

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/355890131>

Recetario tradicional de la Zona Valle y Sierra de Bahía de Banderas

Book · August 2021

CITATIONS

2

READS

1,258

3 authors:



[Juan Carlos Velazquez](#)

Universidad Tecnológica de Bahía de Banderas

14 PUBLICATIONS 17 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



[Rafael Villanueva Sánchez](#)

Universidad Tecnológica de Bahía de Banderas

56 PUBLICATIONS 75 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



[José Alejandro López Sánchez](#)

Universidad Tecnológica de Bahía de Banderas

33 PUBLICATIONS 39 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



RECETARIO TRADICIONAL DE LA ZONA VALLE Y SIERRA DE BAHÍA DE BANDERAS



Juan Carlos Velázquez Torres
Rafael Villanueva Sánchez
José Alejandro López Sánchez
Compiladores

PACMyC
2019

 **CECAN**
CONSEJO ESTATAL PARA LA
CULTURA Y LAS ARTES
DE NAYARIT

 **Universidad
Tecnológica de
Bahía de Banderas**
Gobierno del Estado de Nayarit
Organismo Público Descentralizado



**RECETARIO TRADICIONAL
DE LA ZONA VALLE Y SIERRA
DE BAHÍA DE BANDERAS**



RECETARIO TRADICIONAL DE LA ZONA VALLE Y SIERRA DE BAHÍA DE BANDERAS

Juan Carlos Velázquez Torres
Rafael Villanueva Sánchez
José Alejandro López Sánchez
Compiladores

PACMyC
2019



Primera edición, 2021

RECETARIO TRADICIONAL DE LA ZONA VALLE Y SIERRA DE BAHÍA DE BANDERAS

Compiladores: Juan Carlos Velázquez Torres, Rafael Villanueva Sánchez
y José Alejandro López Sánchez

Diseño de portada: Rosario Ivonne Lara Alba

Imagen de portada: Shutterstock.com/Incomible

Cuidado editorial: Santi Ediciones

ISBN: 978-607-96137-7-8

La publicación de la presente obra fue gracias a los estímulos económicos obtenidos del Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias PAC-MyC 2019, y que dicho programa está orientado a desarrollar la cultura de comunidades y municipios, estimulando la participación local y promoviendo las iniciativas de esa participación.

Derechos reservados. Las características de esta edición, así como su contenido no podrán ser reproducidas o transmitirse bajo ninguna forma o por ningún medio, electrónico, ni mecánico, incluyendo fotocopiado y grabación, ni por ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información. Prohibida su reproducción total o parcial, reenvío o distribución del contenido sin autorización expresa y por escrito de cada autor.

Hecho en México.

Printed in México.

CONTENIDO

Prólogo	11
Introducción	13
<i>RECETARIO DE ALIMENTOS</i>	15
Albóndigas de res	17
Arroz blanco	18
Arroz rojo	19
Birria de res	20
Caldo de gallina de rancho	21
Caldo de res	22
Calabacita forrada	23
Carne en salsa roja	24
Ceviche de coliflor	25
Chiles rellenos de queso	26
Chamorro de puerco	27
Costilla con calabacitas	28
Costillas en salsa verde	29
Cocos locos	30
Entamalados	31
Espinazo con nopales	32
Estofado de armadillo	33
Estofado de conejo	34
Estofado de tejón	35
Fajitas de pollo	36
Flautas verdes de pollo	37
Gorditas de masa con chicharrón	38
Huevos en caldillo	39
Jocoque	40
Machaca de res cuete	41
Masa para tamales	42
Menudo blanco	43
Mole de costilla de puerco	44
Mole de pollo dulce	45
Panela	46
Patita forrada	47
Pepena estilo el Colomo	48
Pepena estilo San Juan de Abajo	49
Pescado en caldillo estilo el Colomo	50
Pescado en caldillo estilo Valle de Banderas	51
Pescado seco	52
Picadillo con carne de res	53
Pipián de maíz	54
Pollo dulce	55
Pozole de elote	56
Pozole estilo Valle de Banderas	57
Queso fresco	58
Salsa para pozole estilo Valle de Banderas	59
Salsa para tostadas estilo Valle de Banderas	60
Tacos de chicharrón en salsa roja	61
Tamales de camarón	62

Tamales de picadillo estilo Valle de Banderas	64
Tamales de pollo	65
Tortillas de plátano costillón	66
Tostadas estilo Valle de Banderas	67
Verdolagas en pipián	68
<i>RECETARIO DE BEBIDAS</i>	69
Agua de mango	70
Agua de pepino	71
Agua de sandía	72
Atole de agüilote	73
Atole de arrayán	74
Café de capomo con chocolate	75
Champurrado	76
El tradicional atole de coco	77
Tejuino	78
<i>RECETARIO DE POSTRES</i>	79
Arroz con leche	80
Cajeta de mango	81
Capirotada estilo el Colomo	82
Capirotada estilo Valle de Banderas	83
Cocada	84
Colados de elote	85
Dulce de leche	86
Galletas de corazón	87
Gorditas de harina	88
Jarabe para buñuelo	89
Morrongos	90
Pan casero estilo Fortuna de Vallejo	91
Pan casero de naranja estilo Valle de Banderas	92
Pan casero de vainilla estilo Valle de Banderas	93
Plátanos machos cocidos	94
Sapitos(gorditas de harina)	95
Soporrondongos estilo San José del Valle	96
Soporrondongos estilo San Juan de Abajo	97
Soporrondongos con canela	98
Tacos de elote	99
Tamales de elote	100
Tamales de fresa	101
Tamales de piña	102
Torrijas de plátano	103
Tortas de arroz dulce	104
Tortilla de elote	105
Fuentes	107
Biodata	109
Índice analítico	111

Glosario de términos

c/s: cantidad suficiente.

Bolo: modismos que se refiere a el punto del azúcar llamado bola suave que se logra a 115 °C usado para postres.

Mollejo: partes del grano de maíz que se busca desprender del grano (piliriza y pericarpio) que se logra parcialmente en la nixtamalización y posteriormente su uso en las recetas.

Agradecimientos

Consejo Nacional para la Cultura y las Artes/CONACULTA,
Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunidades/PACMyC,
Consejo Estatal para la Cultura y las Artes de Nayarit/CECAN,
Universidad Tecnológica de Bahía de Banderas/UTBB,
Cuerpo Académico Desarrollo Sustentable y Nuevas Tendencias
del Turismo/DESTUR.

Créditos

Alumnos UTBB

Dinora Iveth Fletes Mara (2012).
María de Jesús Hernández Díaz (2015).
Alan Jesús Torres Jiménez (2020).
Alejandra Meza Soria (2020).
Brayan Joan López Arcia (2020).
Erwin Said Silva Navarrete (2020).
Héctor Emmanuel Silva Joya (2020).

Comité Técnico, Chefs

Mtro. Ángel Gabriel De Niz Sedano.
Lic. Pablo Antonio Ramos García.

Protagonistas de las recetas

Alicia Jiménez de San Juan de Abajo (2015)
Amalia Almaraz de El Coatante (2020)
Antonia Aguilar Mendoza de Fortuna de Vallejo (2020)
Cristina Jiménez Peña de San Vicente (2020)
Cristino Navarrete Ramos de El Coatante (2020)
Delfina Peña Ramírez de El Colomo (2020)
Elia Montes de San Juan de Abajo (2012)
Elsa Díaz Carbajal de San Juan de Abajo (2015)
Francisca Pelayo Arce de San Vicente (2020)
Ilsea Ortiz de Fortuna de Vallejo (2020)
Irma Livier Fletes Moran de San Juan de Abajo (2015)
José Manuel Rubio Peña “don Rubio” de Valle de Banderas (2020)
Juventina Carbajal López de San Juan de Abajo (2015)
Margarita Pelayo de San Juan de Abajo (2015)
María de Jesús Encarnación Reynaga “la Negra” de Valle de Banderas (2020)
María de Jesús Mejía Ramírez de Fortuna de Vallejo (2020)
María Jiménez de San Juan de Abajo (2015)
Martha Fletes García de San Juan de Abajo (2012)
Mercedes Aguirre González “doña Meche” de Valle de Banderas (2020)
Mercedes García Ramírez de Fortuna de Vallejo (2020)
N.N. (sin nombre) de El Coatante (2020)
Nayeli Hernández de San Juan de Abajo (2015)
Nena Rivera de Fortuna de Vallejo
Ramona Galindo de San José del Valle (2020)
Rosario Risotto de El Coatante (2020).



Prólogo

Emocionante ver las iniciativas que suman esfuerzos y logran metas concretas; aplaudo nuevamente el trabajo de la Universidad Tecnológica de Bahía de Banderas, porque sigue laborando para la conservación y resguardo del recetario de la zona Valle y Sierra de Bahía de Banderas, que tan acertadamente dirige el Dr. Juan Carlos Velázquez, con las 86 recetas revisadas de esta región para ver nacer el segundo libro sobre la gastronomía de la zona.

La tradición culinaria de un pueblo lo marca su geografía, su historia, la diáspora de la gente por la región, el mestizaje, la influencia de sus estados vecinos, pero lo más importante, lo marca la gente local que se queda y que vive las tradiciones sin cambiar de espacio.

El panorama histórico gastronómico se desarrolla naturalmente, la cocina de un pueblo es motivo de estudio, y hoy más que nunca, de un estudio profundo, ya que la intención es que esa cocina regrese a las mesas de nuestro siglo. Por lo tanto, tendremos que reconocer que cada receta está sustentada por una gran historia familiar, tendremos que hurgar en el recuerdo, desmenuzarla y entenderla para poder comprender porque su permanencia.

Es buscar que las costumbres y las tradiciones no mueran, ni pasen de moda, es la historia de nuestras familias. La cocina local, parece que su fin es quedarse en casa, y sin embargo, es el medio de comunicar lo que se vive en una región. Es su historia viva.

Los nuevos cocineros, a los que les gusta guardar tradiciones, después de ver lo que el mundo les ofrece, la modernidad y sus avances, están volteando a las raíces para entender la antropología de su gente. Es en casa donde se lleva la memoria colectiva de las comunidades, es un recuento histórico de sus costumbres, de su

pasado en miras de encontrar un futuro cierto y permanente, si bien en evolución, pero permanente.

Las comunidades cocinan de acuerdo con su medio ambiente, han puesto de moda y reivindicado a la sustentabilidad, el cocinar con lo que hay a la mano, de un ambiente natural a nosotros, y que nos ha nutrido y nos enriquece la vida y nos la hace fácil, sin olvidar que somos parte de ellos y ellos son parte de nosotros. Es un gran viaje en el tiempo, en la historia de cada platillo, que tiene sabor, aroma, pero sobre todo, espíritu e identidad.

