

# RECETARIO DELINSECT







# CONTENIDO

1. Esquites con Chapulines
2. Aguacate relleno con cocopache
3. Mezcalina de piña
4. Panque de naranja con gusano rojo
5. Huitlacochedas con escamol
6. Mezcalita de mandarina
7. Curado de chicatana
8. Curado de cocopache
9. Ensalada Mexicana con insectos
10. Chapuquiles
11. Bollos de chapulín
12. Carne de hamburguesa con chapulín
13. Pasta con caracol
14. Brownie de chicatana
15. Acociles mediterráneos
16. Crema Oaxaqueña de chapulín
17. Sopa de escamoles
18. Chinicuil cubierto de chocolate
19. Tuétanos con escamol
20. Sopes con chapulín
21. Sorbette de mango y chapulín
22. Sorbette de frutos rojos con chicatana
23. Croquetas de cocopache
24. Chiles jalapeños rellenos de gusano blanco de maguey
25. Flan de escamol
26. Pechugas rellenas en crema de chinicuil
27. Ensalada potosina con cocopache
28. Chop suey de acociles
29. Pan de caja con chapulin
30. Sandwich con dip de cocopache
31. Churros de chicatana con azúcar de cocopache
32. Calzone frito relleno de chinicuil
33. Empanadas de acocil
34. Coctel de caracol
35. Camarones al guajillo con chapulines
36. Helado de blueberry con chicatana
37. Escamoles en crema de chile poblano
38. Mojito de Tequila con chapulines
39. Tamales de fresa con chipotle y gusano rojo
40. Pasticetas de naranja y escamol
41. Croquetas de escamol
42. Atole de chocolate con chicatana
43. Cerdo con mole y chicatana



# ESQUITES CON CHAPULINES

## Ingredientes

- 2 Elotes tiernos
- Chapulín limón y sal
- 3 cdas. de Aceite
- 4 Hojas de Epazote fresco
- 2 Chiles de árbol
- 1 Limón
- Agua
- Sal

## Preparación

- 1.Desgranar el elote con cuidado.
- 2.Cortar chiles de árbol en rodajas y picar las hojas de epazote; reservar.
- 3.En un sartén agregar el aceite y dejar calentar un poco; sofreír los chiles y el epazote.
- 4.Una vez sofritos, incorporar el maíz y mover. Dejar cocer por 5 minutos y agregar un poco de agua.
- 5.Incorporar los chapulines y la sal al gusto.
- 6.Una vez listo, servir y agregar limón.

### Nota

Se puede servir acompañado de mayonesa, queso y chile piquín.





# AGUACATE RELLENO CON COCOPACHE

## Ingredientes

- 3 Aguacates Hass
- 2 Jitomates
- 2 Chiles serranos
- 1 Cebolla morada chica
- 50g Queso panela
- 1 Limón sin semillas
- Sal y pimienta
- Cocopache tostado

## Preparación

1. Cortar los jitomates en cubos, picar la cebolla y los chiles serranos retirando semillas y venas. Finalmente cortar el queso panela en cubos.
2. Partir los aguacates por la mitad, retirar el hueso para extraer la pulpa; reservar las cáscaras.
3. Cortar la pulpa del aguacate en cubos, colocar en un recipiente y agregar el jitomate, chile, cebolla, queso, cocopache y el jugo de un limón.
4. Mezclar e incorporar sal y pimienta al gusto, rectificar sazón.
5. Con ayuda de una cuchara tomar de la mezcla y distribuir dentro de las cáscaras de aguacate.





# MEZCALINA DE PIÑA

## Ingredientes

- 1 ½ oz. Mezcal
- 1 oz. Jugo de limón
- ½ oz. Miel de agave
- Hielo
- 1 Rebanada de piña en almíbar
- 1 Chile jalapeño
- Hojas de menta
- Sal de Gusano Rojo

## Preparación

1. Cortar la piña y el jalapeño.
2. En un shaker agregar hielo, mezcal, jugo de limón, 3 rodajas de chile jalapeño, hojas de menta y la miel de agave. Cerrar shaker y agitar por 20 segundos.
3. Escarchar el vaso con sal de gusano rojo y agregar hielos.
4. Quitar tapa del shaker y verter la bebida en el vaso.
5. Decorar con piña, chile jalapeño y menta.





# PANQUE DE NARANJA CON GUSANO ROJO

## Ingredientes

- 200g Mantequilla a temperatura ambiente
- 200g Azúcar glass
- 5 Huevos
- 350g Harina de trigo
- 15g Polvo para hornear
- 1 cdta. Vainilla
- 15g Ralladura de naranja
- 20g Gusano rojo tostado y troceado
- 100 ml Jugo de naranja

## Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar y enharinar un molde de panque.
2. Cernir la harina y el polvo para hornear; reservar.
3. Acremar la mantequilla y el azúcar glass hasta que esponje y cambie a color amarillo claro.
4. Incorporar uno a uno los huevos, esperando que se integren correctamente antes de agregar el siguiente.
5. Agregar la harina, gusanos rojos, vainilla y el jugo de naranja. Dejar que integre hasta que sea una mezcla homogénea.
6. Verter la mezcla dentro del molde y hornear durante 35 minutos aproximadamente.
7. Dejar enfriar, desmoldar y decorar.





# HUITLACOHADAS CON ESCAMOL

## Ingredientes

- 60g Mantequilla
- ½ Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 2 hojas de Epazote
- 100g Huitlacoche
- 2 Chiles Chipotle
- 180 ml Leche evaporada
- 150g Escamoles
- Queso Oaxaca y crema
- Tortillas
- 1 Aguacate
- Sal y pimienta

## Preparación

1. Picar finamente la cebolla, ajo y epazote. Reservar un poco de cebolla.
2. En un sartén agregar 2 cucharadas de mantequilla y sofreír cebolla, ajo, huitlacoche y epazote.
3. Verter el huitlacoche en la licuadora junto con los chiles chipotles y la leche evaporada; agregar sal y pimienta al gusto; licuar.
4. Llevar la salsa de huitlacoche a fuego medio y mover para evitar que se pegue; reservar.
5. En un sartén agregar 2 cucharadas de mantequilla, sofreír cebolla y agregar los escamoles. Posteriormente agregar queso Oaxaca y reservar.
6. Rellenar las tortillas con escamol y doblarlas por la mitad; sumergir las tortillas en la salsa de huitlacoche.
7. Servir las huitlacoçadas y agregar escamol, crema y aguacate.





