



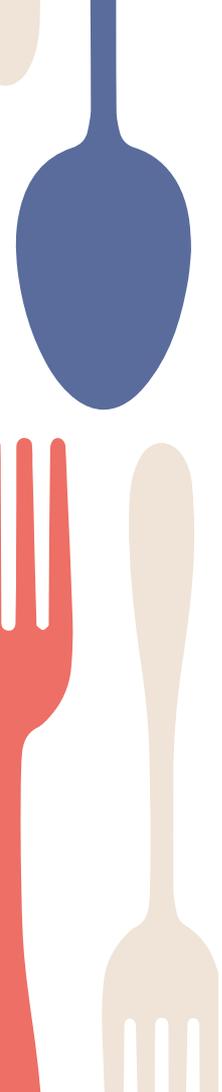
# Manual de Gastronomía Regional Mexicana

Equipo 3

Alumnos de la Universidad de Monterrey

Andrea, Regina, Gabriela, Roberto

Octubre 2020



# Temario/Índice

01

## OBJETIVO

---

Objetivo principal de la presentación.

02

## INTRODUCCIÓN

---

Se presenta la introducción al tema

03

## ZONAS GASTRONÓMICAS EN MÉXICO

---

Se presentan características de las zonas (Noroeste, Noreste, Centro, Pacífico, Sur y Sureste) e historia y receta de los platillos más importantes con video.

04

## CONCLUSIÓN

---

Se presenta la conclusión del tema junto con un resumen.

05

## VIDEO

---

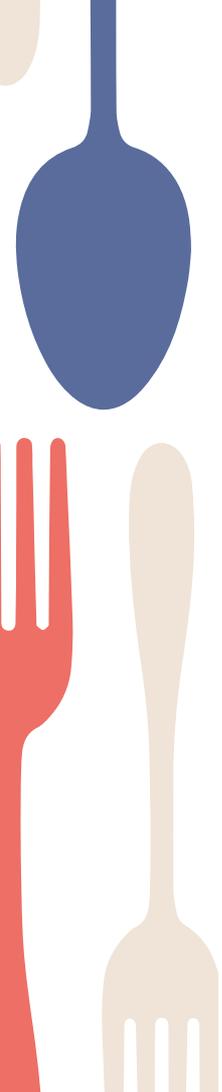
Video explicativo del tema. Incluye una receta y explicación de la presentación.

06

## REFERENCIAS

---

Fuentes y recursos utilizados para la presentación.



# Objetivo

Explicar detalladamente a través de una presentación y un video las principales características de las seis regiones de México (Noroeste, Noreste, Centro, Pacífico, Sur y Sureste) junto con la historia y receta de sus platillos principales

Se pretende lograr que tanto los maestros como los estudiantes de secundaria de México puedan obtener las herramientas de apoyo para su aprendizaje y enseñanza de este tema.

# Introducción

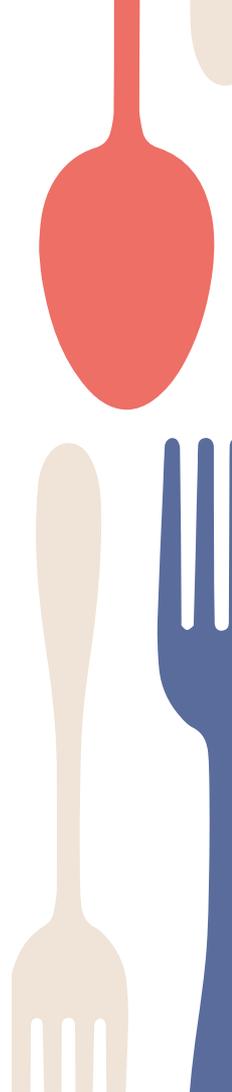
El territorio mexicano es muy grande, rico en historia y diverso en flora y fauna, lo cual permite que a su vez existan grandes variedades de platillos mestizos (mezcla de la cocina indígena y la cocina europea).

Debido a que la gastronomía mexicana es diversa y vasta, esta se estudia mediante las **zonas gastronómicas**, las cuales agrupan varios estados del país, que comparten características similares como los son el clima, la flora, la fauna y por ende los platillos.

(Hinojosa, 2009).

# Regiones de México

- Noroeste
- Noreste
- Pacífico
- Centro
- Sur
- Sureste



## MAR Y DESIERTO



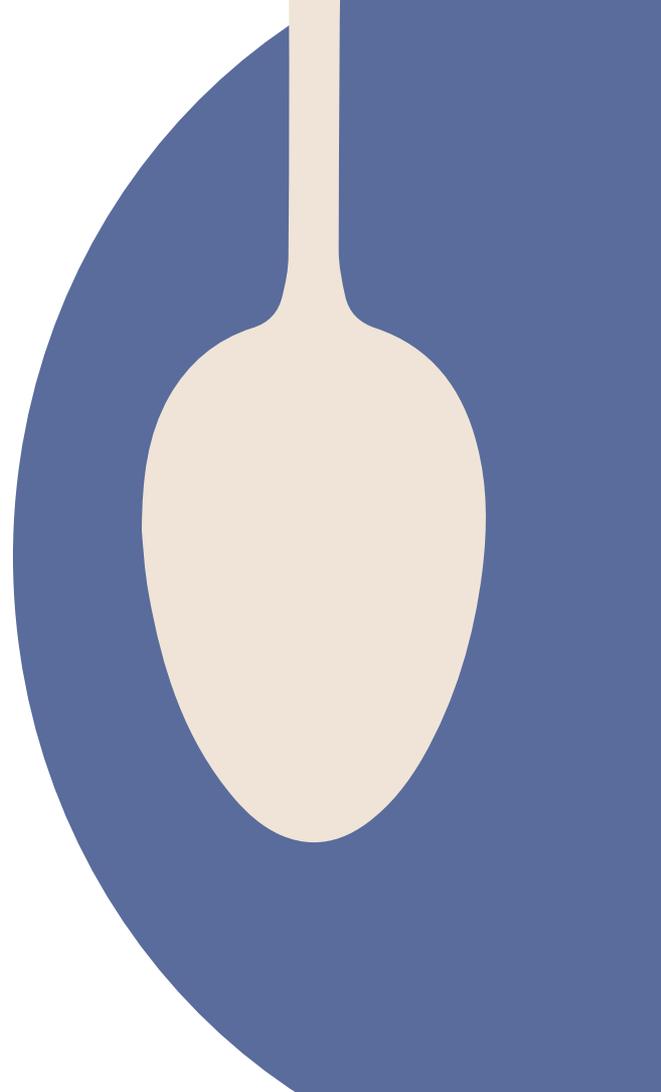
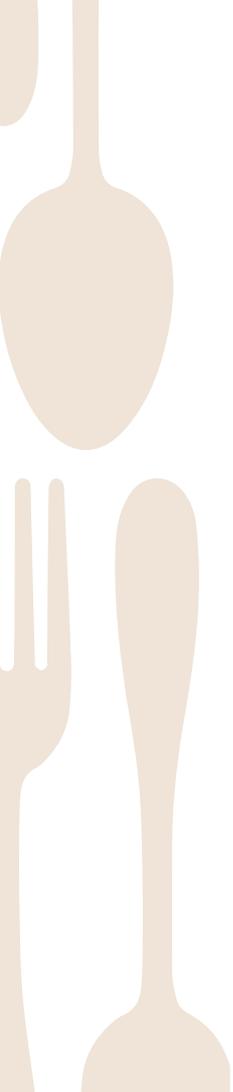
# Noroeste

Durango, Sinaloa, Sonora,  
Chihuahua, Baja California Sur  
y Baja California

# Características de la zona

Al norte de la región se encuentra Estados Unidos, lo que provoca que la zona tenga una gran influencia del país vecino, tanto a nivel económico como en la parte cultural. Sus límites los completan Zacatecas y Coahuila por el lado este. Al sur se encuentran Jalisco y Nayarit (Fernández, 2020). La cocina de esta región ofrece platillos a base de pescado y mariscos, el chile y el vino, y se encuentra principalmente en Baja California, Baja California Sur, Sonora y Sinaloa, mientras que Chihuahua y Durango agregan cortes finos de carne de res y de puerco, así como carnes secas (Turiméxico, 2017).

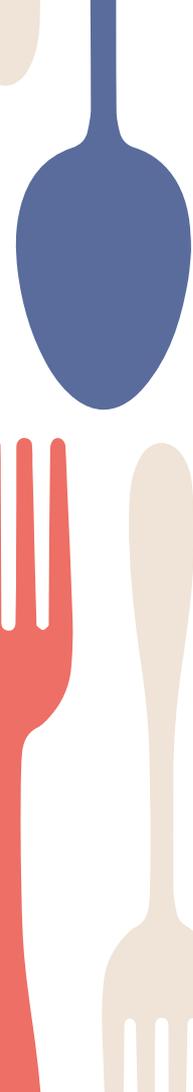
# Platillos, su historia y preparación



# ENSALADA CÉSAR



**Baja California**



# Historia de la Ensalada César

La ensalada César nació en un restaurante de Tijuana, elaborada por el italiano Cesare Cardini, quien un día de 1924 se quedó sin ingredientes para ofrecerle más comida a sus comensales así que agarró lo que había en su bodega y lo metió en pequeñas porciones a un tazón.

El resultado de la fusión fue una deliciosa ensalada que ahora es la más famosa del mundo. Sin embargo en aquellos años solo pocos la conocían, así que la metió a un concurso de cocina el 4 de julio de 1924 en la cual resultó ganador.

Parte de esta historia viene en el libro *Julia Child Kitchen*, de la chef Julia Child, quien narra cómo conoció a Cesare Cardini y la platicó la historia del platillo que ha estado en boca de la mitad del mundo.

Para 1938 Cardini se mudó a Los Ángeles para empezar a fabricar el aderezo que lleva el nombre de su ensalada, alcanzando una gran popularidad, bajo el nombre "Cardini's Original Caesar Dressing Mix".

(México Desconocido, 2017)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

- 1 lechuga orejona
- ½ tazas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo picado
- 1 yema de huevo
- 3 limones
- ½ taza de queso parmesano
- 1 taza de crutones
- 2 anchoas

## Preparación

Aplasta con un tenedor las anchoas, ajo, la mitad del queso parmesano, mostaza, salsa inglesa y el jugo de limón hasta integrar los ingredientes, agrega la yema de huevo y mezcla. Agrega el aceite hasta integrar por completo.

Barniza las hojas de lechuga con el aderezo, termina con el queso parmesano y los crutones.

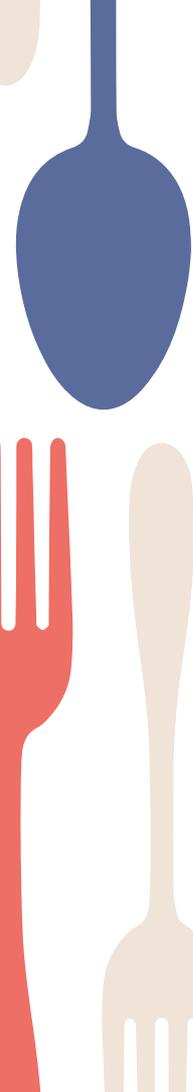


(Cocina Fácil, 2018)

# CALDILLO DURANGUENSE



**Durango**



# Historia del caldillo Duranguense

**El inicio del “caldillo duranguense” fue una sopa de papas** que se cocinaba en el siglo antepasado, en las cuadrillas de hombres y mujeres que construyeron las vías del tren, y se fue regionalizando a partir de las necesidades y gustos de los pobladores. La voz de sus lugareñas otoñales y abuelas narran que **el platillo original comenzó a elaborarse con carne de venado** y se fue adaptando casi al inicio del siglo XX como una preparación que se degustaba en ocasiones muy especiales como bodas, bautizos, etcétera.

**A lo largo de un centenar de años el guisado ha tenido grandes adecuaciones.** El gran cambio que logra definir el sabor de esta comida es sin duda, la adaptación del **chile poblano asado**. Cabe aclarar que el encanto de este agradable guisado lo distingue la mezcla sabia de sus componentes y los procesos amorosos para alimentar a sus comensales.

La simpleza de su preparación se aprecia desde la misma adquisición de los ingredientes y el desarrollo de las manos generosa que lo elaboran. Es preciso destacar que los primeros cambios significativos de este platillo fue el reemplazo de la **carne de venado**, ya que no es fácil de adquirir, por la **carne de res** que se paladea en casas, restaurantes y mercados. Cuentan los duranguenses que la receta original es ofrecida sólo en ranchos de la sierra.

(Jaliscocina, 2019)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

- 1 taza de carne de res en cubos (3 cm c/u)
- 1 ½ litros de agua
- ¾ taza de salsa de chile guajillo (cartón 350 g)
- 6 cdas de puré de tomate condimentado (cartón 150 g)
- ¾ taza de rajas de chile poblano
- 1 pieza de elote dorado (lata 220 g)
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

- Cuece en agua la carne de res durante 1 hora.
- Agrega el resto de los ingredientes y continúa la cocción durante 30 minutos más.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Finalmente, sirve bien caliente este platillo.

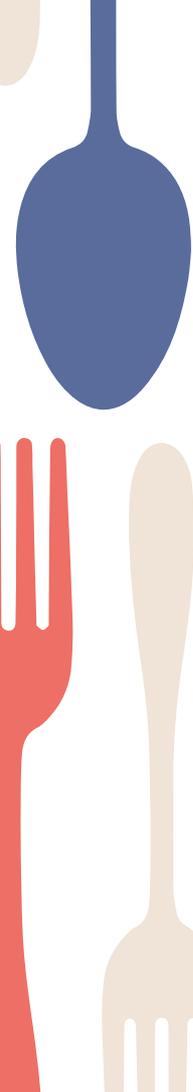


(La Costeña, 2015)

# Tacos Gobernador



## Sinaloa



# Historia del Taco Gobernador

Todo comenzó en Mazatlán, Sinaloa, México, aquel estado de la República que es especialista en hacer platillos con camarones frescos. El gobernador de ese momento Francisco Labastida estaba en un restaurante esperando su comida.

Por cuestiones de logística, la comida del gobernador no estaba saliendo según lo planeado, entonces el chef en jefe tuvo que utilizar su creatividad y los ingredientes que tenía a la mano para no hacer esperar más al gobernante.

Así que tomó una tortilla, queso, camarones frescos y creó el famoso "**Taco Gobernador**", a Labastida le gustó tanto el platillo que se quedó como platillo de la casa de aquel restaurante.

Tiempo después de tiempo se popularizó y el resto del país lo adoptó como uno de los tacos más sabrosos.

Dándole el nombre de "**Taco Gobernador**" gracias a Francisco Labastida y al buen gusto del chef.

(Cocina Delirante, s.f)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

- 1/2 kilo camarón pacotilla
- 12 piezas tortillas de harina
- 3 ramitas de cilantro fresco
- 1 pieza de cebolla blanca
- 1 litro de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de queso Oaxaca desmenuzado
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de orégano
- 5 cucharaditas de vino blanco
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## Procedimiento

- Limpia los camarones y reserva.
- Corta la cebolla finamente.
- Pica el ajo en rodajas delgadas.
- En una olla agrega agua.
- Cuando suelte hervor agrega los camarones y la sal.
- Cocina hasta que vuelva a soltar un hervor. Retira y aparta.
- En un Sartén agrega aceite de oliva, cebolla picada y el ajo picado. Saltea hasta que estén cocido.
- Agrega el vino blanco, los camarones, el orégano y la sal.
- Calienta las tortillas en un sartén.
- Retira las tortillas del fuego y rellénalas con queso, camarones y cilantro.

