



Cooperativa:
"Planta comunitaria para el secado de productos pesqueros operada con energía termosolar para su integración en comunidades rurales"

RECETAS GASTRONOMICAS INNOVADORAS



PLANTA COMUNITARIA PARA EL SECADO DE PRODUCTOS PESQUEROS OPERADA CON ENERGÍA TERMOSOLAR PARA SU INTEGRACIÓN EN COMUNIDADES RURALES

Contenido	
Introducción.....	4
Recetas gastronómicas innovadoras.....	5
Docentes que participaron en la elaboración del recetario de recetas innovadoras base pescado deshidratado	5
Alumnos del quinto semestre de la Licenciatura en Gastronomía del Instituto Campechano, que elaboraron las recetas de pescado deshidratado.....	6
Valor nutrimental de la receta	11
Integrantes.....	11
KOOT'S JUREL	12
Integrantes.....	13
BOX'CATIC	14
Valor nutrimental del platillo	15
PAYASO AL PISTO	16
Valor nutrimental.....	17
Integrantes.....	18
CROQUETAS DE PESCADO ARMADO	19
Valor nutrimental.....	20
Integrantes.....	20
HOLOCHITOS DE SARGO	21
Ingredientes y sus valores aproximados	22
Integrantes.....	23
JUREL EN SALSA NARANJA AGRIA Y MIEL	24
Integrantes.....	25
TÉTELAS A LA CHAY	26
Integrantes.....	27
JATZ'IL	29
Valor nutricional de la receta.....	29
Tip gastronómico	30
Integrantes.....	30
SARGO AL VAPOR EN SALSA DE MANGO CON ARROZ A LA JARDINERÍA	31
Integrantes.....	31
BOLITAS DE ARMADO EN CREMA DE ELOTE	32
Valor nutricional	32
Tips gastronómicos.....	34
Integrantes.....	34
ADOBO DE RAYA DESHIDRATADA	35
Conclusión.....	36

INTRODUCCION.

El proyecto de "Planta Comunitaria para el Secado de Productos Pesqueros Operada con Energía Termosolar" ha dado un paso innovador al integrar recetas creativas que aprovechan los recursos pesqueros locales, que fueron desarrolladas por los estudiantes de la escuela de Gastronomía del Instituto Campechano.

4

Estas recetas buscan promover una alimentación saludable y accesible dentro de la comunidad de pescadores de Lerma, Campeche, a través de una tecnología de secado solar que permite la conservación de alimentos sin el uso de energía no renovable. Las preparaciones culinarias, creadas con pescado deshidratado, no solo representan una alternativa económica y sostenible, sino que también realzan los sabores y valores culturales de la región.

La recopilación del recetario fue un esfuerzo conjunto que involucró a alumnos y docentes del Instituto Campechano, quienes trabajaron durante varios meses en el diseño y la ejecución de doce recetas únicas, adaptadas a los gustos y necesidades locales. Entre los platillos desarrollados, se encuentran combinaciones que integran ingredientes regionales y técnicas tradicionales, reinterpretadas con un enfoque innovador.

A través de este recetario, el proyecto no solo apoya la economía y la salud de los pescadores, sino que también fomenta el rescate de prácticas culinarias sostenibles y respetuosas con el medio ambiente. La entrega de estas recetas a la comunidad no solo demuestra el éxito del trabajo académico y social, sino que también representa un paso importante en la consolidación de un modelo de desarrollo que impulsa la seguridad alimentaria, el bienestar comunitario y el rescate de tradiciones culturales.

RECETAS GASTRONOMICAS INNOVADORAS.

Echas a base de pescado deshidratado en la planta comunitaria de secado solar del Proyecto 319524 para la integración a la comunidad pesquera.

Reporte: Dra. Hilda del Carmen Silva Cambranis

5

La Gastronomía es el arte de crear nuevas formas de comer uniendo, sabores, texturas, olores y colores, gracias a ella podemos aprender a comer diferente y aprovechar cada recurso nutritivo que esté a nuestro alcance. El uso de tecnología de secado solar para deshidratar pescado de origen local, representa una alternativa innovadora y sostenible para sumar a la dieta de la comunidad de pescadores y con ello impactar de manera más positiva a la salud de las familias de los pescadores.

Con el objetivo de fomentar el desarrollo comunitario, la escuela de Gastronomía del Instituto Campechano, a través de sus estudiantes y equipo docente nos presentan un recetario de platillos nutritivos, innovadores y sostenibles a base de pescado deshidratado con la tecnología de secado solar con ingredientes regionales para sumar a la dieta comunitaria saludable, respetuosa con el entorno, creando 12 recetas de autor de bajo costo que han sido pensadas por los alumnos del quinto semestre de la carrera y un alumno de último grado.

Para la planeación y creación del recetario de especies marinas resultante del proyecto "planta comunitaria de secado solar de productos pesqueros y alimentos regionales", se requirió de un trabajo colaborativo entre alumnos y docentes, los cuales se desarrollaron en los meses de agosto y septiembre del año 2024 en las instalaciones de la escuela de Gastronomía del Instituto Campechano, se realizó una muestra gastronómica donde los autores de cada receta bajo el apoyo de los docentes trabajaron para montar los diferentes platillos que resultaron atractivos a la vista y al paladar.

Para el cumplimiento del compromiso y muestra del resultado final del equipo social, se realizó la entrega del recetario a la comunidad pesquera que operará la planta de secado solar del Proyecto, al Presidente del sector Pequero Sr. David Alejandro Cab Colli de manos de los docentes y estudiantes de la Licenciatura de Gastronomía del Instituto Campechano. El 9 de noviembre del 2024 a las 6 pm se realizó una actividad en el puerto de abrigo de la comunidad de Lerma Campeche, en el cual los alumnos de Gastronomía del Instituto Campechano, con el acompañamiento de los maestros Rafael Enrique Meneses López y la Mtra. Hilda del Carmen Silva Cambranis expusieron los platillos innovadores a base de proteína deshidratada en la planta del secado solar.

Docentes que participaron en la elaboración del recetario de recetas innovadoras base pescado deshidratado.

Hilda del Carmen Silva Cambranis- Gastronomía-IC

Margarita Castillo Téllez- Ingeniería UACAM

Hugo Villarino Gutiérrez Gastronomía -IC

Diana Eugenia Moguel Ruiz Gastronomía IC

Orinana Fonseca Magaña Gastronomía-IC
Gonzalo Maas Chuc- Gastronomía-IC
Mauro Uribe Avilés Fotografía-Gastronomía -IC
Mauricio Jesús Caamal González- Pasante de la Lic. en Nutrición-UVA

Alumnos del quinto semestre de la Licenciatura en Gastronomía del Instituto Campechano, que elaboraron las recetas de pescado deshidratado.

