

XTALAKGTSOKGNI TIPAPLUVA TALIVAN XLA
LAKGTAKGONSIKNI

NEMINTLACUALEHCUILOL TENAMEH

RECETAS DE LAS ABUELAS

Tehango de Rodriguez, Puebla



© **Ti skgawalikgol:** Pukgeltavakga Xkilhtsukut Xa Laksgkata Kaman “José Clemente Orozco”. Pukgeltuwakga Ti Putsakgoy Chu Lakaxtlavakgoy Xa Makgan Tatavilh Tapekgsi Xla “Artes Liberales”, Xa Tlankga Pukgeltuwakga Xla Varsovia

Ti lakaxtlawal yuma tasokgni: Justyna Olko
Lhkaxtuna: Jesús Moya
Kaxtlavakgoy yuma likgelhtuvakga: Miłosz Giersz
Makgtayaninal xa talakaxtlav:
Gregory Haimovich chu Zuzanna Rosłaniec

Yuma taskujut makgalhtinalh Tamakgtay Xa Puxku Mapekgsina Xa La Europeo ti putsa xa makgan tatawilh chu Makasinin Yakgtuy Taman Puxum, xa la Tapekgsi Europea Xa Talakaxtlau xli 101002696.
Makgtayininan xa talakaxtlawa xa Tanka Pukgeltuwakga xla tlan Xtalakapastakgnikan.

ISBN Pukgeltuwakga Ti Putsakgoy Chu Lakaxtlavakgoy Xa Makgan Tatavilh Tapekgsi Xla “tlan xtalakapastakgnikan”, Xa Tlankga Pukgeltuwakga Xla Varsovia:

978-83-67605-16-8 (maxtukan xa likgelhtuwakga)
978-83-67605-19-9 (pdf online)
978-83-67605-17-5 (epub)
978-83-67605-18-2 (mobi)

Maxtukan: POZKAL
www.pozkal.pl

© **Tlahcuilohuaneh:** Centro de Educación Preescolar Indígena “José Clemente Orozco” huan Hueyicatlamachtlioyan Campa Tlatemohua Huan Campa Huilihue Quinehnimietia Nixtlamatcayotl Tlahmate itich “Tlamachehchihual”, Hueyitlamachtlioyan Varsovia

Tlatzintlalane tlayehyectlalane: Justyna Olko
Tlaixcopinane: Jesús Moya
Tlaamoxyehyectlalane: Miłosz Giersz
Amoxtlapalehuaneh: Gregory Haimovich huan Zuzanna Rosłaniec

Nin namatiquiltl oquicileh tlapalehuiliz enahua Consejo Europeo de Investigación (CEI) en el marco del Programa de Investigación e Innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea (Acuerdo de subvención n.º 101002696).
Namatlacinamal nomotlaxtlauh nic ohualtlapalehueh Fundación “Instituto Artes Liberales”.

ISBN Hueyicatlamachtlioyan Campa Tlatemohua Huan Campa Huilihue Quinehnimietia Nixtlamatcayotl Tlahmate itich “Tlamachehchihual”, Hueyitlamachtlioyan Varsovia, Polonia:

978-83-67605-16-8 (tlatopezihcuiloliz)
978-83-67605-19-9 (pdf online)
978-83-67605-17-5 (epub)
978-83-67605-18-2 (mobi)

Tlatopezihcuiloliz: POZKAL
www.pozkal.pl

© **Autores:** Centro de Educación Preescolar Indígena “José Clemente Orozco” y Centro de Investigación y Práctica en Continuidad Cultural, Facultad de “Artes Liberales”, Universidad de Varsovia

Coordinación editorial: Justyna Olko
Fotos: Jesús Moya
Diseño y maquetación: Miłosz Giersz
Colaboración editorial: Gregory Haimovich y Zuzanna Rosłaniec

El presente proyecto ha recibido financiación del Consejo Europeo de Investigación (CEI) en el marco del Programa de Investigación e Innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea (Acuerdo de subvención n.º 101002696).
Publicación cofinanciada por la Fundación “Instituto Artes Liberales”

ISBN Centro de Investigación y Práctica en Continuidad Cultural, Facultad de “Artes Liberales”, Universidad de Varsovia:

978-83-67605-16-8 (versión impresa)
978-83-67605-19-9 (pdf en línea)
978-83-67605-17-5 (epub)
978-83-67605-18-2 (mobi)

Impresión: POZKAL
www.pozkal.pl





Makgtayananin / Tlahtolnichicohuane / Recopiladoras:

Rosa Orozco Luis
Valentina Sánchez Víctor
Mireya González Pérez
Andrea Miramón Salvador
Enriqueta Cortes Hernández
Itzel Orozco Barragán

Mapakgsina / Teyacanque / Directora:

Rosa Orozco Luis

Lakgkaxtlavalk náhuatl / Tlatomane ica náhuatl / Traducción al náhuatl:

José Ignacio Reyes Abasolo



TAMASIN TLAIXPANTILIZ PRESENTACIÓN



Yuma likgeltuwakga kgalhi tlanka tachiwin xla makgan ki nanatatakan xla la kachikin Tepango de rodriguez. Yitsa taskgotamanit xa makgan tatawil chu la kaxtlawakan xa tipalhuva talivan, yuma kikamasinikgonitan ki nanakan ti titakilakgonitsa, na chuna chu yikinan tlavayau. Yuma likgeltuwakga masi lantla xkaxtlavakgoy xlvivatkan lakgnatakongsini, chu tlakatavilhal yunu xa tipalhuva livat tu limakuani ki latamatkan chu ki tatawilkan xpalakata ni axni na pakgsakgayau, yuma likgeltuwakga tatsokgnit xa tipatuyu tachivin, yuma tasokgni kilakatiya xa kachikin tutunaku ti chivinakgoy chu nahuatl ti vilakgo chu tapekgsikgoy nakg chuchut sipit puebla, yumakgo kachikin kaglhikgo xa tlan tatavil tuku tlan kasinikgo chu pastakgo xa makgan

Nin amoxtli tlahpixtoc itich miac tlanihuilel huan tlayolhuel tlen pohue Tepango de Rodríguez. Nemiixtlamatcayotl itich tlen quichehchihua huan quine tlacualchekhichua momapanoltehtihuitze campa oc molnamique. Nin amoxtli quinextia nemintlatlamantl ixtlamatcayotl itich tlacual chehchihualiz tlen quinextia quinonihqueh moehtihuetz nemintlanihuilel huen nemincualenimiliz. Ehcuilhtoc itich yiye tlahtol tlen quimohuizoltenehuah altepemeh tlen totonaqueh huan nahuatlahtohuaneh tlen chanchihuah itich tepeyo tlacupan Puebla, tlen tlahpixtoc campa cime tlamochihua huan tlen tlahpiya itich mic ixtlamatcayotl. Tlahcuilohuaneh cihuameh, cique tlamachtaneh totonaqueh, nin ixtlamatcayotl amo