La historia gastronómica de cada región hay que revalorizarla para hacerla permanente, verla de mil maneras, y hoy más que nunca, entender que esta cocina rural nos puede hacer cambiar el espacio donde vivimos, cuando logramos hacerla con un mensaje turístico.

Bahía de Banderas tiene esa capacidad de manejar los productos de siempre y darles este tono moderno sin perder su originalidad.

No perdamos las huellas del pasado, nos toca seguir caminando y dejar nuestras propias huellas, más profundas, porque vamos sosteniendo el pasado en nuestros hombros y es lo que nos permitirá conservar nuestro bagaje gastronómico en el futuro.

Volvamos a conectarnos con la tierra y sus productos, ahí está lo esencial y es el origen de todo...

Ahora te dejo con 86 recetas, con sabores de la tierra, sus animales salvajes como tejón, armadillo, conejo, sus cosechas silvestres como el agüilote, el capomo y el delicioso arrayán, sus platos de casa que nos hacen felices, un arroz con leche que nos remonta a las abuelas, las cajetas de mango verde de temporada, las capirotadas de cuaresma, sin olvidar el disfrutar con las cocadas, los sapitos y los soporrondongos.

Esto es este recetario de cocina sencilla, llena de amor, que nos alimenta y nos nutre, son ingredientes humildes, donde el resultado habla de lo que se expresa en la tierra y esto, es el maravilloso resultado de las tradiciones.

Betty Vázquez González, chef,
San Blas, Nayarit,
5 de marzo de 2021.



Introducción

La presente obra está orientada al fortalecimiento y salvaguarda de los procesos que sustentan las prácticas, expresiones, manifestaciones y usos relacionados con la cocina tradicional en la costa sur del estado de Nayarit, particularmente en su municipio más joven, Bahía de Banderas. Suma a la vez, un esfuerzo a la gastronomía de México y rubrique su declaratoria como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Toda voluntad que se suma a la divulgación de la gastronomía del estado, como en su momento el Banco de Crédito Rural (Banrural 1985-1988) publicó *La Comida Familiar Mexicana* proyecto de 32 volúmenes y recientemente *Sabores de Nayarit* (2016), Editorial PAX, de Alondra Maldonado.

El objetivo del presente recetario tradicional, fue la construcción de una segunda obra inédita con aportaciones directamente de sus pobladores, quienes son portadores de la manifestación viva y de la continuidad histórica.

El lector encontrará dentro del recetario 86 recetas proporcionadas por habitantes de la zona Valle y Sierra del municipio, 51 recetas de alimentos con proteína animal de caza, de pesca y animales domésticos, así como, insumos de la región, y algunos regionalismos mencionados por los protagonistas. En la sección de bebidas son 9 recetas refrescantes, así como para acompañar el desayuno, la comida o la cena. También se incluyen 26 recetas de dulces o postres de la región, ¡buen provecho!

Nayarit cuenta con una rica cocina y una extensa variedad de dulces típicos, el gran valor del presente estudio radica en acercar a nuevas y futuras generaciones al conocimiento de la gastronomía

nayarita, y preservar así, el aseguramiento de tan importante patrimonio de la humanidad.

Gracias a los recursos públicos recibidos en 2019 por el Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMYC) de Conaculta que fueron asignados para la presente edición, fue posible abarcar las poblaciones en la costa del municipio de BADEBA. La metodología empleada fue el método inductivo-deductivo, empero, alternadamente se utilizó la metodología Investigación Acción Participativa, ya que conceptúa a las personas como sujetos de estudio. Los habitantes abordados en las localidades fueron los protagonistas de la investigación, en interacción con los estudiantes del proyecto, pues la teoría y el proceso de conocimiento son, esencialmente, una interpretación y transformación recíproca de la concepción del mundo, del propio ser humano y de la realidad.

El presente trabajo no termina aquí, continua la esperanza de elaborar un gran compendio que concentre las recetas de las zonas Costa, Valle y Sierra del municipio de Bahía de Banderas, y en un futuro abarcar otros municipios del estado de Nayarit.

Los autores,
Bahía de Banderas, Nayarit.



RECETARIO DE ALIMENTOS



Albóndigas de res

Ingredientes:

500 g	carne de res molida
200 g	arroz
1 pieza	huevo
110 g	jitomate saladet
100 g	cebolla blanca
80 g	epazote
40 g	hierbabuena
c/s	sal al gusto

Preparación:

Mezclar la carne con arroz, sal, pimienta, cebolla y huevo. Porcionar en partes amasándolas en forma de esferas. En una olla acitronar la cebolla y el jitomate y poner agua, añadir el epazote o hierbabuena y agregar las bolitas de carne. Hervir durante 40 minutos y servir caliente.



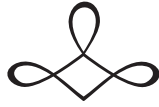
Arroz blanco

Ingredientes:

500 g	arroz
80 g	cebolla blanca
15 g	ajo
c/s	sal al gusto
c/s	mantequilla al gusto

Preparación:

Lavar el arroz, escurrir y freír en una cazuela con mantequilla. Mezclar constantemente hasta que comiencen a abrirse los granos. Agregar el diente de ajo y la cebolla finamente picada. Agregar agua hasta tapar el arroz y aproximadamente 2 cm más, tapar y dejar cocinar durante 10 minutos en fuego bajo.



Arroz rojo

Ingredientes:

500 g	arroz
15 g	ajo
80 g	cebolla blanca
60 g	jitomates
40 ml	aceite para freír
c/s	sal al gusto

Preparación:

Lavar el arroz, escurrirlo y freír en una cazuela con aceite. Se debe mezclar constantemente hasta que comiencen a abrirse los granos. Agregar el diente de ajo, la cebolla finamente picada y el jitomate rallado. Agregar agua hasta tapar el arroz y aproximadamente 2 cm más, tapar y dejar cocinar durante 10 minutos en fuego bajo.



Birria de res

Ingredientes:

2 kg	carne de res (costilla/pulpa)
200 ml	jugo de naranja
250 ml	cerveza
60 g	chile guajillo
20 g	comino
8 g	clavo de olor
30 g	ajo
20 g	canela
400 ml	vinagre blanco
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Para la preparación de marinado, en un vaso de licuadora colocar los ajos pelados, pimienta negra molida, comino, clavos de olor, sal y vinagre blanco. Moler bien hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.

Cortar la carne en trozos medianos. Luego, colocar en una olla junto con la marinada. Mezclar y dejar reposar. Colocar en el vaso de la licuadora los chiles guajillos y pasillas, que deben estar previamente remojados en agua caliente entre 5 y 10 minutos, sin semillas ni venas, verter un poco del agua donde se remojaron o agua limpia, jitomates cortados en cuartos, la cebolla, orégano y la cerveza. Añadir la salsa a la olla con la carne, mezclar, agregar sal, tapar y llevar a fuego muy bajo durante 2 a 3 horas de cocción.



Caldo de gallina de rancho

Ingredientes:

1 kg	pollo
30 g	ajo
120 g	cebolla blanca
10 g	hierbabuena
160 g	calabaza buchona
180 g	chayote
120 g	papa
10 g	orégano
120 g	repollo
120 g	zanahoria
c/s	sal al gusto

Preparación:

Limpiar el pollo asegurando que no tenga sangre dentro o sobre las piezas. Poner a cocer el pollo agregando la cebolla, ajo, orégano y un poco de sal. Pelar el chayote, la papa, zanahoria y cortar en cubos grandes junto con la calabaza buchona y el repollo. Cuando el caldo del pollo hierva, ir agregando las verduras. Siempre agregar las verduras blandas en el último hervor, cuidar que no sobre cocer el pollo. Por último, agregar las hojas de hierbabuena.



Caldo de res

Ingredientes:

1 kg	costilla de res
110 g	zanahorias
80 g	chayote
120 g	calabacitas
60 g	cebolla blanca
150 g	elotes
120 g	papas
120 g	repollo
1 pieza	diente de ajo
c/s	sal al gusto

Preparación:

Poner el agua a calentar en la olla y agregar la costilla de res previamente lavada. Antes de que este hirviendo, quitar toda la augura para que no se revuelva con el caldo. Después, agregar un pedazo de cebolla y un ajo para que se ablande. Ya que la carne tenga una textura blanda, agregar la zanahoria, la calabacita, el repollo, el chayote y el elote. Esperar a que hierva y listo para servir.



Calabacita forrada

Ingredientes:

150 g	calabaza buchona
100 g	harina
80 g	queso para derretir
120 g	huevo
250 ml	aceite
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cortar la calabaza en rodajas. Sazonar la calabaza, rellenarla con queso y poner otra calabaza encima, empanizar con huevo y harina para posteriormente freírlas en una sartén.





Carne en salsa roja

Ingredientes:

1 kg	carne de res
30 g	ajo
60 g	cebolla blanca
60 g	chiles guajillos
210 g	tomates verdes
c/s	sal al gusto

Preparación:

Partir la carne y freír en una cazuela con aceite hasta dorar. Aparte en una olla poner los tomates verdes a cocer en agua con chile guajillo, después licuar con el diente de ajo y la cebolla. Una vez licuado, agregar a la carne y tapar, dejar hervir durante 15 minutos.



Ceviche de coliflor

Ingredientes:

400 g	coliflor
200 g	zanahoria
90 g	pepino
15 g	cilantro
80	cebolla blanca
20 g	chile serrano
160 g	apio
100 ml	vinagre
120 ml	jugo de limón
80 g	cebolla morada
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cortar los ingredientes en cubos pequeños, cuidando que tengan un tamaño similar todos, para una mejor presentación. Colocar en un recipiente, revolver y sazonar con el jugo de limón, vinagre, sal y pimienta.



Chiles rellenos de queso

Ingredientes:

1 kg	chile poblano
350 g	queso fresco
300 g	huevo
30 g	fécula de maíz
50 g	harina
200 g	jitomates
60 g	cebolla blanca
10 g	ajo
500 ml	agua
250 ml	caldo de pollo
c/s	aceite para freír
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Asar los chiles y colocarlos en una bolsa de plástico para que suden, pelarlos y desvenarlos. Rellenarlos con el queso y revolcarlos en la mezcla de maicena con harina.

Por separado, asar y pelar el jitomate para licuarlo, reservar. Freír la cebolla con el ajo hasta que la cebolla quede trasparente, añadir el jitomate licuado y sazonar hasta que el jitomate pierda la acidez. Agregar el agua con el caldo de pollo, sal y pimienta y dejar que hierva.

Levantar las claras a punto de turrón, agregar las yemas y sumergir los chiles en el huevo uno a uno, llevar a fritura semiprofunda. Agregar al caldillo ya preparado, esperar a que hierva la preparación, rectificar sazón.



