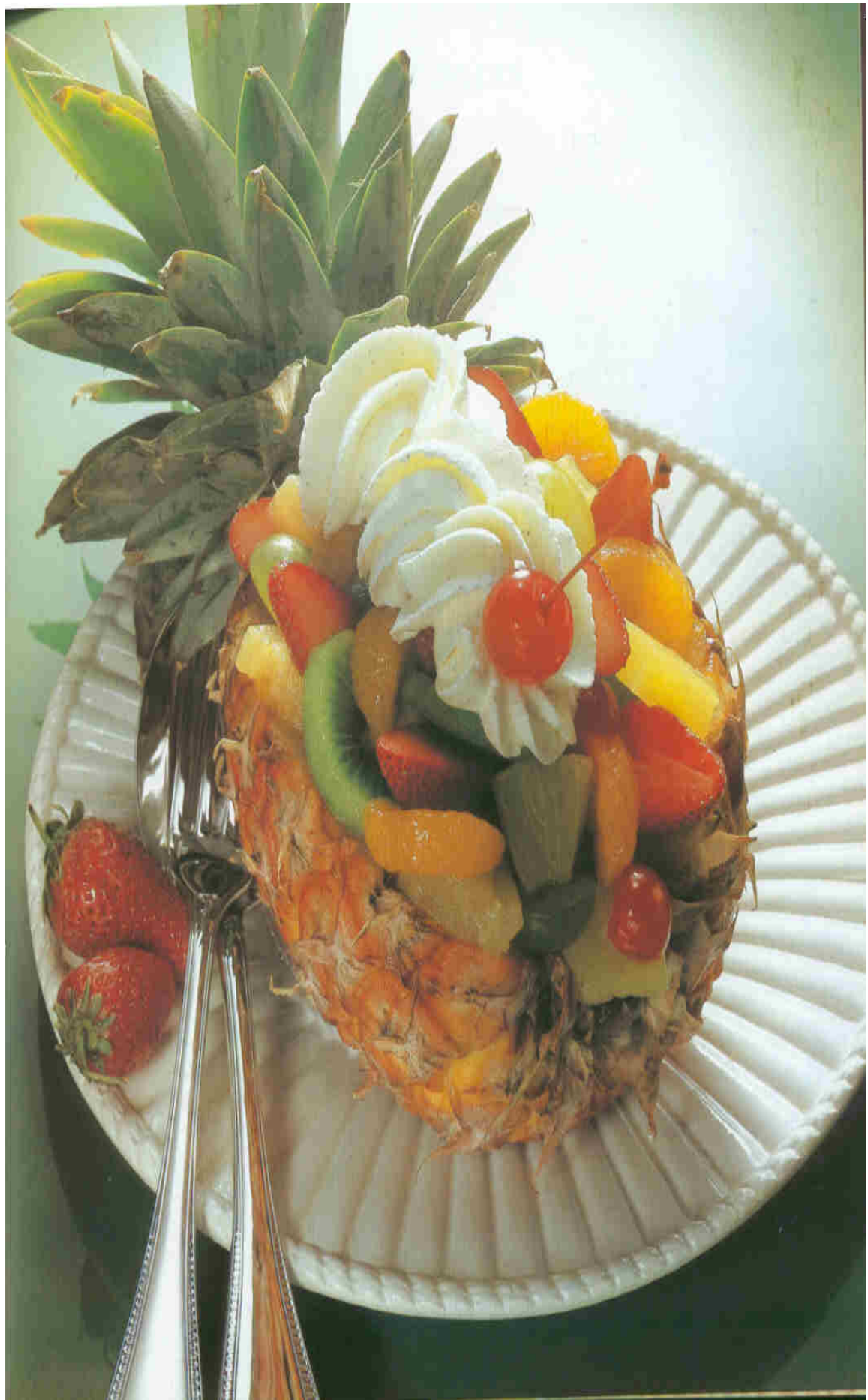


RECETARIO





UNIVER



5 de diciembre del 2002

PROLOGO

Nosotros los alumnos del 1° B de Turismo en la universidad de la UNIVER, reunimos en este trabajo no sólo un grupo de recetas sino también todo el aprendizaje obtenido en la clase de Alimentos y Bebidas.