Este libro es un tesoro de conocimientos tradicionales de la comunidad de Tepango de Rodríguez. El profundo conocimiento de los productos tradicionales y las maneras de preparar los alimentos se han transmitido en esta comunidad de generación en generación desde tiempos inmemoriales. El libro muestra la extraordinaria riqueza y la diversidad del conocimiento culinario tradicional que es una clave para conservar tanto las costumbres ancestrales como la buena vida y la salud. Escrito en tres idiomas, constituye también un homenaje a las comunidades indígenas totonacas y nahuas que hoy habitan la región de la Sierra Norte de Puebla, rica en recursos naturales y culturales. Sus autoras son mujeres, algunas de ellas maestras, de la

tatavil nax kachikinkan, yuma taskgoni makgtayininakgol lakgpuskan wa ti makgelhtuwakgenakgoy nakg kachikin ni chivinakan tutunaku, paxakatsini xpalakata pi ni ka ti tapakgtsakal yuma tachiwil, xpalakata yuma likgeltuwakga kaniwa na lapakgpaskan chu ni ka ti pakgtsakgal, na tamakgaxtekga nakg ki kachikinkan, luwa tlan makgkatsiyau pi ki lataskuwi yuma xa tlan takatsin, chu yikinan luwa paxuwayau pi na kamaxkiyan yuma likgeltuwakga viximan.

molcahuaz tlamó yeh mocimanaz itich nicanca altepetl Mexico huan itich noche tlahticpac. Cime tiyolpactoqueh nic otitlamatlanqueh itich nicanca tiquitl huan tiquexpantizqueh nicanca amoxtili eminahuac tlaamapohuaneh.

comunidad totonaca, gracias a quienes este patrimonio no sólo no caerá en el olvido, sino que se extenderá dentro de la comunidad y llegará a muchos lugares de México y del mundo. Estamos orgullosos de haber podido participar en este importante trabajo y muy felices de presentarles este extraordinario libro a los lectores.

Justyna Olko

*xa puxku mapeksina
xa lakg Pukgeltuwakga Ti Putsakgoy Chu
Lakaxtlavakgoy Xa Makgan Tatavilh
Tapekgsi Xla "tlan xtalakapastakgnikan",
Xa Tlanga Pukgeltuwakga Xla Varsovia*

*tlayicanane itich Hueyicatlamachtiloyan
Campa Tlatemohua Huan Campa
Huilihue Quinehnimetia Nixtlamatcayotl
Tlahmate itich "Tlamachehchihual"
Hueyitlamachtiloyan Varsovia, Polonia*

*Directora del Centro de Investigación
y Práctica en la Continuidad Cultural
Facultad de "Artes Liberales"
Universidad de Varsovia, Polonia*





XLILAKGAPASNI TLAIXPANTILIZ INTRODUCCIÓN



Nak pukgehltavakga xkihlsukut xlá lakgskgata kaman “José Clemente Orozco” Kgahlí chatum tit lakgatavakgama, chatum tit mapekgasinan, kgelhtati makgelhtavakgena Tit kgelhtavakganit xhlakán lakgskgatán kaman.

Kimpukgelhtavakgakan yantsa ví nák kachikin, nit tapekgsi Tepango de Rodríguez, Puebla. tit, lilakgapaskan pí laj limaxhkgan, tapekgsi nák xhpakgeljú kachikin Puebla, nit Kamonkganan, chivanan tutunakú.

Kglakapastaknitav, pi malhuviputunav kamaxtum taskujot (lat xhla xhanatlatnin - xhla magkelhtavakgenanin, xhla Kaman chu, xhla kachikin) xhlakata kilakgmakiputunav xhtamasinkan lakgolatsin; Lat xhkashtlavakgo xhtalivankan, chu xhlikgotnakan.

Tlamachtilyan Centro de Educación Preescolar Indígena “José Clemente Orozco” quipiya ce tlapalehuane, ce tecihuatlayacanqui huan nahue tlamachtianeh ica licenciatura de preescolar.

Totlamachtilyan mahce itich naltepetl tlen itoca Tepango de Rodríguez, Puebla huan quixmate nic cime tlamolhue, mahce itich sierra norte de Puebla, neminclima tlicacextla huan tlaclauhtla, nemintlahtoltenan yen totonactlahtol.

Tlen tictemoa timoceanpalehuizque (tetahmeh, tlayicananehtlamachtianeh, tlazaloahuaneh huan nochten tochanicniuhhuan) tlen nic tiquinmaquextizqueh tlacluaitlahcuilolamameh den toaltepeuh de neminxtlamatcayotl den totatitahhuan huan to-

El Centro de Educación Preescolar Indígena “José Clemente Orozco” cuenta con Una practicante, Una directora y 4 docentes con licenciatura en educación preescolar. Nuestra institución se encuentra en la Comunidad y Municipio de Tepango de Rodríguez, Puebla y es considerada de muy alta marginación, se encuentra ubicado en la sierra norte del estado de Puebla, es de clima húmedo, su lengua materna es el tutunakú.

Nuestro objetivo es implementar trabajo comunitario (padres-directivos-docentes, alumnos y comunidad) para rescatar recetas de la comunidad de los saberes de abuelitas y abuelitos así como el modo de preparan de las comidas y bebidas.

Nuestras siguientes 14 recetas de tamales, 16 de atoles, 2 verduras

Yakgkutati xha tamasin kimpulakglivakan, yakgkuchaxhan xhla kilhtukitakan, yakgtiy xhla palmalivat. Púshamakav talhkanit xhlatalivan xhala kachikin Tepango de Rodríguez, Puebla.

Lat yuku, nelhtí lhakgay xhá, snapapa kgan, xha xhanátlá kgamixa, tapun, chu xa tsutsokgo lichikan, xla lakchixhkuvin, xmakgyavatkan, xkgamishakan xhla manta, chu xhalimaxkgana xhtatunukan.

Lakg tsintsa kaman, chu xha lakgtlankga kaman nielh chibinankgoy tutunakú, xhpalakgata nak xchitkan nielh kaxhakgatlikan, luva kga yankgoy xtanankgoy, stakgo tut kavakan, chun taltsi, na vilakgo tit makgninankgo, chu tit stakgo likuchun, katuva talivan, talhákgan, tatunu, chu lit kgan. Ná vilakgo pukaxhlanchuv, chu nit stakgan tut likaxhtlavakan chik.

Ni lhuva vilakgalh xhala kachikin, tit liskujkgo kgashlanchav, lhpitna, xhkaxtlavana putlav, tsápsna, yakgstakgyavavananin, makgskujni, mariachis, huapangueros, makgninanin, xhkastlavana putlav liskuguko, makgchistana, xhkashtlavana putanchin, xhkashtlavana puxtokgo.

Vilakgo tit kgelhtavakgagonit, xhkuchuna takgalhin, chu tit kinkakuchukgoyan, makgelhtavakgenanin, tit xhkaxhtlavananin likan, tit lakgatayakgo lakgtlankga taskujut, tit yakgachivininankgo, tit makgtayanankgo, tit makgputlakgenankgo. Nitú ntaskujut kinkachikinkan yankgokan pakgexhtu, na ví tit yamakgo xakgelhtutu kachikin Nit putsakgo tlan nakaxokgonikan,

nanitahuan huan ohcon quen mocheh chihua tlacualmeh huan tlaonilmeh.