# MEZCALITA DE MANDARINA

## Ingredientes

- 1 ½ oz. Mezcal
- 1 Mandarina
- 15g Azúcar
- Agua mineral
- Refresco de toronja
- Sal de chapulín
- Chapulín Baby

## Preparación

1. Con ayuda de un gajo de mandarina escarchar el vaso con sal de chapulín.
2. En el vaso agregar 6 gajos de mandarina, azúcar y machacar.
3. Agregar mezcal y mezclar. Rellenar el vaso con agua mineral y refresco de toronja al gusto.
4. Decorar con chapulín Baby y un gajo de mandarina.





# CURADO DE CHICATANA

## Ingredientes

- 500 ml Pulque natural
- 30g Chicatana
- 20g Piñón
- 60 ml Leche condensada
- 15g Almendras sin piel
- Canela en polvo
- Raja de canela

## Preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una preparación tersa.
2. Servir el curado y decorar con una raja de canela.

Nota:

Se puede colar el curado antes de servir.





# CURADO DE COCOPACHE

## Ingredientes

- 500 ml Pulque natural
- 15 pz Cocopache
- 20g Piñón
- 60 ml Leche condensada
- 15g Almendras sin piel
- Canela en polvo
- Raja de canela

## Preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una preparación tersa.
2. Servir el curado y decorar con una raja de canela.

### Nota

Se puede colar el curado antes de servir.





# ENSALADA MEXICANA CON INSECTOS

## Ingredientes

- Mix de lechugas
- 1 Aguacate en medias lunas
- 1 Naranja en gajos
- 1 Granada
- 60g Queso Panela en cubos
- 30g Nueces troceadas
- 20g Gusano Rojo Frito



## Preparación

1. Para realizar la vinagreta, en un bowl agregar la mostaza, jugo de naranja y el aceite de oliva; batir y reservar.
2. En un bowl agregar todos los ingredientes (mix de lechugas, aguacate en medias lunas, gajos de naranja, granada, queso panela, nueces y gusano rojo frito) y mezclar.
3. Servir y sazonar con la vinagreta de su elección.



# CHAPUQUILES

## Ingredientes

- 200g Totopos de Chapulín
- 2 cdas. Aceite
- 5 Jitomates
- ¼ Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 20g Cacahuete
- 5 Chiles Morita
- Queso Manchego
- Queso Panela
- Crema
- Cilantro
- Chapulín Baby
- Sal y pimienta

## Preparación

1. Cortar jitomate, cebolla y ajo.
2. En una sartén a fuego medio, agregar aceite y sofreír el jitomate, cebolla y ajo. Posteriormente agregar cacahuete.
3. Dejar enfriar un poco la salsa, licuar y regresar a fuego medio, moviendo para evitar que se pegue. Agregar sal y pimienta al gusto.
4. En un bowl agregar totopos de chapulín, bañar con la salsa y agregar queso manchego al gusto.
5. Servir y decorar con queso panela, crema, chapulín Baby y cilantro.

### Nota

Para que no quede muy picosa la salsa, se puede realizar con 3 chiles morita.

Se puede acompañar con un huevo.





# BOLLOS DE CHAPULÍN

## Ingredientes

- 10g Levadura seca
- 3 cdas. Agua tibia
- 65g Azúcar
- 490g Harina de trigo
- 100g Harina de chapulín
- 6 Huevos
- 175g Mantequilla a temperatura ambiente
- 50 ml Leche
- Ajonjolí negro
- Chapulín Baby

## Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar y enharinar la charola.
2. En un recipiente añadir la levadura, agua tibia, una pizca de azúcar y 2 cucharadas de harina de trigo. Integrar, tapar con un trapo y reservar en un lugar tibio hasta que doble su tamaño.
3. En el tazón de la batidora agregar y mezclar los ingredientes secos (azúcar, harina de trigo y harina de chapulín).
4. Añadir la levadura junto con un huevo. Cuando la mezcla sea homogénea, continuar añadiendo uno a uno los huevos (4 huevos), esperando que se integren correctamente antes de agregar el siguiente.
5. Añadir la mantequilla y la leche sin dejar de batir. Cuando la masa se desprenda del tazón, dejar reposar por 25 minutos, tapar con un trapo y reservar en un lugar tibio para que duplique su tamaño.
6. Dividir la masa en porciones de 55g, bolear y colocar los bollos en la charola, procurando dejar espacio entre ellos. Dejar reposar por 25 minutos en un lugar tibio.
7. Batir el huevo y barnizar los bollos; agregar ajonjolí y chapulín baby al gusto.
8. Hornear por 20 minutos, o hasta que el pan este dorado.
9. Dejar enfriar y reservar.





# CARNE DE HAMBURGUESA CON CHAPULÍN

## Ingredientes

- 500g Carne molida
- 100g Chapulín Natural
- 1 Huevo
- 2 Zanahorias
- 1 Pimiento
- ½ Cebolla
- 1 Diente de Ajo
- 50g Pan molido
- 1 cda. Salsa Maggi
- 1 cda. Salsa Inglesa
- 1 cda. Kétchup
- 1 pizca Sazonador de pollo
- Sal y pimienta
- Aceite

## Preparación

1. Cortar finamente la zanahoria, pimiento, cebolla y ajo; reservar.
2. Dentro de un recipiente cascar el huevo y agregar todos los ingredientes (carne molida, chapulín natural, verduras, pan molido y salsas; sazónador, sal y pimienta al gusto).
3. Integrar la mezcla con nuestras manos. Tomar porciones del mismo tamaño (se puede hacer uso de una báscula), y formar bolitas.
4. Colocar la carne en una charola con papel encerado, aplastar las bolitas y refrigerar hasta el momento de cocinar.
5. En un sartén a fuego medio agregar aceite y freír las carnes, dejando de 3 a 5 minutos por lado.
6. Servir dentro del bollo de chapulín.