Todo esto por medio de la practica que hemos llevado a cabo en todo este primer cuatrimestre de estudios presentando ahora nuestros esfuerzos en un pequeño recetario que aunque no es grande su contenido, no disminuye su valor. Puesto que no solo esta involucrado el aprendizaje sino también la convivencia de todos los compañeros en clases y nuestros ideales.

Personalmente quiero expresar mi satisfacción sobre todo lo anterior, ya que me he sentido muy bien al poder aprender cosas nuevas y haber vivido experiencias no solo en cuestión de la materia sino una especie de convivencia con el grupo que si lo podemos comparar, en el futuro se vería reflejado en el campo laboral.

Y por ultimo espero que nuestros esfuerzos den frutos en un futuro cercano.



2

TRADICIONALES

AGUA DE HORCHATA

INGREDIENTES

Dulce de horchata

Agua

Azúcar

PREPARACIÓN

En una jarra de 1 litro se le vierte $\frac{1}{2}$ frasco de lo que es el dulce de horchata después se le pone agua natural y se le agrega azúcar al gusto.

CHARRO NEGRO

INGREDIENTES

Hielo

1 onza de tequila

Refresco de cola

$\frac{1}{2}$ limón

Una pizca de sal

Una rodaja de limón

PREPARACIÓN

En un vaso poner los hielos, después agregar la onza de tequila, se vacía el refresco de cola al gusto, se vierte la pizca de sal y el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, finalmente se agita.

DESARMADOR



INGREDIENTES

1 $\frac{1}{2}$ cucharada de vodka

Jugo de naranja

Algunos hielos

PREPARACIÓN

Poner tres cubos en el vaso high-ball, agregando los ingredientes poniendo principalmente los hielos, enseguida el vodka y finalizamos con el jugo de naranja y bate ligeramente.

MICHELADA



INGREDIENTES

Un tarro

Hielo

Sal molida

Jugo de limón

Salsa Maggie

Salas picante Tabasco

PREPARACIÓN

Se escarcha el tarro con sal, se le agrega el hielo, una pizca de sal, un poco de limón, unas gotas de salsa Maggie y Tabasco.

MOPPET



INGREDIENTES

$\frac{3}{4}$ de onza de tequila

limón

sal

un vaso tequilero

PREPARACIÓN

Se coloca el tequila en el vaso tequilero y se acompaña con la sal y el limón.

SANGRÍA

INGREDIENTES

1 vaso coctelero

2 o 3 hielos dependiendo del tamaño de los hielos

1 onza de vodka

Refresco de toronja

Vino tinto



MÉTODO DE PREPARACIÓN

Introducir en un vaso coctelero todos los ingredientes anteriormente mencionados en preferencia en el orden mencionado ya que al final se debe introducir el vino tinto a la bebida con delicadeza ya que debe quedar una línea divisora entre el vino tinto y los demás ingredientes.

TEQUILA SUNRISE



INGREDIENTES

3 decilitros de tequila

6 decilitros de jugo de naranja

1 decilitro de granadina

Hielo

PREPARACIÓN

- Colocar hielo en un vaso de trago largo
- Se agrega el tequila
- Enseguida se agrega el jugo de naranja
- Al final la granadina lentamente sobre el hielo.

EXTRANJERAS

CESAR

INGREDIENTES

2 onzas de vodka

½ cucharada de salsa inglesa

Una pizca de sal

½ lata de 250 ml. de clamato.

Una ramita de apio.

MANERA DE PREPARARSE

Se vierten las dos onzas de vodka, la ½ cucharada de salsa inglesa, la pizca de sal y se termina de llenar con clamato. Por ultimo se le pone hielo picado al gusto. Se adorna con una ramita de apio.

TOM COLLINS (4 Porciones)

INGREDIENTES

½ vaso de ginebra

2 vasos de limonada preparada con agua mineral y 3 cucharadas de azúcar

Rodajas de limón

Cerezas marrasquino

PREPARACIÓN

- Mezclar la ginebra con la limada y el hielo
- Servir en vasos
- Decorar con las rodajas de limón y las cerezas

WHISKY EN LAS ROCAS

INGREDIENTES

Vaso old fashion

Hielo (3 o 4 cubos)

2 onzas de whisky

PREPARACIÓN

En un vaso se colocan los hielos y el whisky, se le mueve un poco para que se mezcle.