Chamorro de puerco

Ingredientes:

1.5 kg	chamorro de cerdo
500 g	jitomate
100 g	cebolla blanca
c/s	comino
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

En suficiente agua, poner a cocer el chamorro. Por separado guisar el jitomate junto con la cebolla y el comino, una vez listo el guiso, agregarlo al chamorro, con sal, pimienta y llevar a hervor. Rectificar sazón y cocción del chamorro. Acompañar con arroz, frijoles y tortillas hechas a mano.



Costilla con calabacitas

Ingredientes:

1 kg	costilla de cerdo
500 g	calabacita tierna
500 g	jitomate
110 g	cebolla blanca
2 piezas	chiles verdes
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Desinfectar la verdura. Rebanar en cubos medianos la calabacita tierna y el jitomate. Filetear la cebolla y rebanar en ruedas los chiles verdes. Lavar y cortar la costillita de cerdo. Llevar a cocer en agua, sal y pimienta, retirar y reservar.

En una olla agregar un poco de aceite e incorporar la costilla, esperar a que dore, incorporar el jitomate y la cebolla cruda y esperar a que dore en la misma manteca que suelta la costilla. Ya que están bien cocidos la cebolla y el jitomate, agregar la calabacita y el chile verde y guisar. Para terminar, rectificar la sazón de la preparación. Servir caliente y acompañar con tortillas recién torteadas.



Costillas en salsa verde

Ingredientes:

1 kg	costilla de cerdo
100 g	chile verde
80 g	cebolla blanca
50 g	cilantro
12 g	ajo
400 g	tomate de cáscara
c/s	agua
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar y cortar en cubos medianos la costilla, poner a cocer con una y media tazas de agua y condimentar con sal, reservar. Para la salsa: licuar los tomates de cáscara, el cilantro, los chiles verdes, el ajo, la sal y la pimienta al gusto y un poco de agua para que la salsa quede semilíquida. En un sartén agregar un poco de manteca, incorporar las costillas hasta que doren, posteriormente agregar la salsa verde junto con dos tazas de agua y dejar hasta que hierva, rectificar sazón. Acompañar con arroz o frijoles y tortillas calientes.



Cocos locos

Ingredientes:

1 pieza	coco de agua
180 g	de camarón
20 ml	mezcla de salsas
250 ml	jugo de tomate Clamato®
50 ml	jugo de limón
c/s	sal al gusto

Preparación:

Abrir el coco y sacar la pulpa del coco, picar la pulpa y regresarla al coco. Aparte, cocinar en agua los camarones. Mezclar los camarones con la pulpa de coco, agregar limón y sal al gusto. Poner la mezcla de salsa y el jugo de tomate Clamato® y mezclar bien.



Entamalados

Ingredientes:

500 g	carne cocida
300 g	tomatillo de cáscara
30 g	ajo
1 kg	tortillas de maíz
100 g	cilantro
100 g	cebolla blanca
150 ml	aceite vegetal
c/s	salsa de tomatillo
c/s	sal refinada al gusto

Preparación:

Son tacos al vapor caseros envueltos en hoja de papel aluminio, se les llama así porque se envuelven en forma similar a los tamales oaxaqueños, con la diferencia que estos son en papel aluminio y en forma cuadrada. Se acompañan con salsa de tomatillo verde, cilantro picado y cebolla.

Cocer carne con ajo, cebolla, sal y clavo de olor, desmenuzar. Para la salsa: cocer tomatillo de cáscara y licuar con cilantro, cebolla, ajo y sal, sofreír este licuado en aceite, al hervor agregar la carne y dejar a fuego lento. En un sartén, calentar aceite y pasar las tortillas. Una vez pasada la tortilla por aceite, ponerle carne en el centro y doblar la tortilla en forma de cuadrado. Poner a cocer a vapor. Servir acompañados de cilantro, cebolla y salsa de tomatillo.



Espinazo con nopales

Ingredientes:

2.5 kg	espinazo de res
8 g	chile cola de rata
20 g	chile guajillo
160 g	cebolla blanca
400 g	nopales
60 g	ajo molido
30 ml	aceite
c/s	agua
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Poner a cocer en agua el espinazo. Hidratar los chiles en agua tibia, cocer los nopales cortados en cuadros en agua con sal, después, en una olla poner aceite, ajo molido, comino, pimienta y añadir los espinazos, poner los chiles guajillos ya licuados, dejar hervir y añadir los nopales. Rectificar sazón.



Estofado de armadillo

Ingredientes:

500 g	carne de armadillo
30 ml	salsa Huichol®
250 g	naranjas
20 g	de ajo
c/s	agua
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Poner a cocer en agua la carne de armadillo y en el primer hervor cambiarle el agua, y volver a hervir. Preparar agregándole salsa Huichol® al gusto, agregar la naranja, ajo, sal y pimienta. Cocinar hasta que la carne esta blanda.



Estofado de conejo

Ingredientes:

500 g	carne de conejo
25 g	jitomate saladet
100 g	cebolla blanca
100 g	chile verde
c/s	agua
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Poner a cocer en una olla con agua, la carne de conejo. Agregar la cebolla, jitomate y chile verde, sazonar. Dejar hervir durante una hora para que se ablande la carne y se reduzca el agua hasta tener una consistencia espesa.



Estofado de tejón

Ingredientes:

500 g	carne de tejón
100 g	salsa Huichol®
200 g	naranjas
80 g	ajo
c/s	agua
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar con abundante agua y poner a hervir. Una vez que se pueda desprender la carne fácilmente, agregar la salsa Huichol®. Agregar la naranja, ajo, sal y pimienta. Dejar reducir hasta que el caldo tome espesor.



Fajitas de pollo

Ingredientes:

300 g	pechuga de pollo
200 g	zanahorias
300 g	calabacitas
100 g	chile morrón
120 g	cebolla blanca
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cortar la pechuga en tiritas, saltar en una cazuela con aceite. Agregar las calabacitas, las zanahorias y el chile morrón picados en juliana delgada. Agregar la cebolla fileteada. Agregar sal y pimienta al gusto.



Flautas verdes de pollo

Ingredientes:

500 g	pollo
120 g	chile poblano
80 g	perejil
80 g	cebolla blanca
10 g	ajo
80 g	cilantro
100 g	lechuga
100 g	tortillas de maíz
c/s	laurel y orégano
c/s	chile verde
c/s	queso fresco
c/s	sal al gusto

Preparación:

Poner a cocer el pollo limpio con laurel, ajo, un trozo de cebolla y un poco de orégano. Cuando el pollo este cocido, dejar enfriar y desmenuzar. Reservar.

En una licuadora, agregar el chile verde, chile poblano, perejil, un trozo de cebolla, ajo, sazonar al gusto, y agregar el cilantro. En una sartén poner un poco de aceite y cuando ya esté caliente, agregar la mezcla anterior y esperar a que hierva. Rectificar sabor.

En otra sartén, agregar aceite y pasar las tortillas, rellenar con el pollo deshebrado y formar flautas. Cuando estén listas, bañar con la salsa, picar un poco de lechuga para colocar encima de las flautas y bañar con un poco de crema y queso fresco.



Gorditas de masa con chicharrón

Ingredientes:

1 kg	masa para tortillas
300 g	chicharrón de cerdo
250 g	manteca de cerdo
c/s	agua
c/s	sal al gusto

Preparación:

En un recipiente grande y hondo, colocar la masa para tortillas. Agregar la sal y amasar incorporando poco a poco el agua. Ya que este bien amasado, rectificar sazón. Aplastar el chicharrón hasta que quede en pedazos pequeños. Incorpora el chicharrón en la masa. Separar la masa formando bolas pequeñas del mismo tamaño. Aplanar con las manos hasta que queden de un grosor de medio centímetro.

En un sartén, calentar la manteca a fuego medio, para evitar que se queme la manteca, freír las gorditas. Colocarlas en un recipiente para que puedan escurrir el exceso de manteca que tengan. Ya preparadas todas, se pueden servir con salsa verde y acompañar con un café caliente.



Huevos en caldillo

Ingredientes:

500 g	huevo
200 g	jitomates
100 g	cebolla blanca
80 g	ajo
60 g	manteca de cerdo
c/s	agua
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Batir los huevos hasta que levanten. En un sartén, agregar una cucharadita de manteca de cerdo. Hacer la torta de huevo con cebolla, sal y pimienta. Preparar un caldillo con el jitomate cocido, un poco de agua, sal, pimienta y el diente de ajo. Esperar a que hierva y servir con frijoles y queso fresco.



Jocoque

Ingredientes:

5 l	leche bronca
50 ml	cuajo de leche
c/s	sal al gusto

Preparación:

Poner la leche a cuajar naturalmente (se recomienda llevarla a fuego sin llegar a ebullición). Por separado, moler la cuajada junto con la sal y la leche cruda (se incorpora a la primera preparación, y se deja reposar durante 12 horas tapándola con alguna tela), es muy delicioso acompañado de tortillas hechas a mano y frijoles fritos.



Machaca de res cuete

Ingredientes:

1 kg	carne de res cuete
25 g	manteca de cerdo
25 ml	aceite vegetal
10 g	ajo
50 g	cebolla blanca
2 piezas	chiles poblanos
6 piezas	tomates verdes
4 piezas	jitomates
9 piezas	huevos
c/s	laurel
c/s	comino molido
c/s	agua
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Poner a coser la carne con ajo, cebolla y laurel. Cuando ya está blandito y se empieza a deshebrar, retirar del fuego y dejar enfriar. Después empezar a deshebrar, una vez deshebrada, agregar chile poblano, ajo, jitomate y tomate verde, finamente picados. Poner la cazuela con aceite y manteca de cerdo para que agarre buen sabor la carne. Agregar la carne que se sofría, tapar y dejar a fuego bajo para que se cueza todo junto. Agregar una pizca de sal y pimienta molida, y un poco de comino molido, aparte, batir los huevos y agregarlos a la carne, menear un poco y tapar



Masa para tamales

Ingredientes:

1 kg	maíz de grano
c/s	cal

Preparación:

Poner el nixtamal con cal a hervir un día antes, al siguiente día, lavar el nixtamal y poner en el molino a moler, hasta obtener la masa para los tamales.



Menudo blanco

Ingredientes:

25 kg	pancita de res
15 kg	patas de res
300 g	cebollas blancas
120 g	cabezas de ajos
60 g	hierbabuena
c/s	agua
c/s	sal al gusto

Preparación:

Limpiar con antelación la panza de res, teniendo mucha atención a la limpieza, después poner la olla con agua en la lumbre a leña, cuando el agua está caliente, poner toda la patita de res y dejar que hierva.

