



RECETARIO

Asignación:
COCINA MEXICANA BÁSICA 2.5

DÍA 1

Tema: Salsa y antojitos 1

Tortillas de maíz
Pico de gallo
Salsa de aguacate
Salsa verde cruda
Tacos dorado de papa y chorizo
Salsa de chile habanero
Tostadas de pollo
Empanadas de machaca de pescado

DÍA 2

Tema: Salsa y antojitos 2

Salsa de chile chipotle
Salsa de chile guajillo
Salsa borracha
Tortillas de maíz azul
Huaraches
Sopesitos con carne
Chimichangas
Tortillas de harina

DÍA 3

Tema: Salsa y antojitos 3

Salsa de chile pasilla
Salsa de chile morita
Pambazos de papa chorizo
Tlacoyos con nopales
Chalupas con pollo

DÍA 4

Tema: Antojitos populares 4

Sopa de tortilla
Pastel azteca
Salsa de chile jalapeño
Tacos sudados de cerdo y cacahuete
Panuchos yucatecos

DÍA 5

Tema: Antojitos populares 5

Arroz rojo
Crema de aguacate al tequila
Gallina borracha
Rabo de zorra
Gallina pinta

DÍA 6

Tema: Antojitos populares 6

Arroz negro
Cuete mechado
Sopa de pepita
Menudo de la frontera
Camotes en chile ancho

DÍA 7

Tema: Tamales

Mixiotes de Pollo
Tamales de fresa y passita
Tamales verdes con pollo
Tamales rojos con cerdo
Tamales oaxaqueños

DÍA 8

Tema: Moles

Mole negro
Mole blanco con pierna y muslo
Arroz jardinera
Mole rojo Poblano con pierna de pollo
Clemole de Morelos

DÍA 9

Tema: Antojitos populares 7

Birria de Res y su marinación
Tortita de Pollo
Lentejas con Rajas
Pacholas de jalisco
Xolostle de yucatan
Salsa de chile pasilla con datiles y damiana.

DÍA 10

Tema: Antojitos populares 8

Pipian

Carnitas

Mole verde de pollo

Arroz a la jardinera

Tortilla de Maiz



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|----------------------|-------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tortillas de maíz | Clasificación de la receta: | DIA 1 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|----------------|------------------|----------|--------------------|
| Harina de maíz | Kg | 0.500 | |
| Agua tibia | lt | 0.250 | |
| cal | Kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner en un tazón la harinal, ir incorporando poco a poco el agua moviendo con los dedos hasta que la masa quede suave.
- 2.Hacer bolitas de 40 gramos cada una aproximadamente, dejar reposar unos 10 minutos, con ayuda de una prensa para tortillas ir asiendo las tortillas, ponerlas sobre un comal caliente unos 40 segundos de cada lado más o menos.
- 3.-Antes de cocer las tortillas se le pone al comal un poco de cal diluida en agua para formar una capa protectora.
- 4.-se conservan en una servilleta de tela.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Pico de gallo | Clasificación de la receta: | DIA 1 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Cebolla blanca | kg | 0.200 | |
| Cilantro | kg | 0.070 | |
| Chile serrano | kg | 0.040 | |
| Lim3n verde (el jugo) | kg | 0.020 | |
| Jitomate salades | kg | 0.400 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| pimienta negra molida | kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.Picar el cilantro finamente y reservar.
2. Cortar el jitomate ,la cebolla y el chile en corte brunois.
- 3, En un taz3n grande mezclar los ingredientes, agregar el jugo de lim3n, sal y pimienta al gusto se sirve fria,



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|---|-------------------|-----------------------------|-------|
| Número de porciones: Importe total de la receta: Costo por porcion: | Salsa de aguacate | Clasificación de la receta: | DIA 1 |
| | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| | | Tiempo de preparacion: | |
| | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------|------------------|----------|--------------------|
| Cebolla blanca | Kg | 0.150 | |
| Cilantro | Kg | 0.070 | |
| Tomatillo verde | Kg | 0.100 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Pimienta blanca | Kg | 0.005 | |
| Aguacate has | Kg | 0.400 | |
| Chile serrano | Kg | 0.020 | |
| Lim3n verde | Kg | 0.040 | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Partir los aguacates por mitad, quitarles el hueso, y agregar la pulpa de aguacate a la licuadora, junto con el tomatillo partido en trozos la cebolla ,chile serrano,cilantro, agregar, sal, pimienta, y el jugo de lim3n.
2. Licuarlos hasta que este muy fina, ponerlo en un recipiente rectificar sazon.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Salsa verde cruda | Clasificación de la receta: | DIA 1 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|------------------|------------------|----------|--------------------|
| Tomatillo | kg | 0.300 | |
| Chile serrano | kg | 0.040 | |
| Cebolla picada | kg | 0.080 | |
| Cilantro picado. | kg | 0.030 | |
| Aguacate Picado | kg | 0.080 | |
| ajo(dientes) | kg | 0.020 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.Lavar bien todos los ingredientes.
- 2.Licuar los tomates verdes con los chiles serranos, ajo, agua y sal hasta tener una salsa de consistencia homogénea.
- 3.Vierta dentro de una salsera y agrega el cilantro, aguacate y la cebolla picados.
- 4.Mezclar todo bien y recticar el sazon.Servir fria.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tacos dorado de papa y chorizo | Clasificación de la receta: | DIA 1 |
| Número de porciones: | | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | 4 | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Papa | kg | 0.300 | |
| Chorizo fresco | kg | 0.200 | |
| Tortilla de maíz | kg | 0.250 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.200 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Pimienta blanca | kg | 0.005 | |
| Palillos pica dientes | kg | 0.005 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.100 | |
| Ajo | kg | 0.010 | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar y pelar las papas, cortar pequeños pedazos de manera irregular, poner una olla con agua al fuego e introducir las papas para cocer hasta que estén muy suaves, retirar y pasar por el colador chino.
2. Picar finamente la cebolla y el ajo, poner un sartén al fuego con un poco de aceite, acitronar la cebolla con el ajo, desmenuzar el chorizo y agregar, sofreír hasta cocer, agregar la papa, salpimentar, cocinar por 10 minutos y retirar.
3. Hacer los tacos en forma de rollo y asegurarlos con un palillo, poner un sartén al fuego con el aceite y cuando este bien caliente ingresar los tacos para dorar, dejar escurrir el exceso de aceite.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tostadas de Pollo | Clasificación de la receta: | DIA 1 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pechuga de pollo | kg | 0.300 | |
| Tomate saladet | kg | 0.150 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.150 | |
| Ajo | kg | 0.010 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.100 | |
| Frijoles cocidos | kg | 0.200 | |
| Sal fina | kg | 0.010 | |
| Pimienta blanca | kg | 0.005 | |
| Lechuga bola | kg | 0.300 | |
| Crema agria | kg | 0.100 | |
| Queso fresco | kg | 0.200 | |
| Tortilla de maíz | kg | 0.250 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar la pechuga en agua fría, poner una olla con agua al fuego, agregar un poco de cebolla, ajo y sal; colocar la pechuga y dejar cocer muy bien, retirar, deshebrar y reservar.
2. Licuar el jitomate con un poco de ajo, colar y reservar; cortar en juliana fina la cebolla, poner un sartén al fuego con un poco de aceite, saltear la cebolla, agregar el pollo, mover un poco, agregar el jitomate, checar su sazón.
3. Cortar la lechuga en shiffonade, rallar el queso, licuar y freír los frijoles con un poco de cebolla finamente picada, reservar.
4. Las tortillas se fríen, y se dejan escurrir, untarlas de frijol, poner el pollo, la lechuga, la crema y el queso, acompañar con salsa.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Empanadas rellenas de pescado | Clasificación de la receta: | DIA 1 |
| Número de porciones: | | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | 4 | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|---------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Harina de trigo | Kg | 0.500 | |
| Manteca vegetal | Kg | 0.200 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Cerveza clara fría | lt | 0.200 | |
| Filete de pescado blanco. | Kg | 0.300 | |
| tomate saladet | Kg | 0.150 | |
| cebolla blanca | Kg | 0.100 | |
| ajo | Kg | 0.005 | |
| pimienta negra molida | Kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Se pone la harina en un Tazón grande, se integra la sal y la manteca se va moviendo con los dedos de la mano hasta que no queden grumos.
2. Se hace un cuenco al centro de la harina y se integra la cerveza se va integrando con la mano hasta hacer la masa uniforme, se tapa con plástico y se deja reposar por 30 minutos
- 3.-El relleno se hace cociendo en agua con cebolla y ajo el pescado ya cocido se desmenuza. le cebolla fileteada se saltea en aceite se agrega tomate en juliana ajo picado cuando de forma un caldito se agrega el pescado y se sazona, enfriar.
4. Se hacen bolitas de 50 gr. aprox. se ponen en la mesa de trabajo enharinada y se extienden de forma redonda con la ayuda de un rodillo.
- 5.- Cuando ya estan extendidas se les coloca el relleno en un lado, se dobla y se pega con la ayuda de un tenedor despues se frien en abundante aceite se sirven con salsa aparte.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Salsa de chile habanero | Clasificación de la receta: | DIA 1 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Cebolla morada | Kg | 0.150 | |
| cilantro | Kg | 0.070 | |
| Aceite de oliva | lt | 0.060 | |
| Chile habanero | Kg | 0.060 | |
| Lim3n amarillo | Kg | 0.020 | |
| Jitomate saladet | Kg | 0.300 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Pimienta negra molida | Kg | 0.005 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.010 | |
| Agua | lt | 0.100 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar la cebolla, y ajo, en trozos peque1os, ponerlos en una charola para horno junto con el chilley tomate ponerles un poco de aceite, sal y pimienta. El cilantro se pica y se reserva
2. Calentar el horno a 220 grados, meterla charola al horno por unos 15 minutos aproximadamente.
- 3, Una vez cocinados retirar y licuar, que la salsa quede un poco rustica, y agregar jugo de lim3n al gusto junto con el cilantro. Rectificar sazon.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Salsa de chile chipotle | Clasificación de la receta: | DIA 2 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--|
| Cebolla blanca | Kg | 0.150 |  |
| Jitomate salades | Kg | 0.200 | |
| Clavo de olor | Kg | 0.005 | |
| Cacahuete tostado | Kg | 0.100 | |
| Chile chipotle seco | Kg | 0.060 | |
| Canela en polvo | Kg | 0.005 | |
| Aceite de oliva | lt | 0.060 | |
| Mejorana seca | Kg | 0.005 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.010 | |
| Pimienta negra molida | kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Desvenar los chiles y asar, remojar en media taza de agua caliente, hasta que estén suaves.
2. Asar los tomates, cebolla, ajo, clavo, y cacahuete, cuando estén en la plancha, agregar un poco de aceite
3. Licuar todos los ingredientes en una licuadora, agregar, la mejorana, canela, sal y pimienta. unavez licuado rectificar sazon y consistencia.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Salsa de chile guajillo | Clasificación de la receta: | DIA 2 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Cebolla blanca | kg | 0.200 | |
| Tomate salades | kg | 0.300 | |
| Aceite de oliva | lt | 0.060 | |
| Ajo limpio | kg | 0.010 | |
| Tortilla frita | kg | 0.040 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Pimienta negra molida | kg | 0.005 | |
| Chile guajillo | kg | 0.050 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Desvenar los chiles, ponerlos en la plancha caliente junto con la cebolla y el ajo, cuando estén un poco cocinados agregar un poco de aceite sobre ellos.
2. Poner un sartén en la estufa con abundante aceite, y freír la tortilla hasta que dore.
3. Licuar todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta. Y agregar agua en caso de ser necesario.