6

<p>AGUILAR SAGUILAN FERNANDO ALMEYDA PACHECO DIANA LAURA ARGUELLES CHI MELISSA GUADALUPE BARRIENTOS TRUJEQUE CITLALLY CAMBRANO PECH ALDI ALHAID CANCHE CHI BRISA GUADALUPE CARRILLO VALLE KEISHER ALEXANDER CASTELLANOS CAMPOS JORGE URIEL CHAY CARVAJAL CRISTIAN ISRAEL COLLI TUN JADE NAOMY DZIB AGUILETA MARIA DEL CARMEN GARCIA ACEVEDO FREDDY ALEJANDRO GARDUZA ROMERO SARAI GRANADOS MEX JUDITH MONTSERRAT HERNANDEZ CABALLERO FRANCISCO. HERNANDEZ MORA LUIS ALEXANDER MALDONADO MIRANDA DIEGO MEDINA GONZALEZ KEVIN JESUS MEDINA VAZQUEZ YAHAYRA SARAI NAAL AKE LAISHA SHERLYN NAAL LEON MARIA ADRIANA NAVARRETE PEREZ MARCELA POOL LOPEZ HIROMI ESTEFANIA PUERTO MÁRQUEZ SANDRA PAOLA RAMIREZ CHAN RAQUEL SANCHEZ CHAN YENNI MERARI SOSA REBOLLEDO GERARDO M. REINSCRIPCION GEN 2021-2024 TUN GUTIERREZ DULCE ROSARIO UC PEREZ JHOANA PAOLA YAH CHI MELIZA VIVIANA ZAPATA EUAN AISNER DE LA CRUZ</p>	<p>AVILEZ AYIL ANGEL ALBERTO AYALA RAMIREZ KEVIN ALFONSO CABALLERO CORTÉZ ANDREA KARINA CABRERA TORCUATO JOSE ANTONIO CAHUICH MAY FRANCISCO GABRIEL CANTUN PEREZ JOSE ALEJANDRO CANUL BURGOS YAHIR ANTONIO CARVAJAL BRITO JOSE ALBERTO. CASTILLO GOMEZ ROBERTO CARLOS CHERREZ CAHUICH EMILIO ESTEBAN CISNEROS ESCAMILLA DAVID ALBERTO DZUL COLLI JOSSUE MIGUEL ESTRADA RODRIGUEZ DIEGO R. GAMEZ VERA ALVARO JAHDIEL GOMEZ ALVARADO ALBERTO XAVIER HERNANDEZ MONTALVO ARELYS M. HERRERA LOPEZ MELANY DANIELA. HUCHIN HERNANDEZ MARIANGEL MADERA CHAN MARISA VALERIA MEDINA PUC GISELLE ALEXANDRA MONTENEGRO PEREZ LEONARDO MOO ALAVEZ ADRIEL GAMALIEL MURRIETA GARCIA BRIAN RUBEN PINZON MENDEZ ALLAN GABRIEL ROSADO GANZO GERMAN JOAQUIN SOBERANIS ARTEAGA MARIELA J. TUZ CANUL JOSE SAHID URESTE GONZALEZ SCARLET A. VILLEGAS VILLALBA ABIGAIL ROSITA ZAPOT CRUZ LOURDES GUADALUPE CHÉ HUCHÍN ÁNGEL MANUEL</p>
---	---

Docentes y alumnos de la Escuela de Gastronomía del Instituto Campechano

7





Recetas innovadoras de pescado deshidratado por la planta de secado solar elaborada por alumnos de Gastronomía del Instituto Campechano



Planta Comunitaria de Secado Solar Proyecto 319524



Recetas de pescado deshidratado con secado solar del **Proyecto 319524**, creadas por alumnos de Gastronomía del Instituto Campechano.



ARMADO NEGRO



KOOT'S JUREL



BOX'CATIC



PAYASO AL PISTO



TÉTELAS A LA CHAY



HOLOCHITOS DE SARGO



CROQUETAS DE ARMADO



JATZ'IL



BOLITAS DE BAGRE



SARGO A LA JARDINERA



JUREL A LA MIEL



ADOBO EN RAYA

ARMADO NEGRO

CLASIFICACIÓN	OBSERVACIONES		
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 minutos	
	TIEMPO DE COCCIÓN:		
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:		
2 PERSONAS	CANTIDADES		



10

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
filetes de pescado seco (armado)	4	<p>Preparación del pescado seco:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación del recado negro: En un tazón, mezcla el recado negro con el jugo de naranja agria, ajo picado, cebolla morada, orégano, sal y pimienta. 2. Marinado del pescado: Unte los filetes con la mezcla de recado negro. Deja marinar durante 30 minutos. 3. Envoltura en hojas de plátano: Coloca cada filete de pescado marinado en las hojas de plátano y envuelvelos bien. Asegúrate de que las hojas de plátano estén suaves (puedes pasarlas por fuego o vapor para ablandarlas). 4. Cocción: Cocina los paquetes de pescado en una olla o sartén a fuego medio durante 20-25 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y tierno.
hojas de plátano grandes	2	
cucharadas de recado negro	1	
Naranja agria	1	
Ajo picados	2 dientes	
Cebolla morada finamente picada	1/2	
Orégano	1	
Sal al gusto		
Pimienta al gusto		
Para el guacamole:		
aguacate maduro	1/2	<p>Preparación del guacamole:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Machacado: En un tazón, machaca el aguacate hasta obtener una textura suave. 2. Mezcla: Añade el tomate, cebolla, jugo de limón, cilantro, sal y pimienta. Mezcla bien. <p>Preparación de la ensalada:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ensalada: Lava y corta la lechuga, ralla la zanahoria y el rábano. 2. Aderezo: En un tazón, mezcla el jugo de limón, sal y pimienta. Adereza la ensalada justo antes de servir. <p>Tips del chef : Se recomienda acompañar el platillo con una rica limonada de mango</p> <p>Preparación de la limonada de mango:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuado: Licúa los trozos de mango con el jugo de limón y el agua. 2. Endulzado: Añade azúcar al gusto y mezcla bien. Sirve con hielo.
tomate picado	1/4	
limón	1	
Cilantro picado al gusto		
Sal al gusto		
Pimienta al gusto		
Para la ensalada:		
lechuga romana	1/4	
zanahoria rallada	1/4	
rábano	1	
limón	1	
Sal y pimienta al gusto.		

