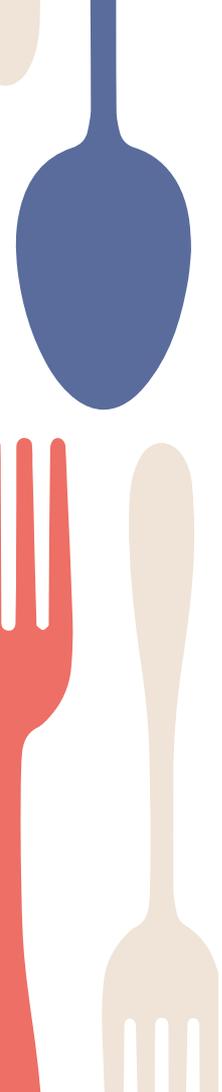


Comida Corrida



EQUIPO 2
ITESM

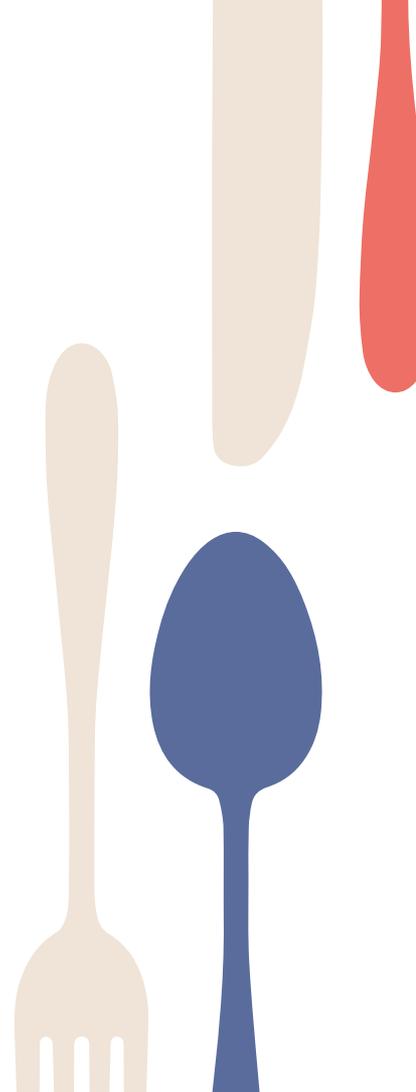


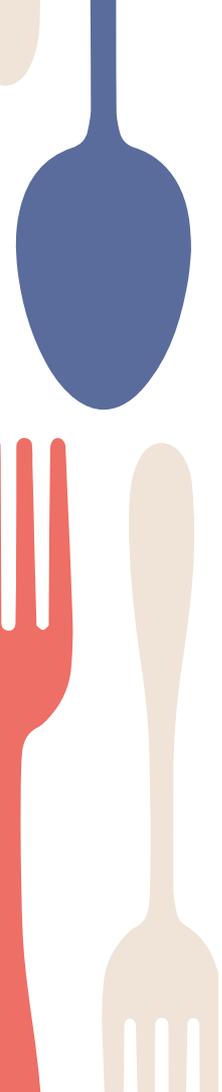
ÍNDICE

Objetivo.....	3
Temario.....	4
Origen.....	5
¿Que es la comida corrida?.....	6
Tipos de sopa.....	9
Sopa de tortilla.....	10
Sopa tolteca.....	11
Sopa purepecha.....	12
Arroz con verduras.....	14
Arroz rojo.....	15
Pan de elote.....	19
Agua de horchata.....	21
Agua de jamaica.....	22
Video.....	23
Conclusion.....	24
Video de apoyo.....	25
Referencias.....	26

Objetivo

Que las familias mexicanas tengan ideas para emprender un negocio de una forma fácil y divertida y con esto ayudarlos a impulsar su economía.