Nota: se puede comer fría (o) caliente



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Salsa borracha | Clasificación de la receta: | DIA 2 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Cerveza oscura | pza | 1.000 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.200 | |
| Ajo limpio | kg | 0.010 | |
| Cilantro | kg | 0.070 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Pimienta negra molida | kg | 0.005 | |
| Queso añejo | kg | 0.150 | |
| Aceite de oliva | lt | 0.060 | |
| Chile pasilla | kg | 0.050 | |
| Comino entero | kg | 0.005 | |
| Tomatillo | kg | 0.200 | |
| cebolla cambray | kg | 0.100 | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Desvenar los chiles y asar, remojar en una taza y media de agua caliente, hasta que estén suaves.
2. Poner sobre la plancha caliente los tomates, cebolla, clavo, ajo, rosear un poco de aceite cuando se estén cocinando.
3. Cortar un poco de cebolla en cuadros pequeños y reservar.
4. Cuando estén cocinados el resto de los ingredientes ponerlos en la licuadora, y agregar las especias, la cerveza licuar hasta el punto deseado agregar más sal si fuera necesario.
5. decorar con los rabos de cebolla cambray picada, y el queso en cuadros (O) espolvoreado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tortilla de maíz azul | Clasificación de la receta: | DIA 2 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|---------------------|------------------|----------|--------------------|
| Harina de maíz azul | Kg | 0.500 | |
| Agua tibia | lt | 0.250 | |
| cal. | Kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner en un taz3n la harina, sal y el royal, ir incorporando poco a poco el agua moviendo con los dedos hasta que la masa quede suave.
2. Hacer bolitas de 40 gramos cada una aproximadamente, dejar reposar unos 10 minutos, con ayuda de una prensa para tortillas y una bolsa de plastico ir asiendo las tortillas, ponerlas sobre un comal caliente unos 40 segundos de cada lado más o menos.
- 3.- Antes de cocer las tortillas se le pone al comal un poco de cal diluida en agua para formar una capa protectora
- 4.- se conservan en una servilleta de tela.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-----------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Huaraches | Clasificación de la receta: | DIA 2 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-------------------|------------------|----------|--------------------|
| Masa de maíz azul | kg | 0.500 | |
| Queso fresco | kg | 0.300 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.150 | |
| Tomate salades | kg | 0.100 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.100 | |
| Salsa verde | lt | 0.200 | |
| Crema acida | lt | 0.100 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Cilantro | kg | 0.050 | |
| Bistec de res. | kg. | 0.150 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Amasar la masa con un poco de agua, aceite y una pisca de sal, extenderla sobre la mesa hasta que quede de un 1/2 centímetro, con la ayuda de un cortador cortar del tamaño deseado.
2. Poner un comal al fuego, humedecer un papel de aceite y untar el comal, colocar las tortillas, cocinar por ambos lados, hasta que estén cocidos, retirar y reservar, picar finamente la cebolla, cilantro, rallar el queso y reservar.
3. Asar la carne en un comal sazonada con sal y pimenta y picarla en cuadritos.
4. Poner un poco de aceite a la tortilla, pasarla un poco en el comal, ponerle frijol, carne, salsa, queso, crema, cebolla y cilantro.
6. Se puede comer con la salsa de su gusto y/o combinar con carne, costilla o huevo frito.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Sopositos con carne | Clasificación de la receta: | DIA 2 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Harina de maíz | kg | 0.500 | |
| Carne molida de cerdo | kg | 0.300 | |
| Tomate salades | kg | 0.200 | |
| Orégano | kg | 0.005 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.200 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Pimienta blanca molida | kg | 0.005 | |
| Queso fresco rallado | kg | 0.150 | |
| Manteca de cerdo | kg | 0.050 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.200 | |
| Lechuga bola | kg | 0.200 | |
| Ajo limpio | kg | 0.005 | |
| Crema agria. | kg | 0.100 | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Se escalfan los tomates, se les quita las semillas, se pone en la licuadora con cebolla, ajo, sal, pimienta, y se licua por uno 2 minutos, se pone un sartén al fuego con un poco de aceite y se fríe la salsa. Reservar
2. Formar una masa uniforme, incorporando la harina del maíz, el agua y la manteca Haz con una prensa los sopes, que deberán tener un grosor de 1/2 cm., aproximadamente Ponlos a cocer en el comal Cuando ya estén cocidos, con tus dedos pellizca las orillas del sope para formar un borde alto y grueso freír en abundante aceite.
3. Poner un sartén al fuego con aceite freír la carne con ajo, cebolla, sal, y pimienta, dejar cocinar por unos 15 minutos.
4. Poner en un plato el sopesito, ponerle la carne, la lechuga, la crema y el queso espolvoreado y salsa al gusto.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Chimichanga de pollo | Clasificación de la receta: | DIA 2 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Tortillas de harina | kg | 0.320 | |
| Tocino fresco | kg | 0.150 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Pechuga de pollo | kg | 0.300 | |
| Tomate saladas | kg | 0.180 | |
| Lechuga bola | kg | 0.070 | |
| Crema acida | lt | 0.050 | |
| Queso panela fresco | kg | 0.100 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.150 | |
| Ajo limpio | kg | 0.010 | |
| Pimienta negra molida | kg | 0.005 | |
| Aceite de vegetal | lt | 0.060 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Se pone un sartén al fuego con muy poco aceite, se agrega el tocino picado y se deja hasta que dore moviendo un poco.
2. Se agrega la cebolla y el ajo se deja acitrionar un poco, después se agrega la carne de pollo picada y el tomate picado, se le pone sal y pimienta, se deja cocinar por unos 10 minutos más.
3. Se le escurre el resto de jugo, se coloca un poco de relleno al centro de la tortilla y se dobla e 4 partes y se coloca en el sartén o plancha, con el dobleces hacia abajo para que no se abran, se colocan en un plato, y se decoran con lechuga, queso, crema y cubos de tomate (sin semilla)
4. Nota: se pueden comer con salsa verde o roja.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tortilla de harina | Clasificación de la receta: | DIA 2 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|--------------------|------------------|----------|---|
| Harina de trigo | Kg | 0.500 |  |
| Manteca vegetal | Kg | 0.100 | |
| Sal fina | Kg | 0.020 | |
| Agua caliente | lt | 0.250 | |
| Polvo para hornear | Kg | 0.001 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. En un Tazón grande poner la harina, manteca, y el polvo para hornear, moverlo con los dedos hasta que no queden grumos.
2. Poner el agua en una taza, incorporar la sal mover muy bien con la ayuda de un tenedor, he ir incorporando el agua poco a poco hasta que no se pegue a los dedos.
- 3, Separar la masa en bolitas de 20 gramos aproximadamente, bolear con las manos un poco, ponerlas en una charola, taparlas con plastico de cocina y dejar reposar por media hora en el refrigerador.
4. En la mesa de trabajo enharinada ir extendiendo de una en una, ponerlas al comal y darle dos vueltas solamente. Una por cada lado. Se conservan en servilleta