Valor nutrimental de la receta

Macronutrientes			Micronutrientes			
Alimento	Proteínas	Grasas	H.C	Vitaminas	Minerales	Omega-3
Pez armado 100 gr	18-20 g	2-4 g	1 g	D,B12, B3	Fósforo, potasio	500-1000 mg
Aguacate (1/2 pieza)	1.5 g	15 g	8 g	Vitamina E, K, B5, B6, C	Potasio, magnesio	50 mg
Tomate (1/4 pieza)	0.2 g	0.1 g	1.2 g	Vitamina C, K, A	Potasio, Fósforo	0
Lechuga romana (1/4)	0.3 g	0.1 g	1.5 g	Vitamina A, K, C	Calcio, potasio	0
Zanahoria rallada (1/4)	0.2 g	0.1 g	3 g	vitamina A, K, B6	Potasio	0
Cebolla morada (1/2 pieza)	0.5g	0g	7g	Vitamina C, B6	Manganeso, Cromo	0
Ajo (2 dientes)	0g	0g	2.9g	Vitamina C, B6	Vitamina C, B6	0
Limón (1 pieza)	0.2g	0g	1g	Vitamina C	Potasio, calcio	0

Integrantes:

Ayala Ramírez Kevin Alfonso
 Castillo Gómez Roberto Carlos
 Pinzón Méndez Allan Gabriel
 Ureste González Scarlet Alejandra



KOOT'S JUREL

CLASIFICACIÓN	OBSERVACIONES		
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 minutos	
	TIEMPO DE COCCIÓN:		
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:		
1 PERSONAS	CANTIDADES		



12

INGREDIENTES		CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Jurel deshidratado	300 g	<p>Preparación de Jurel Rehidratar el pescado. Colocamos la carne deshidrata en una olla pequeña y agregamos agua hasta cubrir. Hervir el agua. Dejar calentar hasta que la carne se suavice y retirar del fuego. Deshebrar. El pescado y reservar.</p> <p>Preparación de las tortillas Para la masa. Colocamos la harina en un tazón grande junto con sal y la pepita. Vertir agua. Poco a poco hasta obtener una consistencia suave y moldeable sin que se rompa o agriete. Formar las tortillas. Las aplanamos en forma circular. Calentar un comal. Colocar las tortillas y dejar calentar, darles la vuelta y hacer presión suavemente. Dar vuelta. Y volver a hacer presión, la tortilla empezará a inflar y se podrá retirar del comal.</p> <p>Preparación del frijol En una sartén. Agregamos la manteca de cerdo y esperar hasta que se derrita. Añadir ½ cebolla blanca. Mover de vez en cuando hasta acitrionar. Agregar los frijoles. Integrar todo hasta tener la consistencia deseada, sazonar y reservar.</p> <p>Preparación del pico de gallo Cortar los ingredientes. Cortar en cubos pequeños el tomate y la cebolla morada y reservar en un tazón. Picar el cilantro. Picar finamente y añadirlo al tazón con la cebolla y tomate. Agregar el jugo de limón. Al tazón e integrar, por último, sazonar.</p> <p>Preparación de la salsa de mango Enjuagar. Los mangos y el chile habanero, hacer cortes horizontales en el chile. Tatemar. ½ cebolla blanca, el ajo y el chile habanero. Cortar. Los mangos en cubos y agregar a la licuadora. Agregar a la licuadora. El mango, los ajos, la cebolla, el habanero, el vinagre, la azúcar, ½ taza de agua, sal al gusto y licuar hasta integrar. Agregar. Un poco de aceite en una sartén y vertir la salsa, dejar cocer hasta que reduzca un poco y reservar.</p> <p>Montaje de los tacos Colocar. Las tortillas en un plato, untar el frijol en la tortilla, cantidades al gusto, agregar el pescado deshebrado y el pico de gallo. Cortar. Un aguacate en láminas y colocarlas en los tacos. Acompañar. Con la salsa de mango.</p>	
Harina para tortillas	250 g		
Pepita de calabaza tostada	100 g		
Mangos maduros	2		
Chile habanero	1		
Cebolla blanca	1/2		
Dientes de ajo	2		
Vinagre blanco	1/4 tz		
Azúcar estándar	30 g		
Cebolla morada	1		
Tomate	1		
cucharadas de Frijoles cocidos	4		
cucharada de Manteca de cerdo	1		
Aguacate	1		
manejo de Cilantro	1		
Jugo de dos Limones			
Cantidad necesaria de Aceite			
Cantidad necesaria de Agua			
Cantidad necesaria de Sal			

Integrantes.

- ❖ **Cantún Perez José**
- ❖ **Canul Burgos Yahir**
- ❖ **Cherrez Cahuich Sophia**
- ❖ **Villegas Villalba Abigail**
- ❖ **Zapot Cruz lourdes**



BOX'CATIC



14

CLASIFICACIÓN	OBSERVACIONES		
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	50 minutos	
	TIEMPO DE COCCIÓN:		
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:		
1 PERSONAS	CANTIDADES		

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
filetes (deshidratados de bosh)	2-4	<p>Antes de todo necesitaremos rehidratar los filetes y para eso siga los pasos a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Puedes usar agua fría o caliente. El agua caliente rehidrata más rápido, pero puede afectar la textura. Si prefieres un resultado más suave, opta por agua fría. 2.-Coloca el filete de pescado en un recipiente y cúbrelo con agua. Deja remojar durante al menos 30 minutos si usas agua fría, o 10-15 minutos si es agua caliente. 3.-Después del tiempo de remojo, verifica la textura. Si aún está un poco seco, puedes dejarlo en remojo un poco más. 4.-Una vez rehidratado, enjuaga el pescado bajo agua fría para eliminar cualquier residuo y reservar hasta utilizar los filetes. Una vez rehidratado los filetes de pescado procedemos a la preparación de la receta <ol style="list-style-type: none"> 1. Filetear el pescado con cuidado, procurando no cortar los intestinos y retirando las espinas. Marinar los filetes con ajo picado, jugo de limón, comino y orégano de preferencia, sal y pimienta. 2. Hervir los tomates junto la ½ cebolla y los chiles guajillo hasta que los tomates desprendan de la piel. 3. Mientras se cocinan los tomates, pelar y cortar las zanahorias en rodajas diagonales, los chiles morrones y cebollas en julianas y las papas en rodajas. Sofreír las verduras en una sartén con aceite o manteca hasta que estén ligeramente dorados. Reservar. 4. Licuar los tomates y cebolla junto 3 ajos y colarlo en una olla junto con el agua hervida, la cabeza del pescado y las verduras sofreídas. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 5. Ya suaves las verduras o no, sofreír los filetes de pescado y el chile xcatic en una sartén con aceite hasta que estén ligeramente dorados. 6. Agregar los filetes de pescado y el chile xcatic a la olla sin apagar el fuego y cocinar durante aproximadamente 5 minutos. 7. Retirar del fuego y dejar reposar durante otros 5 minutos. 8. Servir y espolvorear con perejil picado finamente antes de servir. <p> Junto con esta receta también una recomendación y receta para tomar en estas épocas de calor en este caso: Agua de Marañón: Agarramos y le quitamos las semillas a 5 Marañones junto con 3 en 4tos a los que les quitamos el centro, luego lo licuamos, colamos en una jarra agregando 2 litros de agua y 10 cucharaditas de azúcar, agregar hielo y a disfrutar.</p> <p>Recomendaciones: Este platillo fue hecho teniendo en mente para que sea perfectamente acompañado con una buena ración de arroz y unas buenas tortillas.</p>
zanahorias	2	
papas	2	
chiles morrones	2	
chiles xcatic	2	
tomates	5	
perejil	20 g	
cebolla	1 1/2	
limón	1	
dientes de ajo	4	
Sal		
Aceite		
Pimienta		
Chiles guajillo	2	
Comino (opcional)		
Orégano (opcional)		