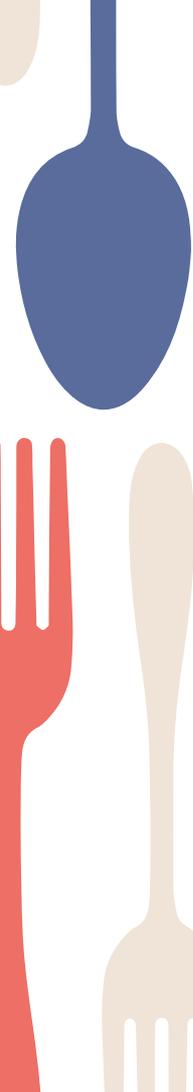


(Cocina Fresca, 2016)

# Frijoles Maneados



**Sonora**



# Historia de los Frijoles Maneados

A diferencia de otros platillos o entradas, los frijoles maneados son “algo nuevo”, ya que forman parte de un antes y un después en la gastronomía sonorense. Antes, la gente se abastecía de la caza, la pesca y algunos granos. Después, se trabajaba con el ganado, las carnes, el trigo, y con ello, las tortillas de harina; las leguminosas y los frijoles.

Todo aquello que se descubrió que podía brotar de las tierras sonorenses, eso que podía cultivarse y cuidarse para que después apareciera en la mesa de alguien –cualquiera– y dijera “esto está rebueno”. O sea cuando los españoles aparecieron y nos dieron una “ayudadita” con sus destrezas agricultoras y ganaderas.

Después, las personas fueron haciendo frijoles, le agregaron manteca de cerdo, chorizo, tocino ahumado en trocitos tiernos combinados con queso manchego y chipotle: todos los elementos e ingredientes que ya dominaban y su ingenio los hizo mezclarlos para crear algo maravilloso.

Y si bien es cierto que este tipo de frijoles son una “probadita” de lo que te espera, también sirven para romper el hielo al decir: “esto es algo típico de Sonora, debes de probarlo”; son –además– el recuerdo de un sabor que te hace decir: “tengo ganas de un buen corte, pero vamos ahí, porque ahí te dan frijoles maneados”.

Sumergir suavemente una tortilla sobaquera en un platillo embarrado de frijoles refritos suculentemente mezclados con queso asadero y machacados con chorizo, longaniza y manteca de cerdo; un momento que se convierte en la sensación de ir y venir entre sabores que desearías que nunca se acabaran.

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

500 gramos de frijoles cocidos  
100 g de manteca de cerdo  
30 g de mantequilla  
4 chiles guajillos  
3 dientes de ajo.  
Trozo de cebolla.  
250 gramos de queso manchego  
Sal al gusto.



## Preparación

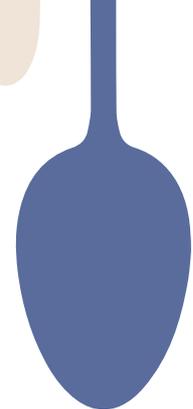
Hervir en agua los chiles guajillos. Asegurarse que queden bien sumergidos por 10 minutos. Después licuar los chiles, dientes de ajo, trozo de cebolla, comino, sal y un poco del agua que se utilizó para hervir los chiles. Después en un sartén se agrega la mantequilla y la manteca de cerdo a llama baja. Esperar a que se derritan y posteriormente agregar lo que se mezcló en la licuadora. Se revuelve y se sube el fuego a nivel alto. Después se agregan los frijoles cocidos y machacarlos a fuego bajo. Agregar sal al gusto y una vez que se esté empezando agregar queso y finalmente revolverlo .

(De Nava, 2019)

**MONTADOS**

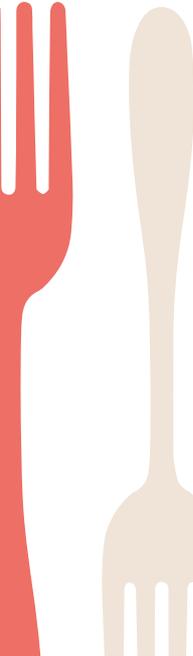


**Chihuahua**



# Historia del Montado

La historia regional cuenta que el montado es un platillo único de Chihuahua, que nació en los tiempos de la Revolución Mexicana (1910 -1921), cuando arribó el general Francisco Villa y sus secuaces a la capital del estado.



En el tiempo de la Revolución Mexicana, las Adelitas improvisaban en puestos de comida, por el modo de transporte y el modo de enredar la tortilla les llamaron mulas o burros. Con el paso del tiempo, se degeneró el término a burrito y después surgió la variación de ponerle queso o asadero al platillo. De ahí le nombraron montado.

Mientras en otras partes del país, un platillo "montado" consiste en la colocación de un huevo estrellado encima, por ley, los montados de Chihuahua se crean al servir el guisado sobre una cama de frijol y asadero sobre una tortilla de harina y al contacto con el guiso caliente producen hebras de queso.

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

1 kg falda de res  
50 gr ajo  
1 Cebolla  
200 gr papa  
250 gr aceite vegetal  
1 kg tortillas de harina  
10 gr hojas de laurel  
Taza de frijoles cocidos  
1 cda de mantequilla

## Preparación

Comenzaremos por cocer la carne con un poco de sal y las hojas de laurel, durante aproximadamente 40 minutos. Una vez lista, la vamos a deshebrar.

En una sartén agregamos las papas picadas y freímos un poco, luego añadimos un poco de cebolla y ajo picado. Finalmente incorporamos la carne deshebrada en el sartén. Puedes agregar una taza de caldo de carne para que las papas se terminen de cocinar.

En la licuadora agregamos una cucharada de mantequilla junto con los frijoles previamente cocidos y mezclamos hasta obtener una consistencia homogénea y de aspecto suave.

Calentamos la tortilla de harina, embarramos un poco de frijoles y colocamos una porción de la carne con papas en el centro, doblamos por las orillas para formar el burrito, partimos por la mitad.

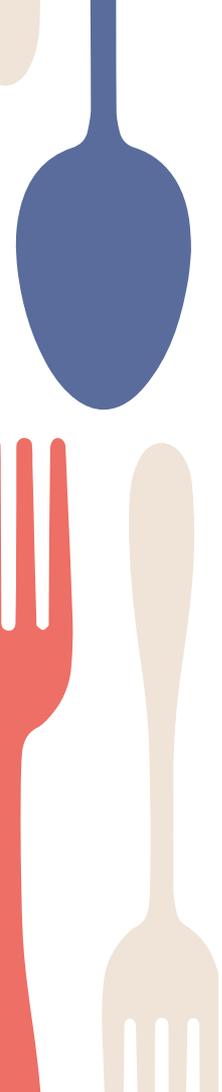


(Red Cola Oficial, 2019)

# LANGOSTA PUERTO NUEVO



## Baja California Sur



# Historia de la Langosta Puerto Nuevo

Esta receta es popular de Rosarito Baja California. Hace más de cincuenta años que comenzó a forjarse la tradición de esta receta. Fue durante los años cincuenta cuando a iniciativa de un grupo de pescadores atrajo a los turistas para viajes de pesca que salían del pequeño poblado. Al regresar de pescar, las esposas invitaban cordialmente a los visitantes a sentarse a la mesa a saborear el platillo más común entre los pescadores de esa zona: langosta, abundante y deliciosa de las costas de este pequeño poblado, servida a la usanza, con frijoles, arroz y acompañada de tortillas de harina. La langosta “Puerto Nuevo” extendió su fama en poco tiempo, de tal manera que nuevos turistas llegan día tras día con el propósito de probar la famosa y exquisita Langosta Estilo “Puerto Nuevo”.

(Fridas Chalupa, 2014)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

- 2 langostas medianas
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- 1 cucharada de manteca

## Preparación langosta

Partir la langosta por mitad. Retirar las vísceras y lavar a chorro de agua. Salpimentar. Poner a calentar la manteca en un sartén. Una vez caliente incorporar la langosta con la carne hacia abajo y tapar.

Voltear a los 3 minutos y dejar 2 minutos más a la lumbre.

Ecurrir y colocar en un plato amplio.

Servir con la mantequilla derretida, unos limones, el arroz, los frijoles, la salsa roja y las tortillas de harina.



(Fridas Chalupa, 2014)

(ComidasDeMéxico, 2013)



# Noreste

Coahuila, Nuevo León, San  
Luis Potosí, Tamaulipas y  
Zacatecas

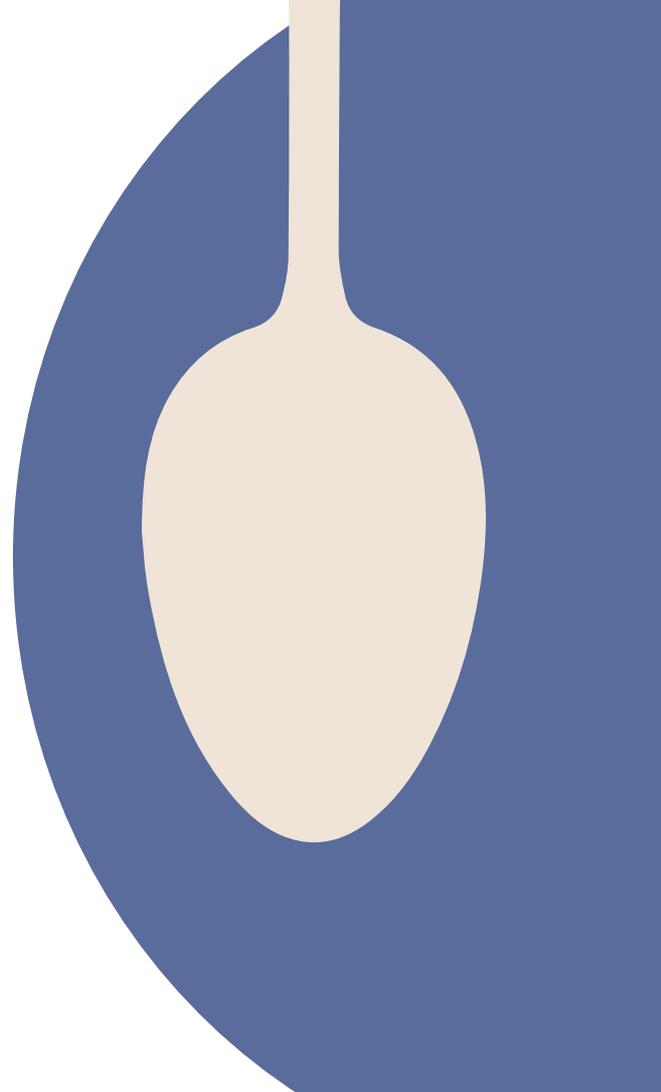
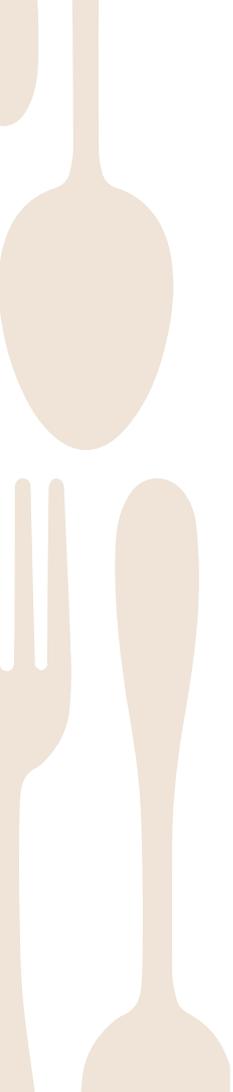
# Características de la zona

El noreste de México es una zona que en su mayoría colinda con los Estados Unidos, por lo cual la cultura es similar a la del sur de dicho país. El clima en la región se caracteriza por ser seco o semiseco (con frío y calor), por lo cual la fauna de esta región tiene un alto nivel de aclimatación, es por ello que es habitual ver un gran número de especies diferentes, como por ejemplo mamíferos, aves y lagartos.

Como en todas las regiones es un territorio con múltiples platos y con diferentes influencias. Coahuila, Zacatecas y Nuevo León se enfocan más en las comidas a base de carne con recetas que incluyen cabrito, enchiladas o criadillas (testículos de cualquier animal). A su vez, en Tamaulipas es más habitual ver algunos platos con pescados o mariscos. La cocina mexicana del noreste es variada, sus platos mezclan lo mejor del mar y la tierra. Cortes finos, enchiladas, cabritos y jaibas rellenas son parte de esta zona culinaria.

(Fernandes, 2020).

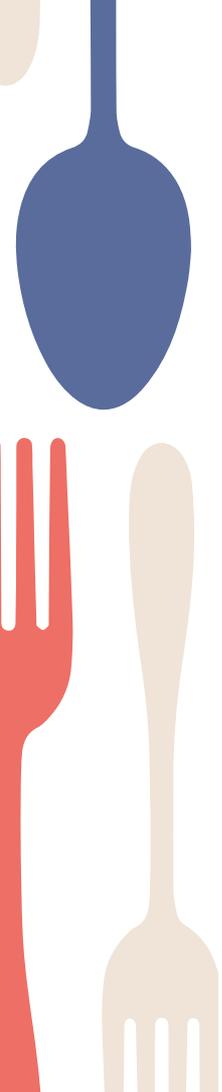
# Platillos, su historia y preparación



# ASADO DE PUERCO



**Zacatecas**



# Historia del Asado de Puerco

El asado de puerco es el platillo tradicional del noreste de México que tiene más de 150 años de existencia. En un inicio por sus características era preparado como una forma de preservar la carne cuando no se contaba con neveras.

Las abuelas norestenses lo preparaban en jarros de barro, lo tapaban con lienzos de manta y lo enterraban en la tierra. Esto hacía que al enfriarse la grasa natural que suelta la carne de cerdo hacía una especie de barrera lo que permitía preservar de esta forma el platillo por muchos meses.

En la antigüedad el asado de puerco era un platillo que se daba en las celebraciones como bodas, inclusive se dice que en la Revolución Mexicana, Pancho Villa tras ganar una lucha, pidió que se le prepara asado de puerco para celebrar.

(Aespac, 2018).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

6 Chiles Guajilo limpios y desvenados.  
3 dientes de ajo pelados  
 $\frac{3}{4}$  de Kg de carne de cerdo cortada en cubos  
1 hoja de laurel  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de orégano seco.  
Sal y pimienta al gusto.



## Preparación

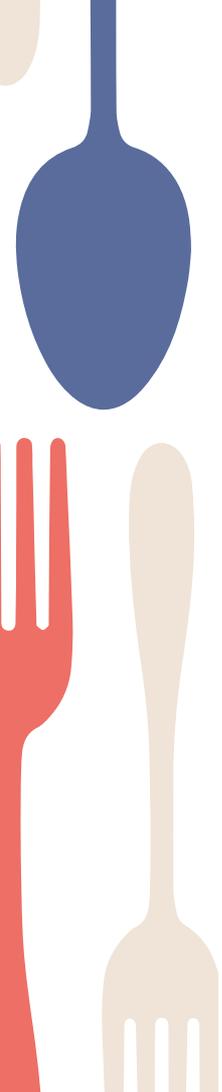
Se coloca la carne en una cacerola mediana y se cubre con agua. Agrega la cebolla, laurel, sal y pimienta, y calienta a fuego alto hasta que empiece a hervir. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina hasta que la carne esté cocida, pero aún firme. Mientras, remoja los chiles en agua hirviendo hasta que estén suaves. Cuando la carne se haya cocido, escurre bien y desecha la cebolla y el laurel. Calienta la manteca en una cacerola a fuego medio-alto, y fríe la carne hasta que se haya dorado ligeramente. Después licua los chiles junto con el ajo, especias, sal, pimienta y un poco de agua. Cuela sobre la carne frita y mezcla bien. Cocina a fuego medio-bajo, moviendo de vez en cuando, hasta que la carne quede bien suave.

(Aespac, 2018).

# MIGUITAS CON HUEVO



**Coahuila**



# Historia de las Miguitas con Huevo

Su origen proviene de España, donde se conocen como migas o migas de pastor, debido a que son un plato típico que elaboraban los pastores en el que se aprovechan las sobras de pan duro; mezclándolas con torreznos, huevo, frijoles y en su versión dulce con uvas, chocolates ó melón, entre otros ingredientes para diferenciarlas de la comida árabe. Otra denominación es migas manchegas, el plato típico por excelencia de Castilla-La Mancha.

Al paso del tiempo y en la sucesión de costumbres, la región del norte de México fue adaptándola y creando su propia versión; donde, sustituyendo el pan duro por tortilla de maíz y utilizando el huevo como principal ingrediente, se obtendría como resultado una especie de chilaquiles con huevo revuelto por así decirlo, para tener como referencia el parecido. Es decir, un platillo típico regional especialmente en la zona noreste de México.

