvenar los chiles y asarlos en la lumbre, pelar y remojar en agua caliente.
2. Calentar en una olla 1 litro de agua con sal, cebolla y ajo.
3. Licuar el ajo, el comino, la pimienta, la cebolla, y los chiles con un poco de agua. Agregar la mezcla a la olla e incorporar las hojas de amaranto amaranto frescas y troceadas y la hierba santa troceada.
4. Disolver la harina de amaranto en la mezcla para espesar. Incorporar las verduras al guisado y dejarlas cocer hasta que estén suaves.
5. Agregar la semilla de amaranto y dejar hervir 15 minutos más antes de apagarlo. Servir caliente.

Papas en salsa verde

Ingredientes:

- 1 kilo de papa
- 4 piezas de chile verde
- 10 piezas de hoja de amaranto
- 10 piezas de miltomates
- 1/2 pieza de cebolla
- 1/2 taza de semilla de amaranto
- 1 litro de agua
- 1 rama de epazote
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cortar las papas en cuartos y cocerlas con agua y sal.
2. Hervir aparte el miltomate y los chiles por 15 minutos.
3. Licuar el miltomate, los chiles y la cebolla junto con las hojas.
4. Freír por tres minutos la preparación en una cacerola con aceite y agregar las papas. Incorporar 1 taza de agua y la semilla de amaranto.
5. Hervir por 15 minutos, sazonar con sal y epazote al gusto.

Comidas



Pozole

Ingredientes:

- 2 kilos de maíz pozolero hervido
- 2 tazas de semilla de amaranto
- 8 piezas de chile guajillo
- 1 pizca de comino
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de hojas de amaranto
- 3 piezas de aguacate
- 1 pieza de lechuga
- 10 piezas de rábano
- 5 piezas de limón
- 2 cucharadas de orégano
- 5 piezas de chile de árbol
- 1 pieza de cebolla
- 2 cucharadas soperas de sal

Preparación:

1. Asar el ajo, la cebolla y chile guajillo. Licuar con el comino, colar la mezcla y agregar al maíz. Sazonar con sal, orégano y dejar cocer por 45 minutos.
2. Acompañar el guisado con cebolla en julianas, hojas de amaranto y lechuga finamente picada, rábanos en rodajas, jugo de limón, orégano, chile de árbol y guacamole.

Verde

Ingredientes:

- 2 piezas de chayote
- 2 tazas de ejote picado
- 3 piezas de papa
- 2 piezas de hoja de hierba santa
- 2 piezas de chile serrano
- 1/4 kilo de miltomate
- 1/2 pieza de cebolla
- 2 ramas de epazote
- Hojas de amaranto al gusto
- 1 litro de caldo de pollo
- 1/4 de masa
- 2 cucharadas soperas de sal

Preparación:

1. Hervir el caldo de pollo.
2. Licuar las hojas, el chile, el miltomate, la cebolla y colocar en una olla.
3. Disolver la masa con un poco de caldo y agregarla posteriormente al caldo de pollo de la olla anterior.
4. Incorporar las verduras y las papas. Dejar hervir y sazonar.

Gorditas

Ingredientes:

- 1/2 kilo de masa de maíz nixtamalizada
- 15 piezas de hoja de amaranto
- 1/4 kilo de queso
- 1/4 de pasta de frijol
- Sal al gusto
- 1/4 kilo de semilla de amaranto
- 2 litros de agua

Preparación:

1. Deshebrar y cortar finamente el queso.
2. Mezclar la pasta de frijol con la semilla previamente hervida y escurrida.
3. Licuar las hojas de amaranto con un poco de agua y añadirla a la masa y mezclar. Medir con la mano para calcular el grosor de la masa.
4. Cocinar las gorditas en comal o sartén y a media cocción partir por la mitad.
5. Colocar la pasta de frijol y queso dentro de la gordita y poner nuevamente en el comal o sartén para gratinar el queso y servir.

Croquetas de papa

Ingredientes:

- 6 piezas de papa
- 3 piezas de huevo
- 1 taza de harina de amaranto
- 10 piezas de hoja de amaranto picada
- 1 taza de semilla de amaranto
- 2 tazas de agua
- 1/2 pieza de cebolla picada
- 1/2 taza de cereal de amaranto
- Perejil al gusto picado
- 1 1/4 de tazas de aceite
- 4 pizcas de sal

Preparación:

1. Cocinar las papas durante 20 minutos, retirar del fuego y quitar la cáscara. Hacer un puré con la ayuda de un machacador.
2. Cocer la semilla de amaranto en otra olla durante 15 minutos con el agua.
3. Agregar al puré el perejil, la semilla cocida, la cebolla, la hoja y el cereal de amaranto. Sazonar con sal, mezclar todo y hacer tortitas.
4. Extender en un plato la harina, pasar por el huevo batido las tortitas y después por harina. Freír las tortitas en aceite caliente hasta dorar y secarlas con papel absorbente.

Este recetario es el resultado de la experiencia acumulada de mujeres, hombres, jóvenes, promotoras y promotores de amaranto de diversas comunidades, en colaboración con las Redes Regionales de Amaranto de Valles Centrales y de la Mixteca.

Agradecemos con esta publicación su confianza y su contribución a diversificar los ingredientes en la dieta familiar campesina

Reconocemos la valiosa colaboración de l@s Licenciad@s en Gastronomía: Lidia Galindo, José Pablo Luna Jiménez y Dalia Clarissa Martínez Morán, por su apoyo en el desarrollo del contenido del presente recetario, así como su ampliación, revisión y corrección.



- 📍 Independencia #5, Villa de Etna, Oaxaca
- ☎ 518 66 42
- 🌐 redamarantovalles.wixsite.com/valles
- 📘 RedDeAmarantoDeVallesCentrales



- 📍 Independencia #6, Heroica Ciudad de Tlaxiaco, Oaxaca
- 🌐 redamarantomixteca.wixsite.com/redregionalmixteca
- 📘 RedAmarantoMixteca

Programa Familias Saludables
Puente a la Salud Comunitaria, A.C.
Oaxaca de Juarez, Oaxaca, Mexico.
2017