PARA LAS DAMAS

BESO DE ÁNGEL

INGREDIENTES

3 onzas de tequila

Kalua al gusto

Hielo frappe

5 onzas de leche evaporada

PREPARACIÓN

Se vierte al hielo en la licuadora, enseguida la leche evaporada, el tequila, el kalua y se licua.

Se sirve en un vaso old fashion.

CAFÉ IRLANDÉS



INGREDIENTES

Una taza de café caliente de grano

2 cdas. grandes de crema chantilly

2 onzas de Whisky

PREPARACIÓN

Se coloca la taza de café en una copa especial para café caliente, se le agrega la crema chantilly. El whisky se flamea previamente en una copa y se sirve después de unos 15 segundos en el café con la crema chantilly.

DULCINEA

INGREDIENTES

1 Rebanada de piña picada en trocitos pequeños

3 ml de granadina

1 refresco de toronja

PREPARACIÓN

En una copa se le pone primero los trocitos de piña, se le agrega la granadina y después el refresco, se agita y listo.

MAEVA

INGREDIENTES

2 onzas de vodka

¼ de taza de leche evaporada

½ taza de jugo de piña

Un triangulo de piña

MANERA DE PREPARARSE

Se vierten las 2 onzas de vodka con el jugo de piña y después se le agrega ¼ de taza de leche evaporada y se adorna con un triangulo de piña para una mejor presentación y se le agrega hielo picado.

MEDIAS DE SEDA

INGREDIENTES

1 onza de leche evaporada

1 onza de jinebra o vodka

Un chorrito de granadina

Un chorrito de licor de cacao

Un chorrito de jarabe natural

Canela

PREPARACIÓN

Poner en la licuadora hielo y todos los ingredientes excepto la canela y mezclar a punto de frappe, vaciar en un vaso old fashion y poner un poco de canela.

PARIS DE NOCHE

INGREDIENTES

1 ½ onzas de coñac

Refresco de cola

Hielo

Copa coñaquera globo

PREPARACIÓN

En la copa con hielo agregue el coñac y termine de llenar con el refresco de cola a punto de sifón.

SANGRÍA ESPAÑOLA



INGREDIENTES

1 ½ oz. de brandy

1 oz. de jarabe (al gusto)

El jugo de un limón

Agua mineral

Vino tinto

Hielo (3 cubos)

Vaso High-ball

PROCEDIMIENTO

En el vaso con hielo agregue el brandy, el jarabe, el limón y $\frac{3}{4}$ de agua mineral y lo agitamos bien y luego se agrega el vino tinto y se adorna con una rebanada de limón y un popote largo.

EXÓTICAS

COCOTITO

INGREDIENTES

1 onza de ron oscuro

2 onzas de crema de coco

3 ½ onzas de jugo de piña

5 gotas de crema de cacao

Hielo frappe

PREPARACIÓN

Bata los ingredientes en la licuadora, menos el jugo de piña, sirva en un vaso high-ball, agregue el jugo de piña y adorne con una cascarita de naranja.

CONGA



INGREDIENTES

Jugo de naranja

Jugo de Piña

Jugo de toronja

Jarabe de granadina

Una frambuesa para adornar

Un carambolo para adornar

PREPARACIÓN

Se mezclan 3 partes iguales de jugo de toronja, jugo de piña y jugo de naranja. Se vacían los jugos en el vaso donde se va a presentar y se la agrega 70 ml ($\frac{1}{4}$ de taza) de jarabe de granadina.

Se adorna con una frambuesa y una rebanada del carambolo.

DESENCUENTRO

INGREDIENTES

1 Manzana roja grande

1 onza de brandy

Gotas de granadina

Gotas de limón

1 popote

2 hojitas de hierbabuena

PREPARACIÓN

Corte la tapa superior a la manzana y vacíela cuidadosamente hasta quede como una cazuelita. Licue la pulpa que saco de la manzana junto con el brandy, la granadina, las gotas de limón y hielos; vierta en la manzana ahuecada, cubra con la tapa e introduzca el popote por el centro (haga un agujerito con la punta de un cuchillo). Adorne con dos hojitas de hierbabuena.

HAWAIANA

INGREDIENTES

1 lata de jugo de piña o rebanadas de piña



1 canasta de fresas

Jugo de naranja natural al gusto

Hielo frappe

Ron

PREPARACIÓN

Se vierten todos los ingredientes y por ultimo el ron es la gusto de cada persona, se vierte en una copa chabela apunto de nieve.