(Wikipedia, 2020).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

1/4 pieza de cebolla blanca  
4 piezas de huevo  
aceite vegetal comestible al gusto  
3 piezas de tortilla de maíz  
sal al gusto

## Preparación

Cortar las tortillas en tiras con el cuchillo sobre la tabla de picar. Si las tortillas son un poco viejas o reseca es mejor. Poner las tortillas cortadas en el microondas durante 30 segundos, dejar enfriar y ver si ya se secaron un poco, si les falta volver a calentar hasta que queden un poco duras. Picar la cebolla finamente.

Poner el aceite vegetal a calentar en la sartén. Añadir las tortillas y ponerlas a dorar a lumbre baja. Mover con frecuencia para que no se quemen. Una vez que estén crujientes, agregar la cebolla picada y acitronar durante dos minutos. Agregar los huevos y dejar que se cuezan a lumbre media un poco antes de revolver. No revolver demasiado para que no se batán. Sazonar con sal, al gusto.

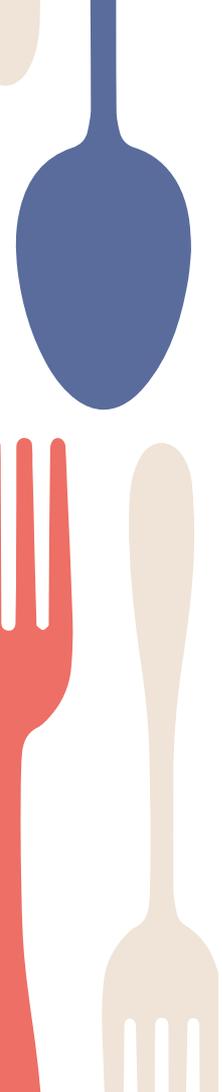


(Cocina y comparte, 2020).

# CARNE A LA TAMPIQUEÑA



**Tamaulipas**



# Historia de la Carne a la Tampiqueña

La carne asada a la tampiqueña o “Almuerzo Huasteco” es creación de Don José Inés Loredo, que a pesar de ser potosino de nacimiento, adoptó a Tampico como su segundo hogar. Luego de llegar a esta ciudad en 1915, Don José consiguió empleo como camarero en el Restaurante Ópera; pero la suerte y su tenacidad hicieron que pronto llegaría a convertirse en el Presidente Municipal del puerto.

En 1939, Don José decidió abrir su primer restaurante en la Ciudad de México, al cual nombró Tampico Club; ubicado en la esquina de Balderas y Avenida Juárez. Este local daba servicio las 24 horas por lo que el jefe de la cocina, chef y hermano de Don José, Fidel Loredo, decidió que era importante comenzar desde muy temprano con un “almuerzo huasteco” que incluía un trozo de cecina huasteca, enchiladas verdes, queso fresco asado a la plancha y una porción de frijoles negros de la olla con epazote. Pronto se convertiría en un platillo que daría la vuelta al mundo.

(Carta de México, 2015).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

6 tiras de aguayón, delgadas sin aplanar  
2 chiles anchos  
1 tomate, chico  
1 diente de ajo  
1 trozo de cebolla  
6 trozos de queso asadero  
6 tortillas  
1 cebolla  
2 aguacates  
4 cucharadas de aceite  
sal, al gusto  
limones, al gusto

## Preparación

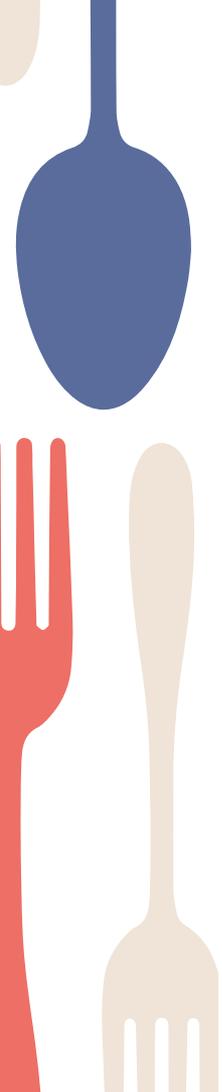
Tueste, desvene y remoje los chiles; muélos con el tomate, el ajo, el trozo de cebolla y sal. Ponga a freír y sazone. Póngale limón y sal a la carne; áselo a la parrilla, de preferencia en lumbre de carbón. Ase apenas el queso, cuidando que no se queme. Coloque en cada plato una tira de carne, un trozo de queso asado, una o dos tortillas pasadas por la salsa y dobladas, medio limón, guacamole y rebanadas de cebolla. (Se sirve con tortillas calientes y frijoles)



# MACHACADO CON HUEVO



**Nuevo León**



# Historia del Machacado con Huevo

La carne seca es uno de los ingredientes con los cuales se prepara uno de los platillos de mayor tradición en Nuevo León: el machacado con huevo, el cual, se dice, tiene su origen en el municipio de Ciénega de Flores.

La creación de este manjar se le atribuye a una mujer de nombre Fidencia Quiroga, a quien la gente solía llamar La Tía Lencha. Era el año de 1928, en aquel entonces se construía el tramo de la Carretera Federal México 85 con rumbo a Nuevo Laredo (conocido también como Carretera Monterrey-Laredo), y la Tía Lencha empezó a preparar este platillo para los trabajadores de esta obra.

Pasó el tiempo y el machacado se convirtió en un alimento de gran tradición en este municipio del centro del estado, y rápidamente se fue expandiendo hacia otras poblaciones a lo largo de y ancho de Nuevo León.

(Montemayor, 2019).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

4 huevos  
70 gr de machaca  
¼ de cebolla blanca, finamente picada  
2 tomates finamente picados  
1 chile serrano, finamente picado  
Tortillas de maíz, al gusto para acompañar

## Preparación

Bate los huevos y la leche en un recipiente. Salpimienta al gusto. Calienta 2 cucharadas de aceite vegetal en una sartén antiadherente, a fuego medio-alto. Saltea la machaca junto con la cebolla, el tomate y el chile serrano por 3-5 minutos, o hasta que la cebolla esté transparente. Añade los huevos batidos y deja cocinar. Revuelve de vez en cuando, hasta que el huevo esté completamente cocido. Sirve acompañado con tortillas de maíz calientes.

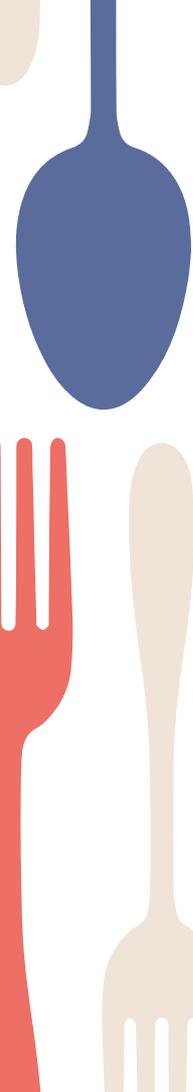
(Que rica vida, 2010).

**VIDEO DE  
EXPLICACIÓN  
AL FINAL**

# ENCHILADAS POTOSINAS



**San Luis Potosí**



# Historia de las Enchiladas Potosinas

La historia dice que las Enchiladas Potosinas nacieron accidentalmente cuando Doña Cristina Jalomo (1874 – 1973) del municipio de Soledad, que por aquellos entonces era un pueblo lejano de la ciudad de San Luis Potosí y que hoy forma parte de la zona conurbada, llevó su masa de nixtamal al molino del pueblo en el cual también molían chiles cascabel, muy típicos de las huertas de Soledad, al contaminarse su masa con el picor y color de los chiles les dio un sabor muy especial que primero conquistó a su familia, a sus vecinos y finalmente a locales y gente de todo México.

Y bueno, el resto es historia, así que si un día van a San Luis Potosí, dense una vuelta por Soledad para probar las auténticas Enchiladas Potosinas, mientras tanto aquí les comparto la receta original que nos proporcionaron en el municipio de Soledad.

(Méndez, 2014).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

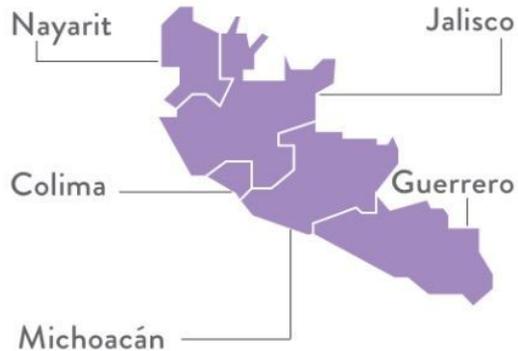
1 kg de tortillas  
6 chiles ancho  
1/2 kg de queso fresco cortado en tiras  
3 dientes de ajo  
1 rajita de canela  
1 manojo de cebollitas de Cambray picadas  
Aceite vegetal  
Sal al gusto

## Preparación

Tuesta los chiles, desvénalos y remójalos en 2 tazas de agua caliente para suavizarlos. Licúalos con los ajos, la canela y el agua en la que se remojaron para hacer una salsa. Fríela en un poco de aceite, sazona con sal y cuando suelte el hervor, retira (debe quedar caldosa) y deja enfriar. Calienta las tortillas, fríelas en aceite caliente sin permitir que doren, retíralas y sumérgelas en la salsa. Rellénalas con el queso y la cebolla, dóblalas, repártelas entre las porciones y báñalas con más salsa.



## EL PACÍFICO DEL CENTRO



# Pacífico

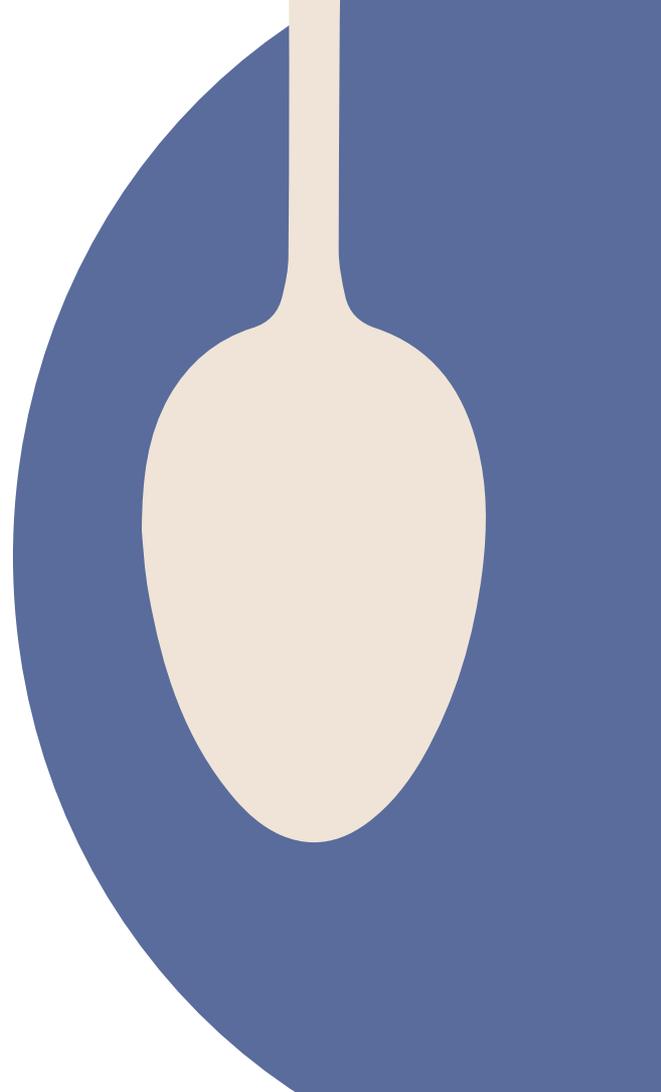
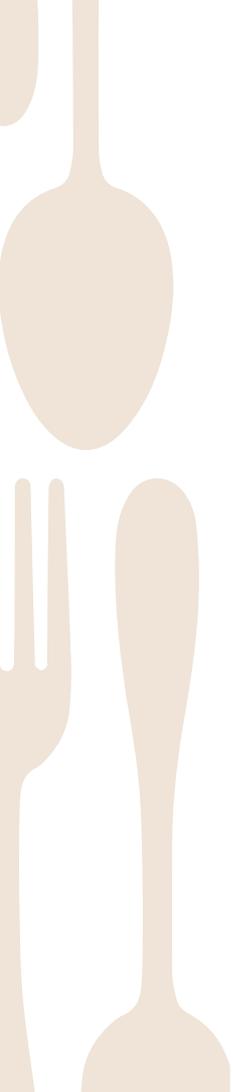
Guerrero, Jalisco,  
Michoacán, Nayarit, Colima

# Características de la zona

El pacífico es una región que se delimita por el Pacífico, valga la redundancia, es decir que las entidades federativas colindan con el océano Pacífico. El clima de la región es húmedo y cálido, por lo cual permite la proliferación de las actividades agrícolas. Entre los que destacan está el aguacate, plátano, naranja, mango, uva y café mexicano. Es importante señalar también el auge que están cobrando los productos agrícolas orgánicos en los estados del sur, mismos que presentan una demanda cada vez mayor en el mercado nacional e internacional. En el área de la ganadería se produce carne de bovino, porcino, ovino y caprino. La gastronomía de la región es por ende muy condimentada, sabrosa y variada.

(López, s.f.).

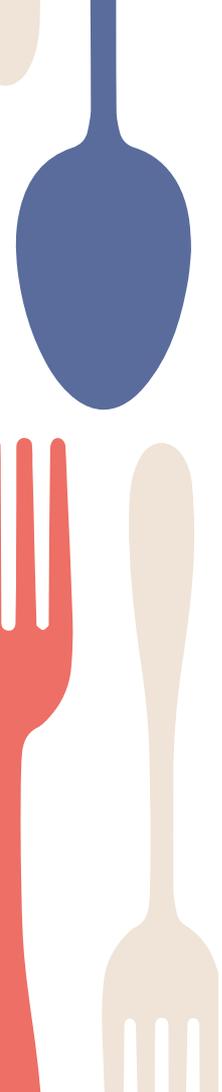
# Platillos, su historia y preparación



# PULPO ENAMORADO



**Guerrero**



# Historia del Pulpo Enamorado

El coctel de pulpo enamorado se remonta a un origen prehispánico, que se ha ido mezclando con las tradiciones europeas. Le dicen “pulpo enamorado” porque se supone que el pulpo es un cefalópodo afrodisíaco, es decir, que tiene la capacidad de inducir estados de ánimo amorosos. Cuenta la leyenda que enamora a muchos hombre y mujeres que lo comen en Guerrero.

(Maridando, 2020).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

- \_ 40 gr de Pulpo cocido
- \_ 10 gr de Cilantro fresco picado
- \_ 10 gr de Cebolla morada picada
- \_ 10 gr de Chile serrano
- \_ Tomate en taquitos
- \_ Zumo de Yuzu
- \_ Zumo de Lima
- \_ Tortilla de Maíz Azul

## Preparación

Cortamos el pulpo previamente hervido en agua con sal durante 20 minutos o usamos pulpo ya cocido, en trozos pequeños y lo mezclamos con cebolla morada, mayonesa, tomate, pimienta, chile serrano verde picado y sal. Agregamos un chorrillo de zumo de yuzu y lima junto al cilantro fresco picado. Rectificamos de sal. Para la tostada de maíz azul, poner a freír hasta que esté crujiente la tortilla. Escurrir y reservar.

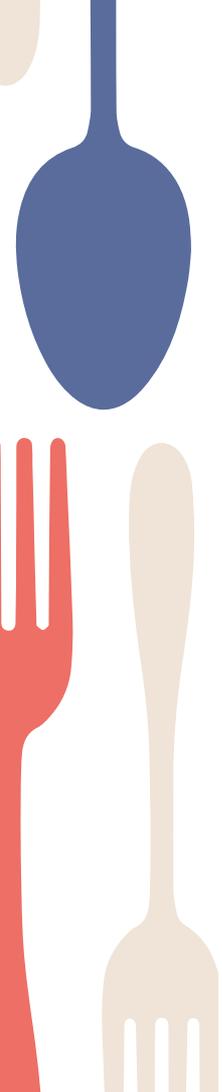
Elaborar una crema de guacamole muy batida. Podéis consultar cómo hacerlo en nuestra receta de guacamole. Colocar el guacamole sobre la tostada y sobre este el pulpo. Decorar con brotes de cilantro, caviar cítrico y polvo de cebolla tatemada.