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Salsa de chile morita | Clasificación de la receta: | DIA 3 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Cebolla blanca | kg | 0.070 | |
| Ajo limpio | kg | 0.010 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.060 | |
| Tomatillo verde | kg | 0.150 | |
| Chile morita | kg | 0.050 | |
| Cilantro | kg | 0.030 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Pimienta negra molida | kg | 0.002 | |
| Clavo de olor seco | kg | 0.001 | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.Los chiles moritas, se fríen en el aceite hasta que queden inflados,(con cuidado de que no se quemén, porque se amargan), con los dientes de ajo.
- 2.El tomate, se pone a asar, en un comal, hasta que se le queme la piel.
- 3.Los chiles se muelen en la licuadora con la sal y se le agregan los ajos y luego los chiles, (desvenados, si no se quiere muy picosa) y al último el tomate y el clavo.
- 4.Se le puede agregar un poco de agua, si esta muy espesa.Se sazona con sal y pimienta.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Pambazos con papa y chorizo | Clasificación de la receta: | DIA 3 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-------------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Masa | | | |
| Harina | kg | 0.500 | |
| Levadura seca (Diluir) | kg | 0.013 | |
| Agua tibia (para la levadura) | lt | 0.070 | |
| Mejorante para pan | kg | 0.004 | |
| Azúcar | kg | 0.015 | |
| Sal | kg | 0.007 | |
| Agua | lt | 0.350 | |
| Para el relleno | | | |
| Papas | kg | 0.200 | |
| Chorizo. | kg | 0.150 | |
| Cebolla | kg | 0.100 | |
| manteca de cerdo | kg | 0.030 | |
| Pimienta negra | kg | 0.005 | |
| Para la salsa | | | |
| Chile Guajillo | kg | 0.100 | |
| Cebolla Blanca | kg | 0.080 | |
| Ajo | kg | 0.020 | |
| Sal | kg | 0.010 | |
| Tomate salades | kg | 0.300 | |
| Queso fresco | kg | 0.080 | |
| Crema | lt | 0.050 | |
| Lechuga Bola | kg | 0.100 | |
| comino | kg | 0.002 | |
| Vinagre | lt | 0.020 | |
| Oregano | kg | 0.030 | |
| Harina Extra | kg | 0.200 | |

METODO DE PREPARACION:

1. Preparar los pambazos: Diluir la levadura en el agua tibia y dejar en reposo para que suba. Mezclar el harina con la manteca, el azúcar y la sal, incorporar la levadura; amasar; si fuera necesario agregar agua fría. Trabajar la masa durante 15 minutos, golpeando y amasando hasta notar que la masa tiende a pegarse a la mesa. Dejar reposar en un lugar tibio, engrasada con manteca y tapada hasta que duplique su tamaño. Ya reposada y que aumento su volumen se hacen bolitas de 100 grms. y se bolean formando unos ovalos se ponen en una charola con papel encerado y se dejan reposar por otros 5 minutos. Se meten al horno precalentado a 180° por espacio de 15 a 20 minutos.

Salsa

1. Lavar muy bien los chiles (quitarles venas y semillas). Secarlos y tostarlos en un comal. Reservar.
2. Calentar el aceite y acitronar la cebolla y el ajo. Agregar el jitomate en cubos.
3. Agregar el agua y los chiles, sal y pimientanal gusto. Cocinar hasta que los chiles estén suaves.
4. Licuar todo junto (si es necesario, quitar un poco de agua pues la salsa debe quedar espesa). Colar.
5. Enfriar. (Es mejor si se hace la salsa con un día de anticipación).

Relleno

1. Pelar las papas y cortarlas en brunoise petite y cocerlas en agua cuidando que no se desbaraten
2. Calentar el aceite en un sartén y acitronar la cebolla.
3. Agregar el chorizo en pedazos e irlo picando conforme se va cocinando.
4. A media cocción, agregar las papas cocidas sin dejar que se deshagan.
5. Retirar cuando esté el chorizo bien cocido.

Armado

1. Con una cuchara, bañar ligeramente los pambazos con la salsa fría (de otro modo los pambazos se van a aguar demasiado).
2. Calentar el aceite en un sartén y dorar ligeramente los pambazos por ambos lados ya con la salsa.
3. Partir los pambazos a la mitad sin llegar al extremo, y reservar en una charola.
5. Luego apegar el chorizo con papa.
6. Agregar queso y crema.
7. Agregar lechuga y salsa verde.
8. Servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tlacoyo con nopales | Clasificación de la receta: | DIA 3 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Masa azul preparada | Kg | 0.500 | |
| Frijol negro | Kg | 0.200 | |
| Cebolla blanca | Kg | 0.200 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.010 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.060 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Nopales | Kg | 0.150 | |
| Cilantro | Kg | 0.050 | |
| Tomate saladet | Kg | 0.100 | |
| Crema acida | lt | 0.050 | |
| Salsa | c/n | | |
| Orégano seco | Kg | 0.002 | |
| Pimienta negra molida | Kg | 0.002 | |
| Queso fresco | kg | 0.100 | |
| Manteca de cerdo. | kg. | 0.03 | |
| Aceite de olivo | lt | 0.02 | |

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar bien el frijol, ponerlo en una olla, agregarle 1 litro de agua ponerlo al fuego agregarle cebolla y ajo, dejar que hiervan hasta que estén bien cocidos.
2. Cuando ya estén cocidos escurrir un poco de agua licuarlos y freírlos con un poco de manteca ajo, y cebolla picada finamente, dejarlos hasta que se sequen un poco.
3. Cortar los nopales en cubos pequeños ponerlos a cocinar en una taza de agua con un poco de sal, por unos 10 minutos, retirarlos del fuego escurrirlos y enfriarlos, ponerlos en un taz3n grande agregarle el cilantro picado, tomate picado sin semillas, cebolla picada, aceite de olivo, sal, pimienta, orégano seco.
4. Con la masa hacer unas tortillas en forma de rombo cocer en comal y freir, untarlos con el frijol y poner encima los nopales, la crema y el queso.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Chalupas con pollo | Clasificación de la receta: | DIA 3 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Masa de maiz preparada | Kg | 0.300 | |
| Pechuga de pollo | Kg | 0.300 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Pimienta negra molida | Kg | 0.005 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.060 | |
| Cilantro | Kg | 0.040 | |
| Queso fresco | Kg | 0.100 | |
| Cebolla blanca | Kg | 0.100 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.010 | |
| Salsa de chile morita | lt | 0.300 | |
| Crema acida | lt | 0.050 | |
| Jitomate | Kg | 0.100 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Picar un poco de cilantro, cortar los tomates en cubos pequeños sin semillas.Reservar
- 2.Poner a cocer las pechugas en agua con sal cebolla y ajo.
- 3.Retirar las pechugas del caldo, dejarlas enfriar un poco, deshebrar y reservar.
- 4.hacer bolas de masa de 60 gramos aproximadamente, hacer las tortilla de forma ovalada con la ayuda de una prensa, o, rodillo, ponerlas a cocinar en un sartén con aceite sin que se doren peroque se cocinen..
- 5.Poner en un plato la tortilla, un poco de salsa sobre la tortilla, después el pollo, queso, fresco, cilantro y tomate.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Sopa de tortilla | Clasificación de la receta: | DIA 4 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------|------------------|----------|--------------------|
| Tortilla | Kg | 0.100 | |
| Agua tibia | lt | 1.000 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Cebolla blanca | Kg | 0.100 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.005 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.100 | |
| Epazote fresco | Kg | 0.015 | |
| hueso de pollo. | Kg | 0.200 | |
| Chile pasilla | Kg | 0.020 | |
| Aguacate | Kg | 0.100 | |
| Queso fresco | Kg | 0.050 | |
| Crema acida | lt | 0.050 | |
| Tomate salades | Kg | 0.300 | |
| Apio | kg | 0.100 | |
| poro | kg | 0.100 | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.Desvenar el chile pasilla, cortar en cuadros rústicos y freir. Cortar la tortilla en tiras pequeñas del tamaño de una cuchara sopera, freírlas y reservar. Preparar fondo de pollo
- 2.Poner una cacerola mediana con el aceite al fuego, cuando ya este caliente agregar la cebolla, y ajo, después, acitronar un poco, agregar el tomate, sofreír unos 7 minutos, agregarle fondo de pollo, tortilla, frita, epazote, dejar cocinar por unos 20 minutos.
- 3.Retirar de fuego licuar y colar, poner nuevamente al fuego checar el sabor,sazonar, debe quedar ligera.
- 4.-Se sirve en plato sopero colocando la tortilla frita despues caldo,chile frito queso crema y aguacate.se decora con una hoja de epazote.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Pastel azteca | Clasificación de la receta: | DIA 4 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|--------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Tortillas de maíz (20) | Kg | 0.400 | |
| Mole rojo | Kg | 0.250 | |
| Cebolla blanca fileteada | Kg | 0.150 | |
| Ajo limpio picado | Kg | 0.010 | |
| Pechuga de pollo | Kg | 0.500 | |
| Grano de elote | Kg | 0.150 | |
| Chile Poblano | Kg | 0.250 | |
| Crema | lt | 0.050 | |
| Huesos de pollo | Kg | 0.150 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Queso chihuahua rallado | Kg | 0.350 | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

- 1-Se fríe en su propio aceite el mole y se le agrega caldo de pollo, se sazonar con sal y se deja hervir 5 minutos y listo.
- 2-Freír las tortillas en abundante aceite y dejarlas escurrir.

Para las rajas:

- 1-Asa los chiles y colócalos en una bolsita de plástico para que suden y se desprenda muy fácil la piel. Cuando ya estén bien limpios córtalos en rajas y reservalos.
- 2-Calienta el aceite en un sartén grande a fuego medio y sofríe las rajas hasta que estén suaves. Agrega la cebolla y el ajo y sigue cocinando hasta que se vean transparentes.
- 3-Añade los granos de elote, tapa y cocina durante 5 minutos más,sazonar con sal y pimienta.
- 4.-Cocinar la pechuga en agua con los huesos ,cebolla y ajo para aprovechar el fondo deshebrar y reservar.