Valor nutrimental del platillo

Macronutrientes totales:

- Calorías: 736 kcal
- Carbohidratos: 170.7 g
- Proteínas: 23.8 g
- Grasas: 3.3 g
- Fibra: 37.1 g

Micronutrientes totales:

- Vitamina A: 56,890 UI
- Vitamina C: 712 mg
- Potasio: 4,838 mg
- Hierro: 1.4 mg

Otros micronutrientes importantes:

- Calcio: (150 mg, sumando zanahorias, papas y perejil)
- Magnesio: (130 mg, papas y perejil)
- Fósforo: (260 mg, papas y cebolla)

Nutriente destacado:

La vitamina C es el nutriente más abundante en esta receta, con un contenido muy alto, ideal para fortalecer el sistema inmunológico.

Este platillo también es bajo en grasas, pero alto en carbohidratos, fibra y micronutrientes importantes, como el potasio y la vitamina A.

Integrantes:

Cahuich May Francisco Gabriel

Carvajal Brito José Alberto

Dzul Collí Jossue Miguel

Montenegro Pérez Leonardo

Cahuich May Francisco Gabriel

Estrada Rodríguez Diego Ronaldo



PAYASO AL PISTO



16

CLASIFICACIÓN	OBSERVACIONES		
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	1 hr	
	TIEMPO DE COCCIÓN:		
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:		
1 PERSONAS	CANTIDADES		

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Para el fondo:		<p>En un coludo, hervir la cerveza oscura con la cebolla en brunoise, agregar epazote, sal y pimienta al gusto, dejar hervir por aproximadamente 20-30 minutos. Apagar el fuego y enseguida, poner a hidratar el pescado en él por 2 horas, mínimo. Reservar el pescado rehidratado.</p> <p>Para la crema: Hervir la chaya con 1 lt de agua. Tatemar los chiles poblanos, pelar y desvenar, reservar.</p> <p>En una licuadora agregar el queso philadelphia, la media crema, la chaya previamente hervida, el chile poblano y un diente de ajo, agregar el fondo de cerveza ya reservado anteriormente, y agregar un poco del agua de la chaya si es necesario, licuar.</p> <p>En una sartén agregar una cucharada de manteca de cerdo, y sofreír la crema, por 5 minutos, una vez pasado el tiempo, agregar el pescado ya hidratado, dejar cocinar por 15 minutos más. Agregar un chorrito de agua de chaya si queda muy espeso, añadir pimienta negra molida, comprobar sal.</p> <p>Arroz:</p> <p>Lavar el arroz, dejar escurrir en un colador. En una licuadora agregar 1 diente de ajo, ¼ de cebolla con ½ taza de agua y reservar.</p> <p>Poner en una sartén las 2 cucharadas de aceite, una vez caliente agregar la ½ taza de arroz y sofreír hasta que el arroz cambie de color.</p> <p>Una vez sofrito, agregar lo reservado de la licuadora a la sartén junto con sal al gusto y esperar a que se consuma el agua.</p> <p>Cuando esté seco, agregar 1 taza de agua, rectificar sazón y cocinar hasta que el arroz esté suave. (Aprox. 25-30 min).</p> <p>Platanitos fritos:</p> <p>Cortar el plátano en rodajas de aprox 1cm. En una sartén agregar aceite y freír las rodajas de plátano, hasta que se doren.</p>
blanca mediana	1	
¾ de lata de cerveza negra	265 ml	
ramita de epazote	1	
Pimienta		
Sal al gusto		
Para la crema:		
chaya	2	
Queso crema	200g	
media crema.	225 g	
chiles poblanos.	2	
diente de ajo.	1	
Sal al gusto.		
Pimienta		
Para el arroz:		
arroz.	1/2 tz	
cucharada de aceite.	1	
agua.	1 tz	
Sal.		
diente de ajo.	1	
cebolla blanca.	1/4	
taza de agua.	1/2	
Platanitos fritos:		
C/N Plátano macho.		
Aceite.		

Valor nutrimental:

1. Chaya

Macronutrientes: Rica en fibra, proteínas (aproximadamente 5 g por cada 100 g), y baja en grasas.

Micronutrientes: Buena fuente de vitamina C, vitamina A, calcio, hierro y potasio.

2. Cerveza Negra

Macronutrientes: Contiene principalmente carbohidratos (alrededor de 3-5 g por cada 100 ml) y pequeñas cantidades de proteínas.

Micronutrientes: Puede tener algunos minerales como potasio y magnesio, pero en cantidades pequeñas. La presencia de antioxidantes varía según el tipo de malta.

3. Plátano Macho

Macronutrientes: Alto en carbohidratos (aproximadamente 30 g por cada 100 g), principalmente almidón y azúcares naturales. Contiene fibra y pequeñas cantidades de proteína.

Micronutrientes: Buena fuente de potasio, vitamina A, vitamina C, vitamina B6 y magnesio.

4. Arroz

Macronutrientes: Principalmente carbohidratos (aproximadamente 28 g por cada 100 g cocido), con poca proteína y prácticamente sin grasa.

Micronutrientes: Puede contener pequeñas cantidades de hierro, magnesio y vitaminas del complejo B, dependiendo del tipo de arroz (blanco, integral, etc.).

Fibra natural: Chaya.

Recomendación: Acompañar con un agua de mandarina.

Integrantes:

Aviles Ayil Angel Alberto.

Madera Chan Marisa Valeria.

Medina Puc Giselle Alexandra.

Soberanis Arteaga Mariela Jahdiel.