Mahtlannahue totlacualtlahcuilolamauh, mahtlannahue tlacualtlahcuilolamatl de tamal, caxtol ce atol, ome quilmech huan cempohual huan mahtlac tlaiycolmeh huan tlacualmeh tlahcuilolli quitlepanitzihueh tlahtol tlen motiquiteltia Tepango de Rodríguez, Puebla.

Naxan acmo cache cateh aquihqueh tlen quitlaliah neminmacehualtlaquen, niztac cueitl, camixa tlen xochiyo tlen tlamaehtzumal, quichquemitl, chichiltic huan patlahuac ilpicatl, tlen tlacamech iztac emincalzo huan emincamixa de manta huan neminhuarache de gallo nozo neminsandalias, coconeh huan telpochmeh acmo tlahtoah totonactlahtol, nin yenech itich neminchan acmo tlahtoah totonactlahtol, cache miquech tlen tiquittech que tlanamacanech nozo itich tlanamacaloyan, quinamacah tlahcochual den tlen zazo tetiyotl, tlanacanamacah, tlapahnamacah, tlacremanamacah, tlahcochual, tlatilmanamacah, tlaxocuitlaxnamacah, tlatipoznamacah, tlapanchihuah huan quinamacah tlen nic mochehchihua calle.

Cime tlahma itich nicanah altepetl tlen oc tiquittech tlen panchihua, coahuil tiquittech, mecánicos, calchihuanech, policías, macehualmeh tiquiteh, mariachis huapangueros, pitzomichtia, cerachihua, tamalchihua, tlahtzoma de servilletas, morralchihua ica costal de plástico. Cateh ixtlmatquech quemeh tlapiyalpahtanech, enfermeras, tlamachtane, doctores,

y 30 guisados están escritas respetando la variante del Municipio de Tepango de Rodríguez, Puebla.

En la actualidad entre los habitantes ya casi nadie utiliza la vestimenta tradicional que son las nahuas blancas, con camisa bordada de colores, quixquemetl y faja roja; para los hombres calzón y camisa de manta y chandas de pata de gallo o sandalias. La niñez y parte de la juventud en su mayoría ya no hablan la lengua tutunakú. Esto es debido a que desde casa ya no la hablan. La mayoría de los habitantes se dedican al comercio, ya sea ambulantes o misceláneas vendiendo productos de abarrotes y semillas, carniceros, farmacias, cremería, recaudos, ropa, calzado, ferreterías, panaderías y material para construcción de casas.

Muy pocas personas del municipio se dedican a algún oficio como ser panaderos, carpinteros, mecánicos, albañiles, policías, campesinos, mariachis, huapangueros, carniceros. También elaboran ceras, hacen tamales, bordados de servilletas y morrales de costal de plástico. Existen profesionistas como veterinarios, enfermeras, profesores, doctores, ingenieros, arquitectos, abogados, psicólogos, contadores públicos, que en algunos casos debido al desempleo que existe en nuestro municipio emigran a otras ciudades e incluso a Estados Unidos en busca de empleos mejor pagados que les permitan una vida mejor.

El municipio cuenta con servicios públicos, energía eléctrica, drenaje, agua potable, transporte público,

xhlakata tlan ná tatamakgtakgalhko xhkamakan.

Kgahlí xmakgsgot, xhputlav chuchut, na kalhi xchuchut, ti tlavankgo putlav, chu CISZ yantsa ví nak pukuchun na yantsa ví nit tsokvilinagan xalakpuchivin tutunaku. Puchivin Kgahlí Chik ni takgestokgan, ná kgalhi xlakatin puchivin nit yaxkan, ná ví patsaps. nit tatsokgokgnit tandlin, chuva tut makgtaxtu livat kachikin, ná ví xpumas-takan tumin, chu pukgehtavakga tit tsukutakimagojku, yakgtum xpukgeltavakgakan lakgskgatanin kaman, vi yakgtutu pukgaltum pukgehtavakga, chu pukgalhtiy pukgehtavakga, Kga Yakgtum vi pukgaltutu chu pukgalhtati tapukgaltavakga

Lat xlxla chik kgalhikgo nit chivnankgo, nit malakgachakgo yakgtum tachivin Yagxni kgalhi xtumin, ni pákgs kgalhikan internet. Makgetsikgo xtakgehtavakgakan kaman, xla pukgaltutu chu pukgalhtati tapukgaltavakga, ka tsinu yankgo kgelhtavakgkgo Universidad, xpalakata nitu lishokgkgo, naní kgelhtavakgaputunkgo.

Ví tit takatsi kgota, nachuva lit lixkulikgo tut malakgavitinan chu tit malagkaputsinankgo, vatsa kalagtlavani, nalí makgaxtakgo xtakgeltavakgakan. Ví tit ni skujkgo, lit liskujkgo makgmakgtikgo takuka, xmakgtayananin patsasná, vi tit ka stanán, ví tit ka kगतुवा limakgskuja.

Utná kachikin kgalhi xkilsukut, chu xtapuvan: vilakgo tit ti lakgskujmakgo, paxuvajnakgo junio, diciembre, lakgatunkuvit, sastikata, santujnu, kgentax-tunat, xpaskuva san Miguel; na vilakgo

ingenieros, arquitectos, abogados, psicólogos, contadores públicos, micpa panao yohueh tiquititihueh itich huehuiye altepemeh, nic amo catque tiquitl para yehuan nozo noiuhque yohueh Estados Unidos tlen ic ohcon huiliz quinyectiquipanozqueh neminchanecahuan.

Quipiyah servicios públicos; energía eléctrica, drenaje, agua potable, transporte público, CISZ campá catque centro de salud huan registro civil totonaco. Naltepétl quipiya ce Auditorio 1, parque 1, mural campá mahce tlamachechihualmeh nehtotelmeh huan tlcualtlachihualmeh tlen pohueh itich nican totonac altepeuh, 1 banco del bienestar, ce tlamachtiloyan de educación inicial, 3 Preescolares, 2 Primarias, ce Telesecundaria huan ce Bachillerato General.

Cache miqueh tlen quipiyah tlen nic monohnotzazqueh queme celular nozo motlahcuilhulizqueh, ihcuac namo quipiyah saldo, nic amo cache catque ninternet.

Cache miqueh telpochmeh tlen quitlamiah neminsecundaria, occiqueh zanyen bachillerato huan zan tlahma tlen quitlamiah neminuniversidad, nic amo mic quipiyah tomen mocimateh huan ahmo momachtiah. Cateh miqueh tlahuanqueh huan noiuhque tlen modrogaroah huan pehueh ciqueh tlachtiqueh, non quetlahcoah nemintlamachtiliz, quicahuah tlamachtiloyan huan cime nahmo oc tlen quichihuah. Ciqueh tiquiteh quen tlazacaneh, ciqueh de chalanes huan tlen tlatlamantl tiquitl tlen monique itich nicanah altepetl.