Montaje:

- 1-En un refractario se colocan 2 cucharadas de mole, acomodando una capa de tortillas a lo ancho hasta colocar unas 12 tortillas.
- 2-Sobre la capa de tortillas se le agrega el pollo deshebrado(previamente cocido en agua) las rajas con elote.
- 3-Se agrega el mole cubriendo toda la capa anterior. Se le colocan encima la crema agria y el queso al gusto.
- 4-Se vuelve a realizar los pasos del 1 al 3 y así sucesivamente hasta llenar el refractario.
- 5-Hornear por aproximadamente 20 minutos a 190°C.se desmolda y se sirve caliente.



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Salsa de chile jalapeño | Clasificación de la receta: | DIA 4 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Cebolla blanca | Kg | 0.080 | |
| Tomatillo verde | Kg | 0.150 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.010 | |
| Cilantro | Kg | 0.030 | |
| Chile jalapeño | Kg | 0.070 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.030 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Pimienta negra molida | Kg | 0.005 | |
| agua | lt | 0.500 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Pon una olla al fuego con agua y los ingredientes excepto el aceite, ponerlos a fuego medio alto por unos 15 minutos, hasta que estén bien cocidos
2. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco y licuar, reservar.
3. Poner un sartén al fuego con un poco de aceite cuando este caliente agregar la salsa dejar hervir por unos 5 minutos, poner más sal si fuera necesario, decorar con cebolla picada, y cilantro picado.
4. Nota si la salsa la quiere fina hay que colarla.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tacos Sudados de cerdo y cacahuete | Clasificación de la receta: | DIA 4 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porción: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparación: | |
| Costo por porción: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|---------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pierna de puerco | kg | 0.300 | |
| Tortillas | kg | 0.300 | |
| Chiles anchos | kg | 0.030 | |
| Chiles pasilla | kg | 0.020 | |
| Cebolla | kg | 0.100 | |
| Ajo | kg | 0.020 | |
| Cacahuates tostados | kg | 0.200 | |
| Aceite | lt | 0.120 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| Pimienta | kg | 0.005 | |
| Manteca de cerdo | Kg | 0.500 | |
| papel de estraza | pza | 2 | |
| bolsa de plastico | pza | 2 | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Cueza la carne en agua con cebolla y ajo y escúrrala, guarde el caldo y deshébrala.
2. Desvene los chiles y tuéstelos, remójelos en un poco del caldo en que se coció la carne. Fria la tottilla en aceite ligeramente.
3. Licúe los chiles con la cebolla, el ajo, una tortilla frita y los cacahuates pelados; añada sal y pimienta. Fría todo hasta que sazone. Agregue un poco de caldo. Agregue la carne. Hierva todo a fuego muy bajo hasta que espese.
4. Rellene las tortillas recién hechas con la carne, dóblelas a la mitad y acomódelas en una vaporera tapada para que suden los tacos. (Si no tiene vaporera, envuélvalos en un trapo de algodón y colóquelos en una canasta de mimbre.)



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Panucho Yucatecos | Clasificación de la receta: | DIA 4 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Masa azul preparada | kg | 0.500 | |
| Frijol negro refrito | kg | 0.200 | |
| Cebolla morada | kg | 0.200 | |
| Ajo limpio | kg | 0.010 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.100 | |
| Achiote | kg | 0.030 | |
| Orégano | kg | 0.002 | |
| Tomate salades | kg | 0.100 | |
| harina de trigo | kg | 0.050 | |
| Aguacate | kg | 0.120 | |
| Pechuga de pollo | kg | 0.400 | |
| Naranja agria | kg | 0.600 | |
| Vinagre blanco | lt | 0.100 | |
| Lechuga bola | kg | 0.150 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Pimienta negra molida | kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar bien el pollo, ponerlo en una olla con agua a fuego alto, agregarle ajo, cebolla, sal y cocer.
2. Cortar las naranjas exprimirlas, poner el jugo en la licuadora con un poco de ajo, cebolla, vinagre, sal, achiote, licuar hasta que el achiote se desintegre bien.
3. Poner un satén con aceite al fuego poner el contenido de la licuadora y el pollo dejarlo que se cocine hasta que seque.
4. Cortar la cebolla morada en julianas, dejar marinar con vinagre sal, pimienta, orégano y un poco de agua.
5. A la masa se le agrega la harina de trigo se amasa y se hacen unas tortillas ligeramente gruesas ,se frien en aceite hasta que inflen sin que se doren.
- 6.-Agregue frijoles ,pollo en salsa,lechuga,rebanadas de aguacate y cebolla encurtida.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Arroz rojo | Clasificación de la receta: | DIA 5 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Arroz | Kg | 0.150 | |
| Agua tibia | Lt | 0.300 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Cebolla blanca | Kg | 0.030 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.005 | |
| Aceite vegetal | Kg | 0.050 | |
| Tomate salades | Kg | 0.100 | |
| Pure de tomate | lt | 0.050 | |
| pimienta negra molida | kg | 0.005 | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner en la licuadora un poco de agua, ajo, cebolla y jitomate, licuar hasta que se desintegre el ajo, la cebolla y el jitomate.
2. Poner un sartén mediano con el aceite al fuego, cuando ya este caliente agregar el arroz y moverlo hasta que agarre un color dorado ligero, agregar el contenido de la licuadora, sazonarlo un poco, agregar más agua y checarlo de sal y pimienta, bajarle al fuego y tapar, dejar cocinar por unos 20 minutos checar con una cuchara que ya no tenga agua, cuando ya este cocinado dejarlo tapado para que repose por unos 15 minutos. Se puede agregar pure de tomate para dar mas color en caso que los jitomate sea muy verde.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

| | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------|--|
| Nombre de la receta: | Crema de aguacate al tequila | Clasificación de la receta: | DIA 5 | |
| Número de porciones: | | Tamaño de la porción: | | |
| Importe total de la receta: | | 4 | Tiempo de preparación: | |
| Costo por porción: | | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Aguacates | kg | 0.150 | |
| Naranja (jugo) | lt | 0.250 | |
| Ralladura de naranja | kg | 0.002 | |
| Tequila blanco | lt | 0.030 | |
| Fondo de pollo frio | 1t | 0.100 | |
| Cilantro | kg | 0.010 | |
| Chile serano | kg | 0.005 | |
| Granada | kg | 0.050 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Se pone la pulpa de aguacate en la licuadora y se muele con el jugo de naranja. y un poco de fondo de pollo frio y clarificado.
2. Se agrega el caldo, tequila, cilantro y chile; debe de quedar todo bien integrado y con consistencia de crema; se salpimenta.
3. Al momento de servir se adorna con granos de granada o sandía. Se sirve fría.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Gallina borracha | Clasificación de la receta: | DIA 5 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-------------------------|------------------|----------|--------------------|
| pierna y muslo de pollo | kg | 0.500 | |
| jamón cocido | kg | 0.100 | |
| Jitomate | kg | 0.100 | |
| Vino tinto | lt | 0.250 | |
| Ajo | kg | 0.015 | |
| Perejil liso | kg | 0.005 | |
| Chorizo | kg | 0.100 | |
| Azucar | kg | 0.020 | |
| Clavo de olor | kg | 0.002 | |
| Canela en polvo. | kg | 0.002 | |
| Nuez Moscada | kg | 0.002 | |
| Pimienta | kg | 0.002 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| Almendra | kg | 0.050 | |
| Uva pasa | kg | 0.050 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.075 | |
| Fecula de maiz | kg | 0.020 | |

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar lavar y cortar en cuartos el pollo freír en aceite dejando la piel crujiente agregando despues el jitomate picado, el diente de ajo y el perejil picados.
2. Cuando esté bien frita añadirle el jamón en juliana y el chorizo, refreír un poco y agregarle el vino para que se forme el caldocuando el vino redusca.
3. Añadirle el azúcar las especias molidas, las almendras y las pasas.(Agregar un poco de agua en caso de ser necesario para asegurar la coccion del pollo)sazonar.
4. Cuando el pollo esté cocida se podrá espesar el caldillo, añadiendo un poco de fecula de maiz. Rectificar sazón.Servir bien caliente.