Cuando empieza a hervir la pata, agregar dos cabezas de ajo y toda la pancita de res, dejar coser unas dos a tres horas, aproximadamente, el tiempo de cocción depende de cómo esté el menudo.

Después, agregar la cebolla fileteada. Se debe estar tanteando que la pancita este blandita, una vez blanda, retirarla de la olla y esperar a que la pata se ablande y dejar reposar el menudo. Agregar un manojo de hierbabuena y listo para servir.



Mole de costilla de puerco

Ingredientes:

1 kg	costilla de cerdo
150 g	chile guajillo
150 g	chile de árbol
200 g	jitomates
200 g	cebolla blanca
c/s	ajo
c/s	orégano
c/s	comino
c/s	clavo de olor
c/s	harina
c/s	aceite
c/s	agua
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Marinar con sal y pimienta las costillas. En una cacerola agregar aceite y freír las costillas de cerdo. Limpiar los chiles guajillos y el chile de árbol y poner a cocer con los jitomates, ajo, clavos de olor, cebolla. Cuando estén blanditos licuar todos los ingredientes.

En otro sartén agregar un poco de aceite y harina, esperar a que se dore un poco y agregar poco a poco la mezcla anterior. Dejar hervir y sazonar con sal y pimienta al gusto. Para finalizar, agregar las costillas y dejar 10 minutos más.



Mole de pollo dulce

Ingredientes:

1 kg	pollo
12 g	ajo
60 g	cebolla blanca
80 g	jitomate
20 g	chile guajillo
3 piezas	galletas Marías®
250 g	chocolate
1 pieza	pasta de mole comercial
150 g	azúcar
c/s	consomé de pollo

Preparación:

Sazonar en la cazuela un chile guajillo, un diente de ajo, cebolla, un jitomate fileteado y un pedacito de chocolate. Después, retirar de la cazuela y moler con el mole. Agregar el caldito de pollo y tres galletas Marías® para que agarre sabor, agregar un poco de consomé de pollo y licuar con el mole, agregar un toque de azúcar. Servir al gusto, puede bañarse el pollo o estar revuelto.



Panela

Ingredientes:

5 l	leche bronca
30 g	cuajo de leche
250 ml	agua
c/s	sal de grano

Preparación:

Usar el mismo procedimiento que del queso (llevar a fuego durante 15 minutos después del primer hervor con la finalidad de pasteurizarla). Incorporar el cuajo y mezclar (dejar reposar 30 minutos), posteriormente, cortar la cuajada (dejar reposar 5 minutos), agregar la sal al gusto para después llevarlas a chiquigüite, a dejar estilar, untar constantemente del suero que le sale, hasta que quede firme.



Patita forrada

Ingredientes:

2 piezas	patas de cerdo
120 g	huevo
150 g	harina
160 g	jitomate
c/s	pan molido
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Sazonar las patitas de cerdo, posteriormente pasarlas por harina de trigo, después por huevo batido y pan molido, freír en aceite. Acompañar con jitomate y cebolla blanca.



Pepena estilo el Colomo

Ingredientes:

500 g	tripa larga de res
500 g	hígado de res
250 g	riñón de res
500 g	carne de res
250 g	ubre de vaca
250 g	bazo de res
c/s	caldillo de jitomate
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Partir la tripa en pedacitos y cocer junto con la demás carne en una olla con agua y sal, después agregar caldillo de jitomate, cuando comience a hervir, ponerle pimienta y sal, dejar cocer durante 20 minutos.



Pepeña estilo San Juan de Abajo

Ingredientes:

5 g	ajo
1 kg	pepeña de res
400 g	jitomates medianos
40 g	chiles verdes
c/s	agua
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Poner a cocer la pepeña con sal y cebolla blanca. Ya que reseque, agregar manteca para que dore, y cuando empiece a dorar, incorporar el jitomate cortado en cubos y el chile en rodajas, con un diente de ajo picado, la sal y la pimienta, dejar a fuego lento hasta que obtenga el punto de cocción. Ya que este seco, retirar del fuego. Acompañar con frijoles y tortillas hechas a mano.





Pescado en caldillo estilo el Colomo

Ingredientes

1 kg	pescado huachinango
400 g	jitomate
120 g	ajo
150 g	cebolla blanca
1 15 ml	puré de tomate
20 g	epazote
15 g	cilantro
c/s	agua

Preparación:

En una olla se freír el ajo, la cebolla, jitomate, puré de tomate, epazote y cilantro. Agregar el pescado en cubos, dejar cocinar un poco, añadir agua y dejar hervir durante 30 minutos.



Pescado en caldillo estilo Valle de Banderas

Ingredientes:

1 kg	pescado huachinango
250 g	jitomate
15 g	ajo
180 g	cebolla blanca
180 ml	puré de tomate
12 g	epazote
12 g	cilantro

Preparación:

Poner los jitomates a cocer, licuarlos agregando ajo y cebolla. Cuando está el caldillo, ponerle orégano encima, ya que esté hirviendo, poner el pescado para que no se desbarate. Cuidarlo a que se cueza más o menos el pescado, sin cola. Ya después, si la cabeza esta buena, se lava bien y se le pone para que de sabor.



Pescado seco

Ingredientes:

800 g	pescado seco
120 g	jitomates
2 piezas	huevos
c/s	agua
c/s	sal al gusto

Preparación:

Para la salsa: poner a hervir los jitomates y licuar para hacer la salsa. Colocar en una olla con agua, el pescado seco junto con sal, cuando rompa hervor, escurrir y recubrir con huevo batido. Se agrega a una olla el pescado junto con la salsa, se sigue cocinando durante 30 minutos adicionales.



Picadillo con carne de res

Ingredientes:

1 kg	carne de res
500 g	papas
500 g	tomates de cáscara
250 g	jitomates
80 g	chiles de teñir
120 g	cebolla blanca
20 g	ajos
c/s	comino
c/s	agua
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Poner a cocer la carne de res con cebolla y sal, ya que esta cocida la carne, desmenuzarla. Hervir en agua los chiles de teñir y los jitomates, posteriormente moler con el comino y ajo. Guisar la preparación junto con el tomate de cáscara partidos en cuartos. Guisar todo junto agregando las papas cortadas en cubos medianos, llevar a ebullición, rectificar sazón.



Pipián de maíz

Ingredientes:

500 g	maíz dorado
120 g	chile guajillo
350 g	arroz
c/s	pepita de calabaza
c/s	tomate verde
c/s	cebolla blanca
c/s	ajo
c/s	comino
c/s	cilantro

Preparación:

Dorar el maíz, el chile guajillo, pepita de calabaza, cebolla y ajo. Asar el tomate verde y licuar con agua y cilantro. Después poner el arroz con agua y comino, dejar cocer durante 20 minutos.



Pollo dulce

Ingredientes:

1 pieza	pollo entero
120 g	jitomate
80 g	cebolla blanca
c/s	galletas saladas
c/s	azúcar
c/s	canela
c/s	pimienta

Preparación:

Cocer el pollo, después añadir en el caldo la cebolla, canela, pimienta, jitomate y azúcar. Dejar hervir y acompañar con galletas saladas.



Pozole de elote

Ingredientes:

2 kg	granos de elote
1 kg	chamorro de cerdo
100 g	ajo
200 g	cebolla blanca
c/s	agua
c/s	sal al gusto

Preparación:

Limpiar y desgranar el elote, reservar para usarlo posteriormente. Se procede a cubrir el chamorro de cerdo con agua en abundancia, llevarlo a cocción agregando la cebolla, ajo y sal al gusto. Cuando la carne rompa hervor, agregar los granos de elote dejando bajo fuego hasta conseguir la cocción deseada. Una vez lograda la cocción, retirar la cebolla y el ajo. Servir caliente acompañado de cebolla y lechuga picada finamente, con limón, rábanos y tostadas.



Pozole estilo Valle de Banderas

Ingredientes:

3 kg	maíz nixtamalizado
1 pieza	cabeza de cerdo
1 kg	espinazo de cerdo
1 kg	patas de cerdo
1 kg	pierna de cerdo
3 kg	jitomates
150 g	ajo
c/s	agua
c/s	sal al gusto

Preparación:

Poner la cabeza de cerdo a desangrar. Poner el grano de nixtamal bien lavadito, si ningún mollejo de nada, a hervir hasta que esté reventado, agregar la cabeza, bien lavadita y rasurada, el pedazo de espinazo, la demás carne y las patas de cerdo. Cuando el grano revienta, agarra los sabores que va soltando la carne.

Aparte, licuar los jitomates y una cabeza grande de ajo, puede ser entera o machucada, bien licuadito, agregar con una coladera al pozole, que tiene que estar hirviendo. Ya que está todo, echarle la sal.

Una vez lista la olla de pozole, se sirve un plato con granos y ahí se le pone la carne, acompañar con cebolla, de preferencia cebolla morada, bien picadita, repollo o lechuga, rábano, y pepino. A disfrutar y acompañar con la salsa para pozole estilo Valle de Banderas.



Queso fresco

Ingredientes:

5 l	leche bronca
250 ml	agua
c/s	pastilla de cuajo
c/s	sal al gusto
c/s	tela manto de cielo

Preparación:

Llevar a cocción a fuego medio la leche durante 15 minutos. Apagar el fuego una vez rompa hervor, la finalidad de este proceso es pasteurizar el producto. Colocar la leche en un recipiente a reposar hasta que este alcance temperatura ambiente. Posteriormente, en otro recipiente, colocar el agua y en ella disolver la pastilla de cuajo junto con la sal, hasta que se desintegre, e incorporar a la leche. Reposar con el cuajo durante 2 horas, aproximadamente, pasado este tiempo se observará que la leche ha cuajado, se procederá a exprimir el suero con la ayuda de una tela manto de cielo.

Una vez bien exprimido, procesar con ayuda de un metate o molino de mano para remolerlo, agregar sal al gusto y mezclar bien para comenzar a formar con ayuda de aros de metal, presionando la mezcla sobre si misma hasta obtener la forma deseada.



Salsa para pozole estilo Valle de Banderas

Ingredientes:

50 g	chile cola de rata
c/s	orégano
c/s	sal al gusto

Preparación:

Poner los chiles cola de rata a cocer, ya cocidos, licuar. Bien licuadito y coladito, echarle sal, ponerle tantito orégano y listo. Es la salsita de chile que se le echa al pozole estilo Valle de Banderas.





Salsa para tostadas estilo Valle de Banderas

Ingredientes:

500 g	jitomate
c/s	sal y pimienta al gusto

Preparación:

Licuar los jitomates, bien licuados, que quede hecho caldito, después echarle pimienta molida para que agarrare sabor, y listo. Se les echa a las tostadas estilo Valle de Banderas.