Nin naltepétl quipiya tradición huan costumbre: mayordomías, ilhuítl patro-

CISZ donde se encuentra ubicado el centro de salud y registro civil tutunakù. El municipio cuenta con un Auditorio, un parque, un mural donde se encuentran plasmadas las danzas y gastronomía de nuestro pueblo tutunakù, un banco del bienestar, una escuela de educación inicial, tres preescolares, dos primarias, una telesecundaria y un bachillerato general.

La mayoría de las familias cuentan con medios de comunicación como el celular para hacer llamadas o enviar mensajes cuando tienen saldo, porque no hay cobertura de internet. Los jóvenes en su mayoría culminan su educación secundaria, otros el bachillerato y sólo una minoría sus estudios universitarios, por falta de oportunidades, sobre todo económicas, por el desinterés y falta de aspiraciones por continuar. Hay un alto grado de alcoholismo y algunos comienzan ya con la drogadicción y delincuencia. Eso afecta a su formación, abandonan la escuela para dedicarse a no hacer nada, otros trabajan de cargadores, ayudantes de albañilería y diversos oficios o negocios que se practican en la comunidad.

Es un municipio con tradición y costumbre: mayordomías, fiestas patronales en junio y diciembre, Navidad, Año Nuevo, Todos Santos, Semana Santa, Día de San Miguel. Hay danzas como de voladores, toreadores, apaches, santiagos, negritos, san migueles, tocotines, moros o huehues.

Hay mucha riqueza natural y esto permite la siembra de hortalizas, maíz,

ntatlin; kgosnú, toreadores, apaches, santiagos, negritos, san migueles, tocotines, moros, huehues. Tlan pukuxtu, lay katuva livat, kuxi, stapu; kgem-palhuva lay ntamakalan nak kachikin.

Xalag natsini ná makgtayanankgo lat chananankán lagkchivianankgo lat makgentastikgo ttaskujutkan ná laggapaskgo lat chananankán Ná lakakatsikgo lat yan xá taskujut.

Nak kachikin lhuvakú vavgokan nchav kgavanankan, liyankan nak xpu-masvekgen, chuva kamakanixtakgakan nchav, Katuva púlagliva, lhtukita, tut mavihskaninan kax tsankgatilhakgo lat laggstakgtilhakgokan, Lat chiyu yakgátúnu chik, kamanin paks xa takaxtlavtsa tamavakgo. Nak kachikin vilakgojkú lak tagkongsinní, lak kgoatsinní tit katsikgo likuchun xla palma, chan manzanilla, lhkgejna, ruda, cedron, Wichin, katuva palma laggapaskan. Nná katuva katsikgo xla talivan, xla likgotni tút xla kuxi. Katsikgo lat sállinan, lhkakan, yukxilkgo lat tavila púglhni, chu chichinik, Yakgatakgsnikgo lat tativila xchikg chichinik.

Talagpalitilha lat tavayan, nak xchik mayordomo, fiscales, nná yakgxni lat makgtavilanan xatuntlan paskuvajnanikgo, tlavakgo lhtukita, pulakgliva, xtakanankan makanila, malhkakikgo xhtalivankan, makgan tlavatilhakgokan Úntna ntalivan.

nal ipan metztli junio huan diciembre, tlacatiliz, yancuic xihuitl, todos santos, semana santa, iilhue San Miguel; ci-queh ehtotilmeh quen: motlazaneh, Toreadores, Apaches, Santiagos, Negritos, San Migueles, Tocotines, Moros, Huehues.

Cualtzen tlamochihua huan non quichihua cualtzen ma tlaciliya huan moquil tlamochihua tlhual, itl huan occiqueh tlen zazo tlatoc tlen mochihua itich nicancah altepetl.

Tenameh tlapalehuah itich toquiz huan mocintlialih tocazqueh nic yehhuan quimateh quinen tocazqueh huan noche netlanihuilé toquiz.

Cache oc miqueh tlen quicuah tlaxcal, tlapayanatihueh itich molino huan ohcon tlaxcalmanah, quichichuah tlen yizazo tlacual quen tamal, atol huan tlen zazo tlacual tlen yimopolouhte naxan, tlen oc telpochmeh huan nichpochmeh noche yiquicohuah yitlachehchihual, nic ahmo quimateh.

Itich nicancah altepetl oc cateh tetahtitzeh tlen oc tenextiliah nemiixtlamatcayo itich tlapahtiliz ica xiuhmeh, queme manzanilla, hierbabuena, ruda, cedrón, huichi itich occiqueh xiuhmeh. Quimateh quinen quichehchihuazqueh tlaonelmeh huan tlacualmeh tlen ica tlhual mochehchihua.

Quimateh quemman quiyohuiz huan quemman tlatotoniay, quitlatlata mixtle, tonal huan nihuac mocaltia tonal.

Mazqueh mopatlatihuetz tlacualiz, ichan mayordomo, fiscales, ihcuac mochihua posada nozo tlen yihuile ilhuitl quimachehchihua atol, tamal, tlaxcal, mole, cua-cuohuehnacatl, tleyiza tlacual tlen ohcon yimotenexitletihuetz ticce ya huehcauh.

frijol, entre otros productos que se dan y cosechan en el municipio. Las madres de familia tienen disponibilidad para apoyar en la siembra. Se organizan para llevar a cabo el proyecto, además de tener conocimiento cultural en la forma de cómo se siembra y todo lo que conlleva en la cosmovisión esta actividad. Aun en la mayoría de los hogares se consumen tortillas, ponen su nixtamal para llevarlo al molino y de esta forma hacen tortillas a mano, tamales de todo tipo, atoles entre otros alimentos saludables que ya se han ido perdiendo de generación en generación. En la actualidad algunas familias jóvenes solo compran todo hecho.

En la comunidad aún hay abuelitas y abuelitos quienes comparten sus conocimientos sobre las plantas medicinales como la manzanilla, hierbabuena, ruda, cedrón o wichin, entre otras plantas. Saben cómo se preparan los alimentos y bebidas derivados del maíz. Saben cuándo va a llover y hacer calor se guían de nubes y sol, el significado de la corona del sol y muchas otras cosas.

A pesar de cómo ha ido cambiando la forma de alimentación, en la casa del mayordomo y fiscales cuando hacen posada o cualquier otro evento, aun hacen atoles, tamales, tortillas hechas a mano, mole de res, entre otros alimentos que desde generaciones atrás lo han venido practicando.