# TORTA AHOGADA



**Jalisco**



# Historia de la Torta Ahogada

La torta ahogada tiene sus orígenes en la Perla Tapatía a principios del siglo pasado. Se dice que la receta surgió cuando un día llegó un jornalero a su casa hambriento, buscó con qué calmar el hambre, sólo encontró un trozo de pan, un poco de frijoles molidos, carnitas y una salsa de jitomate. El hombre se preparó su merienda, para su sorpresa le gustó mucho y le pidió a su esposa le revelara los ingredientes de la salsa.

Dueño de Tortas Ahogadas El Güerito narra la historia del succulento y original platillo. Dependiendo de la cantidad de chile que se agregue a la torta, ésta será ahogada o medio ahogada. El birote siempre irá sumergido en salsa de jitomate sin picante, pero cuando es torta ahogada se sumerge completamente en el chile; cuando es medio ahogada se sumerge sólo la mitad.

(Campechaneando, 2018).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

1 kilo de jitomate  
cebolla  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de comino  
1 cucharadita de orégano  
1 taza de frijoles refritos  
300 g de carnitas de cerdo  
4 bolillos  
taza de agua  
Aceit  
eSal al gusto



## Preparación

Hierve los jitomates, retírales la cáscara y muélelos con la cebolla, ajo y comino. Vacía la salsa en una sartén caliente con poco aceite y sazona con un poco de orégano.

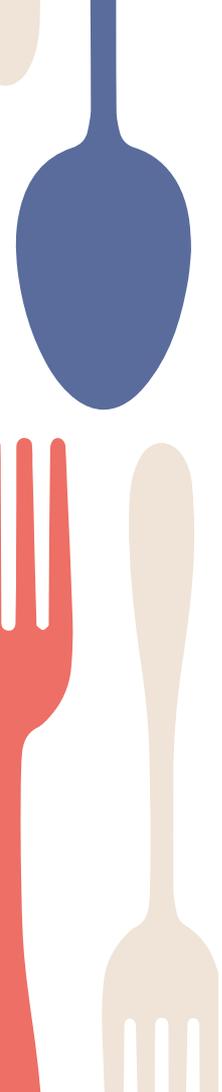
Unta los bolillos con los frijoles, coloca las carnitas y baña la torta con la salsa de jitomate.

(Malera, 2020).

# CHONGO ZAMORANO



**Michoacán**



# Historia del Chongo Zamorano

Su origen se atribuye a los conventos de la época virreinal, en la ciudad de Zamora de Hidalgo, Michoacán. Se dice que este delicioso postre nació por accidente en las cocinas de la época de la Colonia.

Cuenta la historia que, debido a la enorme producción lechera de la zona, era necesario cuajarla para conservarla mejor y con ella poder realizar quesos. Sin embargo, existen dos relatos sobre su creación, por un lado, se dice que una enamorada despistada añadió cuajo a su leche y posteriormente decidió verter un poco de azúcar. Mientras que, por el otro, cuentan que campesinos de la región agregaron erróneamente azúcar en lugar de sal a la preparación del queso.

(Aderezo, 2020).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

- 3/4 kilogramos azúcar
- 2 litros de leche
- 2 limones
- 1 raja de canela
- 1 pastilla de cuajar (se consigue en la farmacia)



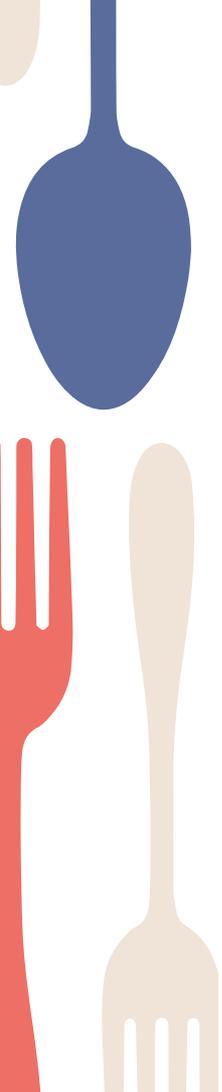
## Preparación

Mezcla el azúcar con la leche y dejarla entibiar. Posteriormente se disuelve la pastilla de cuajar en dos cucharadas de agua hirviendo y lo incorporas a la leche. Esta mezcla, la cubres con un trapo limpio y dejás reposar en lugar tibio, hasta que la leche quede bien cuajada. Cuando la mezcla esté completamente cuajada, la cortas en pequeños cuadros dentro del recipiente. Es momento de agregar el resto de los ingredientes, es decir, el jugo de los dos limones y la canela, sin revolver, únicamente se colocan encima. Luego, se pone a hervir a fuego lento hasta que comiencen a tomar un color ámbar, forma retorcida y su consistencia sea dura.

# TOSTADAS DE CHANFAINA



**Nayarit**



# Historia de las Tostadas de Chanfaina

Las tostadas de Chanfaina están dentro de un origen prehispánico, como el zarandeado y la lisa, que vienen desde esas versiones de papel amate, de lo náhuatl; teniendo a la Isla de Mexcaltitán, que desde su nombre ya se habla de riqueza, abundancia y hablan de ella como la Aztlán perdida. En la actualidad son muy populares en el estados y son un gran atractivo del gastroturismo gourmet.

(Gastronomía Sibaris, 2015).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

20 Tortillas  
1/2 Lechuga  
150 Gramos de queso fresco  
Patitas de cerdo en vinagre  
Salsa roja (No muy picante)  
Manteca de cerdo  
Pimienta al gusto  
Sal al gusto

## Preparación

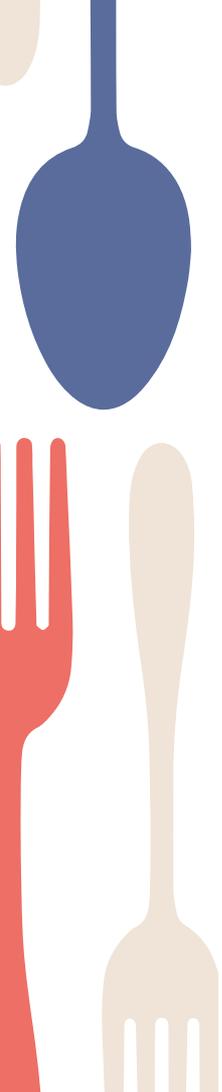
La lechuga la vamos a picar y el queso fresco lo desmenuzamos. Las patitas de cerdo en vinagre las desmenuzamos muy bien. En un sartén colocamos bastante manteca de cerdo a calentar y allí vamos a freír las tortillas, las dejamos dorar bien y ya doradas las escurrimos bien en papel. Ya que estén listas todas las tostadas les ponemos encima un las patitas desmenuzadas, agregamos un poco de sal, un poco de lechuga encima y queso.



# CEVICHE



**Colima**



# Historia del Ceviche

Fue fácil que llegara el ceviche a México: los limones llegaron con los españoles, los chiles son parte de la cocina del país desde hace mucho tiempo y el Pacífico es una gran fuente para la pesca por lo que este platillo peruano no tardó en encontrar aquí una gran acogida. Las técnicas de la comida en crudo llegaron tanto a México como a Perú a través de los inmigrantes orientales y fue gracias a esta mezcla cultural tan poderosa que se logró una receta que ha trascendido fronteras y que ha invitado a la experimentación desde entonces.

(El canto de sirenas, 2020).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes:

Ingredientes para 4 - 6 personas

1/2 kilo de carne molida de pescado( chile, courvina, pez vela, cocinero o dorado)

500 ml de jugo de limón

4 zanahorias grandes

2 cebollas grandes blanca o morada

2 chiles jalapeño verde (no en lata frescos)

Cilantro al gusto

1/2 kilo de jitomate

1 aguacate

Sal

## Preparación

En un tazón amplio para marinar se pone la carne de pescado y se le agrega la sal se mezcla de preferencia con las manos bien limpias.

Una vez que esté bien mezclada la sal se deja reposa de 3 a 5 min.

De ahí se agrega el limón poco a poco de forma que cada vez que se le agregue un poco de limón se revuelva bien la carne y no se hagan grumos, en caso de que se hagan grumos deshágalos con las yemas de los dedos, así sucesivamente hasta que toda la carne quede bien cubierta con el jugo de limón, y se deja reposar de 15 a 20 minutos

Se pela la zanahoria y se pasa por un rallador fino, se pica la cebolla, el cilantro el jitomate finamente (termino para salsa mexicana.) y se licuan los chiles. Se exprime bien la carne del pescado y se pone en otro recipiente amplio (de manera que todos los ingredientes se puedan revolver con la carne del pescado), y se le agregan los demás ingredientes, se sirve en un copita coctelera y se adorna con un abanico de aguacate, acompañado de galletas de soda o tostadas.



## CAMPO Y CIUDAD



# Centro

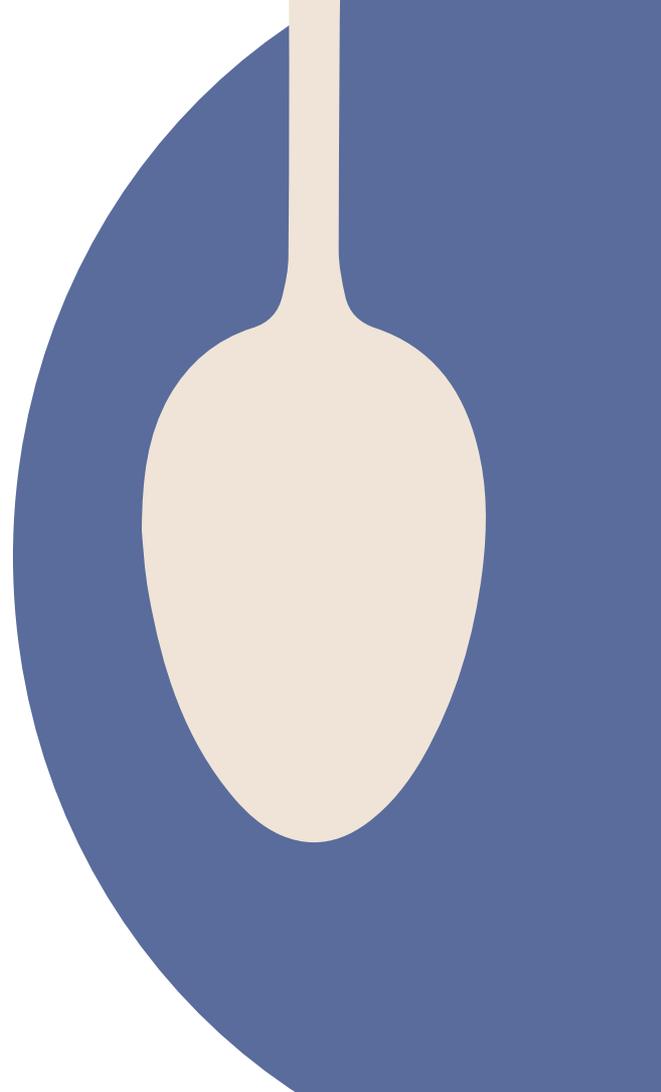
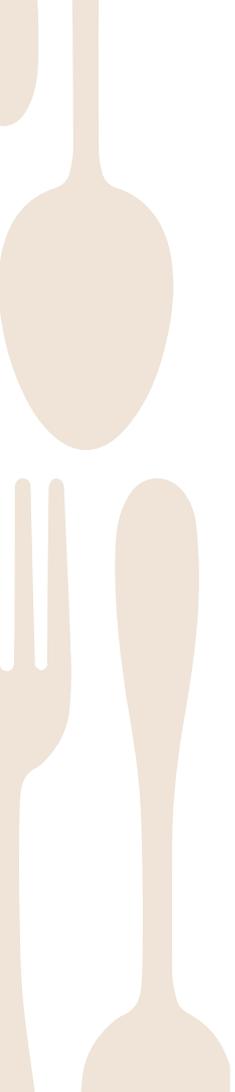
Aguascalientes, Guanajuato,  
Querétaro, Estado de México,  
Ciudad de México, Hidalgo,  
Morelos y Tlaxcala.

# Características de la zona

Esta región tiene una apacible geografía, una añeja tradición y diversos reconocimientos internacionales por sus hermosas ciudades y sitios arqueológicos. La Ciudad de México es la ciudad más grande de América Latina. Ofrece su Centro Histórico y Xochimilco como Patrimonios de la Humanidad. Tiene el mayor número de museos y taquerías en el mundo (Gobierno de México, 2016).

En el centro se encuentra una fusión del legado minero, colonial y autóctono de México. La región central es integrada por Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Ciudad de México, Estado de México, Morelos y Tlaxcala. En esta región encontramos los mixiotes, barbacoa y el chileatole, tamales, tacos al pastor y una inmensa variación de platillos provenientes de cada estado (Berenice, 2020).

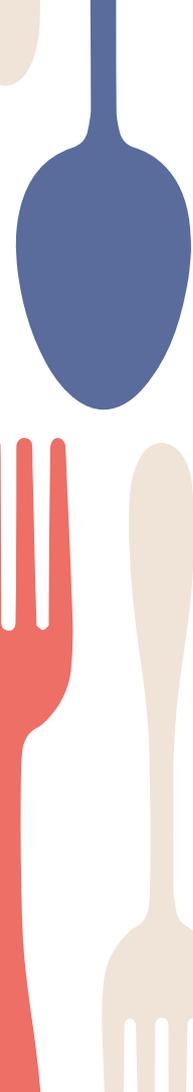
# Platillos, su historia y preparación



# POLLO SAN MARCOS



## Aguascalientes



# Historia del Pollo San Marcos

La tradicional receta "Pollo de San Marcos" o "Pollo a la Jardín" es tan antigua como la Feria de San Marcos que data desde la colonia.

Florent, vecino de una de las regiones ganaderas más ricas en el país Aguascalientes, que tenía todo para estar satisfecho con su vida. Un día, andando de fiesta en la Feria de San Marcos, conoció a Lala, desde ese día el amor de su vida. Eran jóvenes y sanos, de buena y familia, carácter firme y enérgico. Pasaron pocos días, aún no se acababa la feria y Lala y Florent ya se habían casado. La gente de la hacienda platicaba que el patrón y su esposa eran un matrimonio ejemplar pero había un "pero", al regreso de la luna de miel Lala se enteró que su esposo tenía un capricho; le encantaba la carne de pollo, no comía ninguna otra...

En los primeros meses, para Doña Lala fue difícil; sólo comía pollo y lo peor, era preparado solo de dos maneras: frito o en caldo. Lala cansada de comer pollo, pensó que si habría de hacerlo todo el tiempo tenía variar su sabor, para abatir el hartazgo.

Entró a la cocina de la hacienda, que se llamaba "Jardín" y le hacían ese honor la las flores, plantas, hierbas finas y árboles, que adornaban y perfumaban el lugar. La señora, con la inspiración del paisaje y los aromas, inició lo que pronto sería el platillo oficial de la feria de San Marcos de cada año.

Combinó carne de cerdo en forma de chorizo, con la de pollo, las aderezó con papas, chiles en vinagre, cebolla y ajos, para darle un sabor diferente, pero también para esconder el sabor del cerdo.

Quienes lo degustaron quedaron tan complacidos que Florent invitó a los habitantes de haciendas vecinas a que lo probaran, enorgullecido por la receta de su amada esposa.

Los presentes se maravillaron del sabor, decidieron que a partir de ese año, durante la Feria de San Marcos se preparara tan magnífica receta surgida, del ingenio de doña Lala y al "genio" de don Florent.

(Rios, 2016)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

1 pollo de 1 a 1.5 kg  
2 cda. Aceite vegetal  
Cebolla  
2 dientes de ajo  
Sal, pimienta, canela, comino, orégano al gusto  
½ kg de papa  
½ taza de vino blanco  
3 jitomates  
1 taza de caldo de pollo.  
Durazno y pera seca al gusto

## Preparación

Comenzaremos por freír la cebolla y el ajo picado en una sartén con un poco de aceite hasta que se haga transparente. Luego, agregaremos el pollo y lo sellamos, sabremos que ya está listo cuando se vea dorado por ambos lados. Agregamos un poco de sal y pimienta al gusto.