TE ALEGRARAN EL DIA

CAPIROSKA



INGREDIENTES

1 vaso old fashion

2 hielos

Limón

Hielo

Jarabe

1 onza de vodka

Agua mineral

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Tomar un vaso old fashion e introducir 2 hielos, luego un chorro de limón (al gusto), un chorro de jarabe (al gusto), tomar la mitad de un limón quitándole las semillas y cortándolo en varios trocitos finos (no muy chicos pero tampoco muy grandes) e introducirlos en el vaso, agregar una onza de vodka y para finalizar rellenar el resto del vaso con agua mineral.

CUCARACHA



INGREDIENTES

1 vaso para coñac pequeño

2 ½ onza de tequila (de preferencia blanco)

2 ½ onza de licor de café (kahlúa)

1 encendedor

1 popote

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Tomar la copa coñquera e introducir las 2 ½ onzas de tequila y kalua después con el encendedor prender fuego para flamear, menear la copa hasta que esta se sienta caliente significando que todo el licor se quemo y luego tomárselo rápidamente con un popote ya que la copa esta muy caliente para tomar en ella.

ECLIPSE

INGREDIENTES

1 oz. de licor de café (kalua)

1 oz. de brandy

1 oz. de licor de menta

PREPARACIÓN

Se mezcla todo, se flamea y se sirve en una copa coctelera.

PEPE PEPINO

INGREDIENTES

1 pepino

Tequila de preferencia reposado

Sal

Limón

Chile en polvo

PREPARACIÓN

Tomar un pepino pelarlo, se le corta la mitad, se le saca la pulpa, hasta que quede como un vasito, se vierte una onza de tequila en el pepino y finalmente se vierte limón, sal y chile alrededor de la copa de pepino.

SUBMARINO

INGREDIENTES

2 onzas de tequila

Cerveza

Vaso old fashion

Vaso tequilero

PREPARACIÓN

El tequila se vacía en el vaso tequilero, después se coloca el vaso old fashion sobre el vaso tequilero en forma contraria de manera que el vaso tequilero quede tapado, se voltea y al espacio del vaso old fashion se le llena con cerveza al gusto. Conforme se va bebiendo la cerveza el tequila va saliendo.



MARISCOS

CAMARONES EMPAPELADOS A LA VERACRUZANA

INGREDIENTES



- 2 varitas de apio
- 1 Kg de camarones pelados
- 200 grs. de brócoli
- 1 pimiento morrón
- 1 cebolla
- 300 grs. de champiñones
- 1 cajita de puré de tomate
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

En un recuadro de papel aluminio se le unta un poco de aceite, y se incorpora todas las verduras previamente picadas junto con los camarones, se le agrega un poco de sal y pimienta. Se cierra el papel y se pone al horno alrededor de 7 minutos.

AVES

PECHUGAS EN SALSA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- ¾ de pechuga de pollo
- 300 grs. de crema de champiñones
- sal de ajo y pimienta al gusto
- 150 grs. de champiñones
- 1 cdta. de mostaza
- 1 cdta. de mantequilla
- ½ cdta. de jugo Maggie

PREPARACIÓN

- Se lavan las pechugas.
- Se le unta un poco de mostaza, se le agrega un poco de sal de ajo y pimienta.
- Se unta un sartén con mantequilla, se acomodan las pechugas y se doran alrededor de 25 a 30 minutos.
- Y por ultimo se agrega la crema de champiñones con los champiñones previamente picados.
- Para servir se acompaña con una ensalada verde y arroz blanco.

CARNES

BISTEC CON CREMA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- Filete de res salado y pimentados

- 1 lata de crema de champiñones
- Aceite

PREPARACIÓN

- En un sartén se pone un poco de aceite, a fuego medio se le agrega los filetes a que tomen $\frac{3}{4}$ de cocción.
- Se le agrega la crema de champiñones, se deja sazonar de 2 a 3 minutos.
- En un platón se pone un espejo de la salsa y sobre esta el filete con un poco más de salsa y como guarnición arroz blanco y vegetales a la mantequilla o al vapor.

BISTEC CON PAPAS

INGREDIENTES

- 6 papas
- $\frac{1}{2}$ kilo de carne
- $\frac{1}{2}$ kilo de jitomates
- 2 cebollas

PREPARACIÓN

Se pone a freír la carne, posteriormente se agrega el jitomate y la cebolla ya que el jitomate este así tronado se le incorpora la papa y le agregas un vaso de agua grande y sal al gusto y lo dejas cocer por 20 minutos y listo para servir.