Temario

1

Sopas

- 1.1 Sopa de tortilla
- 1.2 Sopa tolteca
- 1.3 Sopa purépecha

2

Arroz

- 2.1 Arroz blanco con verduras
- 2.2 Arroz rojo (con video)

3

Guisado

- 3.1 Picadillo

4

Postre

- 4.1 Pan de elote

5

Bebidas

- 5.1 Agua de horchata
- 5.2 Agua de jamaica

ORIGEN

Sus orígenes se remontan a los tiempos del **Porfiriato**, cuando en las zonas alejadas de la Ciudad de México (como las actuales colonias Narvarte, Tacuba o Mixcoac) se empezaban a asentar diversos negocios, como fábricas, que se encontraban alejadas de las casas de los trabajadores, quienes se veían obligados a buscar opciones económicas para comer; lo mismo pasaba con otros oficios, como el de los albañiles que construían nuevas colonias y ayudaban a realizar los nuevos y modernos edificios.

Otra característica que buscaban era **comer rápido**, ya que el tiempo que tenían para probar sus alimentos era más reducido, es decir, no pasaba de unos 30 o 60 minutos, cuando la tradición indicaba que, por ejemplo, en el campo se comía al final de la labor o en un descanso que podía extenderse hasta por un par de horas, tiempo que duraba también la hora de comida en las ciudades.

[Tomasini, C. (2016)]



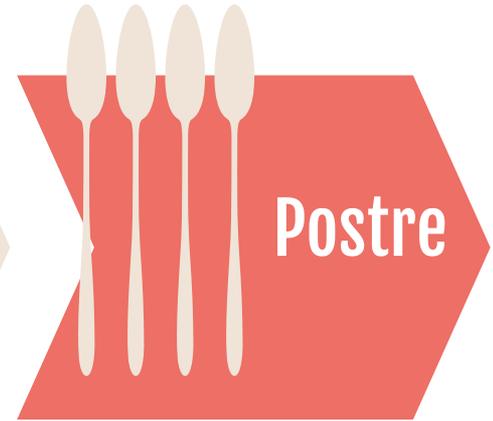
¿Qué es la Comida Corrida?

La “comida corrida” original consistía en un menú fijo que se cambiaba por día y que no pasaba de “dos sopas” (refiriéndose a la sopa y al arroz) y un guisado.

Suele servirse en fondas, mercados y puestos callejeros y, en los últimos años, se ha diversificado, ya que, en la mayoría de los lugares, los comensales pueden elegir entre más de una opción de sopa, ensalada, arroz, guisado, postre y hasta bebida.



Consta de.....



1.

SOPAS



TIPOS

Sopa de tortilla



Sopa tolteca



Sopa purépecha



Sopa de tortilla

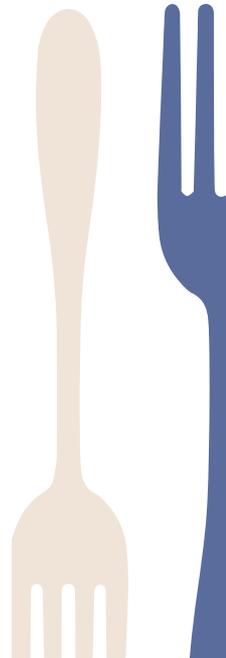
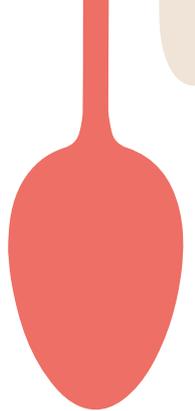
INGREDIENTES

- 5 chiles guajillos sin semillas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 jitomates
- Rebanadas de aguacate
- 1 taza de cubos de queso panela
- 1/2 taza de crema
- Paquete de tortillas fritas
- Aceite para freír



Preparación

1. En una olla con agua caliente coloca los chiles guajillo, la cebolla, el diente de ajo y los 4 jitomates. Hierva hasta que los jitomates estén suaves.
2. Licúa todos los ingredientes, incluso el caldito.
3. En una olla caliente coloca un poco de aceite y vacía la mezcla recién licuada para freír. Sal Pimienta y manténla caliente.
4. Para servir coloca un puño de tortillas fritas en un plato, agrega la salsa, decora con rebanadas de aguacate, queso panela, un poco de crema y tiras de chile guajillo.