Tacos de chicharrón en salsa roja

Ingredientes:

500 g	chicharrón de cerdo
1 kg	tortillas de maíz
500 g	jitomates saladet
250 ml	aceite vegetal
100 g	chiles guajillos
5 g	orégano
10 g	ajo
50 g	chiles serrano
c/s	agua
c/s	sal al gusto

Preparación:

Para la salsa: limpiar y desvenar chiles guajillos, cocer chiles guajillos en abundante agua, licuar chiles con ajo, orégano y un poco del agua donde se cocieron los chiles, colar la mezcla y cocinar en un sartén con aceite, reservar la salsa para su uso.

Para el chicharrón: limpiar y desvenar chile guajillo, cocer en abundante agua el chile guajillo, jitomate y chile serrano durante aproximadamente 15 minutos, licuar todo con sal. Guisar esta salsa con aceite, llevar a hervor y agregar el chicharrón, cocinar durante 15 minutos aproximadamente, reservar chicharrón para su uso.

Para los tacos: pasar las tortillas por la salsa y freír en abundante aceite durante 30 segundos por cada lado de la tortilla, rellenar las tortillas con el guisado de chicharrón y cocinar los tacos al vapor durante 10 minutos.



Tamales de camarón

Ingredientes:

1 kg	camarón fresco con cabeza sin pelar
1 kg	masa de maíz
350 g	manteca (300 g para la masa y 50 g para freír)
200 g	chiles anchos
50 g	dientes de ajo picado
400 g	cebolla blanca
450 g	jitomate
450 g	chiles poblanos
c/s	orégano
c/s	sal al gusto
c/s	hojas de tamal

Preparación:

Para la salsa: limpiar y desvenar chiles anchos, cocer en abundante agua durante 5 minutos, licuar chiles con poco del agua, ajo, sal y orégano, reservar para usar en la masa y en el guisado.

Para el guisado: pelar y limpiar camarones, cocerlos en abundante agua junto a la cascara y las cabezas, retirar los camarones después de un minuto de cocción y poner en baño inverso para cortar la cocción y que estén tiernos. Reservar el caldo con las cascara y las cabezas de camarón, picar los camarones, cebolla, jitomate, y finalmente, poblano en rajas, guisar todo en manteca y agregar la mitad de la salsa. Reservar para rellenar tamales:



Para la masa y el armado de los tamales: licuar cascarras y cabezas de camarón con el caldo, colar para retirar las impurezas. Batir la manteca constantemente hasta lograr una consistencia esponjosa, agregar la masa de a poco, agregando la mitad de la salsa y la mezcla del camarón, batir constantemente hasta obtener una consistencia cremosa, untar masa en la hoja de tamal y poner en el centro una abundante porción del guisado, doblar y amarrar de ambos extremos, repetir este proceso hasta agotar la masa y el guisado, cocer a vapor durante una hora, aproximadamente.





Tamales de picadillo estilo Valle de Banderas

Ingredientes:

1 kg	pierna de puerco
1 kg	masa de maíz
400 g	zanahorias
300 g	jitomate
400 g	papa
350 g	manteca de cerdo
100 g	chile chipotle
50 g	polvo para hornear
c/s	orégano
c/s	sal al gusto
c/s	hojas de maíz

Preparación:

Cocer la pierna de puerco, ya que está cocida, deshebrar. Preparar la masa, que es lo principal: cuando se pone a cocer, se saca la carne y con el mismo caldo se bate la masa, se le agrega la sal, royal y manteca de cerdo.

A las papas y zanahorias, previamente cocidas y picadas en cuadritos, agregar el orégano, el ajo, la pimienta, que es lo básico para un picadillo. Añadir chile chipotle y jitomate, el recaudo, previamente licuado, y agregar la carne deshebrada. Por último, embarrar en la hoja la masa, agregar el guisado y amarrar. Una vez amarrados los tamales, poner a cocer en una olla al vapor.



Tamales de pollo

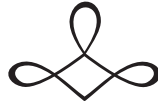
Ingredientes:

1 kg	pechuga de pollo
1 kg	masa de maíz
400 g	zanahorias
300 g	jitomate
450 g	papa
350 g	manteca de cerdo
100 g	chile chipotle
50 g	polvo para hornear
c/s	orégano
c/s	sal al gusto
c/s	hojas de maíz

Preparación:

Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. Después, preparar la masa, que es lo principal: cuando se pone a cocer, se saca la pechuga de pollo, y con el mismo caldo se bate la masa, se le agrega la sal, royal y manteca de cerdo.

A las papas y zanahorias, previamente cocidas y picadas en cuadritos, agregar el orégano, el ajo, la pimienta, que es lo básico para un picadillo. Añadir chile chipotle y jitomate, el recaudo, previamente licuado, y agregar la pechuga de pollo deshebrada. Por último, embarrar en la hoja la masa, agregar el guisado y amarrar. Una vez amarrados los tamales, poner a cocer en una olla al vapor.



Tortillas de plátano costillón

Ingredientes:

250 g	plátano costillón verde
150 g	nixtamal
c/s	agua

Preparación:

Moler un puñito de nixtamal en un molinito de mano. Después, pelar los plátanos verdes de costillón, ponerlos a cocer con agua y revolver con el nixtamal molido. No se le agrega nada más, revolver bien, hacer un buen bonche de masa y tortear. Echar al comal, esperar a que infle la tortilla, y listo.



Tostadas estilo Valle de Banderas

Ingredientes:

1 pieza	cabeza de cerdo
1 kg	pierna de cerdo
1 kg	espinazo de cerdo
1 kg	patas de cerdo
1 pieza	lechuga
300 g	pepino
300 g	rábano
150 g	ajo
300 g	cebolla morada
c/s	agua
c/s	sal al gusto
c/s	tostadas raspadas

Preparación:

Poner la cabeza de cerdo, bien lavadita y rasurada en una olla, ahí mismo, se le echa un pedazo de espinazo la cabeza de ajo, la demás carne, y las patas de cerdo. Una vez lista, servir con abundancia, que sean unas tostadotas copeteadas con pata, lengua, oreja, trompa y todo. Servir con cebolla, de preferencia cebolla morada, bien picadita, lechuga, rábano y pepino. Acompañar con la salsa para tostadas estilo Valle de Banderas y listo para disfrutar.



Verdolagas en pipián

Ingredientes:

500 g	verdolagas
100 g	semillas de calabaza
100 g	maíz
250 g	chile guajillo
5 g	ajo
c/s	agua
c/s	comino
c/s	pimienta negra molida
c/s	sal al gusto

Preparación:

Blanquear verdolagas agregándolas una vez el agua para que suelte el primer hervor, dejarlas durante un minuto, aproximadamente, y retirar de cocción, poner en un baño inverso para cortar la cocción. Dorar semillas de calabaza, maíz, chile guajillo, ajo y moler todo junto, guisar esta mezcla con un poco de aceite, agregar agua hasta obtener una consistencia espesa similar a la de la mole, sazonar con sal, pimienta y comino, incorporar las verdolagas y cocinar durante 15 minutos.



RECETARIO DE BEBIDAS



Agua de mango

Ingredientes:

1.5 kg	mango
500 g	azúcar
1 pieza	limón
4 l	agua
c/s	hielo

Preparación:

Lavar y desinfectar el mango, pelar y cortar en cubos. Licuar el mango con un poco de agua para así obtener un concentrado. Disolver el medio kilo de azúcar con los 4 litros de agua, agregar el concentrado de mango y el jugo de un limón. Mezclar enérgicamente hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados, agregar hielo y servir fría.



Agua de pepino

Ingredientes:

1.5 kg	pepino
500 g	azúcar
2 piezas	limón
4 l	agua
c/s	hielo

Preparación:

Lavar y desinfectar pepinos. Partirlos a la mitad para despepitarnos, licuarlos con un poco de agua. En un recipiente colocar los 4 litros de agua e ir incorporando el medio kilo de azúcar hasta que esta esté bien disuelta, agregar el licuado de pepino pasando este por un colador. Agregar el jugo de limón y mezclar todo nuevamente. Agregar hielo o refrigerar para servir fría.



Agua de sandía

Ingredientes:

1 pieza	sandía
500 g	azúcar
4 l	agua
c/s	hielo

Preparación:

Pelar y picar en cubos medianos la sandía, licuar con un poco de agua para obtener un concentrado. Disolver el azúcar en los 4 litros de agua. Agregar el concentrado de sandía y batir enérgicamente hasta incorporar bien todos los ingredientes. Agregar hielo al gusto y servir fría.



Atole de agüilote

Ingredientes:

500 g	agüilotes
600 g	azúcar
250 g	masa de maíz
2 l	agua

Preparación:

Cocer los agüilotes con poca agua y reservar. Elaborar un caramelo suave y agregar los agüilotes. Extraer la pulpa de los agüilotes, licuar y colar para obtener una pulpa fina. Licuar la pulpa con un poco de agua y la masa de maíz. Agregar esta mezcla a cocinar en una olla con el resto del agua y el azúcar. Mezclar constantemente durante 20 minutos aproximadamente para cocinar bien todos los ingredientes y evitar un sabor a masa cruda, servir caliente.



Atole de arrayán

Ingredientes:

250 g	masa de maíz
500 g	arrayán
300 g	azúcar
2 l	agua

Preparación:

Poner los arrayanes a hervir en abundante agua. Extraer la pulpa de los arrayanes, licuar el arrayán y colarlos para obtener una pulpa fina. Licuar la pulpa de arrayán con un poco de agua y la masa. Agregar esta mezcla en una olla con el resto del agua y la azúcar. Mezclar constantemente durante 20 minutos aproximadamente, para cocinar bien todos los ingredientes y evitar un sabor a masa cruda, servir caliente.



Café de capomo con chocolate

Ingredientes:

100 g	capomo
200 g	tablilla de chocolate
20 g	canela entera

Preparación:

Pelar el capomo y ponerlo a secar. Para hacer el café, poner a asolear, después asoleado y cuando esté bien seco, poner en el comalón a dorar. Después de que quede bien doradito, moler en el molinito de mano con canela y una tablilla de chocolate.





Champurrado

Ingredientes:

400 g	chocolate de barra
20 g	canela
300 g	azúcar
250 g	masa de maíz
250 ml	leche evaporada Carnation Clavel®
2 l	agua

Preparación:

Poner agua a hervir, echar un pegote de masa a la olla. La masa solo se desbarata en agua y se cuele ahí en la olla. Con la olla hirviendo, agregar canela, azúcar, leche evaporada Carnation Clavel® y el chocolate de barra.