# PASTA CON CARACOL

## Ingredientes

- 250g Pasta Fettuccini
- 100g Caracol
- 3 cdas. Mantequilla
- ¼ Cebolla
- ½ Diente de Ajo
- 100g Champiñones
- 2 oz. Coñac
- ½ Taza Crema
- Cebollín
- Sal
- Parmesano
- Hojuelas de chile

## Preparación

1. En una cacerola a fuego alto añadir suficiente agua y calentar hasta que hierva.
2. Una vez hirviendo añadir la pasta y cocinar de 5 – 8 minutos, o hasta que este al dente; escurrir y reservar.
3. Cortar finamente cebolla, ajo y cebollín. Cortar el champiñón en laminas.
4. En un sartén a fuego medio agregar mantequilla y acitronar cebolla y ajo. Posteriormente añadir los caracoles y champiñones; dejar cocinar por 3 minutos.
5. Con mucho cuidado verter el coñac y flamear los caracoles. Añadir crema, mover hasta que se integre y dejar cocinar para espesar un poco.
6. Finalmente agregar la pasta y el cebollín; integrar y sazonar al gusto.
7. Servir acompañado de queso parmesano y hojuelas de chile.





# BROWNIE DE CHICATANA

## Ingredientes

- 200g Mantequilla
- 150g Chocolate semiamargo troceado
- 2 Huevos
- 225g Azúcar
- 60g Cacao en polvo
- ½ cda. Esencia de vainilla
- 120g Harina de trigo
- 50g Nuez troceada
- 50g Chicatana

## Preparación

1. Precalentar el horno a 170°C. Engrasar y enharinar el molde.
2. En un bowl agregar el chocolate junto con la mantequilla y llevar a baño María, moviendo en todo momento para evitar que se queme. Apagar el fuego y dejar templar la mezcla.
3. En el tazón de la batidora agregar los huevos, azúcar, esencia de vainilla y sal, y comenzar a batir.
4. Cuando se tenga una crema espumosa, añadir el chocolate, el cacao, harina, nuez troceada y la chicatana.
5. Verter la mezcla en el molde y llevar al horno.
6. Hornear durante 40 minutos. Con ayuda de un palillo, introducirlo a la mitad del brownie; el palillo debe salir con un poco de miga pegada.
7. Retirar del horno y dejar enfriar.





# ACOCILES MEDITERRANEOS

## Ingredientes

- 250g Arroz de grano grueso
- 125g Zanahoria en cubos
- 125g Papa en cubos
- ¼ Cebolla
- ½ Diente de Ajo
- 25g Acociles
- 500 ml Fondo de pescado
- 2.5g Azafrán
- 2 cdas. Mantequilla
- 15 ml Mezcal
- 150 ml Agua
- Sal
- Pimienta



## Preparación

1. Poner a calentar agua, apagar fuego y agregar el arroz. Dejar reposar por 15 minutos y escurrir.
2. En un sartén a fuego medio agregar mantequilla, ajo, cebolla y sofreír. Posteriormente agregar la zanahoria y la papa hasta que estén cocidos.
3. Agregar acocil y dejar unos minutos para que impregne su sabor.
4. Verter el mezcal sobre las verduras y flamear.
5. Agregar el arroz dejando que dore (5 minutos aproximadamente) y posteriormente verter el fondo y el azafrán.
6. Elevar la temperatura para evaporar el agua y luego bajar la temperatura al mínimo; tapar el arroz.
7. Agregar sal y pimienta al gusto; servir.



# CREMA OAXAQUEÑA DE CHAPULÍN

## Ingredientes

- 3 cdas. Mantequilla
- 2 cdas. Aceite
- 300g Papa cocida
- 3 Dientes de ajo picados
- 1/3 Cebolla rebanada
- ¼ taza Vino blanco
- 1 cdta. Orégano
- 2 lt. Fondo de pollo
- 100g Queso Oaxaca en cubos
- 200g Chapulín natural asado



## Preparación

1. Poner sobre el fuego medio una cacerola y agregar mantequilla y aceite. Sofreír cebolla, ajo y papa por 5 minutos aproximadamente.
2. Añadir el vino blanco, orégano y fondo de pollo. Tapar y dejar que la preparación se cocine durante 10 minutos y retirar del fuego.
3. Licuar la preparación junto con el chapulín natural asado y colar.
4. Regresar la preparación al fuego, dejar cocinar por 5 minutos y agregar sal.
5. Servir la sopa caliente, acompañada de queso Oaxaca y chapulines.



# SOPA DE ESCAMOLES

## Ingredientes

- 500g Escamol
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 6 Hojas de Epazote
- 4 Chiles serranos
- Limón
- Sal
- Tortilla de maíz



## Preparación

1. Picar la cebolla, ajo y chile finamente.
2. Poner a calentar una olla a fuego medio con suficiente agua. En el primer hervor agregar cebolla y ajo.
3. Agregar escamol y chile serrano al caldo.
4. Dejar hervir durante 10 minutos, agregar sal al gusto. Apagar fuego y dejar reposar por 5 minutos.
5. Acompañar el caldo de escamol con limón y tortillas de maíz.



# CHINICUIL CUBIERTO DE CHOCOLATE

## Ingredientes

- 100g Gusano rojo
- ¼ taza Chocolate para derretir
- 1 cda. Crema de cacahuete
- 2 cdas. Mantequilla
- Ralladura de naranja
- Sal de grano

## Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Colocar papel para hornear sobre una charola y acomodar sobre esta los gusanos rojos.
3. Derretir la mantequilla y barnizar los gusanos rojos con mantequilla. Hornear de 5 a 7 minutos; retirar del horno y dejar enfriar.
4. Derretir el chocolate a baño María. Cuando tenga consistencia líquida, agregar la crema de cacahuete, mezclar y reservar.
5. Preparar otra charola con papel para hornear.
6. Con ayuda de unas pinzas o tenedor, sumergir los gusanos en el chocolate, retirar exceso de chocolate y colocar sobre la charola.
7. Espolvorear los gusanos con un poco de sal de grano y ralladura de naranja.
8. Refrigerar durante 30 minutos y sacar 5 minutos antes de comerlos.