WA TU LIMIN TLEN HUITZ CONTENIDO



Xkaki.....	21	Elotamal.....	21	Tamales de elote.....	21
Pulakgliva xla cominos.....	23	Cominotamal.....	23	Tamales de cominos.....	23
Pulakgliva xla sepulax.....	25	Xonacatamal.....	25	Tamales de cebolla.....	25
Pulakgliva xla xtakajva.....	27	Izhuatomatamal.....	27	Tamales de salsa verde.....	27
Pulakgliva xla skuni, tut kgalhi culantu, xla paxni, chu xla xtilan.....	29	Tamal ica chile ancho, chilpotle, colanto, pitzonacatl nozo caxtelnacatl...29	29	Tamal de chile ancho, chipotle, cilantro de carne de cerdo o pollo.....	29
Pulakgliva xla malhat.....	31	Nanacatamal.....	31	Tamal de hongo.....	31
Pulakgliva xla káka, chu xla makglhtukun.....	33	Xochitlacualquiltamal.....	33	Tamal de quelite "Guía de espino".....	33
Pulakga xla stapu.....	35	Itamal.....	35	Tamales de frijol.....	35
Stakala.....	37	Chichictamal.....	37	Tamal Agrio.....	37
Lakgchilix xla javax.....	39	Ahuaxtamal.....	39	Tamal de habas.....	39
Lakgchilix xa palapu caravaza.....	41	Alhuaxotamal.....	41	Tamal de chícharo.....	41
Pulakgpakglhcha.....	43	Chiltlatzatzayatztamal.....	43	Tamal de rajas.....	43
Pulakgsakgsi.....	45	Tzopelic tamal.....	45	Tamal de dulce.....	45
Kgayavat.....	47	Tzopelic itamal.....	47	Tamal de frijol dulce.....	47
Svagalhtukita.....	51	Tixatol.....	51	Atole de masa.....	51
Skgotnan.....	53	Chichicatol.....	53	Atole agrio.....	53
Xivit lhtukita.....	55	Xiloatol.....	55	Atole de jilote.....	55
Tlakgtla lhtukita.....	57	Eloatol.....	57	Atole de elote.....	57

Pichi.....	59	Nixtamalatl.....	59	Bebida de nixtamal.....	59
Pinilhtukita.....	61	Chilatl.....	61	Chileatole.....	61
Vatsapu lhtukita.....	63	Huatzapatol.....	63	Atole de mora.....	63
Yakaxka lhtukita.....	65	Piñaatol.....	65	Atole de piña.....	65
Taxvikgni.....	67	Tzilicayoatol.....	67	Atole de chilacayote.....	67
Tachala.....	69	Xaxacuachatl.....	69	Atole martajado.....	69
Punnalhtukita.....	71	Tlahualatl.....	71	Atole de maíz germinado.....	71
Nipxi tlakgtla.....	73	Tamalayo ica eloatol.....	73	Calabaza con elotes.....	73
Chukulat lhtukita.....	75	Champurrado.....	75	Champurrado.....	75
Talkakavat lhtukita.....	77	Cacahuatol.....	77	Atole de cacahuate.....	77
Taxvan.....	79	Pinol.....	79	Pinole.....	79
Xajut 'suni tlakgtla.....	81	Tetlihuatzaleotl.....	81	Elote tostado.....	81
Talivan pasvachiliampin xla xtilan.....	85	Caxtel ica mole.....	85	Mole de gallina.....	85
Xalh kakáni turo.....	87	Chilmol ica cuacuohuehncatl.....	87	Chilmole en carne de res.....	87
Xa talapu xtilan.....	89	Chelayotl ica caxtelncatl.....	89	Caldo de pollo.....	89
Xa pin tamakgchin liva.....	91	Mixiotl.....	91	Mixiote.....	91
Xa lhakani xtilan.....	93	Caxtelncatl ica chilpocle.....	93	Pollo en caldo con chipotle.....	93
Xa ju' chuni chav.....	95	Cacalo itich comal.....	95	Tostadas en comal.....	95
Talagachapa xla tatsili lakgtsupin.....	97	Chilahaquel ica xitomatl.....	97	Enchiladas de salsa roja.....	97
Talagachapa xla tatsili stakgna.....	99	Chilahaquel ica chile serrano.....	99	Enchiladas verdes.....	99
Talagachapa xla		Chilahaquel ica itl huan		Enchiladas de frijol	
tatsili stapu.....	101	ica chile serrano.....	101	con chile verde.....	101
Lokge.....	103	Xopiahuacmol.....	103	Mole verde.....	103
Pustapu chuv xla caravaza.....	105	Memila ica alhuaxo.....	105	Gorditas de arvejón.....	105
Mandeca chav.....	107	Memila.....	107	Gorditas revolucionarias.....	107
Skulinchuv.....	109	Xihxil.....	109	Pintos.....	109
Xa tuchu talakakilni chuv.....	111	Popuyic.....	111	Picaditas.....	111
Tatsilipin xa talakgchukuni chuv.....	113	Chilahaquel ica xitomatl.....	113	Chilaquiles rojos.....	113
Kgavit.....	115	Nixcomitl.....	115	Nixcomel.....	115
Xa talagachapa chav		Tlaixcuilpachtlaxcal ica quiltonel		Dobladas de kiltoniles	
tsuvakaka xla stakgna.....	117	huan ica chilmol.....	117	con chile machacado.....	117
Xa papuku xla snapapa lhekgena.....	119	Tlaixcuilpachtlaxcal ica ipazotl		Quesadillas de epazote	
		ica xitomatl.....	119	con jitomate rojo.....	119
Xa papuku xa malhat tlakgtla.....	121	Tlaixcuilpachtlaxcal ica coloncho..	121	Quesadillas de huitlacoche.....	121
		Tlaixcuilpachtlaxcal		Quesadillas de flor de calabaza.....	123
Xa papuku xanat nipxi.....	123	ica nixochiyotamalayo.....	123	Quesadillas de papa.....	125
Xa tatsili papuku xla papas.....	125	Tlaixcuilpachtlaxcal ica papas.....	125		
Xa papuku xa talakgstitni		Tlaixcuilpachtlaxcal		Quesadillas de tinga de pollo.....	127
xkxumunpuyu.....	127	ica tlatzatayatznacatl.....	127		

Xa tatsili papuku xla queso.....	129	Tlaixcuilpachtlaxcal ica queso.....	129	Quesadillas de queso.....	129
Xa tatsili papuku xla svayam paxni....	131	Tlaixcuilpachtlaxcal ica chacharro..	131	Quesadillas de chicharrón.....	131
Xata chuchu kgalvat xla snapapa lhkgena.....	133	Totoltitl ica tixtle huan nica ipazotl itich comal.....	133	Huevo revuelto con masa y epazote asado en comal.....	133
Xa talakglhvekgni kgalhvat tatlavakanit skitit tatlavakanith lhalhny xa tasvaxgapin.....	135	Totoltitl ica tixtle ica pepitas ica chilpocle.....	135	Huevo revuelto con masa y gasparitos en salsa chipotle.....	135
Xa lakaskuny xlixa turu.....	137	Tacos ica pocnecatl.....	137	Tacos de carne asada ahumada.....	137
Xa talakgastokgny chav pulaktanuma paluva.....	139	Tacos ica rayena.....	139	Tacos de moronga.....	139
Xa tasmili jutsni chuv xla puyu.....	141	Tacos tlatzonyonel ica caxtelnecatl.....	141	Tacos dorados de pollo.....	141
Tasilikutuni xa liva paxni.....	143	Tacos ica bistec.....	143	Tacos de bistec.....	143

Tamakgchin/ Tamal/ Los tamales



Tamakgchin, chu lhtukita tut tlavakgan nak Tepango xa makgan tapuwan, lan chiyu timakgtayanankgokan lhi Mayordomo, ti paskuwajrankgo lat, Santujnu, tapuchavat, tamunut, taliskin, tamaklatanit, chu takakgnanit. Pishamakav talhkanit xlatalivan xhalq kachikin Tepango de Rodriguez, Puebla. Yakgkutati xa tamarin kimpulakglivakan, yakgkuchaxan xla kilhtukitakan, yakgtiy xla palmalivat. Pishamakav, ntalivan lat xhitiqalhuwa xhikigamaq talakgakaxla Utna talhkanit xlatalivan xalagk kachikin Tepango de Rodriguez, Puebla.