Después, añadimos las papas, previamente peladas y cortadas en finas láminas. Posteriormente, agregamos el vino blanco y comenzaremos a darle el sazón especial con un poco de comino, sal, canela, orégano y revolvemos constantemente.

Licuamos los jitomates con el caldo de pollo y añadimos la mezcla al sartén, dejaremos cocer el pollo tapado, durante 35 minutos a fuego medio. Al final, agregamos un poco de frutas secas al momento servir.

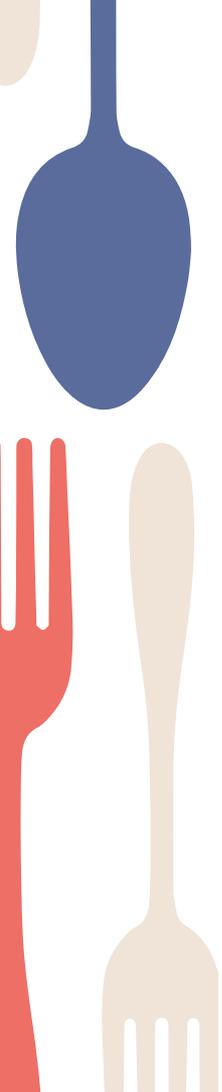


(Red Cola Oficial, 2019)

**GUACAMAYAS**



**Guanajuato**



# Historia de las Guacamayas

Sus orígenes se remontan al año de 1952 cuando un joven que se juntaba con sus amigos para tomar se reunía en las calles Centenario y Luis Bravo donde vendía chicharrón un señor al que todos en León conocían como Don Deme, su nombre era Demetrio Nájera este hombre tenía la tradición de freír duros.

Don Deme tenía un amigo que siempre le compraba un durito con bolillo, a él le gustaba mucho la salsa de pico de gallo. Juan cada vez que le picaba la salsa le daba un trago a su tequila. Después de varios tragos Juan empezó a hablar como loco. Un señor que estaba en el puesto le dijo “Ya cállate que pareces guacamaya” de ahí en adelante la gente comenzó a pedirle al durero una “guacamaya”.

Y según cuentan los lugareños, de ahí surgió toda la tradición de las guacamayas, una de las comidas típicas de León.

# Receta y video de preparación

## Ingredientes:

- bolillo (birote, telera)
- duro de puerco
- 10 chiles árbol
- 1 jitomate
- 1/4 taza de agua
- 2 jitomates en cubitos
- cilantro al gusto
- cebolla en cubitos al gusto
- sal
- limón
- agua
- aguacate

## Preparación

Agrega a la licuadora 2 tomates y un cuarto de cebolla, junto con 4 chiles de árbol y muelelos.

De la mezcla sazona con sal según tu gusto

Pica en cuadros pequeños el tomate y cebolla restantes

Agrega todo lo picado a la salsa y añade el cilantro finamente picado

Añade un aguacate en cubos

Para la torta: unta aguacate en el bolillo por ambos lados....

Y pon el chicharrón botanero

Pon la salsa dentro de la torta

Añade limón según sea tu gusto



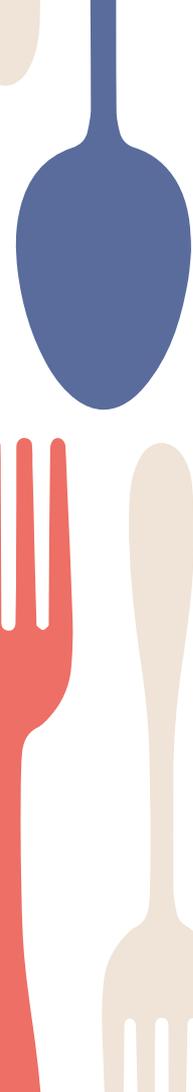
GUACAMAYA

(Complaciendo Paladares, 2015)

# NOPAL EN PENCA



**Querétaro**



# Historia del Nopal en Penca

El nopal en penca es un platillo típico queretano, que según su historia proviene desde la época prehispánica, los otomíes son quienes adaptados a su medio ambiente y dedicados a la recolección comienzan a utilizar los elementos propios de su espacio geográfico, alimentos recurrentes de su entorno natural, la penca de nopal era conocida como "Mextho". Este platillo podemos encontrarlo en Bernal, Cadereyta, Tolimán, entre otros.

En los recetarios propios de la época del buen comer no figura, era un platillo de indios, un entremés propio de fiestas populares, hoy, después del tiempo y en rescate de nuestras tradiciones el nopal en penca es un platillo buscado y saboreado por distintos paladares, desde el aparecer en los menús de los restaurantes hasta en los tianguis y mercados comidos en tacos o en gorditas de maíz quebrado, así nuestra tradición de comidas otomíes llega hasta nuestros días y podemos copiar de los recetarios la receta original.

(Parra, 2018)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

1 penca de Nopal  
(no puede ser muy tierna por que se cocina, ni muy madura porque se parte).  
1 kilo de nopales tiernos (limpios y cortados en cubos).  
Jitomate  
Cebolla  
Chile serrano  
Sal  
Pimienta  
Cilantro

## Procedimiento

Cortar la penca por la parte más corta (de donde nace) y hacerle un agujero en el centro con cuidado de no cortar los lados, hacer un pico de gallo, con el jitomate, cebolla, chile y cilantro y agregar el nopal, sazonar. Rellenar la penca; con un alambre zurcir la penca para evitar que se salga el relleno, calentar la plancha o comal. Asar a fuego alto al principio, (dejar que cambie) de color la penca por los dos lados, terminar de cocer a fuego medio hasta que las grietas que se formen dejen de escurrir líquido y el relleno esté cocido. Se puede agregar chicharrón o xoconostles pelados y picados.

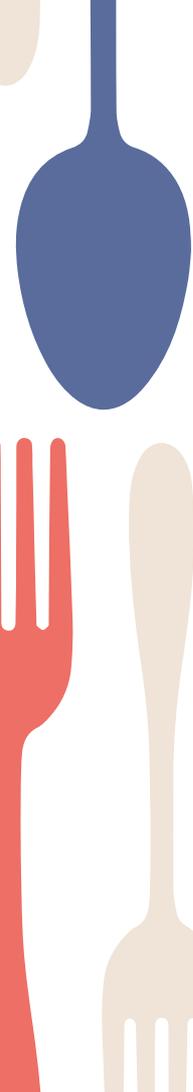


(Cocina Identidad, 2013)

# TAMALES DE OLLITA



**Estado de México**



# Historia de los Tamales de Ollita

El municipio de Ocoyoacac posee una antigua tradición para la elaboración de los llamados tamales “de ollita”, “de hoyito”, “de cazuelita” o “chuchulucos”, una variedad de tamales considerada endémica de este lugar.

Con más de cuatro décadas dedicadas a la elaboración de tamales de ollita, Azucena del Prado Peña, originaria del barrio de Tepexoyuca, es una de las tamaleras más reconocidas de la región y heredera de esta tradición cuyo origen se ha perdido con el paso de los años.

Respecto al nombre, doña Azucena refiere que su madre Felicitas Peña Recillas, quien a su vez aprendió el oficio de su abuela, le comentó en una ocasión que la gente los conocía como “tamales de ollita”, porque eran cocinados en grandes ollas de barro, en una época en que la zona aún contaba con una fuerte producción alfarera.

El cariño, dedicación y empeño que pone Azucena en la elaboración de sus tamales queda de manifiesto en la calidad y sabor que la han distinguido por más de 40 años, periodo en el que una de las anécdotas que recuerda con más gusto fue cuando obtuvo el primer lugar en un concurso de tamales tradicionales.

De igual forma, han acudido chefs y estudiantes de Gastronomía para conocer, y sobre todo aprender, la elaboración de los famosos tamales de ollita y evitar así que esta tradición se pierda.

(Notimex, 2019)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

1 kg de harina de maíz  
1 ½ cucharadita de polvo para hornear  
1 cucharada de sal  
400 gramos de manteca de cerdo  
½ litro de caldo de pollo  
12 tomates verdes  
3 cucharaditas de anís  
Hojas de maíz

Para la salsa verde:  
½ kg de tomates  
10 chiles serranos verdes  
1 ramita de cilantro  
1 diente de ajo  
1 cebolla  
2 ramitas de epazote  
Sal al gusto

## Preparación

HIERVE las cáscaras de los tomates verdes con tres cucharadas de anís.

PREPARA la salsa, hierva el tomate y los chiles, luego licua con el ajo, cilantro, cebolla y la sal, y fríe la mezcla en aceite. Agrega un poco de agua si es necesario y el epazote, hasta que sazone.

VIERTE sobre la harina de maíz el polvo para hornear y sal al gusto, luego agrega la manteca derretida, el caldo de pollo y el agua que resultó de la cocción de los tomates y el anís. Amasa hasta integrar.

COLOCA la masa dentro de cada una de las hojas maíz, previamente lavadas. En algunos lugares en Ocoyoacac, se usa las hojas de plátano.

FOMRA un hueco en la masa dando vueltas a la masa con tus dedos dándole forma de ollita y agrega el relleno que tu desees vacía el relleno; puedes usar pollo desmenuzado o carne de cerdo en trozos, y acompaña con la salsa verde, roja, pipián o mole rojo.

CUBRE el hueco con una tapita de masa. COCINA en olla tamalera durante 50 minutos.

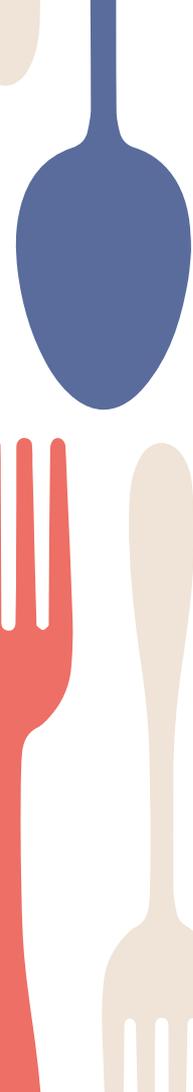


(Hoy, 2016)

# TORTA DE CHILAQUILES



**CDMX**



# Historia de la Torta de Chilaquiles

Todo empezó por doña Nati, quien preparaba una torta para el lunch de cada una de sus nietas, cuando iban a la primaria. Ella concentraba comida en un solo plato, por lo que le agregaba diferentes cosas al pan bollillo, entre ellas, chilaquiles. Las nietas, que actualmente se les conoce como Cata y la Güera se les ocurrió la venta de tortas de chilaquiles, pues antes a nadie se le había ocurrido venderlas. Hoy en día tienen un puesto llamado “La Esquina del Chilaquil” que es uno de los lugares callejeros más famosos para comer.

Este platillo llama la atención, sobre todo, porque ser una abominación culinaria. Fuera del centro del país la torta de chilaquiles —tecolota, quizás— es percibida como algo repulsivo, o al menos antipático. Un desborde de pudín de masa de maíz embutido en un bolillo al que se le puede agregar cualquiera de las siguientes proteína: pollo deshebrado, milanesa de pollo, cochinita pibil o de pollo al pastor, y al que además se le agrega queso rallado, crema agria, cebolla fresca, rajas de chiles jalapeños habaneros. Es una delicia.

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

1 cucharada de aceite	500 gramos de milanesa de pollo
4 chiles serranos	3 huevos, batidos
1/2 cebollas, en cuartos	1/2 tazas de pan molido
2 dientes de ajo	suficiente de aceite, para freír
8 tomates verdes, en mitades	4 teleras
suficiente de cilantro fresco	1 taza de frijol refrito
3 pimienta gorda	al gusto de crema
1 cucharadita de comino, entero	al gusto de queso panela, rallado
1 taza de caldo de pollo	al gusto de cebolla morada, en tiras delgadas
1 cucharada de aceite	
4 tazas de totopo, de maíz	



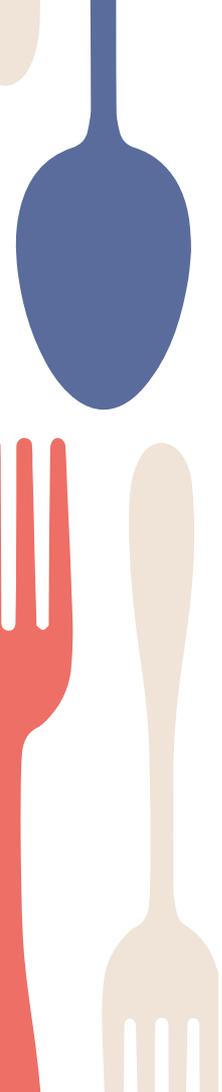
## Preparación

Para los chilaquiles, en un sartén profundo calienta el aceite, agrega la cebolla, el ajo, los tomates, el cilantro, la pimienta gorda, el comino y cocina por 15 minutos. Luego agrega el caldo de pollo y cocina por 10 minutos más, o hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Licúa todo lo anterior y sofríe en una ollita por 10 minutos. Entonces agrega los totopos e incorpora perfectamente. Reserva. Empaniza la milanesa con el huevo y el pan molido, después fríe hasta que esté doradita. Pasa por papel absorbente para quitar el exceso de grasa. Sobre una tabla, corta el bolillo a la mitad, unta con frijoles, rellena con los chilaquiles y la milanesa. Acompaña con crema, queso fresco y cebolla morada. Disfruta.

# MIXIOTE



**Hidalgo**



# Historia del Mixiote

El nombre de mixiote proviene del náhuatl *metl*, que significa maguey, y *xiotl*, interpretado como “película de penca”.

Estos son nativos del sur de la Altiplanicie Mexicana, que comprende el Valle de Anáhuac y la huasteca Hidalguense (comprendiendo los estados de Querétaro, Hidalgo, México, Morelos, Tlaxcala y la Ciudad de México) donde es popular la cría del borrego y el cultivo del maguey.

Según datos históricos, los primeros españoles en probar el mixiote fueron la duquesa Catalina de Aragón y Montealbán, junto a su esposo don Carlos Arsilaca y Albarrán, que estaban de visita en la Huasteca hidalguense.

En este lugar se les ofreció un banquete donde sus anfitriones les sirvieron un envoltorio de aroma muy apetitoso. La pareja quedó tan encantada con el platillo, que no dudaron en hacerlo popular.

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

6 chiles guajillos  
3 chiles anchos  
3 tomates verdes, cortados en cuartos  
1/4 cebollas  
2 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
2 piezas de clavo  
2 piezas de pimienta negra, entera  
1 cucharada de orégano  
1/2 cucharaditas de comino molido  
2 tazas de jugo de naranja  
1 taza de agua  
6 piezas de pollo  
suficiente de papel encerado  
suficiente de nopal  
suficiente de hilo, cáñamo  
suficiente de orégano, para decorar



## Preparación

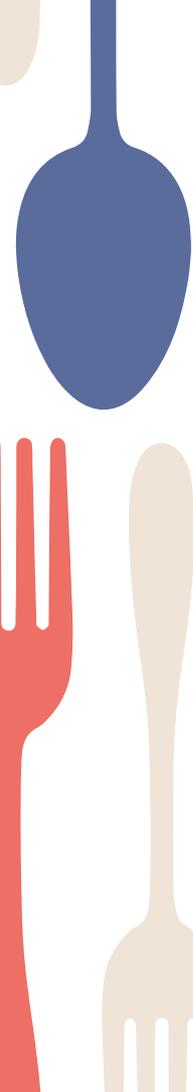
Calienta una olla a fuego medio y cocina el chile guajillo, el chile ancho, los tomates, la cebolla, el ajo, el laurel, el clavo, la pimienta negra, el orégano, el comino, el jugo de naranja y el agua. Licúa unos minutos y agrega sal. Reserva.  
Coloca el pollo en un recipiente, sazona con sal y pimienta y agrega la salsa; marina por 10 minutos.  
Sobre un papel encerado de 30 x 20 cm aproximadamente, coloca el pollo marinado y nopales; cierra con hilo cáñamo. Reserva.  
Cocina los mixiotes por 20 minutos, aproximadamente, en una vaporera o una olla similar.  
Sirve, decora con orégano y disfruta.