El tradicional atole de coco

Ingredientes:

400 g	coco natural
20 g	canela
300 g	azúcar
250 g	masa de maíz
250 ml	leche evaporada Carnation Clavel®
2 l	agua

Preparación:

Poner agua a hervir, echar un pegote de masa a la olla. La masa solo se desbarata en agua y se cuela ahí en la olla. Con la olla hirviendo, agregar canela, azúcar, leche evaporada Carnation Clavel® y el coco natural bien licuado.





Tejuino

Ingredientes:

2 kg	masa de maíz
200 g	azúcar morena
30 g	sal en grano
1 pieza	limón
250 g	piloncillo
10 g	canela entera
40 g	bicarbonato

Preparación:

Mezclar la masa de maíz en un recipiente con poca azúcar, de preferencia morena, y una pizca de sal de grano. Hervir agua, echarle piloncillo rallado y canela entera. Ya que se ha derretido el piloncillo, agregar la masa y revolver muy bien para que quede como atole. Retirar del fuego. Mientras se enfría el atole, mezclar el jugo de limón, sal y bicarbonato. Agregar esta mezcla en el atole ya frío y guardar para su fermentación durante 48 horas a temperatura ambiente, mezclar bien después de la fermentación.



RECETARIO DE POSTRES



Arroz con leche

Ingredientes:

500 g	arroz
200 g	azúcar al gusto
150 ml	leche evaporada
400 ml	leche
800 ml	agua
10 ml	vainilla
80 g	pasitas
20 g	canela entera
50 g	piloncillo

Preparación:

Lavar y escurrir el arroz para retirar exceso de almidón, repetir este proceso 3 veces. Poner a cocer el arroz en un litro de agua junto con la canela. Una vez que el agua esté evaporada, agregar ambas leches, azúcar, vainilla y piloncillo, cocinar hasta que reduzca un poco la mezcla y agregar pasitas.



Cajeta de mango

Ingredientes:

2 kg	mango criollo
500 g	azúcar
1.5 l	agua

Preparación:

Pelar, cortar y poner a cocer el mango, una vez listo, se deja enfriar, ya que está frío, con la mano se le quita la pulpa, y se tira el hueso. En un cazo de cobre bien lavadito, que quede brillante, poner la pulpa de mango, agregar el azúcar, y empezar a batir, bien batida, a la lumbre o leña, con cuidado porque quema, seguir batiendo hasta quedar maciza la cajeta de mango.



Capirotada estilo el Colomo

Ingredientes:

8 piezas	bolillo
500 g	piloncillo
25 g	canela
5 g	clavo de olor
800 g	jitomate picado
400 g	cebolla blanca
2 l	agua

Preparación:

Poner hervir agua y agregar clavo, canela y piloncillo, cocinar hasta obtener un jarabe, rebanar y dorar el bolillo. Rebanar jitomate, filetear cebolla. En una cazuela grande de barro, poner una capa del pan dorado, agregar una capa de jitomate y cebolla, bañar con el jarabe y repetir este proceso hasta llegar al tope de la cazuela. Hornear a 170 °C durante una hora, aproximadamente.



Capirotada estilo Valle de Banderas

Ingredientes:

8 piezas	pan picón
50 ml	miel
100 g	piloncillo
15 g	clavos de olor
300 g	azúcar
20 g	canela
1 l	leche
40 g	maicena

Preparación:

En una cazuela de barro, poner el pan picón dulce, rebanar, dorar, luego hervir con la miel. La miel se prepara en agua con panocha o piloncillo, clavos de olor, para que huela bonito, y leche dulce. La leche dulce se prepara con maicena, azúcar y canela.

Se llena la cazuela con capas del pan y miel, una vez lista la cazuela, se hornea en las brasas sobre un comal.



Cocada

Ingredientes:

500 g	azúcar
20 ml	agua
1 kg	cocos duros
c/s	pintura vegetal amarilla
c/s	cuadritos de papel encerado

Preparación:

Rallar coco y reservar. Poner azúcar a fuego bajo con las dos cucharas de agua hasta formar un caramelo bolo suave, llegado a este punto, agregar el colorante y el coco rallado, mezclar, y continuar cocinando durante unos minutos hasta obtener una mezcla homogénea. Tomar cucharadas de esta mezcla y poner sobre los cuadritos de papel encerado.



Colados de elote

Ingredientes:

500 g	elote
30 g	polvo para hornear
250 ml	leche
10 g	canela
c/s	azúcar al gusto

Preparación:

Los colados de elote son un cuajado que se come normalmente frío. Este también se da de los granos de elote tierno. Muchas personas también lo conocen como natilla de elote, por su consistencia y forma de hacerse. La diferencia entre un colado y un tamal de elote, es que el tamal es más suave y la masa es un poco más porosa, en cambio el colado, es más gelatinoso.

Licuar el elote con la leche y colar, calentar esta mezcla con azúcar, canela y polvo para hornear, cocinar durante 20 minutos a fuego bajo moviendo constantemente, montar una porción de la esta mezcla en una hoja de maíz y dejar enfriar para que cuaje, preferentemente servir fríos.



Dulce de leche

Ingredientes:

500 ml	leche entera de vaca
20 g	fécula de maíz
1 kg	azúcar
1 pieza	limón

Preparación:

Limpia una cazuela de cobre con bicarbonato y con medio limón hasta que se retiren las impurezas y quede perfectamente limpia. Coloca la cazuela o cazo de cobre al fuego junto con medio litro de leche y el azúcar. Disuelve la fécula de maíz en media taza de agua. Después de 10 minutos en los que está hirviendo la leche, agrega la maicena disuelta moviendo constantemente hasta que espese y se pueda despegar fácilmente del cazo. Una vez listo, retira del fuego e incorpora poco a poco la ralladura de limón. Sigue batiendo hasta que la mezcla se enfríe un poco, y ya frío, forma bolitas o bastones y deja enfriar a temperatura ambiente.



Galletas de corazón

Ingredientes:

300 g	harina
112 g	mantequilla
50 g	azúcar glas

Preparación:

Mezclar harina, azúcar, mantequilla, agregar agua hasta que quede hecho masa. Extender la masa con el rodillo y con un cortador en forma de corazón, hacer las galletas. Para que no se vayan a pegar, solamente lavar y secar bien el molde, no se unta nada. Llevar al horno.



Gorditas de harina

Ingredientes:

1 kg	harina de trigo
180 g	mantequilla sin sal
15 g	polvo para hornear
4 piezas	huevo
200 g	azúcar

Preparación:

Cernir la harina para evitar que se quede con impurezas, incorporar el royal y mezclar. Por separado, acremar la mantequilla, que deberá estar a temperatura ambiente para que así sea más fácil el procedimiento. Incorporar a la harina los 4 huevos junto con la mantequilla y el azúcar.

Si la mezcla queda muy espesa, se le puede agregar 50 ml de agua o leche. Ya preparada la mezcla, separarla en varias fracciones iguales para así obtener gorditas de una misma medida y forma. En una prensa, aplanar la masa ya dividida tratando de no hacer mucha presión, puesto que deben de quedar un poco gruesas. Calentar un comal y colocar las gorditas. Retirar hasta que se encuentren con un color dorado y una consistencia firme.



Jarabe para buñuelo

Ingredientes:

250 g	piloncillo
100 ml	leche
2 piezas	clavo de olor

Preparación:

Poner a calentar la leche con el piloncillo y un clavo de olor, dejar hervir y retirar del fuego una vez se tenga la consistencia deseada.





Morrongos

Ingredientes:

500 g	elote
10 g	bicarbonato
2 piezas	huevo
25 g	polvo para hornear
c/s	azúcar
c/s	canela

Preparación:

Desgranar el elote y molerlo junto con la canela previamente tostada, creando una masa. A esta masa, agregarle los huevos, el bicarbonato, azúcar y el polvo para hornear. Poner a calentar la cazuela con aceite, una vez caliente el aceite, poner los morrongos a freír. Acompañar con café calentito o leche.



Pan casero estilo Fortuna de Vallejo

Ingredientes:

1 kg	harina de trigo
40 g	manteca vegetal
10 g	levadura en polvo
250 g	azúcar
320	agua

Preparación:

Formar un volcán con la harina. Hidratar la levadura en un poco de agua y agregar una pizca de azúcar para alimentar la levadura. Agregar al centro del volcán la levadura hidratada, agregar el azúcar y el resto del agua, amasar hasta incorporar todos los ingredientes y obtener una masa homogénea. Agregar la manteca vegetal en pomada y continuar amasando hasta incorporar bien todos los ingredientes, continuar amasando hasta alcanzar el punto de ventana (estirar la masa hasta que esta sea traslúcida y no se rompa). Formar pan, colocar sobre una charola para pan engrasada hornear durante 20 minutos a 180 °C.



Pan casero de naranja estilo Valle de Banderas

Ingredientes:

300 g	harina
120 g	mantequilla
250 g	azúcar
220 g	huevos
20 g	polvo para hornear
15 g	manteca de cerdo
c/s	leche
c/s	jugo de naranja
c/s	ralladura de naranja

Preparación:

Agregar la mantequilla, dejar que se ablande con la temperatura ambiente, acremar bien con el azúcar, entre más cremadita más bueno sale. Una vez cremada, agregar los huevos, la harina junto con el royal, la ralladura de naranja, el jugo de naranja y la leche, y hacer la masa del pan. Engrasar con manteca un molde y enharinar el asiento del mismo. Poner el pan, meter al horno de la estufa a fuego bajito para que no se foguee, ni se queme. Cuando ya está infladito o empiece a dorar, picar con un tenedor o un palillo, si no sale embarrado, ya está listo y se puede sacar el pan.



Pan casero de vainilla estilo Valle de Banderas

Ingredientes:

300 g	harina
120 g	mantequilla
250 g	azúcar
220 g	huevos
20 g	polvo para hornear
110 ml	vainilla
15 g	manteca de cerdo

Preparación:

Dejar que se ablande la mantequilla a temperatura ambiente, acremar bien con el azúcar, entre más acremadita más bueno sale. Una vez acremada, agregar los huevos, la harina, el royal, la vainilla y la leche, y hacer la masa del pan. Engrasar con manteca un molde y enharinar el asiento del mismo. Poner el pan, meter al horno de la estufa a fuego bajito para que no se foguee, ni se queme. Cuando ya está infladito o empiece a dorar, picar con un tenedor o un palillo, si no sale embarrado, ya está listo y se puede sacar el pan.



Plátanos machos cocidos

Ingredientes:

1 kg	plátanos machos
c/s	agua
c/s	sal

Preparación:

Lavar los plátanos machos cuando ya están maduros, partirlos en 3 o 4 partes, ponerlos a cocer con una pizquita de sal, nada más, cocidito da el dulce. Salen riquísimos para la leche.