### Nota

Se debe ser muy cuidadoso al momento de hornear los gusanos rojos ya que son muy delicados y pueden quemarse fácilmente, haciendo que queden amargos.





# TUÉTANO CON ESCAMOL

## Ingredientes

- 2 Tuétanos
- 100g Escamol
- ¼ pz Cebolla Morada
- 1 Jitomate
- 2 Chiles Serranos
- Cilantro
- 2 cdas. Mantequilla
- Sal de Grano
- Pimienta
- Tortillas de maíz
- Salsa de Chapulín



## Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Retirar semillas y pedúnculo del chile. Picar cebolla, jitomate, chile y cilantro finamente.
3. En un tazón mezclar los ingredientes, agregar sal y pimienta al gusto; reservar.
4. Limpiar el tuétano; enjuagarlos rápidamente en agua fría y raspar el exterior del hueso para quitar los restos de carne.
5. Espolvorear sal en grano en cada pieza y envolver en aluminio. Poner sobre una charola.
6. Hornear a 200°C por 30 minutos o hasta que el tuétano dore; sacar con cuidado y reservar.
7. En un sartén a fuego bajo agregar 2 cdas. de mantequilla y el pico de gallo, sofreír durante 2 minutos y agregar escamol. Cocinar por 2 minutos más, sazonar y servir sobre el tuétano.
8. Acompañar con tortillas y salsa al gusto.



# SOPES CON CHAPULÍN

## Ingredientes

- 600g Harina de Maíz Azul
- 2 Tazas de Agua Tibia
- 1 cda. Polvo para hornear
- 100g Chapulín Natural Molido
- 150g Frijol Refrito
- Lechuga Sangría
- 2 Aguacates
- ¼ Cebolla Morada
- 2 Chiles Serranos
- 1 Jitomate
- Cilantro
- Sal
- 4 cdas. Aceite
- Queso Doble Crema
- Salsa de Chapulín



## Preparación

1. Retirar semillas y pedúnculo del chile. Picar cebolla, jitomate, chile y cilantro finamente.
2. En un tazón mezclar los ingredientes, agregar sal y pimienta al gusto; reservar.
3. En un tazón grande mezclar harina, chapulín molido, polvo para hornear y sal al gusto. Añadir agua poco a poco, mezclar y amasar.
4. Una vez que la masa este tersa y no se pegue en las manos, comenzamos a formar los sopes.
5. Porcionar la masa en bolitas de 50g; con ayuda de papel plástico y la base de un plato aplastar un poco y reservar.
6. Poner a calentar un comal a fuego medio, agregar un poco de aceite y poner los sopes. Cocinar 3 minutos por lado, pellizcar el borde y retirar cuando estén dorados. Reservar.
7. Con las verduras previamente cortadas, realizar un guacamole y sazonar.
8. Untar frijoles sobre el sope, agregar guacamole, lechuga, queso.
9. Acompañar con salsa de Chicatana.



# SORBETTE DE MANGO Y CHAPULÍN BABY

## Ingredientes

- 175g Pulpa de Mango Manila
- 75 ml Jugo de Naranja
- 75 ml Ron
- 25g Azúcar
- 25g Chapulín Baby
- Sal de Gusano Rojo

## Preparación

1. Cortar el mango por la mitad y extraer la pulpa con ayuda de una cuchara; verter en un tazón y congelar por 2 horas.
2. Escarchar copa con sal de gusano rojo.
3. En una licuadora agregar todos los ingredientes y procesar a velocidad media.
4. Servir y decorar con un poco de chapulín Baby.





# SORBETTE DE FRUTOS ROJOS Y CHICATANA

## Ingredientes

- 175g Frutos rojos (zarzamora, blueberry y frambuesa)
- 75 ml Jugo de Naranja
- 75 ml Ron
- 25g Azúcar
- 25g Hormiga Chicatana
- Sal de Gusano Rojo

## Preparación

1. Lavar los frutos rojos, verter en un tazón y congelar por 2 horas.
2. Escarchar copa con sal de gusano rojo.
3. En una licuadora agregar todos los ingredientes y procesar a velocidad media.
4. Servir y decorar con un poco de hormiga Chicatana.





# CROQUETAS DE COCOPACHE

## Ingredientes

- 3 Tazas de Huazontle
- 4 Huevos
- 250g Panko
- ½ Taza Cocopache Molido
- 150g Queso Manchego en cubitos
- ½ Taza Harina de Trigo Cernida
- 2 Tazas de Aceite
- Sal

## Caldillo de jitomate:

- 4 jitomates
- 1/4 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles serrano

## Preparación

1. Lavar el huazontle y dejar escurrir. Retirar los tallos y reservar la flor.
2. Poner a cocer durante 10 minutos a fuego medio y agregar sal al gusto. Retirar agua y dejar enfriar.
3. En una licuadora agregar los ingredientes del caldillo y procesar a velocidad media.
4. En una cacerola a fuego medio, agregar un poco de aceite y verter el caldillo. Dejar por 10 minutos, rectificar sazón y reservar.
5. Mezclar el huazontle con 2 huevos, 80g de Panko, el Cocopache molido, sal y pimienta al gusto.
6. Formar bolitas con la mezcla, agregar queso manchego en el centro y volver a formar las esferas apretando bien para que queden compactas. Enharinarlas y guardar en el refrigerador por 30 minutos.
7. En una cacerola a fuego medio poner a calentar el aceite.
8. Batir los huevos restantes, verter las croquetas, escurrir y empanizar con panko.
9. Freír las croquetas hasta que tengan un color dorado.
10. Sacar y colocar sobre papel absorbente para retirar exceso de aceite.
11. Servir con el caldillo de jitomate.