Nota :Tambien se puede cocinar en el horno a 200° por 40 min.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Rabo de zorra | Clasificación de la receta: | DIA 5 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|--------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Chiles anchos entero (4) | kg | 0.100 | |
| Huevo | kg | 0.240 | |
| Fondo de res | lt | 1.000 | |
| Queso fresco | kg | 0.150 | |
| Cebolla | kg | 0.100 | |
| Ajo | Kg | 0.010 | |
| Jitomate | kg | 0.150 | |
| Manteca de cerdo | kg | 0.125 | |
| Cilantro | kg | 0.015 | |
| Tuna (fruta) (2) | pza | 2.000 | |
| hueso de res. | kg | 0.5 | |
| Apio | kg | 0.15 | |
| poro | kg | 0.100 | |
| Zanahoria | kg | 0.100 | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Con los huesos y verduras, hacer un fondo. Desvenar los chiles rellenarlos con queso y freirlos en manteca.
2. Partir en trozos medianos el jitomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y la tuna. Freírlo todo junto, y cuando esté listo, añadirle el fondo y los chiles rellenos. Checar sazón.
3. Se deja hervir para que el chile se humidifica, y, luego agregar los huevos al caldo previamente estrellados, por medio de un cucharón, para que no se rompan las yemas.
4. Para servir, colocar en cada plato un huevo y un chile, con suficiente caldo caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Gallina pinta | Clasificación de la receta: | DIA 5 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Agua | lt | 2.000 | |
| Chambarete de res con hueso | kg | 0.500 | |
| Frijol pinto | kg | 0.150 | |
| Maiz pozolero precocido | kg | 0.150 | |
| Ajo | kg | 0.020 | |
| Cebolla | kg | 0.150 | |
| Cilantro | kg | 0.025 | |
| Chile serano | kg | 0.010 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| Pimienta | kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. En una olla grande, se ponen a fuego lento los cuatro litros de agua y la carne. Cuando la carne suelta espuma, esta se retira con una cuchara hasta que el agua quede clara, se agrega el frijol (crudo) y el nixtamal (crudo)* bien lavado, la cebolla, el ajo y el chile verde (no se agrega sal porque si se hace no revienta el grano).
- 2.-Se deja cocer por hora y media o hasta que la carne se ponga suave y el nixtamal haya reventado.
3. Se agrega el cilantro en mazo, se deja hervir por 10 min.se agrega sal al gusto y ya se puede servir.
4. Una modalidad actual es sacar el mazo de cilantro,la cebolla,el chile y el ajo y con una cucharada de caldo licuarlo y regresarlo al caldo nuevamente a traves de un colador esto acentua el sabor y da al caldo carácter como de sopa como si se hubiera cocinado a fuego lento desde el dia anterior.Nota:si se usa maiz precocido del que se expande y venden en tiendas de autoservicio,el proceso se modifica poniendo el maiz 40 min despues del frijol y se deja cocer por una hora.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Arroz negro con huitlacoche | Clasificación de la receta: | DIA 6 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-------------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Arroz | Kg | 0.150 | |
| Agua tibia | lt | 0.300 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Cebolla blanca | Kg | 0.060 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.005 | |
| Aceite vegetal | Kg | 0.050 | |
| Huitlacoche de lata(natural) | Kg | 0.100 | |
| Epazote fresco | Kg | 0.030 | |
| Pimiento morron rojo | Kg | 0.100 | |
| grano de elote | kg | 0.030 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar muy bien el arroz y dejarlo escurriendo, abrir la lata de huitlacoche, separar los granos enteros, saltearlos con ajo, cebolla, y epazote todo picado, poner en la licuadora un poco de agua, ajo, cebolla, y huitlacoche, licuar hasta que se desintegren bien los ingredientes.
2. Poner una cacerola mediana con el aceite al fuego, cuando ya este caliente agregar el arroz y moverlo hasta que agarre un color dorado ligero, agregar pimiento moron rojo en cubo y el contenido de la licuadora, sazonarlo un poco, agregar más agua,(radio de 2 cantidades de liquido x 1 de arroz) ponerle los granos de elote y checarlo de sal, bajarle al fuego y tapar, dejar cocina por unos 20 minutos checar con una cuchara que ya no tenga agua, cuando ya este cocinado dejarlo tapado para que repose por unos 15 minutos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Cuete mechado | Clasificación de la receta: | DIA 6 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-------------------|------------------|----------|--------------------|
| Cuete para mechar | kg | 0.500 | |
| Tocino | kg | 0.075 | |
| Zanahoria | kg | 0.100 | |
| Cebolla | kg | 0.150 | |
| Dientes de ajo | kg | 0.020 | |
| Vinagre | lt | 0.050 | |
| Aceite | lt | 0.070 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| Pimienta | kg | 0.005 | |
| Ciruela Pasa | kg | 0.100 | |
| calabacita verde | kg | 0.03 | |
| ejote | kg | 0.03 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Para mechar el cuete haga pequeñas incisiones en la carne e inserte trozos de zanahoria ,tocino y ciruela pasa,un ingrediente en cada incision.
2. Fría el cuete hasta que dore por todos lados. Agregue suficiente agua y cueza con los ajos, la cebolla, el vinagre, sal y pimienta, durante el tiempo que sea necesario para que esté muy suave.con el liquido que sale de la coccion prepare una salsa para servir.
3. Ya cocido y frío, rebánelo y sirva acompañado de verduras cocidas.
(las calabacitas y ejotes cocinarlos a la inglesa y servir calientes)



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Sopa de pepita Yucateca | Clasificación de la receta: | DIA 6 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|---------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Achiote | kg | 0.005 | |
| Masa de maíz | kg | 0.060 | |
| Frijoles remojados | kg | 0.100 | |
| Pepita de calabaza molida | kg | 0.100 | |
| Jitomates | kg | 0.150 | |
| Naranja (jugo) | lt | 0.100 | |
| Cebolla | kg | 0.060 | |
| Ajo | kg | 0.010 | |
| Epazote | kg | 0.020 | |
| Orégano | kg | 0.002 | |
| Clavos | kg | 0.003 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| limon (jugo) | kg | 0.05 | |
| tortilla de maiz | kg | 0.03 | |

METODO DE PREPARACION:

1. Cocer el frijol en 3 tazas de agua. Disolver el achiote en jugo de naranja y limon.
2. Disolver la pepita en una taza de agua. Licuar el ajo, la cebolla, el orégano, el epazote, los clavos, el achiote y la pepita disueltos.
3. Licuar los frijoles con el agua en que los coció. Vertir sobre una cazuela y mezclar con la masa. Agregar 3 tazas de agua y los ingredientes licuados anteriormente. Añadir los trozos de jitomate y sal y hervir a fuego bajo durante unos 40 minutos. rectificar sazon y servir caliente (decorar con tiras de tortilla fritas)



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Menudo de la frontera | Clasificación de la receta: | DIA 6 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Menudo de res | kg | 0.300 | |
| Pata de ternera o res | kg | 0.300 | |
| Maíz pozolero precocido | kg | 0.250 | |
| Chile ancho | kg | 0.100 | |
| Jitomate | kg | 0.100 | |
| Ajo | kg | 0.020 | |
| Oregano | kg | 0.005 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| Chile serrano | kg | 0.030 | |
| masa de maiz. | kg | 0.25 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner a cocinar con el menudo (bien limpio y lavado), cortado en cuadritos, la pata de ternera en trocitos y un poco de sal.
2. Tostar el chile ancho, quitarle las semillas y desvenarlo. Luego, poner a remojar en agua caliente.
3. Licuar los chile con el ajo y el jitomate (previamente asado y pelado) y un poco de caldo de coccion del menudo.
4. Añadir en la olla del menudo ya cocinada la preparacion de chile licuado y el maiz pozolero, seguir la coccion 30 minutos, cuidando que el maiz no se deshaga. Servir con cebolla, cilantro y chile serrano picado. y tortillas de maiz.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Camotes en chile ancho | Clasificación de la receta: | DIA 6 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|------------------|------------------|----------|--------------------|
| Camotes blancos | kg | 0.300 | |
| Chiles anchos | kg | 0.060 | |
| Cebolla | kg | 0.100 | |
| Ajo | kg | 0.020 | |
| Azúcar mascabado | kg | 0.010 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Cocer los camotes, pelar y rebanarlos.
2. Tostar, desvenar y remojar los chiles. Licuarlos con el ajo y la cebolla en ½ taza de agua y sal.
3. En un molde refractario engrasado acomodar las rebanadas de camote, bañarlas con la salsa de chile y espolvorear con un poco de azúcar mascabado.
4. Hornear a fuego alto precalentado hasta que doren los camotes.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Mixiotes de pollo | Clasificación de la receta: | DIA 7 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-------------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pierna y muslo de pollo | kg | 0.500 | |
| Chile ancho | kg | 0.070 | |
| Chile guajillo | kg | 0.070 | |
| Naranja (jugo) | kg | 0.300 | |
| Ajo | kg | 0.005 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.100 | |
| Hojas de aguacate | kg | 0.005 | |
| Semlla de anis | kg | 0.005 | |
| Aceite vegetal | lt | 0.060 | |
| Hojas de maguey para mixiote. | kg | 0.150 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Pimienta negra molida | kg | 0.005 | |
| Hojas de laurel | kg | 0.005 | |
| Vinagre blanco de caña | lt | 0.030 | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.Desvenar los chiles, tostarlos junto con la cebolla, ajo, agregar los ingredientes a la licuadora con sal, pimienta,anis, laurel, vinagre y jugo de naranja, licuar hasta integrar bien ;colar y reservar.
- 2.Salpimentar el pollo poner un porción en la hoja de maguey, ponerle salsa antes preparada, hoja de aguacate, y amarrar con hilo.
- 3.Poner una vaporera al fuego y colocar los mixiotes, dejar cocinar por una hora y media hasta que esten bien cocidos.Servir con salsa verde de tomatillo y tortillas de maiz.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tamales de fresa y pasitas | Clasificación de la receta: | DIA 7 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|---------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Masa de maiz | Kg | 0.600 | |
| Mantequilla | Kg | 0.250 | |
| Polvo para hornear | Kg | 0.010 | |
| Sal | Kg | 0.005 | |
| Fresas | Kg | 0.250 | |
| Azucar | Kg | 0.250 | |
| Hojas de elote para tamal | mazo | 1.000 | |
| Uva pasa | kg | 0.100 | |
| manteca vegetal. | kg | 0.100 | |
| colorante rojo | lt. | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Se bate la mantequilla, la sal y el polvo para hornear, hasta lograr un punto de crema, y agregar la masa, poco a poco, y la manteca derretida y seguir batiendo muy uniformemente, y seguir con el batido. Agregando el azucar de manera gradual.
2. Licuar la fresa con un poco de agua y añadir en la masa junto con las pasitas y unas gotas de colorante rojo, mezclar bien.
3. Se pone la hoja de elote se le coloca una cucharada más o menos, se doblan, y se ponen en un olla vaporera a cocer por 50 min. A 1 hora aprox.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tamales verdes con pollo | Clasificación de la receta: | DIA 7 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|---------------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pierna y muslo de pollo | Kg | 0.400 | |
| Masa de maiz. | Kg | 0.500 | |
| Manteca de cerdo | Kg | 0.250 | |
| Polvo para hornear | Kg | 0.010 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Cebolla blanca | Kg | 0.100 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.010 | |
| Hojas secas de maiz para tamal. | kg | 0.500 | |
| Para la Salsa verde | | | |
| Tomatillo | Kg | 0.250 | |
| Chile Serrano | kg | 0.050 | |
| Ajo | Kg | 0.020 | |
| Cebolla | Kg | 0.080 | |
| Sal | kg | 0.010 | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.Lavar bien el pollo, ponerlo en una olla al fuego con ajo, y cebolla hasta que este bien cocido.
2. Poner las hojas a remojar en agua caliente hasta que queden suaves.
- 3.Poner en un taz3n la manteca y batir hasta que esponje, agregar el polvo para hornear y la masa de maiz ponerle caldo donde se coci3 el pollo y sal hasta que la masa quede suave y ligeramente salada.