Sapitos (gorditas de harina)

Ingredientes:

1 kg	harina
250 g	azúcar
6 piezas	huevos
15 g	polvo para hornear
c/s	aceite

Preparación:

Mezclar harina, huevo, leche y royal, es como los ingredientes base para un pan, nomás que este es batido como si fuera para hacer hot cakes, debe de quedar blandito. Una vez lista la masa, echar por cucharada al aceite para que dore. Se le llaman sapitos porque quedan infladitos.



Soporrondongos estilo San José del Valle

Ingredientes:

4 piezas	elote
1 pieza	huevo
125 g	azúcar
100 ml	mantequilla derretida
250 g	harina
5 g	sal
c/s	aceite

Preparación:

Limpiar y desgranar el elote, licuarlo con el resto de los ingredientes omitiendo el aceite. Calentar una sartén y agregar aceite. Batir parte de la mezcla para formar tortitas. Cocinar en el aceite cada tortita hasta que este ligeramente dorada. Repetir este proceso hasta agotar la mezcla.



Soporrondongos estilo San Juan de Abajo

Ingredientes:

6 piezas	elote
20 g	polvo para hornear
500 g	azúcar
2 piezas	huevo
10 g	sal
c/s	aceite

Preparación:

Limpiar y rebanar y moler el elote, incorporar los ingredientes restantes, menos el aceite. En una cazuela se pone a calentar el aceite, ya que tenga la temperatura adecuada para una fritura, colocar la mezcla con una cuchara grande, en forma de círculos, para así poder hacer una especie de tortita frita. Dejar que se enfríen y servir acompañadas de un buen café de olla.



Soporrondongos con canela

Ingredientes:

500 g	elote
500 ml	leche
100 g	azúcar
5 g	canela
200 ml	aceite vegetal

Preparación:

Los soporrondongos son una tortita de elote, frita en aceite. Normalmente estos se hacen con los granos de elote tiernito, para darles una consistencia más suave a la tortita, una vez frita, esta se pone a escurrir para que suelte el exceso de aceite. En San Juan, los soporrondongos se acompañan con un vaso de leche fría.

Moler la mitad del elote con la leche y colar. Moler bien por dos sesiones. Calentar lo colado junto con el azúcar y la canela, hervir y bajar a fuego lento. Mover frecuentemente para que no se pegue hasta que su consistencia sea espesa, retirar del fuego y dejar enfriar. Armar las tortitas y realizar fritura profunda.



Tacos de elote

Ingredientes:

5 piezas	elote
10 g	bicarbonato
50 g	manteca vegetal
10 g	polvo para hornear
100 g	azúcar

Preparación:

Limpiar, desgranar y moler elote. Agregar polvo para hornear, bicarbonato y azúcar, después agregar la manteca vegetal. Amasar hasta obtener una pasta homogénea. Formar tortillas y enrollar para formar el taco.





Tamales de elote

Ingredientes:

12 piezas	elote tierno
250 g	manteca de cerdo
250 g	mantequilla
10 g	sal
20 g	polvo para hornear
250 ml	leche
c/s	hojas de elote

Preparación:

Desgranar y moler los elotes, agregar el azúcar, mezclar e incorporar la leche poco a poco. Agregar el royal, la pizca de sal, la manteca y la mantequilla caliente. Revolver todo y poner en las hojas de los elotes, un poco de la masa para tamales.

Nota: antes, poner a hervir agua y colocar unos olotes en el asiento de la olla, después poner los tamales y tapar. Revisar después de media hora, y ya que pase ese tiempo, revisar cada 5 minutos hasta que la masa este firme y esponjosa. Acompañar con atole blanco.



Tamales de fresa

Ingredientes:

1 kg	masa de maíz.
200 g	fresa natural
200 g	mermelada de fresa
15 g	canela
200 g	azúcar
100 g	pasas
c/s	hojas de maíz

Preparación:

Cortar la fresa, bien cortadita, porque ahí mismo se va a cocer en la masa. Batir aparte la masa para los dulces, agregar azúcar y canela, pasas, la fresa natural y mermelada de fresa. Por último, embarrar en la hoja la masa y amarrar. Una vez amarrados los tamales, se ponen a cocer en una olla al vapor.





Tamales de piña

Ingredientes:

1 kg	masa de maíz
200 g	piña natural
200 g	mermelada de piña
15 g	canela
200 g	azúcar
100 g	pasas
c/s	hojas de maíz

Preparación:

Cortar la piña, bien cortadita, porque ahí mismo se va a cocer en la masa. Batir aparte la masa para los dulces, agregar azúcar y canela, pasas, la piña natural y mermelada de piña. Por último, embarrar en la hoja la masa y amarrar. Una vez amarrados los tamales, se ponen a cocer en una olla al vapor.



Torrejas de plátano

Ingredientes:

1 kg	plátano macho
500 ml	agua
4 piezas	huevo
5 g	canela
250 g	piloncillo

Preparación:

Este postre es más común en semana santa, son plátanos cortados fritos y secos en caldillo dulce de piloncillo. La señora Elsa cuenta que esta receta familiar gusta mucho y la recuerdan con cariño, puesto que su abuela se la enseñó.

Cortar plátanos en rodajas. Batir y bañar los plátanos con el huevo. Poner agua, canela y piloncillo en una cazuela, dejar reducir. Agregar plátanos, tapar y cocer durante 10 minutos, aproximadamente.



Tortas de arroz dulce

Ingredientes:

250 g	arroz
10 g	canela
500 g	piloncillo
5 piezas	huevo
500 ml	aceite vegetal

Preparación:

Remojar y escurrir el arroz para quitar exceso de almidón, repetir este proceso tres veces. Moler en metate hasta obtener una harina de arroz. Mezclar esta harina con el huevo, calentar aceite para una fritura profunda, formar tortitas y freír. En una olla poner el piloncillo, un poco de agua y canela, hervir y reducir. Bañar las tortitas con la salsa de piloncillo.



Tortilla de elote

Ingredientes:

5 piezas	elote
10 g	polvo para hornear
10 g	bicarbonato
c/s	azúcar
c/s	manteca de cerdo

Preparación:

Moler el elote en molino, sacar un atolito y ponerle el polvo para hornear, bicarbonato y azúcar. Poner un poco de manteca a calentar en el sartén, y cocer la tortilla por los dos lados.



Fuentes

- Aguilar Mendoza, A. (2020). *Recetas de Fortuna de Vallejo* (H. E. Silva Joya, Entrevistador).
- Aguirre González, M. (2020). *Recetas Valle de Banderas, Doña Meche* (J. C. Velázquez Torres, & J. A. López Sánchez, Entrevistadores).
- Almaraz, A. (2015). *Tradiciones en San Juan de Abajo, Nayarit. Caso: La gastronomía local* (M. Hernández Díaz, Entrevistador).
- Carbajal López, J. (2015). *Tradiciones en San Juan de Abajo, Nayarit. Caso: la gastronomía local* (M. Hernández Díaz , Entrevistador).
- Díaz Carbajal, E. (2015). *Tradiciones en San Juan de Abajo, Nayarit. Caso: la gastronomía local* (M. Hernández Díaz , Entrevistador).
- Encarnación Reynaga, M. (2020). *Recetas del Valle de Banderas, La Negra* (J. C. Velázquez Torres, & J. A. López Sánchez, Entrevistadores).
- Fletes García, M. (2012). *Gastronomía usos y costumbres de San Juan de Abajo, Nayarit* (D. I. Fletes Mara , Entrevistador).
- Fletes Moran, I. L. (2015). *Tradiciones en San Juan de Abajo, Nayarit. Caso: la gastronomía local* (M. Hernández Díaz , Entrevistador).
- Galindo, R. (2020). *Recetas San José del Valle* (H. E. Silva Joya, Entrevistador).
- García Ramírez, M. (2020). *Recetas del Colomo* (E. S. Silva Navarrete, Entrevistador).
- Jiménez, A. (2020) *Gastronomía de El Coatante* (F. García, A. Meza, & E. Silva, Entrevistador).
- Jiménez, M. (2015). *Tradiciones en San Juan de Abajo, Nayarit. Caso: la gastronomía local* (M. Hernández Díaz, Entrevistador).
- Jiménez Peña, C. (2020). *Recetas de San Vicente* (A. J. Torres Jiménez , & J. A. López Sánchez, Entrevistadores).
- Mejía Ramírez, M. (2020). *Recetas de Fortuna de Vallejo* (A. Meza Soria, Entrevistador).
- Montes, E. (2012). *Gastronomía usos y costumbres de San Juan de Abajo, Nayarit* (D. I. Fletes Mara, Entrevistador).

- Navarrete Ramos, C. (2020). *Recetas del Coatante* (H. E. Silva Joya, Entrevistador).
- N.N. (2020). *Gastronomía de El Coatante* (F. García, A. Meza, & E. Silva, Entrevistador).
- Ortíz, I. (2020). *Recetas de Fortuna de Vallejo* (A. Meza Soria, Entrevistador).
- Pelayo Arce, F. (2020). *Recetas de San Vicente: Menudería el Gordo* (A. J. Torres Jiménez, & J. A. López Sánchez, Entrevistadores).
- Peña Ramírez, D. (2020). *Recetas del Colomo* (E. S. Silva Navarrete, Entrevistador).
- Rissoto, R. (2020). *Gastronomía de El Coatante* (F. García, A. Meza, & E. Silva, Entrevistador).
- Rivera, N. (2020). *La panificación en el área local de Bahía de Banderas* (B. J. López Arcia, Entrevistador).
- Rivera, N. (2020). *Recetas de Fortuna de Vallejo* (H. E. Silva Joya, Entrevistador).
- Rubio Peña, J. M. (2020). *Recetas Valle de Banderas, Señor Rubio* (J. C. Velázquez Torres, & J. A. López Sánchez, Entrevistadores).
- Sra. Margarita. (2015). *Tradiciones en San Juan de Abajo, Nayarit. Caso: la gastronomía local* (M. Hernández Díaz, Entrevistador).
- Sra. Nayeli. (2015). *Tradiciones en San Juan de Abajo, Nayarit. Caso: la gastronomía local* (M. Hernández Díaz, Entrevistador).