# CHILES JALAPEÑOS RELLENOS DE GUSANO BLANCO

## Ingredientes

- 9 Jalapeños Medianos
- Sal
- Pimienta
- Relleno:
- 200g Carne Molida
- 1 ½ cda. Mantequilla
- 1 Diente de Ajo
- ¼ pz Cebolla Morada
- 1 Chile Morrón
- 50g Gusano Blanco
- 20g Nuez
- 20g Arándano



## Preparación

1. Tatemar los jalapeños a fuego directo y meterlos dentro de una bolsa de plástico para que suden. Dejar reposar por 10 minutos.
2. Picar chile morrón, cebolla, diente de ajo, nuez y reservar.
3. Retirar la piel de los jalapeños; abrir para retirar semillas y venas. Reservar.
4. Para realizar el relleno, agregar mantequilla en un sartén a fuego medio y acitronar ajo y cebolla.
5. Agregar el gusano blanco de maguey, chile morrón y la carne molida, Dejar por 5 minutos.
6. Finalmente agregar nuez y arándanos; rectificar sazón.
7. Comenzar a rellenar los jalapeños con la mezcla de carne molida y servir.



# FLAN DE ESCAMOL

## Ingredientes

- 200g Escamol
- 5 Huevos
- 250g Queso Crema
- 1 Lata Leche Condensada
- 285 ml Leche
- 1 cda. Vainilla
- ¾ Taza Azúcar
- 1 ½ cda. Mantequilla



## Preparación

1. Verter el azúcar en un sartén y calentar a fuego medio; mover continuamente para evitar que el caramelo se pegue y se queme.
2. Con cuidado verter el caramelo en el molde y ladear para cubrir las paredes y superficie.
3. En un sartén a fuego medio agregar mantequilla y un poco de azúcar. Agregar escamol y saltear por 2 minutos; reservar.
4. En una licuadora, agregar todos los ingredientes junto con el escamol y licuar durante 3 minutos.
5. Verter la mezcla del flan sobre los moldes con caramelo y tapar con papel aluminio sellando las orillas.
6. Cocinar a baño María durante 50 minutos a fuego medio o hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio.
7. Dejar enfriar por completo y desmoldar con cuidado.



# PECHUGAS RELLENAS EN CREMA DE CHINICUIL

## Ingredientes

- 2 Filetes de Pechuga de Pollo
- 50g Chinicuil
- 250g Espinaca
- ½ Cebolla
- 2 Dientes de Ajo
- 200 ml Media crema
- 25g Mantequilla
- 50g Nuez
- 270g Queso Crema
- Sal y pimienta

## Preparación

Para la crema:

1. En un sartén a fuego bajo derretir la mantequilla y acitronar la cebolla y el ajo. Agregar la media crema, mover y posteriormente agregar  $\frac{3}{4}$  partes de la espinaca. Finalmente agregar 40g de chinicuiles.
2. Cuando suelte el primer hervor sazonar y retirar del fuego. Dejar enfriar un poco.
3. Licuar la crema de espinaca y chinicuil y reservar.





# PECHUGAS RELLENAS EN CREMA DE CHINICUIL

## Preparación

Para las pechugas:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar el queso crema y la nuez.
3. Salpimentar los filetes de pechugas por ambos lados y agregar la mitad del queso crema a cada pechuga. Encima poner la espinaca restante y chinicuiles; enrollar.
4. En una charola poner los filetes de pechuga y tapar con papel aluminio. Hornear por 25 minutos a 180°C.
5. Verificar la cocción de las pechugas, en caso de ser necesario hornear unos minutos más.
6. Servir la pechuga y bañar con la crema de chinicuil.





# ENSALADA POTOSINA CON COCOPACHE

## Ingredientes

Para la ensalada:

- 200g Mix de Lechugas
- 150ml Pasta Penne
- 1 Naranja
- 1 Manzana verde
- 25g Nuez picada
- 100g Queso Crema
- Sal y Pimienta

Para el aderezo:

- 200 ml Yogurt Natural
- ½ Manojito de Cilantro
- ½ Aguacate
- Jugo de ½ Limón
- 30g Cocopache
- Sal



## Preparación

1. Lavar y desinfectar frutas y verduras.
2. Aderezo: Licuar todos los ingredientes y agregar sal al gusto; reservar.
3. Mezclar el queso crema junto con la nuez picada. Tomar un poco de la mezcla con las manos y realizar bolitas. Refrigerar por 30 minutos.
4. En una olla a fuego medio poner a hervir agua con sal. Agregar la pasta y dejar por 5 – 7 minutos. Escurrir y reservar.
5. Pelar la naranja y cortar en medias lunas la naranja y la manzana.
6. En una ensaladera mezclar el mix de lechugas, manzana, naranja y pasta. Agregar las bolitas de queso crema con nuez y acompañar con el aderezo de cilantro y Cocopache.



# CHOP SUEY DE ACOCILES

## Ingredientes

- 100g Acocil
- 1 pz Brócoli
- 3 Zanahorias
- 2 Pimientos
- ¼ Cebolla Blanca
- 500g Frijol de Soya
- 2 Dientes de Ajo
- 15 ml Salsa de Ostión
- 15 ml Salsa de Soya
- 2 cdas. Aceite
- Sal y pimienta al gusto



## Preparación

1. Picar finamente la cebolla y el ajo. Cortar en bastones los pimientos y las zanahorias previamente peladas. Cortar el brócoli en pequeños árboles y reservar.
2. En un sartén a fuego medio, acitronar la cebolla y el ajo junto con los acociles.
3. Agregar la zanahoria e ir moviendo, 2 minutos después agregar los pimientos y dejar por 3 minutos. Posteriormente agregar la salsa de ostión y salsa de soya.
4. Incorporar el brócoli y el frijol de soya, mezclar y dejar cocer por 5 minutos, tapando el sartén.
5. Salpimentar al gusto y servir.



# PAN DE CAJA CON CHAPULÍN BABY

## Ingredientes

- 11g Levadura
- 200 ml Leche tibia
- 150g Harina de Trigo
- 500g Harina de Trigo cernida
- 60g Mantequilla a temperatura ambiente
- 3 Huevos
- 2g Sal
- 100 ml Leche
- Ajonjolí
- 30g Chapulín Baby

## Preparación

1. Masa base: En un bowl añadir la harina, levadura y leche. Integrar, tapar con un trapo y dejar reposar por 20 minutos o hasta que duplique su tamaño.
2. Sobre la superficie de trabajo verter la harina y hacer un hueco en el centro de la harina con ayuda de la mano; agregar la masa base, 2 huevos, mantequilla y sal.
3. Comenzar a mezclar con las manos incorporando poco a poco todos los ingredientes de afuera hacia adentro.
4. Cuando la mezcla comience a tomar forma, verter la leche y continuar incorporando los ingredientes.
5. Amasar hasta que la masa se sienta húmeda pero que al mismo tiempo este elástica, lisa y tersa.
6. Agregar el chapulín Baby y dejar reposar la masa por 30 minutos; tapar con un trapo y reservar en un lugar tibio.