SOPA TOLTECA

INGREDIENTES

- 8 piezas de nopales tiernos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 3 chiles poblanos asados y cortados en rajas
- 2 jitomates
- 1 taza de granos de elote
- 1.5 litros de caldo de pollo
- Sal al gusto

Preparación

1. CORTA los nopales en cuadritos, cuecelos con bicarbonato y sal; escurre y reserva.
2. CALIENTA el aceite en una cacerola; sofríe la cebolla, el ajo y las rajas de poblano.
3. LICÚA el jitomate y añádelo al sartén con la cebolla. Lleva a hervor.
4. AGREGA los granos de elote y el caldo de pollo, baja el fuego bajo y deja hasta que los elotes estén suaves. Incorpora los nopales y sazona al gusto.
5. COCINA por 5 minutos más y sirve.

Si deseas una sopa más sustanciosa, agrega pollo deshebrado.



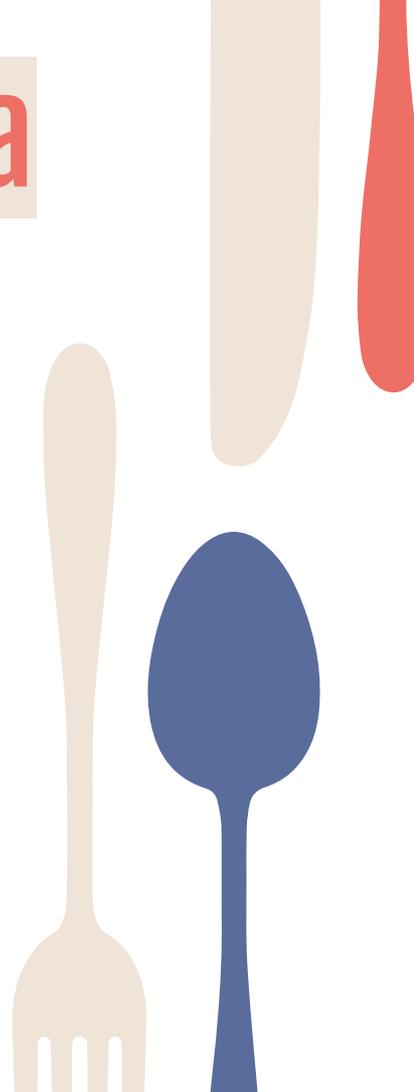
INGREDIENTES

- 2 jitomates medianos
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla mediana
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 2 cucharadas de caldo en polvo
- 3 tazas de frijol canario o flor de mayo cocido
- 6 tazas de caldo de los frijoles
- 1 ramita de epazote
- Sal al gusto
- 6 tortillas cortadas en tiritas, doradas
- Queso ranchero o fresco, desmenuzado
- 1 taza de crema espesa
- Chile de árbol frito y rebanado al gusto

Sopa purépecha

Preparación

1. LICUA el jitomate, el ajo y la cebolla; cuele y sofríe en una cacerola con el aceite de maíz precalentado. Revuelve constantemente.
2. AGREGA los frijoles molidos con su propio caldo, en cuanto observes que se ha evaporado un poco del agua de los jitomates; también añade el epazote. Sazona con el caldo en polvo y ajusta el punto de sal. Deja hervir por unos minutos. Presenta con crema, queso, tortillas y chile de árbol



ARROZ



2

ARROZ BLANCO CON VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de arroz, remojado en agua caliente y escurrido
- 3 cucharadas de Margarina Primavera® Cocina Sin Sal
- 3 1/4 tazas de agua
- 1/4 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 cubo de Knorr® Suiza Caldo De Pollo
- 1 taza de zanahoria, cocida y en cubos
- 1 taza de chícharo, cocido

Preparación

1. Escurrir y secar perfectamente el arroz. Derretir la Margarina Primavera® Cocina sin sal y freír el arroz hasta que esté ligeramente dorado.
2. Aparte, licuar 1 taza de agua con la cebolla, el ajo y el cubo de Knorr® Suiza Caldo de pollo.
3. Verter lo anterior a la olla con el arroz y cocinar a fuego medio bajo por 5 minutos.
4. Añadir el resto de agua, subir el fuego y esperar a que suelte el hervor.
5. Reducir el fuego al mínimo, tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos.
6. Agregar las verduras, mezclar cuidadosamente y cocinar tapado por 10 minutos más o hasta que el arroz esté bien cocido y el agua se haya evaporado por completo.