(Kiwilimón, 2020)

# CECINA



## Morelos



# Historia de la Cecina

La cecina llegó a México en la época de la conquista, entre los siglos XVI y XVII; su preparación se heredó de un producto típicamente español: **el jamón serrano**, pues al igual que este, la cecina se prepara con las tiras largas y anchas de la carne de res

Cuentan que cuando llegaron los españoles, al ver que era una preparación muy similar a la que ellos conocían la llamaron también cecina, y después con la incursión del ganado a tierras mexicanas, la cecina se comenzó a elaborar solamente con carne de res y cerdo.

A la variante que es elaborada con carne de cerdo y pre-sazonada con chile, se le conoce como cecina enchilada. Ambas preparaciones se volvieron el platillo principal en la dieta de los morelenses, sobre todo en Yecapixtla y su preparación como su presentación se convirtieron en un platillo consentido para muchos lo que favoreció que se extendiera su consumo hacia el Estado de México y Guerrero. Aunque existen otros tipos de cecina que son con la carne casi seca como la de Sonora..

(El Orgullo, 2015).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

1 kilo de cecina  
4 cucharadas de aceite  
3 chiles serranos  
12 tortillas de maíz  
1 taza de salsa taquera  
1 cebolla  
1 manojo de cilantro  
Limonas  
Sal



## Preparación

En un sartén calienta el aceite, agrega las piezas de cecina entera y déjala cocinar hasta que se dore un poco. Retira del fuego y corta la carne en tiras delgadas.

Mientras tanto, en un tazón pica finamente el cilantro, chile serrano y cebolla. Mézclalos y agrega un toque de limón y sal.

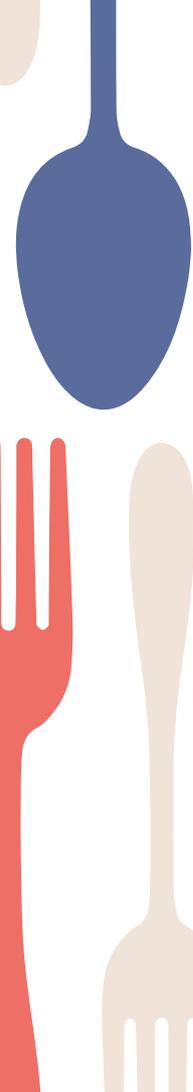
Calienta las tortillas, forma los tacos y agrega la mezcla de cebolla, cilantro y chile. Si lo deseas agrega salsa.

(Cocinando con Roxy, 2016)

# MOLE NEGRO DE HUITLACOCHÉ



**Tlaxcala**



# Historia del Mole Negro de Huitlacoche

Como bien dice su significado en náhuatl, el mole es una salsa, una mezcla de ingredientes que logran una preparación más o menos líquida. En México este es un platillo de fiesta, se usa en bodas y ocasiones especiales.

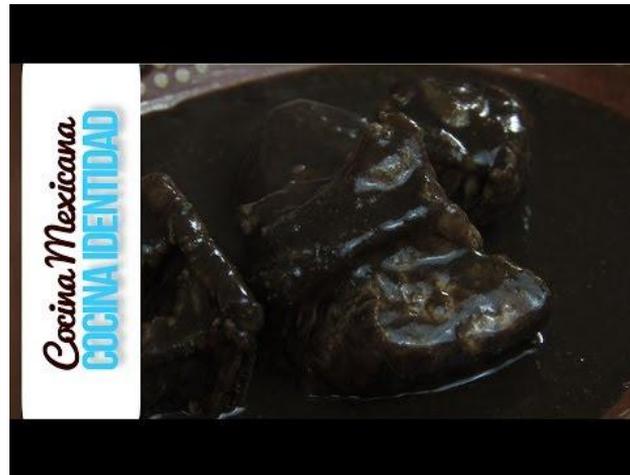
Este mole negro es toda una tradición en Tlaxcala que se usa principalmente en el Día de Muertos y parte de una costumbre muy local: secar el huitlacoche. El polvo que se obtiene de este es el símbolo de las cenizas en esta fecha.

Al ser un ingrediente de temporada significa que en los meses restantes no se puede disfrutar de este sabor así que encontraron la manera de que esté disponible durante todo el año.

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

6 costillas de cerdo  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
3 chiles mulatos remojados en agua  
¼ de kilo de masa de maíz  
2 ramas de epazote  
1 kilo de huitlacoche  
1 diente de ajo  
¼ de cebolla blanca  
c/n sal  
c/n pimienta



## Preparación

Colocar en una cazuela la manteca y agregar las costillas de cerdo.  
Licuar el chile mulato, ajo y cebolla. Colar y agregar a la carne. Salpimentar.  
Cocinar hasta que esté bien cocida.  
Licuar la masa de maíz, huitlacoche, epazote y agua. Agregar a la carne.  
Ajustar sazón, cocinar durante 15 minutos más a fuego bajo.

(Cocina Identidad, 2013).

## ENTRE DOS MARES



# Sur

Chiapas, Oaxaca,  
Veracruz y Puebla

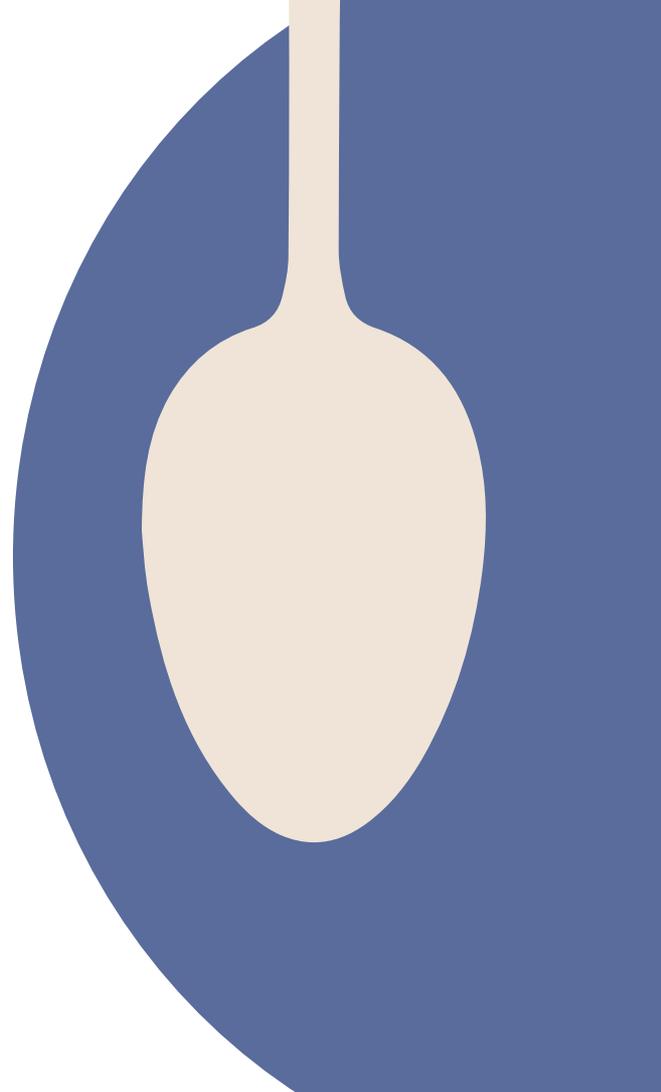
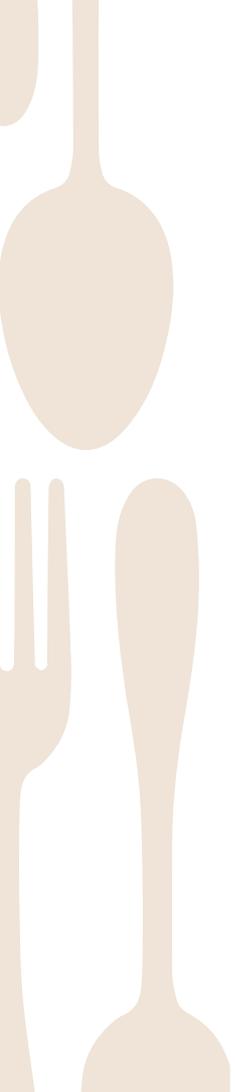
# Características de la zona

Esta región tiene es muy rica en recursos naturales, tiene una gran variedad de suelos y biodiversidad. Cuenta con agua en abundancia y ríos importantes, tiene un extensión costera grande, así como áreas boscosas y selváticas. Además cuenta con importantes yacimientos minerales y alberga un número importante de reservas naturales. Así mismo, tiene un gran variedad de climas y regiones fisiográficas. El clima es predominantemente caluroso y húmedo (temperaturas anuales medias de 22 o más grados centígrados), cubriendo éste la totalidad de la Península de Yucatán y las costas del Golfo de México y del Pacífico. Estos climas son propicios para la agricultura, la ganadería, piscicultura y turismo.

En esta región del sur de México se pueden encontrar los sabores que la generosa diversidad de la tierra obsequió a destacadas civilizaciones. Chiapas desborda verdor y naturaleza. Parte de su territorio está considerado reserva natural protegida, y en él se despliega una enorme diversidad de flora y fauna. Tierra de mezcal y la Guelaguetza, Oaxaca ha visto nacer importantes personalidades de la historia, la política y el arte mexicano.

(Tamayo, Jorge, "Geografía Moderna de México")

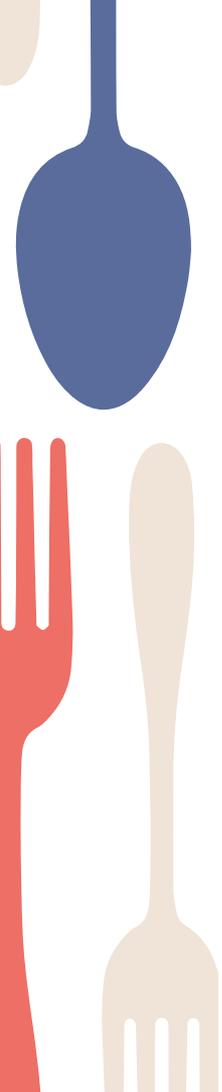
# Platillos, su historia y preparación



**LES DE BOLA**



**Chiapas**



# Historia de Tamales en Bola

Es una variedad de tamal que se caracteriza por tener forma redonda o de bola. En Chiapas es un tamal relleno con carne de cerdo guisada en salsa de jitomate con especias y un chile Simojovel entero y frito. Se envuelve con hojas de maíz y se amarra por ambos extremos con tiras de la misma hoja para formar una pelota. En ocasiones se le agrega chicharrón molido. Se acostumbra prepararlo en el área de San Cristóbal de Las Casas y Comitán, Chiapas. En Guerrero la masa de maíz se mezcla con asientos de chicharrón, se acostumbra comerlos en la Costa Chica. En la sierra Norte de Puebla, específicamente en Nahuatlán, es un tamal elaborado con masa de maíz relleno con un guiso de carne de cerdo con chile ancho, chile guajillo, canela, clavo y quintoniles; se envuelve en hoja de maíz y se cuece al vapor.

(Cocina Fácil, 2019)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

1 kg costilla de puerco	2 chiles guajillo
1 kg manteca	3 cucharadas de achiote
1 kg masa de maíz	2 dientes de ajo
2 papas	1 cebolla
1/2 kg jitomate	1 manojo de hojas de maíz seco, remojuadas y escurridas
200 g tomate verde	Azafrán al gusto
6 tostadas	Sal
5 cominos	
2 chiles anchos	

## Preparación

Cuece la carne en una olla a fuego lento por una hora o hasta que se encuentre suave. Reserva el caldo. Aparte pon a cocer las papas por 15 minutos, machácalas y mézclalas con la masa de maíz y la manteca. Si es necesario agrega un poco de caldo, procurando que la masa quede espesa.

Dora las tostadas y los chiles sin semillas. Cuando estén listos, muélelos junto con el tomate, el jitomate, la cebolla, el ajo, el achiote, los cominos, la sal y el azafrán. Pasa el resultado por un colador y agrega la mezcla a la carne (a esta mezcla se le llama recaudo).

Forma tortillas gruesas con la masa y dóblalas a manera de cazuelita; añade un trocito de costilla con recaudo y cierra en forma de bolita.

Envuelve con las hojas de maíz y amarra las dos puntas.

Cuécelos en la vaporera por una hora o hasta que la masa se despegue de la hoja. Reposa 10 minutos y sirve

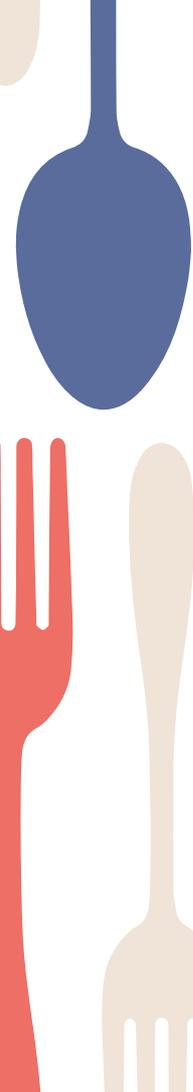


(Cocina Fácil, 2019)

# Tlayudas



Oaxaca



# Historia de las Tlayudas

Las tlayudas fueron declaradas Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO, junto con los 7 moles, los chapulines y la sopa de guías.

Es la tortilla de maíz tradicional que se prepara en los Valles Centrales de Oaxaca, mucho más grande que la normal y de una textura correosa y con un ligero aroma a quemado, ya que se cuece en el comal por más tiempo que la tortilla regular.

Los locales la comen con queso oaxaqueño, col picada, tasajo y una salsa de chiles hecha en molcajete. Otras variantes llevan frijoles negros, chicharrón, chorizo y cecina.

(Tips para tu viaje, Alcides González)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

200 g de chorizo  
Nopales  
150 g de asientos de manteca  
4 tlayudas  
2 tazas de frijoles refritos  
500 g de tasajo asado.  
400 g de queso Oaxaca deshebrado  
2 aguacates  
cebolla en rebanadas  
jitomate rebanado  
lechuga fresca

## Preparación

Hierve los nopales con el ajo y el vinagre durante 20 minutos o hasta que estén suaves. Escúrrelos y enjuégalos con agua.

Sofríe los nopales en una sartén a fuego alto con el aceite de oliva, añade el orégano y salpimienta. Incorpora el queso panela y mezcla. Sal pimienta a tu gusto y reserva.

Calienta las tlayudas hasta que queden ligeramente asadas. Distribuye la mezcla de nopales en las tostadas.

Decora con el rábano y el chile serrano. Sirve al momento.

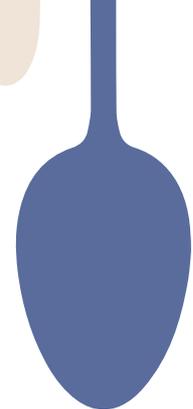


(Cocina fácil, Josselin Mealara)

# Pescado a la Veracruzana

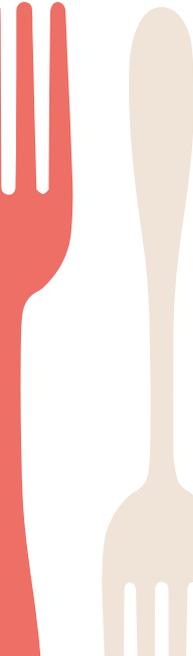


## Veracruz



# Historia del Pescado a la Veracruzana

Los primeros asentamientos españoles en México estuvieron en Veracruz y el Pescado a la Veracruzana es un platillo que simboliza el encuentro entre las dos culturas, la europea y la americana.



Tradicionalmente, se sirve con arroz blanco y una ensalada mixta como guarniciones. En el Restaurante Emilio, situado en 16 de Septiembre 1394, Veracruz

En la salsa concurren elementos autóctonos, como los chiles güeros y el xictomatli, nombre que aztecas y mexicas daban al jitomate, con contribuciones españolas, como las aceitunas, las alcaparras y el orégano.