Tuz Canul José Sahid



CROQUETAS DE PESCADO ARMADO

CLASIFICACIÓN	OBSERVACIONES	
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 minutos.
	TIEMPO DE COCCIÓN:	
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:	
1 PERSONAS	CANTIDADES	



19

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Pescado hidratado	200 g	<p>Mezclamos en la licuadora: cacahuete, pepita y harina integral hasta triturar y conseguir un polvo fino, que apelmazáremos hasta lograr una forma esférica, pasar en huevo las bolitas y una vez hecho, precalentamos el sartén con aceite, cuando el aceite se calentó agregamos las croquetas al aceite y las estuvimos volteando de lado a lado para que se doren y no se nos quemen una vez que las croquetas estuvieron listas las sacamos del sartén y las dejamos reposar en un plato con papel absorbente después de ello ya estuvieron listas para la presentación.</p> <p>Tips de chef: Al momento de la fritura para verificar si tu aceite ya se encuentra en la temperatura correcta y que salga una fritura excepcional, si notas que ya hay burbujas en la parte inferior de la olla es que ya esta. Para un mejor crocante se puede freír por 3 minutos a fuego alto, retirar y después a fuego medio/bajo regresarlas a terminar de dorarse. Para el dip de ajo déjalo unas 3 horas o una noche en el refrigerador y agarrara más consistencia. A la mezcla de croquetas agregarle un poquito más de agua para poder tener una mejor textura.</p>
Cacahuete	100 g	
Pepita.	100 g	
Harina	50 g	
Huevo	2 pz	
Sal. Al gusto		
Pimienta al gusto		
Pan molido	50 g	
Acompañamiento:		
Aguacate.		
Salsa de piña.		
Ensalada.		
Dip de ajo.		

Tiempo de rehidratación del pescado: 15 min

Valor nutrimental

Proteína de alto valor biológico
Vitaminas E, Fósforo.
Fibra natural: Cacahuete 100g= 9g de fibra
Harina integral 100g= 11g de fibra
Pepita 100g= 18g de fibra

20

Integrantes

Cabrera Torcuato José Antonio

Herrera López Melany Daniela

Hernández Montalvo Arelys Margarita

Huchin Hernández Mariangel Yaraneth

Moo Alavez Gamaliel Adriel



HOLOCHITOS DE SARGO



21

CLASIFICACION	OBSERVACIONES		
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	1 hr	
	TIEMPO DE COCCIÓN:		
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:		
1 PERSONAS	CANTIDADES		

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
pescado seco	250 g	<p>En una olla pequeña hervir agua suficiente para cubrir el pescado, cocinar el pescado hasta que quede suave y escurrimos bien.</p> <p>En una sartén agregamos una cucharada de manteca de cerdo, dejamos calentar y agregamos el pescado, tomate picado en cubos, cebolla finamente en cubos, chile habanero, una ramita de epazote y dejamos cocinar hasta que quede seco.</p> <p>Masa: Amasamos masa con manteca, sal al gusto y si se necesita un poco de agua. Hacer una bolita de masa y rellenamos con la preparación de pescado, cerramos dando una forma ovalada a nuestra masa</p> <p>Caldillo: Salteamos el tomate y cebolla cortados en cuartos con una cucharada de manteca, agregamos el agua y hoja de chaya, cuando rompa hervor agregamos los holochitos en el caldo y dejamos cocinar por 30 min Para servir: En un tazón servimos el caldo los holochitos encima y agregamos la salsa de tomate y pepita molida .</p>
tomate	2	
cebolla	1/4	
chile habanero	1	
C/N de agua		
Epazote		
Manteca		
Masa:		
masa	1/2	
manteca de cerdo	12 g	
C/N de agua		
C/N de sal		
Caldillo		
agua	2 lt	
hojas de chaya	15	
tomates	2	
cebolla	1/2	

Ingredientes y sus valores aproximados:

1. Pescado seco (250 g)
 - Calorías: 212 kcal
 - Proteínas: 48 g (alto en proteínas)
 - Grasas: 2.5 g
 - Carbohidratos: 0 g
 - Minerales: Rico en fósforo (730 mg), sodio y selenio
 - Vitaminas: Vitamina B12 (muy alta, más del 100% del requerimiento diario)
2. Tomates (2 piezas, aprox. 240 g)
 - Calorías: 44 kcal
 - Proteínas: 2 g
 - Grasas: 0.4 g
 - Carbohidratos: 10 g (principalmente azúcares naturales)
 - Fibra: 3 g
 - Vitaminas: Rico en vitamina C (36 mg) y vitamina A
 - Minerales: Potasio (400 mg)
3. Cebolla (1/4, aprox. 50 g)
 - Calorías: 20 kcal
 - Carbohidratos: 4.5 g
 - Fibra: 1 g
 - Vitaminas: Vitamina C (4 mg)
 - Minerales: Cromo y potasio
4. Chile habanero (1 pieza, aprox. 40 g)
 - Calorías: 15 kcal
 - Carbohidratos: 3 g
 - Vitamina C: Muy alto, más del 100% del requerimiento diario
 - Minerales: Magnesio, potasio
5. Epazote (1 ramita, aprox. 10 g)
 - Calorías: 7 kcal
 - Vitaminas: Vitamina A (muy alta), folato
 - Minerales: Calcio, hierro
6. Manteca de cerdo (12 g por porción)
 - Calorías: 108 kcal
 - Grasas: 12 g (principalmente grasas saturadas)
7. Masa (1/2 kg)
 - Calorías: 860 kcal
 - Carbohidratos: 180 g
 - Proteínas: 24 g
 - Grasas: 6 g
 - Fibra: 8 g
 - Vitaminas: Vitamina B3 (niacina)
 - Minerales: Hierro, calcio

8. Hojas de chaya (15 hojas, aprox. 150 g)

- Calorías: 45 kcal
- Proteínas: 6 g
- Fibra: 4 g
- Vitaminas: Vitamina A (muy alto contenido), vitamina C
- Minerales: Calcio, hierro

Resumen de macronutrientes por porción (estimado):

- Calorías: 1250 kcal
- Proteínas: 80 g
- Grasas: 30 g
- Carbohidratos: ~200 g
- Fibra: ~12 g

Micronutrientes destacados:

- Vitamina C: El chile habanero, los tomates y las hojas de chaya aportan una cantidad considerable de vitamina C.
- Vitamina A: Las hojas de chaya, epazote y los tomates aportan una buena cantidad de vitamina A.
- Minerales predominantes: El calcio y el hierro son especialmente altos en las hojas de chaya y el epazote.
- Fósforo y selenio: Aportados principalmente por el pescado seco

Integrantes:

Alberto Xavier Gómez Alvarado

Álvaro Jahdiel Gámez Vera

Andrea Caballero Cortez

David Cisneros Escamilla

Germán Joaquín Rosado Ganzo



JUREL EN SALSA NARANJA AGRIA Y MIEL

CLASIFICACIÓN	OBSERVACIONES		
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	1 hr	
	TIEMPO DE COCCIÓN:		
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:		
1 PERSONAS	CANTIDADES		