ARROZ ROJO

INGREDIENTES

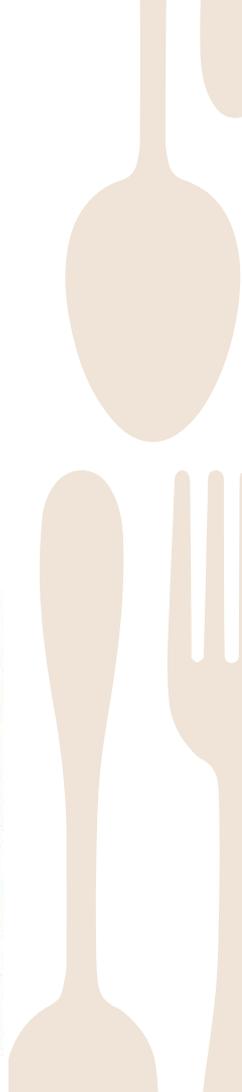
- 1/2 tazas de arroz
- 1/2 tomate
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- Caldillo de tomate
- Agua
- Cilantro
- Sal

Preparación

1. Picar la cebolla y el tomate en cubitos.
2. Dejar calentar el aceite en el sartén.
3. Verter la cebolla, el tomate, el diente de ajo y 172 taza de arroz hasta que esté frito.
4. Verter 1/4 de taza de caldillo de tomate y revolver hasta que esté el arroz dorado.
5. Añadir el resto de agua y el cilantro, subir el fuego y esperar a que suelte el hervor.
6. Reducir el fuego al mínimo, tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos.
7. Dejar enfriar y servir.

GUISADO

3



PICADILLO

INGREDIENTES (5 porciones aprox)

- 1 ½ Cucharada de aceite vegetal
- ½ kilo Carne molida
- ⅓ taza de cebolla blanca picada
- 2 dientes de ajo
- 1 Chile serrano
- 1 ½ tazas de papa cortada en cubos alrededor de 8 onzas
- ½ taza de zanahoria en cuadritos
- ½ kilo de tomates cortados en cubitos alrededor de 2 tomates grandes
- 1 cubo de caldo de res Knorr®
- ⅓ taza de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Calienta el aceite en un sartén grande; una vez que esté caliente el aceite, añade la carne molida. Fríe hasta que esté dorada, unos 8 minutos.
2. Añade la cebolla y el ajo. Revuelve y cocina por 1 minuto aproximadamente, después agrega el chile serrano, la zanahoria y las papas en cuadritos. Revuelve aproximadamente 5 minutos.
3. Ahora añade los tomates picados y el caldo de res Knorr y revuelve
4. Coloca una tapa sobre el sartén y baja el fuego. Sigue cocinando hasta que las papas estén completamente cocidas y los tomates hayan formado una salsa espesa.
5. Finalmente, sazona con sal y pimienta, y agrega el cilantro picado.

Pollo con mole

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo
- Una caja de mole para 8 porciones



Preparación

1. Poner a cocer la pechuga a fuego medio en una olla con agua suficiente para que tape la pechuga
2. Esperar aprox. 30 minutos para que se termine de cocer el pollo
3. Retirar del fuego y esperar a que se enfríe para desmenuzarlo
4. Agregar el mole, el cual debe estar previamente calentado para que agarre sabor

POSTRE



4

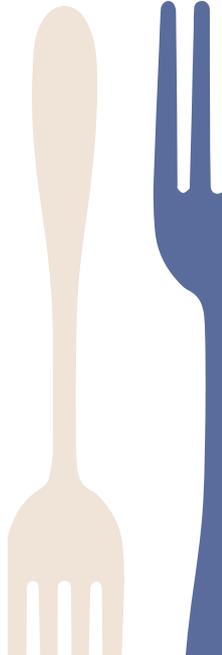
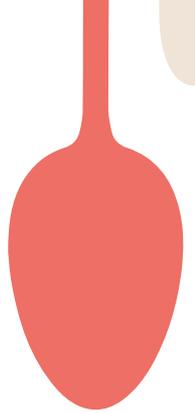
PAN DE ELOTE

INGREDIENTES

- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 4 elotes desgranados
- 1/4 de barra de mantequilla
- 1/2 barra de queso crema
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 latas de elote amarillo