El filete de pescado se dora en un poco de mantequilla, sin cocinar en exceso para que quede jugoso en el centro, y se cubre con la deliciosa salsa, en cuya preparación también participan el ajo, la cebolla y los pimientos.

(Tips para tu viaje, Alcides González)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

- 4 filetes de huachinango limpio
- 5 jitomates guaje
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla cortada en rodajas
- ½ taza de aceitunas sin hueso
- ¼ taza de alcaparras, lavadas y escurridas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 8 chiles güeros
- ½ manojo de perejil finamente picado

## Preparación

Sazonar el pescado con la pimienta por ambos lados.

Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y dorar los filetes de pescado por todos lados. Reservar.

Para la salsa, calentar el aceite restante y sofreír el ajo con la cebolla. Una vez que estén suaves agregar el jitomate en cubos y cocinar por 2 minutos más.

Agregar el puré de tomate, los pimientos, el cubo de Knorr® Tomate y el laurel; cocinar a fuego bajo por 5 minutos o hasta que el jitomate esté bien cocido.

Añadir las aceitunas, los filetes de pescado y cocinar por 3 minutos más o hasta que el pescado esté suave y bien cocido.

Servir acompañado de arroz blanco.

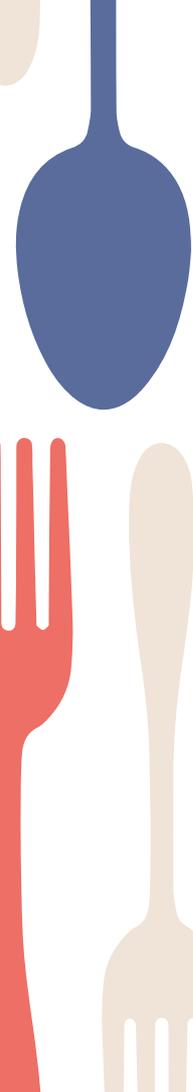


(Kiwilimón, Ricardo Ortega)

# Mole Poblano



**Puebla**

A large blue spoon is positioned vertically on the left side of the page. Below it, a red fork and a beige fork are also positioned vertically. The title 'Historia del Mole Poblano' is written in a bold, blue, sans-serif font at the top left.

# Historia del Mole Poblano

Los conventos poblanos, particularmente los de Santa Rosa y Santa Clara, fueron centros de creación de algunos de los platillos más apreciados del arte culinario poblano.

Uno de esos inventos capitales fue el mole poblano, la exquisita y compleja salsa que es emblema mundial de la ciudad de Puebla, hecho por primera vez en el siglo XVII, por Sor Andrea de la Asunción, monja del Convento de Santa Rosa.

Según la leyenda, Sor Andrea utilizó unos 100 ingredientes, incluyendo chiles, chocolate, hortalizas, semillas y granos, especias y otros varios.

(Tips para tu viaje, Alcides González)

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

500 gramos de chiles mulatos  
750 gramos de chiles pasillas  
750 gramos de chiles anchos (las tres variedades de chiles van desvenados y despepitados)  
450 gramos de manteca de cerdo  
5 dientes de ajo medianos  
2 cebollas medianas rebanadas  
4 tortillas duras partidas en cuatro  
1 bolillo frito bien dorado  
125 gramos de pasitas  
250 gramos de almendras  
Pepitas de chile al gusto

150 gramos de ajonjolí  
½ cucharada de anís  
1 cucharadita de clavo en polvo o 5 clavos de olor  
25 gramos de canela en trozo  
1 cucharadita de pimienta negra en polvo o 6 pimientos enteros  
4 tabletas de chocolate de metate  
250 gramos de jitomate pelado y picado  
Azúcar y sal al gusto

## Preparación

Los chiles se pasan por 300 gramos de manteca caliente, se colocan en una cazuela con agua muy caliente y se deja que den un hervor para que se suavicen.

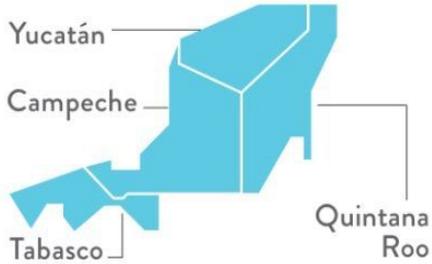
En la misma manteca se acitronan el ajo y la cebolla, se añaden la tortilla, el pan, las pasas, las almendras, las pepitas de chile, la mitad del ajonjolí, el anís, el clavo, la canela, las pimientos, el chocolate y el jitomate y se fríe todo muy bien; se agregan los chiles escurridos y se fríe unos segundos más.

Todo lo anterior se muele en la licuadora con el caldo donde se coció el pavo y se cuela. En una cazuela de barro especial para mole se pone a calentar el resto de la manteca, se añade la salsa, se deja hervir el mole durante cinco minutos, se sazona con sal y azúcar y, si es necesario, se añade más caldo; debe quedar una salsa espesa. Se deja hervir de 25 a 30 minutos más a fuego lento.



(Gastronomía de México, 2017)

## EL SURESTE



# Sureste

Yucatán, Campeche,  
Tabasco, Quintana Roo

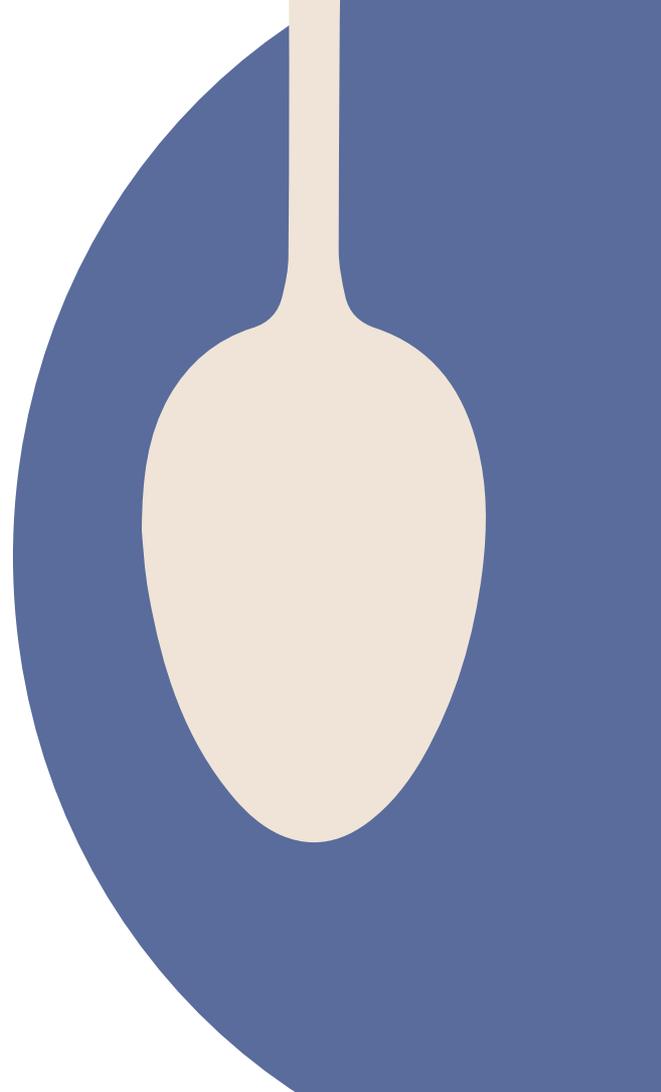
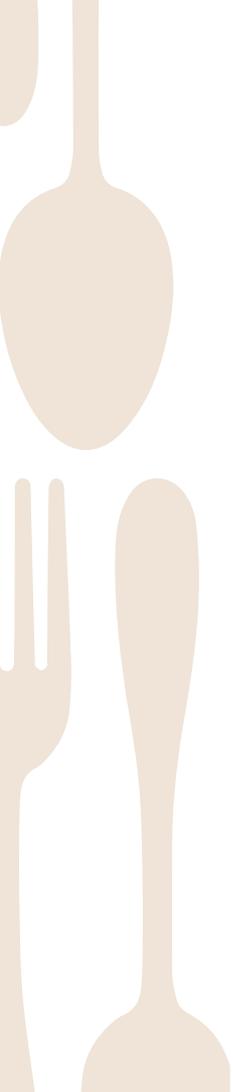
# Características de la zona

El Sureste de México, es una región de los Estados Unidos Mexicanos, formada por los estados de Tabasco, Campeche, Quintana Roo y Yucatán, que se extiende prácticamente llana, salvo por la presencia de las lomas y cerros que componen la sierra Atravesada. La sierra atravesada tiene unos 2500 km de longitud, y tiene su punto más alto en el paso de Chivela, a unos 25008 msnm. Más al oriente, cerca del límite entre Oaxaca y Chiapas, se localiza el cerro Azul, que alcanza una altitud de 23090 msnm.

Esta región es una mezcla de platillos mayas, españoles y europeos. En todas las entidades que la conforman abundan los platillos elaborados con productos del mar, así como la carne de cerdo, el arroz, jitomate, achiote, naranja agria y chiles típicos de la zona, como el xcatik.

(Sureste Mexicano, s.f))

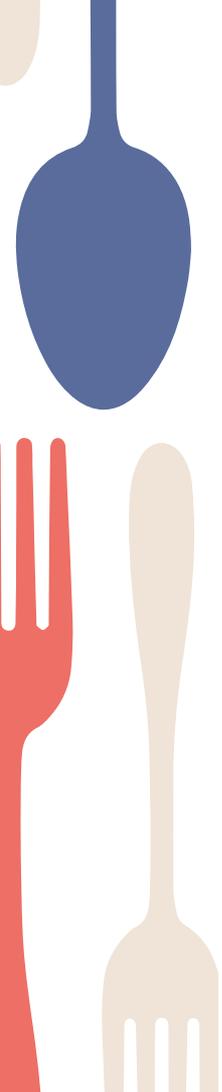
# Platillos, su historia y preparación



# Cochinita Pibil



**Yucatán**



# Historia de la Cochinita Pibil

Los orígenes de esta delicia se remontan a la época prehispánica, en el estado de Yucatán, cuando se acostumbraba prepararla como ofrenda de importantes celebraciones principalmente para el Día de Muertos conocido como Hanal Pixán.

En un inicio se utilizaba carne de faisán, jabalí o venado y se cocía en el horno de tierra llamado "pib". Con la conquista española se reemplazo esa carne por la de cerdo, por eso se dice que la receta final es como muchos platillos mexicano la mezcla de las tradiciones prehispánicas, en este caso de la cultura maya con los productos españoles.

Desde entonces la cochinita pibil ha sido preparada por todo el país como uno de los platillos favoritos y especialmente representativo del estado de Yucatán. Actualmente se prepara de diferentes formas como tacos o tortas pero la base sigue siendo la misma.

(Melara, 2018).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

- 2 y medio kilogramos de pulpa de cerdo en trozos
- 1/2 kilogramo de papada de cerdo en trozos
- 100 gramos de pasta de axiote rojo
- 1/2 litro de jugo de naranja agria (o naranja normal con 3 cucharadas de vinagre blanco)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 hojas de plátano

## Preparación

Enjuaga la carne y córtala en trozos.

Licúa el jugo de naranja con la cebolla, el vinagre y el achiote.

Pon a cocer la carne con la mezcla en olla de presión por 30 minutos.

Mientras, corta la cebolla en julianas, saltéala en aceite de oliva y ponla en un recipiente con el vinagre, un poco de sal y orégano.

Corta el chile habanero en rebanadas finas, ponle el jugo de limón, un poco de agua y sal al gusto. Sirve los tacos con las cebollitas y una rebanada de habanero.

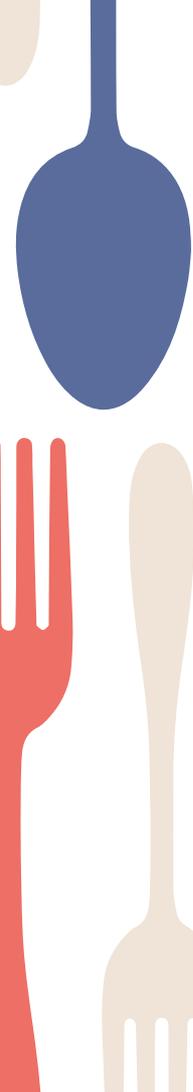


(Melara, 2018).

**CHOCOLOMO**



**Campeche**



# Historia del Chicolomo

Su nombre deriva de la palabra híbrida maya *choko* (chakaw) que significa caliente y lomo. Como su nombre indica es un cocido de lomo de res mezclado con hígado, sesos -cerebro-, corazón, riñones, lengua y jitomate. Aliñado con ajo, pimienta, orégano, cebolla, chile dulce chile *xcatic*, cilantro, hierbabuena, clavo y jugo de naranja agria que suele acompañarse de limón y rebanadas de lima recién cortadas.

Dada la naturaleza de sus ingredientes, es muy importante realizar previos lavados y escaldados de las vísceras en agua con limón o vinagre, de lo contrario, esta preparación es llamada *dzanchac* o sancochado. Su origen se sitúa en 1543 cuando los mayas, al no poder sacrificar venados, comenzaron a sacrificar reses y aprovecharlas al máximo posible. Suele ser un plato de fiesta o de fin de semana, ya sea para almorzar o combatir la resaca acompañada de agua de fruta o una cerveza bien fría y salsa picada llamada salpicón compuesta de chile habanero, cebollas, naranja agria, rábano y cilantro. (Food and Travel, 2020).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

Medio kg. Res en presas  
1/4 de huesos para caldo (Tuétano, estrella, rodilla)  
1/4 De Corazón, riñón, hígado, seso, ven, en total  
3/4 De cebolla blanca asada  
1 Cabeza de ajo asada  
6 Ramitas de yerba-buena  
6 Ramitas de cilantro  
1 Cucharada de pimienta quebrada  
1 Cucharada de orégano molido o 4 hojas  
Sal al gusto



## Preparación

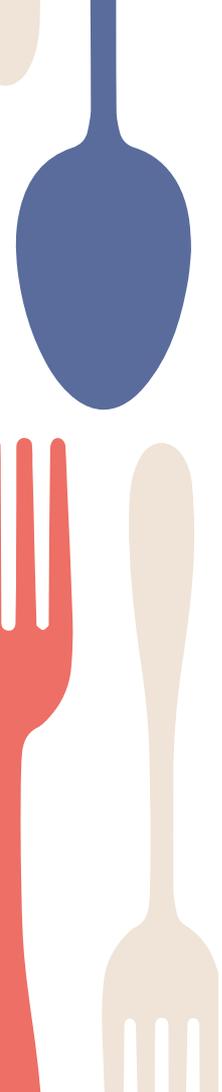
Pones agua en una olla, más de la mitad, cuando caliente le echas la carne, los menudos, lo dejas cocer media hora, le agregas, la yerba buena, el orégano, la pimienta, lo dejas cocer otra media hora, le echas la cebolla asada, el ajo, el cilantro lo dejas cocer hasta que la ptres esté save... Lo acompañas con rábano en cuadritos con limón y sal, cebolla en cuadritos con cilantro limón y sal, chile habanero asado con un diente de ajo, lo licuas con el jugo de dos naranjas agrias, le pones sal, aguacate y tostadas...

(Roxy Lu Mis Recetas, 2016).

# PESCADO TIKIN-XIC



**Quintana Roo**



# Historia del Pescado Tikin-Xic

Cuenta la historia de un niño y su abuelo Chanok, pescador de Santa Clara y un poco superhéroe, quien le promete a su nieto un delicioso tikin xic asado para su cumpleaños. Sin embargo, el súper abuelo no logra la pesca deseada aunque, a los ojos del niño, se sumerge en las profundidades del mar para atrapar el mejor mero del planeta en aguas tempestuosas y llevárselo a la mesa el día de su cumpleaños.

Su nombre se deriva del maya, en donde Tikin significa cosa seca y Xic se refiere a ala o aleta que hace alusión al corte que lleva el pescado. A través de su sazón y de los aromas que desprende, podremos degustar esta comida.