24

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Salsa:		Salsa: Poner a hervir el agua para los chiles. Una vez que ya esté hirviendo el agua agregar los chiles y dejar por 2 minutos. Transcurrido el tiempo, licuar con el jugo de naranja agria y filtrar. Poner en una sartén 1 cucharada de manteca de cerdo, agregar el líquido del chile con el naranja ya filtrado. Calentar 30 segundos a fuego medio, agrega 1 cucharadita del agua de los chiles. Agregar en una taza de miel junto con el líquido previamente calentado y mezclar. Si la mezcla queda espesa se filtra nuevamente.
Miel	1/3 tz	
Naranja agria	1	Procedimientos del Marinado: Se exprime la naranja agria y se le agrega la cantidad necesaria de hierbas finas la pimienta y el ajo igual cantidad necesaria y al final se le agrega la sal y probamos verificando el sazón, le agregamos el pescado y esto se cocina a baño maría dependiendo de la textura que usted desee.
Chile guajillo	2	
Manteca de cerdo	1 cdt	Papa con caimito: Poner a hervir el agua, una vez que empieza a hervir, se agrega la papa, bajar a fuego medio y dejar durante 15 a 30 minutos dependiendo del tamaño, una vez listo, sacar la papa, agregar caimito, pimienta y sal.
Marinado del pescado:		
Naranja dulce o Hierbas finas (C/N)	1	Sal negra: Se quema una tortilla para posteriormente aplastarla con el molcajete y hacer cenizas y después se le agrega sal y ya está hecho.
Sal (C/N)		
Pimienta (C/N)		Falso coral: Ponga una cucharada de la mezcla natural, en la sartén caliente. Con el calor, se expande ligeramente, y comienza a hervir. Después, baje un poco el fuego. Deje que se sequen ligeramente, las tuiles coral, están listas, cuando dejan de hervir, y ya no hay burbujas, retire delicadamente las Tuiles, con una paleta, y colóquelas sobre un papel absorbente. Deje que se enfrien totalmente, para poder manipularlas.
Ajo (C/N)		
Papa con caimito:		Procedimientos de todo: Ya una vez hecha la salsa, el marinado el pescado y haber cocinado el pescado a baño maría y haber hecho la papa con caimito y la sal negra y el falso coral se procede a hacer el emplatado en la manera en la que se echa la sal
papa	1	
Caimito	1	
Sal (C/N)		
Pimienta (C/N)		
Sal negra		
sal(C/N)		
tortilla quemada	1	
Falso coral:		
Agua.		
Aceite.		
Sal.		
Agregado de olores y sabores:		
Perejil picado	1 cdt	
Pepita picada	1 cdt	

		negra en el plato para después arriba ponerle una camita de papa con caimito encima de eso va el pescado marinado y posteriormente cocinado a un lado se le agrega el falso coral después se le va a bañar con la sala de miel con chile ancho con naranja agria y se va a coronar con perejil y pepita picada.
--	--	---

Valor nutricional

Calorías	296	Kcal
Proteínas	8	g
Gasa	20	g
Carbohidratos	20	g
Fibra	4	g
Colesterol	5	mg

Integrantes:

- Aguilar Saguilan Fernando José
- Arguelles Chi Melissa Guadalupe
- Colli Tun Jade Naomi
- García Acevedo Freddy Alejandro
- Pool López Hiromi
- Yah Chi Meliza Viviana



TÉTELAS A LA CHAY

CLASIFICACION	OBSERVACIONES		
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	1 hr	
	TIEMPO DE COCCIÓN:		
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:		
1 PERSONAS	CANTIDADES		



26

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Frijol cocido:		Frijol cocido
manteca de cerdo	10 g	En un sartén sofreír la cebolla finamente picada con manteca de cerdo y posteriormente agregar el frijol y machacar hasta que tome espesor, probar y agregar sal al gusto.
cebolla picada	8 g	Pescado:
frijol cocido	400 g	En una licuadora colocar los tomates, el ajo y la cebolla, licuar todos los ingredientes.
Sal C/N		En un sartén poner aceite y manteca de cerdo, sofreír los ingredientes ya licuado anteriormente, sazonar con sal y pimienta al gusto, agregarle un poco de achiote ya disuelto anteriormente con un poco de agua y por último agregar ramitas de epazote.
Pescado:		El achiote es para que la comida le dé un poco de color.
tomates	3	Tételas:
diente ajo	1	En un bowl agregar la masa, manteca de cerdo y una pizca de sal y amasar hasta obtener una masa uniforme.
cebolla	1/4	Hacer bolitas de masa y en una prensa para tortillas, poner una bolita y aplastar hasta hacer una tortilla o con una bolsa colocar una bola de masa y a comenzar a tortear hasta formar una tortilla.
Aceite C/N		En la tortilla ya hecha agregar el pescado que se hizo anteriormente con un poco de frijol y cerrar en forma de triángulo con 3 dobleces.
Manteca de cerdo C/N		En un comal o un sartén cocinar las Tételas a fuego medio, voltearlas seguido para que no se quemem. Para hacer de dos colores obtenemos por separar un poco de la masa y mezclar con frijol, rebajando un poco la manteca y si es necesario agregar harina hasta tener consistencia sin llegar a dejarlo seco. Mezclar con la otra masa normal y seguir con los demás pasos, rellenamos, cerramos y cocinamos.
Epazote C/N		Salsa de chaya
Achiote C/N		En un coludo poner agua a hervir y cuando ya esté hirviendo agregar las hojas de chaya hasta que se ablanden. Para hacer la salsa bechamel en otro coludo, agregar mantequilla esperamos a que se derrita, agregar harina y cuando empieza a ponerse grumoso agregamos leche hasta que quede espeso y por último agregar sal, pimienta y nuez moscada.
Pescado deshidratado		En una licuadora agregar un poco de agua con las hojas de chaya y los dos chiles (xcatic y habanero) y licuamos. Por último, incorporamos lo licuado a la bechamel, revolvemos y listo ya tenemos nuestra salsa de chaya.
Sal y pimienta C/N		Agua de marañón
Tételas:		Lavar el marañón y quitarle la semilla
masa	350g	Cortar y licuar con un poco de agua
manteca de cerdo	10g	
Frijol cocido.		
Sal C/N		
Cebolla C/N		
Chile serrano C/N		

Rábano C/N		En una jarra colarlo, agregar azúcar y mezclar. Exprimir los limones y agregarle el agua restante junto con los hielos y disfrutar.
Salsa de chaya		
Chaya C/N		
chile habanero	1	
chile Xcatic	1	
harina	100 g	
mantequilla	50 g	
Leche C/N		
Sal, pimienta C/n		
Agua		
marañón	4	
agua	2 l	
Azúcar c/n		
Limonos	2 o 3	

Información nutricional.