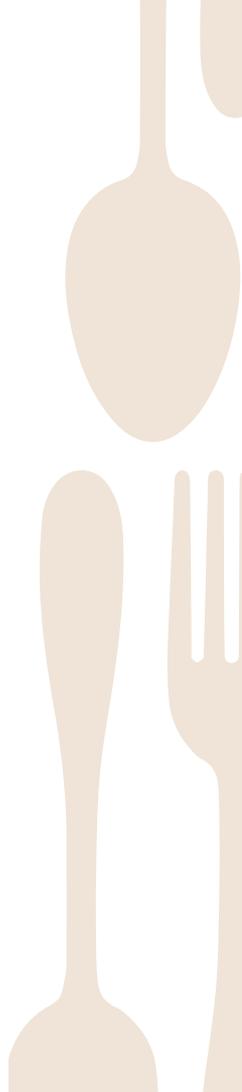
Preparación

1. Desgrana los elotes con ayuda de un cuchillo, quita de arriba hacia abajo hasta terminarlos. Reserva.
2. Añade la leche condensada en una licuadora junto con los granos de elotes; bate poco a poco hasta lograr una masa.
3. Incorpora la esencia de vainilla, el huevo y el queso crema; continúa batiendo y añade la mantequilla derretida previamente, así como el polvo de hornear.
4. Engrasa y enharina un molde para panqué y agrega la masa poco más de la mitad y hornea a 180 °C por 25 minutos aproximadamente.



5

BEBIDA



AGUA DE HORCHATA



15 min

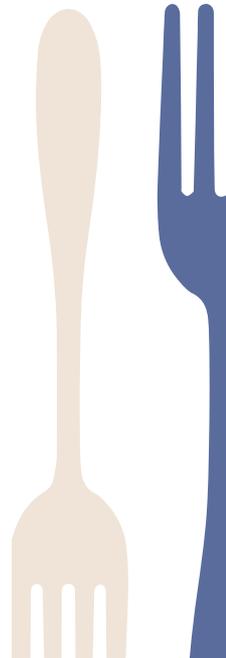
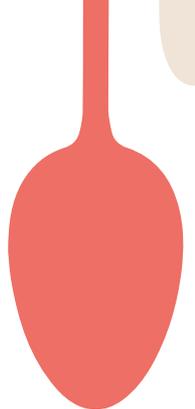
INGREDIENTES

- 2 litros de agua
- 1 taza de arroz
- 4 rajas de canela
- 1 lata de leche evaporada
- 1/2 tazas de azúcar



Preparación

1. Remoja en agua hirviendo el arroz y espera a que enfrié.
2. En una cacerola hierve 2 tazas de agua con las 4 rajas de canela, déjala enfriar.
3. Licua el arroz con todo y agua, el agua con canela y un pedazo de ella.
4. Utiliza un colador de malla fina para pasar lo licuado a una jarra grande. Incorpora leche al gusto hasta lograr la consistencia deseada.
5. Agrega de 2 a 3 litros de agua más y revuelve con azúcar al gusto. Al final agrega hielos.



AGUA DE JAMAICA

INGREDIENTES

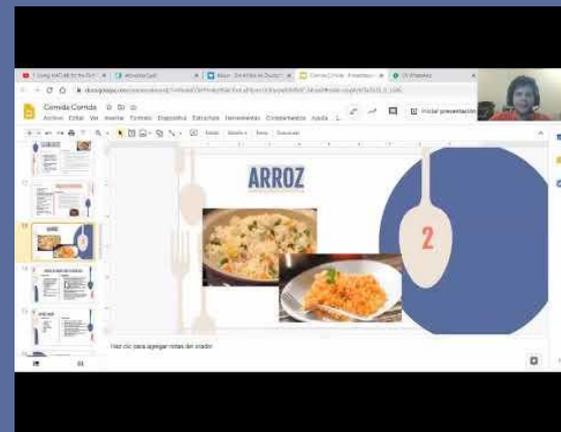
- 1 taza de flor de jamaica
- 12 tazas de agua
- 1/2 taza de azúcar
- Hielos
- Ramitas de hierbabuena