Para la Salsa Verde

- 1.Coloca los tomatillos y los chiles en una cacerola con agua suficiente para cubrirlos.
- 2.Cuécelos a fuego moderado, cuidando de que no hiervan violentamente (para no romperse) durante aproximadamente 15 minutos o hasta que todos los tomatillos han cambiado de tono de verde.
- 3.Escurre el agua y se coloca los tomatillos, los chiles, el diente de ajo,cebolla y la sal en el vaso de licuadora. Licúa hasta lograr un líquido homogéneo.
- 4.Mezclar el pollo con la salsa, abrir la hoja y ponerle lo de una cucharada de cocinar de masa más o menos, poner el guisado de pollo y doblar, poner en una olla a baño maría.
- 5.Tapa bien la olla, colócala sobre el quemador de la estufa y cuece los tamales a fuego mediano durante una hora, revisando de vez en cuando que sigue habiendo agua en la olla. (De ser necesario agregar agua, asegúrate de utilizar agua hirviendo para mantener el vapor caliente.) Al cabo de ese tiempo saca un tamal de la olla y con mucho cuidado desenuévelo para checar si está cocido.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tamales rojos con cerdo | Clasificación de la receta: | DIA 7 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|--------------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pierna de cerdo | Kg | 0.300 | |
| Cebolla blanca | Kg | 0.100 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.005 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| masa de maiz | Kg | 0.500 | |
| Chile ancho | Kg | 0.050 | |
| Chile mulato | Kg | 0.030 | |
| Clavo | Kg | 0.005 | |
| Comino | Kg | 0.005 | |
| Polvo para hornear | Kg | 0.010 | |
| Manteca de cerdo | Kg | 0.300 | |
| Hojas secas de maíz para tamal | kg | 0.500 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner una olla con agua al fuego, agregar la carne cortada en trozos medianos, ponerle la mitad de la cebolla , ajo, sal, dejarlo a fuego medio alto durante 1 hora hasta que la carne este bien cocida, retirar.
2. Tostar los chiles desvenarlos y remojarlos en agua caliente por unos 20 minutos, licuarlos con ajo, cebolla, comino, clavo, sal y pimienta.
3. Poner una cacerola con manteca al fuego acitronar la salsa y agregar la carne deshebrada.
4. En un Tazón agregar la manteca y batir hasta que suba, añadir el polvo para hornear y la harina, agregar el caldo de la carne y seguir batiendo hasta que la harina quede suave.
5. Poner las hojas a remojar en agua caliente hasta que queden suaves. Abrir la hoja y ponerle lo de una cucharada de masa más o menos, el guizado de carne y doblar, poner en una olla a baño maría.
6. Tapa bien la olla, colócala sobre el quemador de la estufa y cuece los tamales a fuego mediano durante una hora, revisando de vez en cuando que sigue habiendo agua en la olla. (De ser necesario agregar agua, asegúrate de utilizar agua hirviendo para mantener el vapor caliente.) Al cabo de ese tiempo saca un tamal de la olla y con mucho cuidado desenuélvolo para checar si está cocido.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tamales oaxaqueños | Clasificación de la receta: | DIA 7 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pierna de pollo | Kg | 0.400 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.100 | |
| Mole preparado | Kg | 0.200 | |
| Pimienta negra molida | Kg | 0.005 | |
| Sal fina | Kg | 0.010 | |
| Masa de maiz | Kg | 0.500 | |
| Manteca de cerdo | Kg | 0.250 | |
| Polvo para hornear | Kg | 0.010 | |
| Hoja de plátano | Kg | 0.400 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner una olla con agua al fuego, agregar el pollo, ponerle la cebolla, ajo, sal, dejarlo a fuego medio alto durante 1 hora hasta que el pollo este bien cocido, retirar el pollo deshebrar y agregarlo al mole, y reservar el caldo,
2. Poner en un taz3n la manteca, batir hasta que suba, agregar el polvo para hornear, sal y la masa, agregar el caldo de pollo seguir batiendo hasta que la masa mezclada quede suave.
3. Cortar las hojas de 30x 25 con limpiarlas del polvo y pasarlas sobre el fuego para ablandarlas, ponerle lo de una cucharada de masa más o menos, el guisado de carne y doblar, poner en una olla a ba3o maría. .
4. Tapa bien la olla, col3cala sobre el quemador de la estufa y cuece los tamales a fuego mediano durante una hora, revisando de vez en cuando que sigue habiendo agua en la olla. (De ser necesario agregar agua, asegúrate de utilizar agua hirviendo para mantener el vapor caliente.) Al cabo de ese tiempo saca un tamal de la olla y con mucho cuidado desenuélvelo para checar si está cocido.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Mole negro | Clasificación de la receta: | DIA 8 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|----------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pierna y muslo de pollo | Kg | 0.400 | |
| Cebolla blanca | Kg | 0.200 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.010 | |
| Chile Mulato | Kg | 0.080 | |
| Chile Ancho | Kg | 0.080 | |
| Pan blanco | Kg | 0.100 | |
| Canela | Kg | 0.005 | |
| Pimienta negra molida | Kg | 0.005 | |
| Ajonjolí tostado | Kg | 0.005 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Almendras | Kg | 0.080 | |
| Cacahuete limpio | Kg | 0.100 | |
| Plátano macho | Kg | 0.200 | |
| Manteca vegetal | Kg | 0.200 | |
| Tomate salades | Kg | 0.300 | |
| Chocolate obscuro (Ibarra) | Kg | 0.150 | |
| Chile Pasilla | kg | 0.080 | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner una olla con agua al fuego, agregar el pollo, ponerle la mitad de la cebolla , ajo, sal, dejarlo a fuego medio alto durante 1 hora hasta que el pollo este bien cocido, retirar el pollo y reservar el caldo.
3. El resto de los ingredientes se van tostando en el comal por separado poco a poco, cuando ya este todo. licuarlos con el plátano
4. Poner otra cacerola con un poco de manteca, poner el mole acitronar sin dejar de mover, checar de sabor y agregar el pollo, tapar y dejar reposar por unos 20 minutos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Mole blanco | Clasificación de la receta: | DIA 8 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pierna y muslo de pollo | Kg | 0.400 | |
| Cebolla blanca | Kg | 0.200 | |
| Ajo limpio | Kg | 0.010 | |
| Chile güero | Kg | 0.080 | |
| Almendras | Kg | 0.100 | |
| Pan blanco | Kg | 0.100 | |
| Canela | Kg | 0.005 | |
| Pimienta blanca molida | Kg | 0.005 | |
| Ajonjolí blanco | Kg | 0.050 | |
| Sal fina | Kg | 0.005 | |
| Almendras fileteada | Kg | 0.020 | |
| Cacahuete limpio | Kg | 0.100 | |
| Plátano macho | Kg | 0.200 | |
| Manteca de cerdo | Lt | 0.100 | |
| Chocolate blanco | Kg | 0.100 | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner una olla con agua al fuego, agregar el pollo, ponerle la mitad de la cebolla, ajo, sal, dejarlo a fuego medio alto durante 1 hora hasta que el pollo este bien cocido, retirar el pollo y reservar el caldo,
2. El resto de los ingredientes se van tostado en el comal por separado poco a poco, cuando ya este todo. licuarlos con el plátano.
3. Poner otra cacerola con un poco de aceite, poner el mole acitronar sin dejar de mover, checar el sabor y agregar el pollo, tapar y dejar reposar por unos 20 minutos.
- 4.-servir caliente y decorado con almendra y cacahuete picado grueso.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Arroz a la jardinera | Clasificación de la receta: | DIA 8 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--|
| Arroz | kg | 0.300 |  |
| Agua tibia | lt | 0.600 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.060 | |
| Ajo limpio | kg | 0.005 | |
| Aceite vegetal | lt | 0..60 | |
| Elote fresco en grano | kg | 0.100 | |
| Zanahoria | kg | 0.100 | |
| Chícharo limpio | kg | 0.100 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner en la licuadora un poco de agua, ajo, cebolla, licuar hasta que se muele bien el ajo y la cebolla.
2. Cortar en cubos pequeños el ejote y la zanahoria del tamaño de un chícharo, desgranar el elote.
3. Poner una cacerola mediana con el aceite al fuego, cuando ya este caliente agregar el arroz y moverlo hasta que agarre un color dorado ligero, agregar el contenido de la licuadora, sazonarlo un poco, agregar más agua (en un radio de 2 tantos de liquido x uno de arroz) y los vegetales, bajarle al fuego y tapar, dejar cocinar por unos 20 minutos cuando ya este cocinado dejarlo tapado para que repose por unos 15 minutos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Mole poblano | Clasificación de la receta: | DIA 8 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| chiles mulatos | kg | 0.060 | |
| chiles pasillas | kg | 0.060 | |
| chiles anchos | kg | 0.060 | |
| chile chipotle seco | kg | 0.020 | |
| Manteca de cerdo | kg | 0.100 | |
| Ajo | kg | 0.015 | |
| Cebolla | kg | 0.100 | |
| Tortilla | pza | 5.000 | |
| Bolillo | pza | 2.000 | |
| uva pasa | kg | 0.050 | |
| Almendra | kg | 0.050 | |
| Ajonjoli | kg | 0.040 | |
| Anis semilla | kg | 0.001 | |
| Clavo | kg | 0.001 | |
| Canela | kg | 0.001 | |
| Pimienta negra entera | kg | 0.001 | |
| Chocolate (tablillas) | kg | 0.150 | |
| Jitomate | kg | 0.250 | |
| Sal | kg | 0.050 | |
| Pierna de pollo | kg | 0.300 | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner el pollo a cocer con cebolla ajo y sal, Reservar.
2. Quítales el rabo, las semillas y las venas a los chiles, fríelos procurando que no se quemen y reserva.
3. En una sartén a fuego medio, fríe las almendras, las tortillas, el bolillo y la canela, ajonjoli, el clavo, la pimienta, el, anis y reserva.
4. Agrega la cebolla y los ajos; cuando la cebolla esté transparente añade las uvas pasa, el y los tomates, mezcla hasta que se cuezan.
5. Licúa todo lo que has estado reservando más lo que esta con los tomates, y los chiles con un poco del caldo del pollo (de preferencia una taza de caldo), vierte lo licuado en una cazuela que tenga ya un poco de manteca caliente.
6. Mueve para que espese, se reseque y suelte la grasa; vierte más caldo hasta obtener la consistencia deseada, agrega el chocolate y sazona con sál. Verifica la sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Clemole de Morelos | Clasificación de la receta: | DIA 8 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Chambarete de res | kg | 0.500 | |
| Chile cascabel | kg | 0.050 | |
| Chile ancho | kg | 0.050 | |
| Ejote | kg | 0.100 | |
| Calabacita | kg | 0.100 | |
| Elote | kg | 0.150 | |
| Pimienta negra entera | kg | 0.005 | |
| Cebolla | kg | 0.150 | |
| Ajo | kg | 0.020 | |
| Clavo | kg | 0.003 | |
| Manteca de cerdo | kg | 0.060 | |
| Masa | kg | 0.060 | |
| zanahoria | kg | 0.100 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.Lavar la carne y ponerla a cocinar con agua suficiente,(en cazuela de barro preferentemente). Añadirle 1/2 cebolla partida en cruz, 1 diente de ajo machacado, la sal, y colocarlos dentro de un costalito, los granos de pimienta y los clavos de olor.
2. Cuando el chambarete esté cocido añadirle , los elotes partidos en rodajas, zanahorias partidas,ejotes y calabacitas en este orden por la duerza de cocci3n.
3. SALSA: Asar los chiles cascabeles y anchos, remojarlos en agua caliente y licuar con un poco de ajo, clavo y pimienta. Después, freírlos con manteca y unas rebanadas de cebolla
- 4.Cuando la salsa esté bien frita añadirla al caldo anterior descrito para que todo se sazone bien, seguir la cocci3n, cuidando que no se desbaraten las calabacitas y los ejotes.deben quedar al dente,se agrega masa de maiz diluida en agua.
dejar hervir 3 min. Mas,el caldo no debera quedar espeso. Servir caliente