Biodata

Juan Carlos Velázquez Torres

Contador Público de profesión. Maestro en Impuestos. Doctor en Ciencias para el Desarrollo Sustentable, estudios realizados en la Universidad de Guadalajara. Amplia experiencia laboral contable de 1981 a 2007 en hoteles de ciudad y playa. Académico de tiempo parcial de 2007-2021 en el Departamento de Estudios Administrativos-Contables del Centro Universitario de la Costa y Académico de tiempo completo desde 2008 en la División de Gastronomía en Universidad Tecnológica de Bahía de Banderas. Actualmente Profesor Investigador Titular “A” con perfil PRODEP (2014-2021). Responsable del C.A. “DESTUR” bajo las líneas de investigación; Patrimonio Turístico y Desarrollo Sustentable. Autor y coautor de libros y artículos de investigación. Evaluador y capacitador en Estándares de Competencia del Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales. Correos: jcvlazquez@utbb.edu.mx; jcarlosvelazquez@gmail.com

Rafael Villanueva Sánchez

Licenciado en Turismo por la Universidad de Guadalajara, Maestro en Desarrollo Económico en América Latina por la Universidad Internacional de Andalucía, España, Maestro en Mercadotecnia por la Universidad del Valle de Atemajac, Posgrado en Turismo Rural por la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires, Argentina, Doctor en Ciencias para el Desarrollo, la Sustentabilidad y el Turismo por la Universidad de Guadalajara, Estancia Doctoral bajo la tutela del Dr. Antonio Vázquez Barquero de la Facultad de Economía y Ciencias Empresariales de la Universidad Autónoma de Madrid, Profesor Investigador Titular A, Miembro del Cuerpo Académico Desarrollo Sustentable y Turismo bajo las líneas de investigación; Patrimonio Turístico y Desarrollo Sustentable y Miembro del Sistema Nacional de Investigación (SNI). Correos: rvillanueva@utbb.edu.mx; rafavillanueva2005@hotmail.com

José Alejandro López Sánchez

Licenciado en Gestión y Desarrollo Turístico y Técnico Superior Universitario en Turismo, Área Hotelería por la Universidad Tecnológica de Bahía de Banderas. Reconocido con el nombramiento de Jóvenes que Inspiran 2020 en el Ámbito Académico, por el Gobierno de Puerto Vallarta, Jalisco, a través del Instituto Municipal de Atención a la Juventud. Veraniego en el Programa Interinstitucional para el Fortalecimiento de la Investigación y el Posgrado del Pacífico (Programa Delfín) 2019 y 2020. Ha participado como ponente en distintos congresos nacionales e internacionales. Su última publicación es Gentrificación turística en Sayulita, Nayarit, difundida en la revista indexada *Hospitalidad ESDAI* de la Universidad Panamericana. Actualmente es estudiante de la Maestría en Administración de Negocios (PNPC-CONACYT) en el Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara. Correos: alejandro.lopez7467@alumnos.udg.mx; alex.1193@hotmail.com

Índice analítico

A

aceite 19, 23, 24, 26, 28, 32, 36,
37, 41, 44, 47, 68, 90, 95,
96, 97
aceite vegetal 31, 41, 61, 98, 104
ajo 18, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 29,
31, 32, 33, 35, 37, 39, 41, 43,
44, 45, 49, 50, 51, 53, 54, 56,
57, 61, 62, 64, 65, 67, 68
apio 25
arrayán 74
arroz 17, 18, 19, 27, 29, 54, 80,
104
atole blanco 100

B

bazo de res 48
bicarbonato 78, 86, 90, 99, 105
bolillo 82

C

cabeza de cerdo 57, 67
café caliente 38
café de olla 97
cal 42
calabacita 22, 23
calabacita tierna 28
calabaza buchona 21
caldo de pollo 26
camarón 30, 62
canela 20, 55, 75, 76, 77, 78, 80,
82, 83, 85, 90, 98, 101, 102,
103, 104
capomo 75
carne cocida 31
carne de armadillo 33
carne de conejo 34

carne de res 17, 20, 24, 48, 53
carne de res cuete 41
carne de teji6n 35
cebolla blanca 17, 18, 21, 22, 24, 25,
26, 27, 28, 29, 31, 32, 34, 36,
37, 39, 41, 44, 45, 47, 49, 50,
51, 53, 54, 55, 56, 62, 82
cebolla morada 25, 57, 67
cerveza 20
chamorro de cerdo 27, 56
chayote 21, 22
chicharr6n de cerdo 38, 61
chile chipotle 64, 65
chile cola de rata 32, 59
chile de 6rbor 44
chile guajillo 20, 24, 32, 44, 45, 54,
61, 68
chile morr6n 36
chile poblano 26, 37, 41, 62
chiles anchos 62
chiles de te6nir 53
chile serrano 25, 61
chile verde 28, 29, 34, 37
chocolate 45
chocolate de barra 76
cilantro 25, 29, 31, 37, 50, 51, 54
Clamato 30
clavo de olor 20, 31, 44, 82, 83, 89
coco 77, 84
Coco 30
coliflor 25
comino 27, 32, 41, 44, 53, 54, 68
consom6 de pollo 45
costilla de cerdo 28, 29, 44
costilla de res 20, 22
crema 37
cuadritos de papel encerado 84
cuajo de leche 40, 46

E

elote 22, 56, 85, 90, 96, 97, 98,
99, 105
elote tierno 85, 100
epazote 17, 50, 51
espinazo de cerdo 57, 67
espinazo de res 32

F

fécula de maíz 26, 86
fresa 101
frijoles 27, 29, 39, 49
frijoles fritos 40

G

galletas Marías 45
galletas saladas 55
granos de elote 56

H

harina 23, 26, 44, 47, 87, 88, 91,
92, 93, 95, 96
hielo 70, 71, 72
hierbabuena 17, 21, 43
hígado de res 48
hoja de maíz 85
hojas de elote 100
hojas de maíz 64, 65, 85, 101, 102
hojas de tamal 62
huevo 17, 23, 26, 39, 41, 47, 52,
88, 90, 92, 93, 95, 96, 97,
103, 104
Huevo 39

J

jitomate 17, 19, 20, 26, 27, 28, 34,
39, 41, 44, 45, 47, 48, 49,
50, 51, 52, 53, 55, 57, 60,
61, 62, 64, 65, 82

jugo de limón 25, 30
jugo de naranja 92

L

laurel 37, 41
leche 80, 83, 85, 86, 88, 89, 90, 92,
93, 94, 95, 98, 100
leche bronca 40, 46, 58
leche entera 86
leche evaporada 76, 77, 80
lechuga 37, 56, 57, 67
levadura en polvo 91
limón 56, 70, 71, 78, 86

M

maicena 83
maíz 54
maíz de grano 42
maíz dorado 54
maíz nixtamalizado 57
mango 70
mango criollo 81
manteca de cerdo 38, 39, 41, 64, 65,
92, 93, 100, 105
manteca vegetal 91, 99
mantequilla 18, 87, 88, 92, 93, 96, 100
masa de maíz 62, 64, 65, 73, 74, 76,
77, 78, 101, 102
masa para tortillas 38
mermelada de fresa 101
mermelada de piña 102
mezcla de salsas 30
miel 83

N

naranja 20, 33, 35, 92
nixtamal 42, 66
nopales 32

O

orégano 20, 21, 37, 44, 51, 59, 61, 62, 64, 65

P

pancita de res 43
pan molido 47
pan picón 83
papa 21, 22, 53, 64, 65
pasitas 80
pasta de mole comercial 45
pastilla de cuajo 58
patas de cerdo 47, 57, 67
patas de res 43
pechuga de pollo 65
pepena de res 49
pepino 25, 57, 67, 71
pepita de calabaza 54
perejil 37
pescado huachinango 50, 51
Pescado seco 52
pierna de cerdo 57, 67
pierna de puerco 64
piloncillo 78, 80, 82, 83, 89, 103, 104
pintura vegetal amarilla 84
piña 102
plátano costillón 66
plátano macho 94, 103
pollo 21, 36, 37, 45
pollo entero 55
polvo para hornear 64, 65, 85, 88, 90, 92, 93, 95, 97, 99, 100, 105
pulpa de res 20
puré de tomate 50, 51

Q

queso fresco 26, 37, 58

R

rábano 56, 57, 67
repollo 21, 22, 57
riñón de res 48

S

salsa de tomatillo 31
salsa Huichol 33, 35
salsa verde 38
sandía 72
semillas de calabaza 68

T

tablilla de chocolate 75
tela manto de cielo 58
tomate de cáscara 29, 53
tomate verde 24, 41, 54
tomatillo de cáscara 31
tortillas calientes 29
tortillas de maíz 31, 37, 61
tortillas hechas a mano 27, 40, 49
tortillas recién torteadas 28
tostadas 56
tostadas raspadas 67
tripa larga de res 48

U

ubre de vaca 48

V

vainilla 80, 93
verdolagas 68
vinagre 20, 25

Z

zanahoria 21, 22, 25, 36, 64, 65




**RECETARIO TRADICIONAL
DE LA ZONA VALLE Y SIERRA
DE BAHÍA DE BANDERAS**

Juan Carlos Velázquez Torres
Rafael Villanueva Sánchez
José Alejandro López Sánchez
Compiladores

Se terminó de imprimir en agosto de 2021.

Tiraje: 500 ejemplares.

Santi Ediciones (Rosario Ivonne Lara Alba)
Nance 1370, Col. Del Fresno
Guadalajara, Jalisco, México. CP 44900.
www.santiediciones.com



Encomiable ha sido el esfuerzo y la voluntad de un pequeño grupo de académicos de la Universidad Tecnológica de Bahía de Banderas para haber emprendido la tarea de hurgar en los fogones de antiguas familias de los poblados del Valle y la Sierra de Bahía de Banderas y rescatar un puñado de recetas tradicionales que reflejan con honestidad su cocina. Una cocina surgida de la necesidad y la imaginación para hacer comestible y gustosos los productos de la tierra y el mar al alcance de su entorno.

Aún se trate de una cocina de subsistencia en la cual se utilizan productos poco comunes en otras regiones, tal es el caso de animales como el armadillo, conejo o tejón, productos todos ellos de eventual accesibilidad pues no se encuentran en los mercados.

Las recetas contenidas en la obra, aún sencillas y hasta ingenuas en su preparación no le restan un valor gastronómico único, basta y sobra que como sabemos el hombre es lo que come.

Se presentan también varias recetas con productos del mar en especial camarón y ciertos pescados. Productos estos más accesibles que los eventuales de caza ocasional o temporal. Se presume por tanto que la dieta de las antiguas familias de la región se equilibraba con alimentos del mar y de la tierra dejando a la creatividad y gusto la conformación de recetas cuyo uso se ha confirmado en los fogones familiares.

El resultado de esta obra de investigación es un tesoro para estudiosos de la naturaleza del hombre en una región determinada. La cocina es la historia del hombre y a través de ella conoceremos más de sus creencias, idiosincrasia, carácter y economía. Enhorabuena.

Don Héctor Pérez García
28 de marzo de 2019

ISBN: 978-607-96137-7-8



9 781513 689975