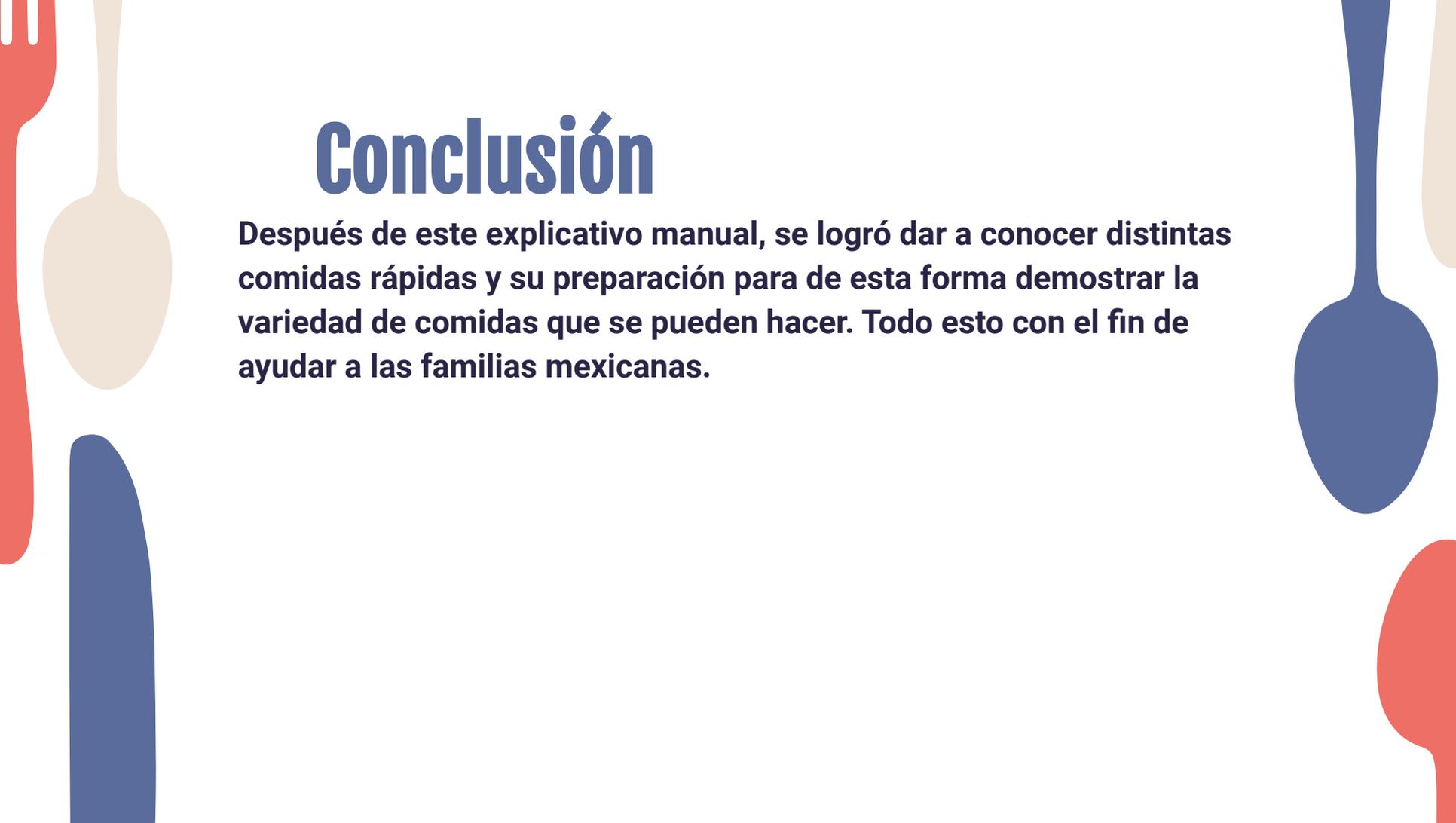


Preparación

1. Pon en una olla 4 tazas de agua y las flores de jamaica.
2. Lleva a la estufa y deja hervir durante 5 minutos a fuego medio.
3. Cuela el agua y reserva las flores (opcional).
4. Vierte en una jarra y agrega el resto del agua.
5. Añade el azúcar y mezcla bien hasta que se disuelva. Deja enfriar. Sirve con hielos y una ramita de hierbabuena.
6. Puedes aprovechar las flores para repetir la receta o preparar otra opción con jamaica.