Tamal huan atol tlen mochihua Tepango de Rodriguez hualehuq ya huecauh achto oehcone neshanoles yomochihuaya, mochihua mayordomias, fiestas patronales, época decembrina, Día de Reyes, la Candelaria, Día de la Cruz, San Miguel, Miccailhuitl, namicyotl, tlacuatequilitz, tlahlilanitz, xiuhilhuitl huan tlamanal. Zan niman tictexmateltiah maitahnahuc tlacualtlacuilolamatl den tamal, caxtol ce atol, omc quilitlacualehcuilolamatl, huan cempohual huan mahitac tlayicolme emihuan neminceciauhca hueltica neminchehchihyo, ninqueh tlacualamatlehcuilolmeh quitepanitzihueh tlahotl tlen tlahoa itich naltepeitl Tepango de Rodriguez, Puebla.

Los tamales y atoles de Tepango son de origen prehispánico. Actualmente se hacen en mayordomias, fiestas patronales, época decembrina, Día de los Reyes, la Candelaria, Día de la Cruz, San Miguel, Día de los Muertos, bodas, bautizos, pedimentos, cumpleaños y ofrendas. A continuación, presentamos 14 recetas de tamales, 16 de atoles, 2 verduras y 30 guisados con sus variantes entre sabores, ingredientes y textura. Estas recetas están escritas respetando la variante del municipio de Tepango de Rodriguez, Puebla.



Tamasin / itlacualamatlehcuilol / elaboró:

Juana Pérez Sánchez



XKAKI

puxumakis's xkaki






ELOTAMAL

pohue cempoal huan macuel tamal




TAMALES DE ELOTE

rinde para 25 piezas






Xtatlavakan:

-  papuxamakitsis tlakgtla
-  patiy pulka seksiní
-  pekgtum cuchara carbonato
-  lat talakgati matsat
-  xkgam xla kuxi



Lat kaxtlavakan:

-  Talvasvagakgan ntlakgtla, azúcar, carbonato chu matzat.
-  Makgchikan nak xa palma tlaktla. lat makgchikan pulakgliva.
-  Makgchakan tipuxam minuto.






Ichehchiho:

-  cempohual huan macuel elotl tlen yitlacoyahual
-  ome xalo azúcar
-  ce tzotzocotzen cuchará de carbonato
-  iztatl
-  totomoch



Tlachehchihual:

-  Mocuechoa nelotlahual ihuan carbonato, azúcar huan nizatatl.
-  Motlalia tixtle itich totomoch, mopehpique quen tamal, moicxitia itich comitl tlen quipiya nitzimpich, mochiya cempohual huan macuel minuto nozo omepohual minuto, yicampa quixcacahua tamal totomoch.

Ingredientes:

-  25 elotes desgranados
-  2 tazas de azúcar
-  una cucharada cafetera de carbonato
-  sal al gusto
-  hojas de maíz para envolver los tamales

Preparación:

-  Se muelen los granos de elote junto con el azúcar, carbonato y la sal.
-  Se unta una cucharada de esta pasta en las hojas de elote, se envuelven como tamales y se cuecen en la vaporera durante 35 o 40 minutos o hasta que los tamales se desprendan fácilmente de la hoja.



Tamasin/ itlacualamatlehcuilol/ elaboró:

Carolina Luis Juárez



PULAKGLIVA
XLA COMINOS
akgñuxum pulakgliva

COMINOTAMAL
poñue cempohual huan mahitlac tamal

TAMALES
DE COMINOS
rinde para 30 tamales

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum kilo paxniliva
- ✎ lat talakgati cominos
- ✎ yakgkav skuni
- ✎ yakgkitsis chile ancho
- ✎ yakgtutu cuarto pakglhcha
- ✎ yakgtiy kilo skitit
- ✎ matsat lat lakgatiya
- ✎ yitat ciendo xkgam xatachakgen

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Nak tlaminkg makgchakan liva.
- ✎ Mapupikan pin.
- ✎ Alistan svakgakan.
- ✎ Xman chakgo liva, lakgkutukan, lakg kaxtlavakan xa pin.
- ✎ Yakgxni pupú makanikan skitit, xpalakata ná lakgtavila.
- ✎ Yakgxni allá vi xa pin, makanikan mátsat lat lakgatikgan.
- ✎ Kgochikan skitit, tsukukan tlavakan pulakgliva.
- ✎ Taliyankan tlaminkg nit makgchakan, yakgtum hora ayitat lichá.

Ichehchiho:

- ✎ ce kilo pitzonacatl
- ✎ comino
- ✎ mahtlac chilpocle
- ✎ macuel chilleancho
- ✎ yiye cuarto xitomatl
- ✎ ome kilo tixtle
- ✎ ce cuchara iztatl
- ✎ omepohual huan mahtlac totomoch tlen yomopacac huan yomoapachoh

Tlachehchihual:

- ✎ Mopozonez nacatl itich ce comitl.
- ✎ Momolonez chile.
- ✎ Noche mocuechozque zazica.
- ✎ Ihcuac yoiccic nacatl, moquextia huan niayo ihuan moniloa chilmol tlen nic mochehchihuaz mole. Ihcuac yimolontoz, motetlanilia tzocotzen tixtle tlen nic motitzahuaz. Ihcuac yiitoz mole, mopoyelia quemem moniquiz.
- ✎ Momaniloa tixtle huan ohcon yipehuizqueh tamalchihuazqueh.
- ✎ Motzintia comitl tlen ic icciz tamal ce hora nozo ce hora huan tlahco.

Ingredientes:

- ✎ 1 kilo de carne de puerco
- ✎ cominos al gusto
- ✎ 10 chipotles
- ✎ 5 chile ancho
- ✎ ¾ jitomate
- ✎ 2 kilo de masa
- ✎ 1 cucharada de sal
- ✎ 50 hojas de maíz para tamal lavadas, remojadas y secas

Preparación:

- ✎ Se pone a cocer la carne en una olla.
- ✎ Se ponen a hervir los chiles.
- ✎ Se muelen todos los ingredientes juntos.
- ✎ Ya que este cocida la carne, se saca de la olla y se hecha la salsa para empezar a preparar el mole. Ya que está hirviendo, se echa un poco de masa para que espese. Cuando esté el mole, se le hecha la sal al gusto.
- ✎ Se amasa la masa para comenzar a hacer los tamales.
- ✎ Se pone la olla para cocer los tamales al vapor de 1 hora a 1 hora y media.