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Marinadas para birria | Clasificación de la receta: | DIA 9 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|------------------------|------------------|----------|---|
| Pecho de res | Kg | 0.500 |  |
| Chiles anchos | kg | 0.015 | |
| Chiles guajillos | kg | 0.020 | |
| Chiles morita | kg | 0.020 | |
| Chiles cascabel asados | kg | 0.020 | |
| Tequila | lt | 0.060 | |
| Pimienta negra | kg | 0.005 | |
| Ajos asados | kg | 0.020 | |
| Cebolla | kg | 0.100 | |
| Agua | kg | 0.350 | |
| Tomillo | kg | 0.005 | |
| Clavo | kg | 0.003 | |
| Ajonjolí | kg | 0.010 | |
| Vinagre Blanco | lt | 0.020 | |

METODO DE PREPARACION:

1, Se muelen todos los chiles asado con los ajos, las pimientas, orégano al gusto, sal con tequila, despues procura tener bien limpia la carne, untala con sal gruesa, acomódalas en un recipiente, ya sea una cazuela grande, una olla de peltre o de acero inoxidable. Estas se cubren con la salsa, hasta que queden todas bien bañadas, tapala y mete al refrigerador desde su preparación hasta el día siguiente cuando vayas a ponerla al fuego.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Birria de Res | Clasificación de la receta: | DIA 9 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|--|------------------|----------|--------------------|
| Jitomates asados | kg | 0.250 | |
| Pencas de maguey (opcional HOJAS DE PLATANO) | pza | 1 | |
| cebolla blanca | kg | 0.050 | |
| cilantro | kg | 0.050 | |
| harina de maiz o masa natural | kg. | 0.300 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Pon unas pencas de maguey en la cazuela u olla donde vas a preparar la birria, coloca las piezas de carne encima de las pencas, luego cúbreelas con otra penca de maguey, tapa la olla, una vez que se cuece, destapa tu olla, saca la carne, desgrasa perfectamente bien los jugos que salieron y cuéalalos.
2. Para este momento ya deberás tener listos los jitomates asados y sin piel, licúalos junto con los jugos(caldo) que salieron y ponlo a fuego bajo durante aproximadamente 15 minutos, si esta muy espeso puedes agregarle agua extra, esto se sirve muy caliente sobre la carne deshebrada en tazones individuales, espolvorea algo de orégano, cebolla, chile piquín cebolla y cilantro picado y disfrútala con tortillas bien calientes.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|--|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Tortitas de Pollo en Salsa de Chile Chipotle | Clasificación de la receta: | DIA 9 |
| Número de porciones: | | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pechuga de Pollo Deshuesada | Kg | 0.300 | |
| Cebolla blanca | Kg | 0.050 | |
| Ajo | Kg | 0.010 | |
| Laurel | Kg | 0.005 | |
| Tomate Saladet | Kg | 0.350 | |
| Harina | Kg | 0.100 | |
| Huevo (4) | Kg | 0.240 | |
| Chile chipotle en adobo | Kg | 0.050 | |
| Sal | Kg | 0.005 | |
| Pimienta | Kg | 0.005 | |
| Aceite vegetal. | lt | 0.250 | |

METODO DE PREPARACION:

1. En una olla con agua cocer la pechuga de pollo con cebolla, ajo, laurel pimienta entera y sal, hasta que este bie bien cocida, enfriar y (reservar).
2. Desebrar la pechuga y colar el caldo de coccion. (reservar).
3. Mezclar el pollo en un tazón con un poco da harina y formar las tortitas de 5 a 6 cm.
4. Batir las claras de huevo a punto de turrón y agregar las yemas, capear las tortitas y freir en aceite, colocar en un papel absorbante.
5. En una cazuela acitronar cebolla junto con el chile chipotle y el tomate licuado añadir fondo de pollo y agua, cocinar el caldo de tomate durante 5 minutos a fuego lento sazonar con sal ypimienta y agregar las tortitas en el caldo, seguir la cocción durante 15 minutos a fuego lento ;servir bien caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Lentejas con rajas | Clasificación de la receta: | DIA 9 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porción: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparación: | |
| Costo por porción: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------|------------------|----------|--------------------|
| Lentejas | kg | 0.200 | |
| Chiles poblanos | pza | 2 | |
| Jitomates | kg | 0.150 | |
| Cebolla | kg | 0.070 | |
| Ajo | kg | 0.010 | |
| Requeson . | kg | 0.050 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.Limpiar y remojar toda la noche las lentejas, cocerlas en agua con sal, escurrirlas y apartarlas.
2. Licuar el jitomate, cebolla y ajo con el agua necesaria, freír la salsa en una cazuela con aceite.
3. Escalfar en fuego los chiles y desvenar, hacer unas rajas y acitronar con aceite.Agregar las lentejas y la salsa de tomate y cocinar a fuego lento por 4 min.sazonar con sal y pimienta ,servir bien caliente poniendole bolitas de requeson al bowl ya servido.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Pacholas de Jalisco | Clasificación de la receta: | DIA 9 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Carne molida de res | kg | 0.200 | |
| Carne molida de cerdo | kg | 0.200 | |
| Cebolla | kg | 0.100 | |
| Ajo | kg | 0.020 | |
| Perejil | kg | 0.015 | |
| Pan molido | kg | 0.050 | |
| Huevo | lt | 0.060 | |
| Orégano | kg | 0.003 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| Aceite | lt | 0.100 | |
| Pimienta | kg | 0.002 | |
| Canela (polvo) | kg | 0.002 | |
| Clavo (polvo) | kg | 0.002 | |
| Haba amarilla. | kg | 0.100 | |
| tomate salades | kg | 0.100 | |

METODO DE PREPARACION:

1. Hacer una ensalada con la haba cocida, tomate y cebolla, aceite, sal y pimienta para guarnición.
2. Mezclar las carnes con la cebolla, el ajo y el perejil picados finamente, con el pan duro reblandecido en la leche y agregar también las especias sal y pimienta.
3. Con la ayuda de una bolsa de plástico hacer tortillas pequeñas y delgadas entre plásticos, reservar para después freír.
- 3.-poner aceite a calentar en un sartén y freír las pacholas por ambos lados y escurrir