Calorías.	1880 Kcal
Proteínas.	75g
Carbohidratos.	262g
Gasas.	65g

Información nutricional por porción. (4)

Calorías.	470 Kcal
Proteínas.	18.75g
Carbohidratos.	65.5g
Gasas.	16.25g

Información nutricional bebida

Calorías.	371 Kcal
Proteínas.	7g
Carbohidratos.	50g
Gasas.	18g
Fibra.	6.5g
Azúcares.	37g

Integrantes:

Chay Carvajal Cristian Israel

Medina Vazquez Yahayra Sarai
Naal Leon María Adriana
Ramírez Chan Raquel



JATZ'IL



CLASIFICACIÓN	OBSERVACIONES	
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40min.
	TIEMPO DE COCCIÓN:	
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:	
1 PERSONAS	CANTIDADES	

29

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Masa	1/2 kg	<p>Para la kool. En una licuadora, agregar 500 gramos de manteca de cerdo, medio kg de masa, 2 litros de agua y sal al gusto, después de licuar agregar en un coludo y dejar calentar sin dejar de revolver.</p> <p>Para el mole. En un coludo con agua caliente hidratar los chiles, el plátano y los tomates, después pasar a una licuadora con las especias, la cebolla y la cerveza ámbar. Licuar por dos minutos pasar a un coludo, sofreír y salpimentar. Betabel rostizado En hojas de aluminio añadir la remolacha con un corte en forma de cruz, añadir la sal, el aceite y hornear por al menos 2 horas a °180 grados.</p> <p>Para el pescado. En un bowl, agregar el jugo de la naranja agria y el recado rojo, integrar. Añadir los filetes de pescado en hojas de plátano y marinar con el recado, cerrar las hojas y cocer al vapor por 20 minutos. Para finalizar, en un plato plano poner una cucharada del puré plátano, sobre el puré.</p>
Manteca de cerdo C/n	500 g	
Agua ,C/n Sal		
Cerveza ámbar	1 pza	
Chile ancho	2 pza	
Chile aguillo	3 pza	
Tómate	5 pzas	
Dientes de ajo	2 pzas	
Cebolla	1/2 kg	
Pimienta gorda	2 pzas	
Clavos de olor	2 pza	
Plátano macho	1/2 pza	
Remolacha	2 pzas	
Aceite	2 cdas	
Pescado bosh	1 pza	
Hoja de plátano	2 pzas	
Jugo de naranja	100 mL	
Recado rojo	5 g	

Valor nutricional de la receta:

- Calorías: 7,250 kcal
- Carbohidratos: 425 g
- Proteínas: 125 g
- Gasas: 595 g
- Gasas saturadas 72 g

Tip gastronómico

Una excelente forma de realzar el sabor de una proteína deshidratada es rehidratarla en un caldo sabroso. Puedes usar caldo de pollo, carne o verduras con especias y hierbas. Deja que absorba el líquido durante al menos 30 minutos. Luego, cocina la proteína con ingredientes frescos.

30

Integrantes:

Citlally Angelita Barrientos Trujeque.

Sarai Garduza Romero.

Diego Maldonado Miranda.

Francisco Javier Hernández Caballero.

Sandra Paola Puerto Márquez.



SARGO AL VAPOR EN SALSA DE MANGO CON ARROZ A LA JARDINERÍA



31

CLASIFICACIÓN	OBSERVACIONES	
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 minutos.
	TIEMPO DE COCCIÓN:	
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:	
3 PERSONAS	CANTIDADES	

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
sargo seco	100g	<p>Procedimiento</p> <p>Rehidratar el pescado por una noche con agua fría y poco antes de cocinarlo rehidratarlo con agua tibia.</p> <p>Ponerlo a cocinar con vapor por aprox 20 minutos, con un poco de aceite de oliva.</p> <p>Para la salsa saltear cebolla y chile dulce con mantequilla y una rama de romero. quitarle la pulpa a un mango entero, quitar la cáscara a dos dientes de ajo. Añadir todo lo anterior a la licuadora.</p> <p>Sazonar la salsa con sal, pimienta, vinagre (de manzana o de vino) y limón. Licuar y flambear con el tequila.</p> <p>Para el arroz hervir media taza de arroz blanco y agregar las verduras, dejar cocinar hasta que éste absorba casi toda el agua y apagar dejando la tapa de la pollita puesta.</p> <p>Lavar y desinfectar las hojas de lechuga</p>
Salsa de mango:		
mantequilla	50 g	
chile dulce	50 g	
dientes de ajo	2	
cebolla (echalote)	1	
rama romero	1	
vinage de manzana	15 ml	
sal y pimienta		
tequila.	15 ml	
Arroz a la jardinera:		
arroz	300 g	
verduras: zanahoria, elote, chicharo.	150 g	
c/n cama de lechuga variada.		

Integrantes:

- Cambrano Pech Aldi Alhaid.
- Castellanos Campos Jorge Uriel.
- Dzib Aguilera María Del Carmen.
- Medina González Kevin Jesús.
- Uc Pérez Jhoana Paola.
- Zapata Eúan Aisner De La Cruz.

BOLITAS DE ARMADO EN CREMA DE ELOTE

CLASIFICACIÓN	OBSERVACIONES	
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 minutos.
	TIEMPO DE COCCIÓN:	
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:	
3 PERSONAS	CANTIDADES	



32

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTOS
Armado deshidratado	150 g	En un coludo (ollita) pequeña con aceite caliente, colocamos el armado con un diente de ajo, se retira del fuego y dejar que se confite (dorar lentamente) 15 mins.
Aceite vegetal		
dientes de ajo	2	En otro coludo colocar mantequilla con un chorrito de aceite vegetal y dorar a fuego bajo un diente de ajo con cebolla picada hasta que la cebolla quede ligeramente transparente.
mantequilla	25 g	
Cebolla	1/2	Agregar la harina en ese mismo coludo y revolver hasta que se dore ligeramente (todo a fuego bajo), agregar el armado y desmigarlo mientras se va revolviendo.
harina	70 g	
leche	150 ml	Cuando este deshebrado agregar la leche poco a poco y la crema de leche, cuando tenga más consistencia agregar el puré de papa y rectificar con sal y pimienta.
Sal		
Pimienta		Dejar reposar en el refrigerador con papel film En un coludo (ollita) pequeña con aceite caliente, colocamos el armado con un diente de ajo, se retira del fuego y dejar que se confite (dorar lentamente) 15 mins.
Crema de leche	150 g	
papa en puré	1/2	En otro coludo colocar mantequilla con un chorrito de aceite vegetal y dorar a fuego bajo un diente de ajo con cebolla picada hasta que la cebolla quede ligeramente transparente.
lata de elotes	1	
cebolla	1/2	Agregar la harina en ese mismo coludo y revolver hasta que se dore ligeramente (todo a fuego bajo), agregar el armado y desmigarlo mientras se va revolviendo.
diente de ajo picado	1	
tazas de leche	2	Cuando este deshebrado agregar la leche poco a poco y la crema de leche, cuando tenga más consistencia agregar el puré de papa y rectificar con sal y pimienta.
taza de media crema	1	
cucharada de mantequilla	1	Dejar reposar en el refrigerador con papel film Volver a incorporar la mezcla ya licuada al sartén a fuego medio y agregar la media crema.
Sal		
Pimienta		Cocinar hasta que este caliente mas no hirviendo. Sazonar con sal y pimienta. Pelar la pitahaya y cortarla en trozos
pitahaya	1	
taza de piña en trozos	1	Colocar la piña, pitahaya en trozos y el jugo de dos limones en una licuadora
limones (jugo)	2	
agua	1 lt	Agregar el litro de agua y endulzar al gusto si lo deseas Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea
taza de azúcar	1/4	
		Colar la mezcla si prefieres una consistencia más suave Refrigerar la bebida antes de servir o servirla con hielo