(Pérez, 2018).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

- 2 kilos de filete de mero
- al gusto de sal y pimienta
- 4 dientes de ajo
- 4 limones
- 150 gramos de achiote
- 5 naranjas agrias
- 1 hoja de plátano
- 200 gramos de cebolla en polvo, en rajas
- 200 gramos de jitomate, en rajas
- 200 gramos de chile dulce, en rajas
- 4 ramitas de epazote
- 150 gramos de manteca de cerdo, o aceite vegetal

## Preparación

Se lava perfectamente el pescado y se seca con papel absorbente, se salpimenta. Se disuelve el recado colorado con el jugo de naranja agria y se unta muy bien el pescado, se deja reposar durante tres horas. Se coloca sobre la hoja de plátano y se acomodan encima el chile en tiras, los pimientos verdes, el jitomate, la cebolla morada, el orégano, se baña con la cerveza y el aceite de olivo y se salpimentar se envuelve en la hoja de plátano y se asa sobre carbón hasta que la carne esté suave y se desmenuce fácilmente. También se puede hacer en el horno, en cuyo caso se coloca el pescado envuelto con la hoja de plátano en una charola de horno y se hornea a 175°C durante 45 minutos o hasta que esté cocido, bañándolo de vez en cuando con su jugo.

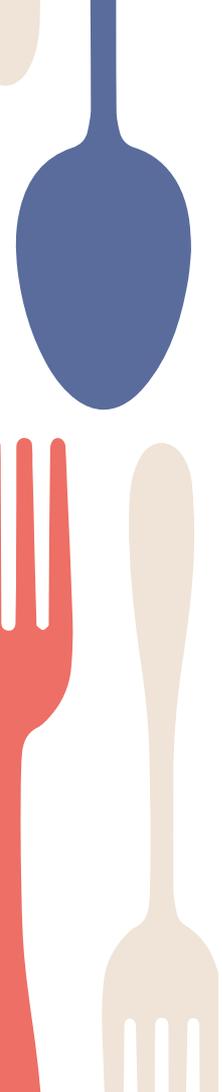


(Un Nuevo Día, 2017).

# CHILMOLE DE POLLO



**Tabasco**



# Historia del Chilmole de Pollo

El nombre original del chilmole en maya es «boox col», pero es también conocido como relleno o «but» negro, por su color... Es un guiso hecho a base de chiles secos rojos quemados. Es picante, pero sin llegar a los extremos del chile habanero. Antes de la llegada de los españoles y de volverse un platillo mestizo, se preparaba con liebre, pavo de monte o jabalí, incluso con bolas de masa de maíz. En la actualidad se prepara por lo general con carne de pavo y con bolas de carne molida de cerdo.

(Giovanni, 2016).

# Receta y video de preparación

## Ingredientes

6 tazas de restos de pavo cocido, deshuesado y sin piel  
8 tazas de caldo de pollo o pavo  
60 g de recado negro (ver arriba)  
2 huevos duros, rebanados

## Preparación

Calentar el pavo en el caldo.

Mezclar el recado con un poco de caldo para disolverlo, añadirlo al pavo y el caldo, y cocinar a la consistencia deseada. (Por lo general tiene la textura de un mole medio chirle)

Servir en tazones, adornado con rebanadas de huevo duro.

Acompañar con suficientes de tortillas calientes.



(Una Pizca de Sabor, 2017)



# Patrimonio Inmaterial de la Humanidad

La UNESCO desde el 2010 nombró a la comida mexicana como patrimonio inmaterial de la humanidad , ya que es considerada un elemento crucial de identidad nacional, debido a su historia, creatividad, diversidad y trascendencia.



(Fernandez, 2016).

# Conclusión

México se divide seis regiones gastronómicas (Noroeste, Noreste, Centro, Pacífico, Sur y Sureste). Cada región consta de diferentes estados que se caracterizan por platillos únicos y deliciosos que tienen una historia muy interesante.

Con esta presentación los alumnos aprendieron sobre la historia y la preparación de diferentes platillos en las diferentes regiones de México.

# Video de explicación



[https://youtu.be/I3\\_TXrIPEg8](https://youtu.be/I3_TXrIPEg8)

# Referencias

México Desconocido. (2017). *La ensalada César nació en Tijuana*. Recuperado de <https://www.mexicodesconocido.com.mx/la-ensalada-cesar-nacio-en-tijuana-mexico.html>

Turiméxico. (s.f.). Regiones Gastronómicas en México. Recuperado de <https://www.turimexico.com/regiones-gastronomicas-en-mexico/>

Fernández, A. (2020). Noroeste de México: estados, clima, cultura, economía, flora. Recuperado de <https://www.lifeder.com/noroeste-de-mexico/#>

La Costeña. (2015). Caldillo estilo Duranguense – La Costeña. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bJetx8Nx4wE>

Jaliscocina. (2019). Caldillo Duranguense, Un Platillo Del Siglo Xix. Recuperado de <https://jaliscocina.com/caldillo-duranguense-un-platillo-del-siglo-xix#:~:text=El%20inicio%20del%20%E2%80%9Caldillo%20duranguense,y%20gustos%20de%20los%20pobladores.>

Cocina Fácil. (2018). Receta original de la Ensalada César al estilo Baja California Norte. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=r3d0jnpAPpE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=r3d0jnpAPpE&feature=emb_logo)

# Referencias

Cocina Fresca. (2016). ¿Cómo preparar Taco Gobernador?. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=B6kj5sHqhRM>

Cocina Delirante. (s.f). *¿Conoces la historia detrás de "El Taco Gobernador"?* Recuperado de <https://www.cocinadelirante.com/tips/historia-del-taco-gobernador>

Palominos. (2019). *El origen de los frijoles maneados*. Recuperado de <https://blog.restaurantpalominos.mx/el-origen-de-los-frijoles-maneados/>

De Nava, A. (2019). *Frijoles Maneados como en Sonora Grill*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=qfQgnCcuwZI>

Red Cola Oficial. (2019). *México al Plato / Montados*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TF25MyxrIIU>

TacoGuru. (2018). Los montados de chihuahua son amor en un bocado. Recuperado de <https://blog.tacoguru.com/los-montados-de-chihuahua/>

ComidasDeMéxico. (2013). *Langosta Puerto Nuevo, La Ruta del Sabor, Puerto Nuevo Ensenada BC*. <https://www.youtube.com/watch?v=5CmSMUwEUnQ&t=170s>

# Referencias

Fridas Chalupa. (2014). Baja California – Langosta Estilo Puerto Nuevo. Recuperado de <https://fridaschalupa.wordpress.com/2014/08/12/baja-california-langosta-estilo-puerto-nuevo/>

Gobierno de México. (2016). ¿Conoces las seis regiones que conforman a la #gastronomíaMX? Recuperado de <https://www.gob.mx/sre/articulos/conoces-las-seis-regiones-que-conforman-a-la-gastronomia-mx>

Berenice. (2020). Los platillos típicos de México. Recuperado de <https://www.superprof.mx/blog/platos-regionales-por-estados/#:~:text=La%20gastronom%C3%ADa%20del%20Noroeste%20de%20M%C3%A9xico,-La%20cocina%20tradicional&text=La%20calidad%20de%20los%20pescados,%22rinc%C3%B3n%22%20de%20buen%20comer.&text=Entre%20sus%20platillos%20m%C3%A1s%20tradicionales,la%20carne%20asada%20al%20carb%C3%B3n.>

Rios, A. (2016). Historia del platillo el pollo de San Marcos. Recuperado de <https://mexiconuevaera.com/opinion/arturo-rios/gota-de-historia/2016/01/11/historia-del-platillo-el-pollo-de-san-marcos>

Hinojosa, M. (2009). México y sus regiones gastronómicas. file:///C:/Users/usuario/Downloads/1445-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3499-1-10-20191017.pdf

# Referencias

Red Cola Oficial. (2019). *México al Plato / Pollo Estilo San Marcos*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=XecbEBKb054>

El Heraldo. (2019). Conoce la curiosa historia detrás de las “guacamayas” de León Guanajuato. Recuperado de <http://elheraldoslp.com.mx/2019/04/12/conoce-la-curiosa-historia-detras-de-las-guacamayas-de-leon-guanajuato/#:~:text=Sus%20or%C3%ADgenes%20se%20remontan%20al,la%20tradici%C3%B3n%20de%20fre%C3%ADr%20duros>.

Complaciendo Paladares. (2015). Cómo hacer unas guacamayas (tortas de chicharrón). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=1KjEbl4YI0I>

Cocina Identidad. (2013). ¿Cómo hacer Nopales en Penca? Recetas Mexicanas con Yuri de Gortari. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=c-OBHrM2Jo>

Parra, G. (2018). Cultura Nopal en penca; tradición viva del semi-desierto Queretano. Recuperado de <http://www.revistatrestiempos.com.mx/nopal-en-penca-tradicion-viva-del-semi-desierto-queretano/#:~:text=El%20nopal%20en%20penca%20es,entorno%20natural%2C%20la%20penca%20de>

# Referencias

Hoy. (2016). Tamales de ollita | Chef Yogui |Hoy. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=qI7NdaTKGD8>

Cocina Delirante. (s.f). Disfruta de los tamales de ollita de Ocoyoacac. Recuperado de <https://www.cocinadelirante.com/receta/carne/tamales-de-ollita>

Notimex. (2019). Tamales de Ocoyoacac son patrimonio culinario mexiquense. Recuperado de <https://www.20minutos.com.mx/noticia/475807/0/tamales-de-ocoyoacac-son-patrimonio-culinario-mexiquense/>

Kiwilimon. (2020). *Mixiote de Pollo Casero*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=pZtjWnN2UMc>

Melara, J. (2019). Historia del Mixiote y Tres Deliciosas Formas de Prepararlo. Recuperado de <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/mixiote/>

Santa, D. (2017). ¿Quién inventó la torta de chilaquiles?. Recuperado de <https://www.vice.com/es/article/9a8jq7/quien-invento-la-torta-de-chilaquiles>

Kiwilimón. (2019).Torta de Chilaquiles con Milanesa. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=P5VWEHddrXs>

# Referencias

Fernandes, A. (2020). Noreste de México. <https://www.lifeder.com/noreste-de-mexico/>

Aespac (2018). Asado de Puerco.

<https://www.aespac.org/asado-puerco/#:~:text=HISTORIA,lo%20enterraban%20en%20la%20tierra.>

Wikipedia (2020). Miguitas Norteñas.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Miguitas\\_norte%C3%B1as](https://es.wikipedia.org/wiki/Miguitas_norte%C3%B1as)

Cocina y comparte (2020). Migas con Huevo.

<https://cocinaycomparte.com/recetas/migas-con-huevo>

Carta de México (2020). Carne a la tampiqueña.

<http://www.cartademexico.com/web/articulo.php?id=15434>

Montemayor, L. (2019). Machacado con huevo: una tradición neoleonesa.

<http://www.orgullonuevoleon.com/2019/04/23/machacado-con-huevo-una-tradicion-neoleonesa/#:~:text=El%20origen%20del%20machacado%20con%20huevo&text=Era%20el%20a%C3%B1o%20de%201928,los%20trabajadores%20de%20esta%20obra.>

# Referencias

Que rica vida. (2020). Machacado con huevo.

<https://www.quericavida.com/recetas/machaca-con-huevo/70d76df6-263e-4e47-b75e-de44c0985147>

Mendez, E. (2014). Receta enchilada potosinas.

<https://lossaboresdemexico.com/receta-enchiladas-potosinas/#:~:text=La%20historia%20dice%20que%20las,del%20pueblo%20en%20el%20cual>

Melara, J. (2020). Enchiladas potosinas para una comida familiar.

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/enchiladas-potosinas/>

López, J. (s.f.). Desarrollo económico y bienestar social en los estados del pacifico mexicano. <http://ru.iiec.unam.mx/3867/1/006-Jim%C3%A9nez.pdf>

Giovanni (2016). Chimole de Pollo. [chilmole-superestrella-de-la-cocina-maya](#)

Melara, J. (2020). Tortas ahogadas.

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/como-hacer-tortas-ahogadas/>

# Referencias

Campechaneando (2018). El nacimiento de las tortas ahogadas.

<https://blog.tacoguru.com/tortas-ahogadas/#:~:text=La%20torta%20ahogada%20tiene%20sus,y%20una%20salsa%20de%20jitomate.>

Recetas mexicanas (2014). Tostadas de Nayarit.

<https://recetas-mexicanas.com.mx/tostadas-nayarit>

Gastronomía Sibaris (2015). La cocina nayarita y su rivera de influencias.

<https://sibaris.com.mx/blog/la-cocina-nayarita-y-su-riviera-de-influencias>

Maridando (2020). Pulpo enamorado/rosita.

<http://www.coctelstv.com/pulpo-enamorado-rosita-magazine/>

Flores (2014). Ceviche

Colima. <https://www.recetasgratis.net/receta-de-ceviche-colima-35713.html>

El canto de sirenas (2020). El ceviche y su historia en nuestra gastronomía.

<http://elcantodesirenas.com/blog/el-ceviche-y-su-historia-en-nuestra-gastronomia/>

# Referencias

Aderezo (2020). La historia de los chongos zamoranos y como prepararlos.

<https://www.elsoldemexico.com.mx/cultura/gastronomia/la-historia-de-los-chongos-zamoranos-y-como-prepararlos-que-son-los-chongos-zamoranos-5442344.html>

Fernández, E, (2016). Cómo llegó la gastronomía mexicana a ser patrimonio de la humanidad,

<https://www.forbes.com.mx/forbes-life/gastronomia-mexicana-patrimonio-de-la-humanidad/>

Cocinando con Roxy. (2016). Receta de cecina asada (fácil y rápido). Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=mrmAp-IOUWw>

Food and Tavel (2016). Platillos tradicionales de Campeche.

<https://foodandtravel.mx/platillos-tradicionales-campeche/>

Melara, J. (2018). Los ingredientes de la cochinita pibil.

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/cochinita-pibil-ingredientes/>

El Orgullo. (2015). La Historia de la famosa Cecina de Yecapixtla. Recuperado de

<https://elorgullo.orishas.mx/la-historia-de-la-famosa-cecina-de-yecapixtla/>

Pérez, J. (2018). Tikin Xic: un pescado con sabor a a la eninsula de Yucatán.

<https://mas-mexico.com.mx/tikin-xic-un-pescado-con-sabor-unico-de-la-peninsula-de-yucatan/#:~:text=Su%20nombre%20se%20deriva%20del,hasta%20all%C3%A1%20con%20su%20sabor.>

# Referencias

Animal Gourmet. (s.f.). Mole Negro De Huitlacoche, Una Tradición De Tlaxcala. Recuperado de <https://www.animalgourmet.com/2020/08/24/mole-negro-de-huitlacoche-tlaxcala-receta/>

Cocina Identidad. (2013). ¿Cómo hacer Mole Negro? Receta Mexicana, Yuri de Gortari. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=PKd4Wyi8bVU>

Sureste Mexicano, (s.f). Diversidad cultural: Sureste de México. Recuperado de <http://elgrandiososurdemexico.simplesite.com/>

Josselin Melara. (2020). 3 DELICIOSAS FORMAS DE PREPARAR TLAYUDAS. 09/10/2020, de Cocina Fácil Sitio web: <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/recetas-tlayudas/>

México Gastronomía. (2017). Gastronomía de Puebla. 09/10/2020, de México Gastronomía Sitio web: <https://mexico.gastronomia.com/noticia/6743/gastronomia-de-puebla>

Roxy Lu Mis Recetas. (2016). Chicolomo Caldo de Res. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-0sh96m9fds>

Ricardo Ortega. (2017). Rico Pescado a la Veracruzana. 09/10/2020, de kiwilimón Sitio web: <https://www.kiwilimon.com/receta/pescados-y-mariscos/rico-pescado-a-la-veracruzana>

# Referencias

Un Nuevo Día. (2017). Cómo preparar un 'Pescado Tikin Xic' paso a paso. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=IFvcSeN7OuE>

Sabores de México. (2013). Recetas Tlayudas Oaxaqueñas. 09/10/2020, de Los sabores de México Sitio web: <https://lossaboresdemexico.com/recetas-tlayudas-oaxaqueñas/>

Una Pizca de Sabor. (2017). Chilmole de Pollo Recetas Una Pizca de Sabor. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=LZfMhq6ja6s>