# PAN DE CAJA CON CHAPULÍN BABY

## Preparación

7. Engrasar y enharinar el molde.
8. Sacar el aire de la masa y verterla dentro del molde previamente engrasado. Batir un huevo y barnizar la superficie; agregar ajonjolí y Chapulín Baby. Dejar reposar por 20 minutos. Tapar con un trapo y reservar en un lugar tibio.
9. Precalentar el horno a 180°C.
10. Hornear el pan a 180°C por 20 - 30 minutos. Con ayuda de un palillo revisar que este bien cocido.
11. Dejar enfriar, desmoldar y cortar rebanadas de pan.





# SANDWICH CON DIP DE COCOPACHE

## Ingredientes

- Pan de Caja con Chapulín Baby
- 1 Filete de Pechuga de Pollo
- 1 Lechuga pequeña
- jitomate en rodajas
- Cebolla en rodajas
- Aguacate
- Queso Amarillo
- Queso Manchego
- Sal y Pimienta
- 2 cdas. Mantequilla
- 2 cdas. Aceite

## Dip de cocopache:

- 20 g cocopache
- 90 g queso crema
- 10 g chipotle
- sal



## Preparación

1. DIP: Licuar queso crema, chipotle y Cocopache. Sazonar y reservar.
2. En un sartén a fuego bajo, agregar la mantequilla. En cuanto funda, agregar dos rebanadas de pan con chapulín baby y dorar por ambos lados; reservar.
3. Salpimentar el filete de pollo.
4. En un sartén verter el aceite y poner a calentar a fuego medio. Cuando este bien caliente, agregar el filete de pollo y dejar por un par de minutos por cada lado a que dore.
5. Untar el DIP de Cocopache en ambas rebanadas de pan.
6. Sobre una de las rebanadas, agregar una hoja de lechuga, el filete de pechuga, queso amarillo, queso manchego, jitomate, cebolla y aguacate.
7. Colocar la rebanada de pan restante.
8. Acompañar con papas.



# CHURROS DE CHICATANA CON AZÚCAR DE COCOPACHE

## Ingredientes

- 2 Tzs. Harina de Trigo cernidas
- 30g Chicatana en polvo
- 15g Cocopache en polvo
- 1 Lata Leche Evaporada
- ½ tz Agua
- 1 cda. Esencia de Vainilla
- 90g Mantequilla a temperatura ambiente
- 2 Huevos
- ½ tz. Azúcar
- Canela en polvo
- Aceite para freír



## Preparación

1. En una olla a fuego medio poner a calentar el agua junto con la leche evaporada; agregar la esencia de vainilla y la mantequilla. hasta que se funda.
2. Cuando la mezcla comience a hervir, agregar la harina de golpe junto con la chicatana en polvo y mezclar rápidamente hasta formar una masa que se despegue del coludo.
3. Retirar del fuego y agregar los huevos uno a uno, hasta que quede una masa tersa.
4. Colocar la masa dentro de una manga pastelera con duya estrellada y refrigerar por 30 minutos.
5. Mezclar el azúcar junto con la canela y el polvo de Cocopache; reservar.
6. Poner a calentar el aceite a fuego medio.
7. Con cuidado presionar la manga y cortar con tijeras los churros dejándolos caer sobre el aceite. Freír de 3 - 4 minutos o hasta que estén dorados.
8. Retirar y dejar reposar sobre papel absorbente.
9. Finalmente, azucarar los churros.



# CALZONE FRITO RELLENO DE CHINICUIL

## Ingredientes

- 200g Harina de Trigo
- 100 ml Agua tibia
- 2g Levadura seca
- 5g Sal
- 50g Chinicuil
- 50 ml Pure de Tomate
- 5g Albahaca
- 3g Sal
- 80g Queso Mozzarella
- 250 ml Aceite vegetal



## Preparación

1. En un sartén verter un poco de aceite; colocar el chinicuil y la albahaca. Sofreír durante 2 minutos, posteriormente agregar el pure de tomate, la sal y reservar.
2. En un bowl con ayuda de una cuchara mezclar la harina y la sal.
3. En otro bowl mezclar el agua tibia y la levadura, removiendo hasta que se disuelva por completo. Añadir este líquido al bowl de la harina, mezclar y amasar con las manos por 15 minutos aproximadamente, o hasta obtener una masa lisa y tersa.
4. Dejar reposar por 20 minutos o hasta que duplique su tamaño y porcionar en bolas de 100g.





# CALZONE FRITO RELLENO DE CHINICUIL

## Preparación

5. Espolvorear en la mesa un poco de harina y comenzar a estirar la masa con un rodillo formando un círculo de 30 cm aproximadamente.
6. Con una cuchara colocar la salsa, dejando 2 dedos de distancia entre la orilla de esta; colocar el queso y el chinicuil.
7. Doblar la masa por la mitad y cerrarla presionando con los dedos por toda la orilla.
8. En una olla a fuego medio agregar el aceite. Una vez caliente, introducir el calzone y moverlo para que se fría parejo.
9. Cuando la masa cambie su color y textura, sacar y colocar en una coladera para que se escurra el exceso de aceite.
10. Colocar en un plato y cortar por mitad.





# EMPANADAS DE ACOCIL

## Ingredientes

- 2 Tortillas de Harina
- 1 Jitomate Guaje
- ½ Cebolla Blanca
- 1 Diente de Ajo
- 3g Chile Quebrado
- 10g Almendra Tostada
- 30g Acocil
- 5g Sal
- 150 ml Aceite vegetal



## Preparación

1. Picar finamente la cebolla, ajo, jitomate y almendra.
2. En un sartén a fuego medio, verter aceite y sofreír la cebolla y el ajo. Agregar el acocil, chile quebrado, almendra y el jitomate. Dejar a fuego bajo por 3 minutos, sazonar y reservar.
3. En una tortilla de harina colocar una cucharada del relleno de acocil y cerrar en forma de empanada.
4. En una olla a fuego medio agregar el aceite. Una vez caliente, introducir la empanada y voltear hasta que la tortilla cambie de color.
5. Retirar y colocar la empanada sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.