CARNE ASADA



INGREDIENTES

- 300 grs. de carne arrachera
- 5 grs. de sal fina
- 4 grs. de pimienta molida
- 1 cdta. de salsa inglesa
- un asador y carbón para asar la carne

MANERA DE PREPARARSE

- Se le aplica una porción de salsa inglesa, pimienta molida y sal al gusto y se deja reposar durante 20 minutos.
- Las brasas deben ya estar listas, enseguida se pone la carne en el asador por 10 minutos.
- Después se sirve y se puede acompañar con frijoles fritos, ensalada de aguacate o salsa mexicana.



ANTOJITOS MEXICANOS

BIRRIA DE CERDO

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de cerdo
- 2 dientes de ajo
- Una pizca de pimienta
- Una pizca de jengibre
- Una pizca de tomillo
- 2 hojas de laurel
- Una onza de vinagre
- Una pizca de mejorana
- Una pizca de cominos
- Chiles guajillos (al gusto)

PREPARACIÓN

Se introducen los ingredientes a la licuadora a excepción de la carne, enseguida se le pone el licuado a la carne y se mete al horno por una hora y media, calculando que la carne este blandita, ya que este blandita se destapa para que se dore y listo para servir.

CHALUPAS CHIAPANECAS

(4 Porciones)

INGREDIENTES

- 1 betabel
- 3 zanahorias
- 4 tostadas
- Una taza de frijoles refritos al gusto
- Queso al gusto

PREPARACIÓN

- En una cacerola con agua se pone a cocer el betabel y las zanahorias durante 20 minutos.
- Después a las cuatro tostadas se les untan los frijoles.
- Luego se rayan la verdura o se puede cortar finamente en trozos pequeños para ponerlos sobre las tostadas con frijoles, se puede adornar como usted guste.
- Se le añade el queso y se puede servir en una charola o directamente en los platos.

CHILAQUILES EN SALSA VERDE

INGREDIENTES



Tortillas

- Sal y pimienta al gusto
- Aceite (el necesario)
- Tomates cocidos
- Chile de árbol (o cora)

MODO DE PREPARAR

- Se cortan las tortillas en forma triangular.
- Se pone a calentar el aceite en una sartén y se pone a freír las tortillas aproximadamente por 3 o 4 minutos.
- Se licuan los tomates previamente cocidos con los chiles de árbol, se pone un poco de agua en la licuadora y sal para preparar la salsa.
- Cuando las tortillas están doradas se le escurre el aceite y se le agrega la salsa dejándola hervir 2 minutos.
- Se colocan en un platón y se rocía queso coteja.

CHILES RELLENOS



INGREDIENTES

- 4 pasillas
- 500 grs. de queso
- 500 grs. de crema
- 3 huevos
- 250 ml. de aceite
- 100 grs. de harina

MANERA DE PREPARARSE

- Primeramente se lavan los chiles pasillas.
- Después se asan de preferencia en un comal.
- Se prepara lo que es el relleno, o sea el queso para rellenar.
- En un recipiente se prepara lo que es la clara y se bate hasta que se encuentre a punto de turrón.

- Cuando ya tenemos el relleno y la clara del huevo preparado empezamos a poner el queso al interior de la pasillas.
- Posteriormente se capean los chiles con la clara de huevo, teniendo previamente un recipiente con aceite a temperatura media y se fríen los chiles.
- Se prepara una salsa de crema para un mejor sabor.
- Se sirven a temperatura media y sal al gusto.



ENCHILADAS ROJAS

INGREDIENTES:

Para el mole

- 1 tableta de chocolate Rey Amargo (de preferencia)



3 chiles pasilla secos

- 10 galletas Marías
- 1 caja chica de maicena
- 3 clavos de olor
- Ajonjolí
- Cacahuates
- ¼ de taza de aceite

Para el picadillo

- 200 gr de carne molida
- 1 papa
- 1 zanahoria
- 100 gr de chicharos
- 100 gr de pasas
- 50 gr de almendras

MODO DE PREPARAR EL MOLE

- Se fríen los chiles en aceite, un poco de ajonjolí y cacahuates.
- Se licua todo lo anterior junto con los clavos de olor.
- Después se pone la mezcla a fuego lento y se endulza con chocolate, añadiendo las galletas cuando el mole ya esta endulzado.
- Se espesa con maicena previamente disuelta en agua.