Valor nutricional

Ingredientes:

150 g de Armado deshidratado:

- Calorías: ~300
- Proteínas: ~60 g
- Gasas: ~5 g
- Carbohidratos: ~0 g

Aceite vegetal (1 cucharada, ~15 ml):

- Calorías: ~120
- Gasas: ~14 g

2 dientes de ajo:

- Calorías: ~8
- Proteínas: ~0.4 g
- Carbohidratos: ~2 g

25 g de mantequilla:

- Calorías: ~180
- Gasas: ~20 g

½ cebolla (~50 g):

- Calorías: ~20
- Carbohidratos: ~5 g

70 g de harina:

- Calorías: ~260
- Carbohidratos: ~55 g

150 ml de leche (entera):

- calorías: ~90
- Proteínas: ~5 g
- Gasas: ~5 g
- Gasas: ~16 g
- Carbohidratos: ~24 g

1 taza de media crema (~240 ml):

- Calorías: ~400
- Gasas: ~40 g
- Proteínas: ~4 g
- Carbohidratos: ~6 g

1 cucharada de mantequilla:

- Carbohidratos: ~7 g

150 g de crema de leche:

- Calorías: ~450
- Gasas: ~48 g
- Proteínas: ~3 g
- Carbohidratos: ~6 g

½ papa en puré (~75 g):

- Calorías: ~60
- Carbohidratos: ~14 g

lata de elotes (aproximadamente 240 g):

- Calorías: ~120
- Proteínas: ~5 g
- Gasas: ~2 g
- Carbohidratos: ~27 g

½ cebolla (~50 g):

- Calorías: ~20
- Carbohidratos: ~5 g

1 diente de ajo:

- Calorías: ~4
- Carbohidratos: ~1 g

tazas de leche (entera, ~480 ml):

- Calorías: ~300
- Proteínas: ~16 g
- Calorías: ~100
- Gasas: ~11 g

Sal y pimienta: sin calorías significativas.

Total aproximado:

- Calorías: - 2482
- Proteínas: - 94.4 g
- Gasas: - 162 g
- Carbohidratos: - 152 g

Tips gastronómicos

- Rehidratación del Armado: Si es posible, rehidrata el pescado deshidratado en agua o caldo durante unas horas antes de usarlo. Esto mejorará su textura y sabor.
- Sofrito Aromático: Al cocinar la cebolla y el ajo, asegúrate de que estén bien dorados antes de añadir el Armado. Esto añadirá profundidad al sabor.
- Uso de Harina: Para evitar grumos, tuesta la harina en la mantequilla antes de añadir la leche. Esto no solo espesa la mezcla, sino que también le da un sabor a nuez.
- Leche Caliente: Calienta la leche ligeramente antes de añadirla a la mezcla de harina y mantequilla. Esto ayudará a que se incorpore más fácilmente y reduzca los grumos.
- Ajuste de Sazonadores: Prueba la mezcla y ajusta la sal y pimienta al gusto. También puedes añadir especias como pimentón, nuez moscada o hierbas frescas para un toque extra.

Integrantes

- Almeyda Pacheco Diana Laura
- Carrillo Valle Keisher Alexander
- Ganados Mex Monserrat
- Hernández Mora Luis Alexander
- Navarrete Pérez Marcela
- Sánchez Chan Yenni Merari
- Tun Gutiérrez Dulce Rosario
- Sosa Rebolledo Gerardo Mauricio



ADOBO DE RAYA DESHIDRATADA

CLASIFICACIÓN	OBSERVACIONES	
PLATO FUERTE	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	40 minutos.
	TIEMPO DE COCCIÓN:	
RENDIMIENTO	TIEMPO DE REPOSO:	
1 PERSONAS	CANTIDADES	



35

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Masa	1/2 kg	Hidratamos el pescado con el agua durante 10 minutos Marinamos el pescado con limón sal pimienta y por último jugo de naranja agria Lo tapamos y lo dejamos en el refrigerador durante 10 minutos Preparamos el marinado con ACHIOTE pimienta gorda, sal, dos dientes de ajo, orégano, laurel y tomillo Lo agregamos al marinado del pescado, agregamos todo en un coludo y calentamos a fuego alto, luego agregamos agua al ras y lo dejamos en ebullición durante 30 minutos. Listo, lo degustamos con frijol colado, tortilla hecha a mano y cebolla curtida
Hojas de naranja agria	2 pzas	
Agua	300 ml	
Sal, pimienta, ajo	5 g	
Chile morron	1 pz	
Cebolla morada	1 pz	
Chile en polvo	5 g	
Limón	1 pz	
Papa	2 pz	
Orégano, laurel tomillo	5 g	
Canela	3 g	
Hoja de tamal	8 g	
Achiote rojo	15 g	

Autor: Ángel Manuel Ché Huchín



CONCLUSIÓN.

En el presente informe, se conocen una gran variedad de propuestas culinarias creativas elaboradas por alumnos de la licenciatura en Gastronomía del Instituto Campechano, bajo la supervisión y guía de docentes especializados. Este recetario no solo representa un ejercicio académico, sino también una exploración de las posibilidades gastronómicas del pescado deshidratado, producto con alto potencial nutritivo y de conservación.

A lo largo del documento, se presentaron recetas que destacan por su creatividad, como el "Koot's Jurel", "Box'catic", "Payaso al Pisto", entre otros, que combinan sabores locales con técnicas innovadoras. Cada receta incluye el valor nutrimental correspondiente, resaltando los beneficios para la salud y el aporte proteico del pescado deshidratado.

Además de la experiencia culinaria, el proyecto ha fomentado el trabajo en equipo, la aplicación de técnicas culinarias avanzadas y el respeto por los ingredientes locales, contribuyendo así al desarrollo profesional de los estudiantes y al fortalecimiento de la identidad gastronómica de la región.

En conclusión, el recetario resultante no solo enriquece el acervo gastronómico de la institución, sino que también abre la puerta a futuras investigaciones y experimentaciones con ingredientes deshidratados o derivados de productos pesqueros. Este esfuerzo sienta las bases para continuar innovando en la cocina mexicana contemporánea, promoviendo el uso de recursos alimenticios sostenibles y de alta calidad nutricional.