Tamasin/ itlacualamatlehcuilol/ elaboró:

Isabel Barragán Pérez



PULAKGLIVA
XLA SEPULAX
puxumakav pulakgliva

XONACATAMAL
pohue cempohual huan mahilac tamal

TAMALES
DE CEBOLLA
rinde para 30 tamales

Xtatlavakan:

- ✿ yakgtiy kilo skitit
- ✿ kgekitsis chile ancho
- ✿ kgekau skuni
- ✿ yakgtutu cuarto pakglhcha
- ✿ yakgtutu sepulax
- ✿ yitat ciento sekgnapalhma
- ✿ yakgtum kilo liva paxni
- ✿ lat talakgati matsat

Lat kaxtlavakan:

- ✿ Maxtunikan xa taltsi chile ancho, alistan na maskavaviya chu na svakgaya.
- ✿ Alistan na mapupiya skuni na nasvakgaya.
- ✿ Lakgchakgekan, na papupikan liva.
- ✿ Talvasvakgakan pin, chu pakglhcha.
- ✿ Xa chuchut talakgtlavakan pin.
- ✿ Lilakgvilikan skitit, na tatlavakan matsat lat lakgatiya.
- ✿ Talvamakgchikan xa pin, xa liva chu sepulax.
- ✿ Mapupikan yakgtum hora ayitat.

Ichehchihyo:

- ✿ ome kilo tixtle
- ✿ macuel chile ancho
- ✿ mahtlac chilpocle
- ✿ yiye cuarto xitomatl
- ✿ yiye xonacatl
- ✿ omepohual huan mahtlac papatla
- ✿ ce kilo pitzonacatl
- ✿ iztatl

Tlachehchihual:

- ✿ Moyoloquextia chile huan momolonia.
- ✿ Mopaca huan momolonia nacatl.
- ✿ Momola chile ihuan xitomatl.
- ✿ Niayo pitzonacatl ihuan moniloa chilmol.
- ✿ Motizahualtez ica tixtle huan mopoyez.
- ✿ Mopique tamal, nacatl, huan ihuan xonacatl.
- ✿ Motzintizqueh itich ce comitl aiccizqueh ce hora nozo ce hora huan tlahco.

Ingredientes:

- ✿ 2 kilos de masa
- ✿ 5 chile ancho
- ✿ 10 chipotle
- ✿ ¾ jitomate
- ✿ 3 cebollas
- ✿ 50 hojas de papatla
- ✿ 1 kilo de carne de puerco
- ✿ sal al gusto

Preparación:

- ✿ Se desvenan los chiles y se ponen a hervir.
- ✿ Se lava y se hierve la carne.
- ✿ Se muele el chile junto con el jitomate.
- ✿ Al caldo de la carne se le agrega el chile molido.
- ✿ Para espesar se agrega masa y sal.
- ✿ Se envuelven los tamales con mole, carne y cebolla.
- ✿ Se ponen en una vaporera y se cuecen durante 1 hora o 1 hora y media.



Tamasin / itlacualamatlehcuilól / elaboró:

Itzel Orozco Barragán



PULAKGLIVA XLA STAKGAVA PIN *puxumakav pulakgliva*

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtiy kilo skitit
- ✎ yaktum kuchara manteka
- ✎ yakgtutu cuarto tumat
- ✎ chatiy pin xla poblano
- ✎ kgetutu pin cuaresmeño
- ✎ kgetiy kgaya
- ✎ yitat kilo sepulax
- ✎ yakgtiy jaxux
- ✎ matsat lat lakgatiya
- ✎ yaktum kilo xa liva xtilan, ná tlan xla paxni
- ✎ puxumakau sekgnapalhma
- ✎ kgenkukitsis kulantu

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Lakchakgekan pin, talvamakgchachan tumat, jaxux chu sepulax.
- ✎ Lakgchakgekan, na mapupikan liva.
- ✎ Talhvasvkgakgkan pin, tumat chun kulanto.
- ✎ Talakgtlavakan xa chuchut.
- ✎ Lilagvilikan skitit chu matsat.
- ✎ Talhvamagchikan xpin chu xa liva.
- ✎ Mapupikan yakgtum hora ayitat.

IZHUATOMATAMAL

pohue cempohual huan mahitlac tamal

Ichehchiho:

- ✎ ome kilo tixtle
- ✎ ce cuchara manteca
- ✎ yiye cuarto tomatl
- ✎ ome chile poblano
- ✎ yiye chile cuaresmeño
- ✎ ome calabacita
- ✎ tlahco kilo xonacatl
- ✎ ome tlhual ajoz
- ✎ iztatl
- ✎ ce kilo pitzonacatl nozo caxtel nacatl
- ✎ cempohual huan mahtlac papatla
- ✎ caxtol couhuil colanto

Tlachehchihual:

- ✎ Mopaca chile huan momolonia ihuan xitomatl ihuan tlahco xonacatl huan ihuan ajoz.
- ✎ Mopacaz huan momolonez nacatl.
- ✎ Mocuechoz chile, xitomatl huan colanto.
- ✎ Niayo nacatl ihuan moniloz chilmol.
- ✎ Motizahualtez ica tixtle huan nizatatl.
- ✎ Mopique tamal, nacatl huan ihuan xonacatl.
- ✎ Motzintizqueh itich ce comitl aiccizqueh ce hora nozo ce hora huan tlahco.

TAMALES DE SALSA VERDE *rinde para 30 tamales*

Ingredientes:

- ✎ 2 kilos de masa
- ✎ 1 cucharada de manteca de cerdo
- ✎ ¾ de tomate
- ✎ 2 chiles poblanos
- ✎ 3 chiles cuaresmeños
- ✎ 2 calabacitas
- ✎ ½ cebolla
- ✎ 2 diente de ajo
- ✎ sal al gusto
- ✎ 1 kilo de carne de pollo o cerdo
- ✎ 30 hojas de papatla
- ✎ 15 ramas de cilantro

Preparación:

- ✎ Se lavan los chiles y se ponen a hervir junto con los tomates, la mitad de cebolla y los dientes de ajo.
- ✎ Se lava y se hierve la carne.
- ✎ Se muele el chile junto con el tomate y el cilantro.
- ✎ Se agrega el chile molido al caldo de la carne.
- ✎ Para espesar se agrega masa y sal.
- ✎ Se envuelven los tamales con mole y carne.
- ✎ Se ponen en una vaporera y se cocen durante 1 hora o 1 hora y media.



Tamasin / itlacualamatlehcuilól / elaboró:

Maria Teresa Orozco González



PULAKGLIVA XLA SKUNI,
TUT K GALHI KULANTU, XA
PAXNI, CHU XLA XNILAN

puuxumakav puakgliva

TAMALICACHILE ANCHO,
CHILPOCTLE, ICA COLANTO
PITZONACATL NOZO
CAXTEL NACATL

puhue cempohual huan mahilac tamal

TAMAL DE CHILE ANCHO
CHIPOTLE Y CILANTRO
CON CARNE DE CERDO O
POLLO

rinde para 30 tamales

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtiy kilo skitit
- ✎ kgekisis chile ancho
- ✎ kgekav skuni
- ✎ yaktutu cuarto pakglhcha
- ✎ tipuxumakav seknapalhma
- ✎ yakgtum kilo paxni liva
- ✎ lat talakgati matsat
- ✎ kgempuxam kulantu

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Maxtunikan xtaltsi, na mapupikan pin.
- ✎ Lakgchakgekan na mapupika liva.
- ✎ Tallhvasvakgakan pin pakglhcha.
- ✎ Lakgmakankan pin chu xa chuchut.
- ✎ Lakgvilakan skitit chu matsat.
- ✎ Talvamakgchikan xa pin, xa liva chu xa kulantu.
- ✎ Yakgtum hora ayitat limakgchakan.