Videos



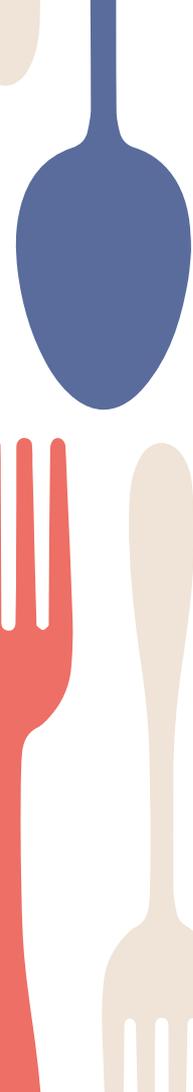


Conclusión

Después de este explicativo manual, se logró dar a conocer distintas comidas rápidas y su preparación para de esta forma demostrar la variedad de comidas que se pueden hacer. Todo esto con el fin de ayudar a las familias mexicanas.

Videos de apoyo





Referencias

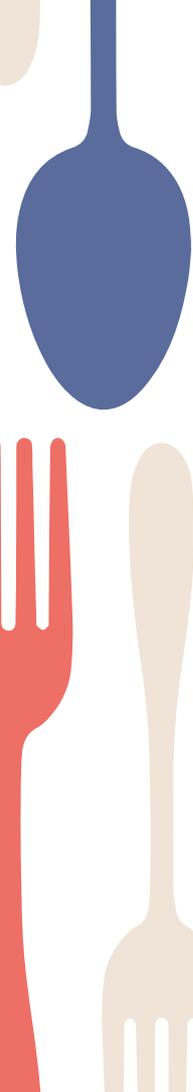
Tomasini, C. (2016). El origen de la comida corrida. 3 de octubre de 2020, de López-Dóriga Digital Sitio web: <https://lopezdoriga.com/vida-y-estilo/el-origen-de-la-comida-corrida/>

Kiwilimón (S.F.)ARROZ BLANCO CON ZANAHORIAS Y CHÍCHAROS. 3 de octubre de 2020 de Kiwilimón Siti web: <https://www.kiwilimon.com/receta/guarniciones/arroz-blanco-con-zanahorias-y-chicharos>

Melara, J. (2019). CÓMO PREPARAR SOPA DE TORTILLA: RECETA CASERA. 3 de octubre de 2020, de Cocina Fácil Sitio web: <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/como-preparar-sopa-de-tortilla/>

Hernández, E. (S.F.). Sopa tolteca, la maravillosa sopa de nopalitos que no te puedes perder. 3 de octubre de 2020, de Cocina Delirante Sitio web: <https://www.cocinadelirante.com/receta/sopa/sopa-tolteca>

Hernández, E. (S.F.). Sopa purépecha. 3 de octubre de 2020, de Cocina Delirante Sitio web: <https://www.cocinadelirante.com/receta/sopa/sopas-michoacanas>



Melara, J. (2018). CÓMO HACER PAN DE ELOTE SÚPER FÁCIL Y DELICIOSO. 3 de octubre de 2020, de Cocina Fácil Sitio web: <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/como-hacer-pan-de-elote/>

González, L. (S.F.). AGUA DE HORCHATA. 3 de octubre de 2020, de Kiwilimon Sitio web: <https://www.kiwilimon.com/receta/bebidas/sin-alcohol/agua-de-horchata>

Cocina Fácil. (2019). CÓMO HACER AGUA DE JAMAICA FÁCILMENTE. 3 de octubre de 2020, de Cocina Fácil Sitio web: <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/como-hacer-agua-de-jamaica-facilmente/>

Martinez, M. M., Anna, Julia, Gat, L., Mart, H., Isela, . . . Janet. (2018, August 06). Picadillo Receta Sencilla y Sabrosa: Recetas de Comida Mexicana. Retrieved October 06, 2020, from <https://www.mexicoenmicocina.com/picadillo-receta-sencilla/>