MODO DE PREPARACIÓN PARA EL PICADILLO

- Se fríe la carne
- Consecuentemente se le añade la papa, la zanahoria y el chicharo previamente picados finamente.
- Se cuece todo a fuego lento y al final se le agregan las pasas y las almendras.
- Luego se fríe la tortilla, y ésta se pasa por el mole adicionándole el picadillo.
- Después de estar preparadas se acompañan con lechuga, rábanos, cebolla y queso al gusto (si lo desea).

ENCHILADAS VERDES POBLANAS

(4 Porciones)

INGREDIENTES

- ½ kilo de tortillas



- 12 tomates verdes
- 1 diente de ajo grande
- ½ kilo de pollo deshebrado
- 5 chiles verdes
- 1 cdta. de sal
- ½ lechuga picada
- ½ taza de crema
- ¼ de queso para quesadilla rayado

MODO DE PREPARACIÓN

- Se ponen a cocer los 12 tomates verdes, el ajo, los chiles verdes y una cucharadita de sal.
- Se licuan los ingredientes y después se vierte la mezcla en un sartén y se calienta por 15 minutos.

- Se deshebra el pollo
- Se pasa tortilla por tortilla en el jugo de los tomates; se dobla la tortilla por la mitad, se deja reposar por un minuto en el jugo caliente y se retira colocando la tortilla doblada con un poco de jugo en el plato.
- Posteriormente encima de las enchiladas (tortilla doblada sin nada adentro) se le agrega jugo al gusto, pollo deshebrado, la lechuga, la crema, el queso. (estas enchiladas no llevan nada por dentro se le agrega todo encima de ellas)
- Listas para degustarse.

POZOLE

INGREDIENTES



- ½ kilo de maíz pozolero
- ½ kilo de bandera
- ½ kilo de espinazo
- ½ kilo de cuerito
- Chile de árbol
- Cal
- Una cabeza de ajo
- Sal

MODO DE PREPARACIÓN

- Se pone a remojar al maíz.
- Luego se pone a cocer con poco de cal (aproximadamente 4 horas) para poder pelar el maíz.
- Después se pela y se lava.
- Se pone a cocer con una cabeza de ajo por aproximadamente 4 horas con la finalidad de que esponje el maíz.
- Agregamos la carne y ya cocidos se le añade un poco de sal.
- Se prepara una salsa con sólo chile de árbol.

SOPITOS

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne molida de cerdo
- 2 papas
- 2 zanahorias
- 2 calabacitas
- 3 jitomates
- ½ cebolla

- Chiles guajillos (al gusto)
- Una pizca de cominos
- 2 dientes de ajo

PREPARACIÓN

Se cuece la carne con la verdura picada en cuadros pequeños, menos la cebolla y el jitomate, se ponen a remojar los chiles guajillos y después se licuan con los cominos y el ajo, antes se doran la cebolla y el jitomate en aceite ya que están un poco doraditos se cuela lo que licuaste y se le pone la carne y la verdura con sal al gusto.



HELADO DE LIMÓN CON GALLETAS MARÍAS

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- El jugo de 6 limones (medianos)
- 2 paquetes de galletas Marías

PREPARACIÓN

Se licua la leche condensada, la leche evaporada y el jugo de limón, se acomodan las galletas en un molde capa por capa, al igual que la crema ya mezclada.

Se mete al refrigerador y se sirve bien frío.

PASTEL DE TAMAL DE ELOTE



INGREDIENTES

- 6 tamales de elote
- 3 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 100 gr. de mantequilla
- 1 lata de leche condensada
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar moscabada
- Papel encerado

MODO DE PREPARACIÓN

- Se bate la mantequilla para suavizarla
- Después se agregan los huevos y se continua batiendo
- Consecuentemente se añade la leche condensada
- Se desmoronan los tamales y se adicionan a la mezcla, revolviendo hasta formar una mezcla homogénea.
- Al final se agrega la vainilla
- Se pone el papel encerado en el refractario para que no se pegue, se vacía la mezcla y encima de ella se esparce el azúcar moscabado.
- Se precalienta el horno por 10 minutos a 350° C.
- Por último se hornea la mezcla por 75 minutos a 200° C.