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Xalostle de Yucatan | Clasificación de la receta: | DIA 9 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pierna de pollo | kg | 0.400 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.100 | |
| Manteca de cerdo | kg | 0.040 | |
| Agua | lt | 1.000 | |
| Ajo | kg | 0.010 | |
| Epazote | kg | 0.010 | |
| Fecula de maiz | kg | 0.040 | |
| Chile cascabel | kg | 0.030 | |
| masa de maiz. | Kg | 0.200 | |
| Sal | Kg | 0.005 | |
| Pimienta | kg | 0.005 | |

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar las piernas de pollo en trozos, y freírlo en manteca caliente, sin dejar que se dore. Retirarlo, freír en la misma manteca los chile, lavados y secos, y retirarlos.
2. Freir el ajo y la cebolla. Cuando se pongan transparentes, agregar la fecula. Poner el pollo a cocinar agregando el agua con sal, cebolla, ajo y epazote. A mitad de la cocci3n, ańadirle los chiles, dejandolos hervir sin que se desbaraten.
3. Servir acompańado con tortillas calientes. Echadas a mano.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------|
| Nombre de la receta: | Salsa Pasilla con Datil y Damiana | Clasificación de la receta: | DIA 9 |
| Número de porciones: | Seca | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | 4 | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|--------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Chiles Pasilla Desvenado | kg | 0.040 | |
| Cebolla | kg | 0.050 | |
| Ajo | kg | 0.010 | |
| Ajonjolí, Tostado | kg | 0.010 | |
| Tomatillo, asados | kg | 0.100 | |
| Aceite | lt | 0.025 | |
| Sal | kg | 0.005 | |
| Dátiles | kg | 0.100 | |
| Damiana Seca | kg | 0.010 | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

- 1-Quite la piel y los huesos a los dátiles con mucho cuidado y cocerlos con los chiles en suficiente agua.
- 2-Una vez listos, muele en la licuadora junto con la cebolla, ajo, ajonjolí tostado, y jitomates asados, hasta lograr una salsa homogénea.
- 3-Calienta el aceite en una cacerola chica a fuego medio. Vierte la salsa dentro de ésta, sazona con sal al gusto y fríe durante unos 5 minutos.
- 4- Una vez fria la salsa .Incorporar la damiana seca.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|--------|-----------------------------|----------|
| Nombre de la receta: | Pipian | Clasificación de la receta: | CLASE 10 |
| Número de porciones: | | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | unidas de medida | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|----------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Tomatillo | kg | 0.200 | |
| chile pobano | kg | 0.200 | |
| pepita de calabaza | kg | 0.300 | |
| costilla de cerdo | kg | 0.250 | |
| cilantro | mazo | 1 | |
| hoja de rabano | mazo | 1 | |
| cebolla blanca | kg | 0.150 | |
| epazote | kg | 0.050 | |
| espinaca | mazo | 1 | |
| ajonjoli | kg | 0.150 | |
| oregano | kg | 0.010 | |
| sal | kg | 0.100 | |
| cebolla cambray (lo verde) | mazo | 1 | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Se pone a cocer la carne en agua con ajo y cebolla cuando el agua se consume y la carne este cocida dejar dorar con su misma grasa ,en un comal se asan tomatillos,chiles poblanos y cebolla,al final los chiles se desvenan y se escalfan.
- 2.-Las pepitas y el ajonjoli se tuestan por separado y se reservan ,luego se licuan las hojas verdes con un poco de agua o caldo agregandolos chiles hasta que quede como una salsa .
- 3.-Despues se muelem las semillas igual con caldo hasta hacer una pasta ,poner una cazuela al fuego agregar manteca sofreir la pasta de pepita agregar la salsa y cocinar por 5 minutos moviendo constantemente
- 4.- Bajar el fuego y dejar cocinar hasta que cambie de color sin dejar de mover agregar mas caldo si es necesario seguir moviendo para evitar que se pegue sazona y agregar la carne frita cocinar por 10 min.Mas se sirve con arroz o solo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|----------|-----------------------------|----------|
| Nombre de la receta: | Carnitas | Clasificación de la receta: | CLASE 10 |
| Número de porciones: | | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | 2 | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocción: | |

| INGREDIENTES | unidas de medida | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|---------------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Costilla de cerdo | kg | 0.100 | |
| Cabeza de lomo de lomo de cerdo | kg | 0.100 | |
| Cuero de cerdo | kg | 0.100 | |
| Pierna de cerdo | kg | 0.100 | |
| Manteca de cerdo | kg | 0.600 | |
| Naranja | kg | 0.200 | |
| Azucar | kg | 0.100 | |
| Leche evaporada | ml | 0.100 | |
| Laurel | kg | 0.020 | |
| Canela entera | kg | 0.030 | |
| Clavo entero | kg | 0.020 | |
| Ajo | kg | 0.060 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.100 | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Poner la en cazo la manteca cuando este caliente agregar la carne cortada en trozos comenzando con la pierna,cabeza de lomo ,costilla en ese orden ,al final se agrega el cuerito,cuando la carne esta sellada y con un color café se agrega la sal disuelta en agua a la preparacion y se continua moviendo
- 2.-Con la ayuda de una manta de cielo se hace un atado con la cebolla,ajo y todas las especies,se agrega al cazo se incorpora el jugo de naranja y las naranjas exprimidas se deja cocinar con toda es ta mezcla moviendo constantemente,agregar el azucar dejando que tome brillo la carne al confitarse
- 3.-Se deja cocinar por 1:30 min aproximadamente sin dejar de mover constantemente se agrega la leche evaporada y se continua cocinando por diez minutos mas y esta listo.

4.-Se saca la carne y se pica en trozitos se sirve con tortillas de maiz, salsa verde y salsa pico de gallo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|
| Nombre de la receta: | Mole verde de pollo | Clasificación de la receta: | CLASE 10 |
| Número de porciones: | | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | 2 | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | unidas de medida | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|----------------------------|------------------|----------|--------------------|
| Pierna y muslo de pollo | kg | 0.250 | |
| Pepita de calabaza tostada | kg | 0.200 | |
| Cacahuete tostado | kg | 0.080 | |
| Tomatillo | kg | 0.200 | |
| Chie serrano | kg | 0.050 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.100 | |
| Cilantro | kg | 0.050 | |
| Ajo | kg | 0.050 | |
| Lechuga bola | kg | 0.100 | |
| Espinaca | mazo | 1 | |
| Hoja de rabano | mazo | 1 | |
| Epazote | kg | 0.060 | |
| Sal | kg | 0.030 | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Cocer la pierna y muslo de pollo en agua con cebolla y ajo,una vez cocida reservar.Tostar la pepita,y cacahuete y molerlos con caldo de pollo para hacer una pasta y reservar.
- 2.-Licua tomatillos,chiles sin semilla ,espinaca ,lechuga,hoja de rabano,epazote hasta obtener una salsa tersa
- 3.-Fundir manteca en una cazuela y una vez caliente freir la pasta de pepita,por unos 3 minutos sin dejar de mover agregar la salsa verde ,bajar el fuego dejar cocinar por 5 minutos sin dejar de mover.
- 4.-Agregar mas caldo en caldo de pollo en caso de ser necesario ,sazona con sal y cocina hasta que suelte el hervor ,se agrega el pollo y una vez caliente se sirve de inmediato acompa3ndo de arroz y tortillas de maiz.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|--------|
| Nombre de la receta: | Arroz a la jardinera | Clasificación de la receta: | DIA 10 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| Arroz | kg | 0.300 | |
| Agua tibia | lt | 0.600 | |
| Sal fina | kg | 0.005 | |
| Cebolla blanca | kg | 0.060 | |
| Ajo limpio | kg | 0.005 | |
| Aceite vegetal | lt | 0..60 | |
| Elote fresco en grano | kg | 0.100 | |
| Zanahoria | kg | 0.100 | |
| Chícharo limpio | kg | 0.100 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Poner en la licuadora un poco de agua ajo y cebolla licuar hasta que este todo bien molido, cortar el ejote y la zanahoria del tamaño de un chicharo ,desgranar el elote.
- 2.-Poner una cacerola con aceite al fuego ,cuando ya este caliente agregar el arroz dorarlo hasta que tome un color dorado ligero incorporar el contenido de la licuadora sazonarla con sal y pimienta agregar mas agua (en un radio de dos cantidades de agua por una de arroz) y los vegetales bajar al fuego y tapar dejar cocinar por 20 min
- 3.-Cuando ya este seco de liquido apagar el fuego y dejar tapado por 15 minutos mas, transcurrido el tiempo estara listo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

| | | | |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|--------|
| Nombre de la receta: | Tortillas de maíz | Clasificación de la receta: | DIA 10 |
| Número de porciones: | 4 | Tamaño de la porcion: | |
| Importe total de la receta: | | Tiempo de preparacion: | |
| Costo por porcion: | | Tiempo de cocci3n: | |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | EJEMPLO DE MONTAJE |
|----------------|------------------|----------|--------------------|
| Harina de maíz | Kg | 0.500 | |
| Agua tibia | lt | 0.250 | |
| cal | Kg | 0.005 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

METODO DE PREPARACION:

1. Poner en un taz3n la harinal, ir incorporando poco a poco el agua moviendo con los dedos hasta que la masa quede suave.
- 2.Hacer bolitas de 40 gramos cada una aproximadamente, dejar reposar unos 10 minutos, con ayuda de una prensa para tortillas ir asiendo las tortillas, ponerlas sobre un comal caliente unos 40 segundos de cada lado m3s o menos.
- 3.-Antes de cocer las tortillas se le pone al comal un poco de cal diluida en agua para formar una capa protectora.
- 4.-se conservan en una servilleta de tela.