# COCTEL DE CARACOL

## Ingredientes

- 200g Caracol
- 3pz Jitomate
- 1 Cebolla Morada
- ¼ Cilantro
- 1 Taza CátSUP
- ½ Taza Salsa de ostión / Clamato
- ¼ Taza Refresco de Naranja
- Sal
- Pimienta

## Preparación

1. Lavar las verduras y picarlas en cubos pequeños y reservar.
2. Blanquear los caracoles por 5 minutos y reservar.
3. Juntar la salsa cátSUP, salsa de ostión y refresco de naranja; reservar y refrigerar.
4. En un bowl agregar las verduras, caracoles y salsas; sazonar con sal y pimienta.
5. Refrigerar por 1 hora.
6. Disfrutar con galletas saladas.





# CAMARONES AL GUAJILLO CON CHAPULINES

## Ingredientes

- 400 g Camarón fresco
- 4 Dientes de ajo DIENTES DE AJO
- 120 g Chapulín natural
- 90 g Mantequilla
- ½ Cebolla
- 5 Chiles guajillo seco
- Jugo de 4 naranjas grandes
- 30 ml Mezcal
- 1 Aguacate
- 7 g Grenetina

## Preparación

1. Pela y limpia bien los camarones en forma de mariposa
2. Pica finamente la cebolla y el ajo y agrega en un sartén con la mantequilla a fuego medio.
3. Corta en tiras el chile guajillo y agregar al sartén.
4. Una vez acitronado, incorpora los camarones juntos con los chapulines y sazona a tu gusto, moviendo constantemente hasta que el camarón este suave.

Caviar de naranja y mezcal:

1. En un coludo a fuego bajo agregar el jugo de 4 naranja junto con el mezcal y dejar que se reduzca
2. Hidrata la grenetina e incorporar a la reducción de naranja con mezcal.
3. Una vez frio ayúdate con una jeringa o gotero y verte gota por gota en un vaso con agua fría
4. Listos los camarones y la esferificación de mezcal con naranja, emplata a tu gusto y disfruta.





# HELADO DE BLUEBERRY CON CHICATANA

## Ingredientes

- 400 ml Crema para batir
- 100 g Leche condensada
- 1 Cda. de esencia de vainilla
- 80 g Chicatana
- 250 g Blueberry
- 70 ml Agua
- 500 g Hielo
- 50 g Sal refinada



## Preparación

1. En un sartén a fuego medio tuesta la chicatana hasta que cambie de textura, una vez tostada licua hasta obtener una mezcla arenosa.
2. En una cacerola o coludo añade los blueberries y machaca hasta extraer su jugo y añade los 70 ml de agua y deja que reduzca.
3. Una vez reducida la mezcla anterior agrega la chicatana licuada y refrigera.
4. En un recipiente bien frío bate la crema hasta que doble su tamaño o haga picos firmes.
5. Agrega en forma de hilo la leche condensada y la esencia de vainilla a la mezcla anterior hasta que tenga el sabor de tu agrado.
6. En un bowl pequeño junta la reducción de blueberries con chicatana a la crema para batir en forma envolvente.
7. Por último, en otro bowl más grande incorpora el hielo y la sal y sobre el coloca el bowl pequeño con la mezcla que se realizó y gira varias veces hasta obtener una consistencia cremosa y firme.



# ESCAMOLES EN CREMA DE CHILE POBLANO

## Ingredientes

- 200g Escamoles
- 2 Chiles Poblanos (asados, pelados y desvenados)
- 1/2 pz Cebolla finamente picada
- 1 Diente de ajo finamente picado
- 1 Taza de Crema para batir
- 1 Taza de Caldo de pollo
- 2 cdas. Mantequilla
- Sal y Pimienta

## Preparación

1. En una licuadora, mezclar los chiles poblanos, la crema y el caldo de pollo hasta obtener una mezcla suave.
2. En una sartén grande, derretir la mantequilla a fuego medio.
3. Agregar la cebolla y el ajo y sofreír hasta que estén translúcidos.
4. Incorporar los escamoles y cocinar durante unos 5-7 minutos. Sazonar con sal y pimienta.
5. Vertir la mezcla de chile poblano en la sartén con los escamoles y cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Ajustar la sazón y servir caliente acompañado de crotones.





# MOJITO DE TEQUILA CON CHAPULÍN

## Ingredientes

- 20g Chapulines Baby tostados
- 2 oz Tequila
- 1 oz Jugo de limón
- 1 oz Jarabe de agave
- Hojas de Hierbabuena
- Frutos Rojos
- Sal de gusano
- Hielo



## Preparación

1. Aplastar las hojas de hierbabuena junto con los frutos rojos.
2. Agregar el tequila, el jugo de limón, y el jarabe de agave.
3. Llenar la coctelera con hielo y agitar vigorosamente.
4. Colar la mezcla en un vaso bajo con hielo.
5. Decorar con chapulines tostados y una pizca de sal de gusano en el borde del vaso.



# TAMALES DE FRESA CON CHIPOTLE Y GUSANO ROJO

## Ingredientes

- 150 g Manteca de cerdo
- 200 g Manteca vegetal
- 500 g Harina de maíz
- Mantequilla sin sal
- 1 Cda. de polvo para hornear
- Sal
- Mermelada de fresa
- Chile chipotle
- 100 g Gusano rojo (Chinicuil)
- 500 ml Agua
- 1 Hoja para tamal remojado



## Preparación

1. Bate la manteca de cerdo y vegetal hasta que se incorporen.
2. Agrega todos los ingredientes secos a la manteca y mezcla hasta que se haga una masa homogénea.
3. Agrega poco a poco el agua a la masa hasta que tenga una consistencia sólida. Reserva.
4. Agrega mantequilla a un sartén y fríe el gusano rojo a fuego muy bajo para evitar que se queme. (debe tomar un color rojo intenso)
5. Licua la mermelada de fresa junto con el chipotle.
6. Arma los tamales, tomando la hoja remojada y poniendo un poco de masa y los chinicuiles, ciérralos y reserva.
7. En una vaporera deja los tamales de 45 min a 1 hora.



# PASTICETAS DE NARANJA CON ESCAMOLES

## Ingredientes

- 2 Barras de mantequilla sin sal
- 2 Tazas de harina de trigo
- 100 g Azúcar Glass
- 1 Yema de huevo
- 35 g Escamoles
- Ralladura de naranja
- Esencia de vainilla



## Preparación

1. Acrema a temperatura ambiente la mantequilla hasta que quede con una textura cremosa y consistente.
2. Agrega la harina poco a poco a la mantequilla y reserva.
3. Licua el escamol junto con la yema de huevo y la esencia de vainilla hasta que se forme una pasta.
4. Sirve en el bowl y agrega la ralladura de naranja conto con el azúcar glass.
5. Vacía la mezcla en una duya y forma las galletas en una charola con papel encerado.
6. Hornea por 13 a 15 min. a 160° c.



# CROQUETAS DE ESCAMOL

## Ingredientes

### Escamoles:

- 80g Escamoles
- 3 cdas. Mantequilla
- 20g Cebolla picada finamente
- ½ Diente de ajo picado finamente
- ½ Chile serrano desvenado, picado finamente
- 2 Hojas de epazote picadas finamente
- Sal

### Salsa de mango:

- 1 Mango picado
- 50 g Cebolla morada finamente picada
- 30 g Pimiento rojo finamente picado
- 1 Cda. Cilantro fresco picado
- 1/2 Jalapeño desvenado y finamente picado
- Jugo de 1 limón.
- Sal y pimienta

### Croquetas:

- 2 cdas. Mantequilla
- ½ Diente de ajo picado finamente
- ¼ Cebolla picada finamente
- 2 cdas. Harina de Trigo
- 100 ml Leche tibia
- 100 ml Caldo de pollo tibio
- 1 Huevo batido ligeramente
- 100g Pan molido
- Aceite para freír





# CROQUETAS DE ESCAMOL

## Preparación

Escamoles :

- 1.Acitronar a fuego medio en un sartén la cebolla y el ajo con la mantequilla.
- 2.Añadir al sartén el chile y saltear la preparación durante un par de minutos. Incorporar los escamoles, mezclar con cuidado y dejar que se cocinen durante 10 minutos.
- 3.Integrar los escamoles, el epazote y sal al gusto y retirar del fuego.

Croquetas:

- 1.Formar con la preparación esferas de 20g aproximadamente y dejar que se congelen por 20 minutos, o hasta que estén firmes.
- 2.Pasar las croquetas por huevo y empanizar con pan molido; dejar reposar en refrigeración por 10 minutos.
- 3.Freír hasta que estén doradas. Una vez listas, sacar y poner la croqueta sobre una servilleta para retirar el exceso de aceite.
- 4.





# ATOLE DE CHOCOLATE CON CHICATANA

## Ingredientes

- 20g Chicatana
- 2 Tazas de leche
- 2 Tazas de agua
- 2 cdas. Fécula de maíz
- 50g Chocolate oscuro (tablilla)
- 1/4 Taza Azúcar
- 1 Rama de Canela
- Sal

## Preparación

Chicatana:

1. Tostar ligeramente la chicatana en un sartén a fuego medio hasta que estén crujientes.
2. Colocarlas en una licuadora con 1 taza de leche y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Colar la mezcla para eliminar los restos sólidos de la chicatana.

Atole:

1. En una olla mediana, mezclar la leche con una taza de agua; agregar la ramita de canela y calentar a fuego medio hasta que esté caliente, pero no hirviendo.
2. Mientras tanto, en un tazón pequeño, disolver la fécula de maíz en un poco de agua fría para evitar grumos.
3. Añadir la mezcla de chicatana a la olla y revolver bien-
4. Agregar el chocolate y el azúcar a la olla. Mover constantemente hasta que el chocolate se derrita por completo.
5. Incorporar lentamente la fécula de maíz sin dejar de remover para evitar que se formen grumos.
6. Cocinar a fuego medio-bajo, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese y tenga la consistencia deseada.
7. Añadir una pizca de sal y ajustar el azúcar al gusto si es necesario.





# CERDO CON MOLE Y HORMIGA CHICATANA

## Ingredientes

- 1 kg de lomo de cerdo
- 250 gr de manteca de cerdo
- Sal y pimienta
- Laurel y tomillo
- Pasta de mole:
- 50 gr de chile chilhuacle negro
- 30 gr de chile pasilla
- 150 gr de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 600 gr de jitomate
- Clavo de olor, pimientas negras y comino
- 1 lto de fondo de pollo
- Manteca de cerdo

## Preparación

1. Realizar la pasta de mole, moler y freír.
2. Cocinar al mole a fuego bajo, agregar el chocolate y verificar sazón.
3. Puré de frijoles:
4. Agregar todos los ingredientes en el procesador de alimentos, sazonar y reservar a baño maría.
5. Chochoyotes:
6. Mezclar haría de maíz y sal.
7. Agregar poco a poco el agua y trabajar la masa.







# CERDO CON MOLE Y HORMIGA CHICATANA

## Preparación

- Hacer porciones de masa de 15 gr, bolear y con ayuda del dedo hacer un hoyo en el centro.
- Freír en aceite.
- Teja de mole:
- Mezclar el mole, el pan molido y la clara de huevo, sazonar.
- Extender la mezcla en una charola, espolvorear el ajonjolí, hornear a 170 °C por 6-8 minutos.
- Reservar.
- Mientras, pela la calabaza y ponla a cocer con agua y sal. Cuando esté cocida, tritúrala, añade mantequilla y leche caliente, y sazónala.
- Lomo de cerdo:
- Cortar porciones de 150-160 gr, sazonar y poner dentro de una bolsa de alto vacío, agregar manteca de cerdo, laurel y tomillo.
- Hornear a 60 °C por 30 minutos.
- Retirar las porciones de carne, sellar de ambos lados y dejar reposar.
- Moler las hormigas y agregar en el mole.
- Presentar.