Ichehchiho:

- ✎ ome kilo tixtle
- ✎ macuel chile ancho
- ✎ mahtlac chilpocle
- ✎ yiye cuarto xitomatl
- ✎ omepohual huan mahtlac papatla
- ✎ ce kilo pitzonacatl nozo caxtelnacatl
- ✎ iztatl
- ✎ cempohual cuohuitl colanto

Tlachehchihual:

- ✎ Moyoloquextia chile huan momolonia.
- ✎ Mopaca huan momolonia nacatl.
- ✎ Mocuechoz chile ihuan xitomatl.
- ✎ Niayo pitzonacatl ihuan monilos chilmol.
- ✎ Motitzahuaz ica tixtle huan nizatatl.
- ✎ Mopique tamal ica chilmol, nacatl huan ihuan colanto.
- ✎ Motzintiz itich ce comitl aicizqueh ce hora nozo ce hora huan tlahco.

Ingredientes:

- ✎ 2 kilos de masa
- ✎ 5 chile ancho
- ✎ 10 chipotle
- ✎ ¾ jitomate
- ✎ 50 hojas de papatla
- ✎ 1 kilo de carne de puerco o pollo
- ✎ sal al gusto
- ✎ 20 ramas de cilantro

Preparación:

- ✎ Se desvenan los chiles y se ponen a hervir.
- ✎ Se lava y se hierve la carne.
- ✎ Se muele el chile junto con el jitomate.
- ✎ Se agrega el chile molido al caldo de la carne.
- ✎ Para espesar se agrega masa y sal.
- ✎ Se envuelven los tamales con mole, carne y cilantro.
- ✎ Se ponen en una vaporera y se cuecen durante 1 hora o 1 hora y media.



Tamasin / itlacualamatlehcuilól / elaboró:

Juana Pérez Sánchez



**PULAKGLIVA
XLA MALHAT**
huxumakav pulakgliva

Xtatlavakan:

- 👉 yakgtiy kilo skitit
- 👉 kgekisis chile ancho
- 👉 kgekav skuni
- 👉 yakgtutu cuarto pakglhcha
- 👉 yitat ciento sekgnapalhma
- 👉 yakgtiy kilo malhat
- 👉 lat talakgati matsat

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Maxtunikan xtaltsi.
- 👉 Lakchakgekan, na mapupikan malhat.
- 👉 Tashvasvagakan pin xa pakglhcha.
- 👉 Tsilikan xa tasvaka pin, munukan yakgtiy litro chuchut.
- 👉 Lilkgvilikan skitit chu matsat.
- 👉 Talvamakgchikan xa pin chu xamalhat.
- 👉 Mapupikan yaktum hora ayitat.

NANACATAMAL

hohue cempohual huan mahilac tamal

Ichehchihyo:

- 👉 ome kilo tixtle
- 👉 macuel chile ancho
- 👉 mahtlac chilpocle
- 👉 yiye cuarto xitomatl
- 👉 yiye xonacatl
- 👉 omepohual huan mahtlac papatla
- 👉 ce kilo pitzonacatl
- 👉 iztatl

Tlachehchihual:

- 👉 Moyoloquextia chile huan momolonia.
- 👉 Mopaca huan momolonia nanacatl.
- 👉 Mocuechoz chile ihuan xitomatl.
- 👉 Motzoyonia chilmol mopoyelia huan motequilia ome litro atl.
- 👉 Motitzahuaz ica tixtle huan mopoyelez.
- 👉 Mopique tamal ica chilmol huan ica nanacatl.
- 👉 Motzintit itich ce comitl aiccizqueh ce hora nozo ce hora huan tlahco.

**TAMALE
DE HONGO**

rinde para 30 tamales

Ingredientes:

- 👉 2 kilos de masa
- 👉 5 chile ancho
- 👉 10 chipotle
- 👉 ¾ jitomate
- 👉 50 hojas de papatla
- 👉 2 kilos de hongo
- 👉 sal al gusto

Preparación:

- 👉 Se desvenan los chiles y se ponen a hervir.
- 👉 Se lavan y se hierven los hongos.
- 👉 Se muele el chile junto con el jitomate.
- 👉 Se fríe el chile molido, se sazona y se agrega 2 litros de agua.
- 👉 Para espesar se agrega masa y sal.
- 👉 Se envuelven los tamales con mole y hongo.
- 👉 Se ponen en una vaporera y se cuecen durante 1 hora o 1 hora y media.



PULAKGLIVA XLA KÁKA, CHU XLA MAKGLHTUKUN

puxamakav pulakgliva

Xtatlavakan:

- ✿ yakchaxan pakglhcha
- ✿ kgetutu stakgna
- ✿ lat talakgati matsat
- ✿ lat talhkgati carbonato
- ✿ yakgtiy kilo skitit
- ✿ puxamakav sekgnapalhma
- ✿ pixtum xa káka
- ✿ yitat kilo makglhtukun

Lat kaxtlavakan:

- ✿ Tlan lakgxakakan xa káka makglhtukun, tut aya katla makganikan.
- ✿ Livana lakgchakgekan pakglhcha.
- ✿ Alistan svakgakan stakgna chu pakglhcha.
- ✿ Na mujuyan pin nak tlaming.
- ✿ Alistan talakgochikan pin káka, tatlavakan matsat, carbonato; tlan talkgochikan Mayaxakan yakitsis o yakgkav minuto.
- ✿ Lakgochikan skitit, xtagkakan xa chuv Magkchikan tamakgchin.
- ✿ Akgtum hora li chá.

XOCHITLACUALQUILTAMAL

pohe cempohual huan mahilac tamal

Ichehchiyo:

- ✿ chicuacen xitomatl
- ✿ yiye chile serrano
- ✿ iztatl
- ✿ carbonato
- ✿ ome kilo tixtle
- ✿ cempohual huan mahtlac papatla
- ✿ tlahco kilo xochitlacualquilitl

Tlachechihual:

- ✿ Motlapehpinez cualtzen xochitlacualquilitl huan mopacaz.
- ✿ Zatepan mochipahuaz cualtzen xitomatl, chile serrano huan mocuechoz. Ihcuac yomocuecho xitomatl huan chile, motlalizqueh itich ce xical huan zatepan motlalizqueh itich chilmol huan momanilozqueh, mopoyelizqueh huan motlalilez tzocotzen carbonato huan momanilozqueh occipa. Mocahuaz ma mocehue ce mahtlac minuto.
- ✿ Momaniloz cualtzen tixtle zatepan momanaz tlaxcal tlen itich mohepiquiz tamal, huan moicxitizqueh itich comitl.
- ✿ Motzintiz tamal itich ce comitl, apozonizqueh ce hora ca yicampa icce.
- ✿ Conxilo huan xocomacehue.

TAMAL DE QUELITE DE GUÍA DE **ESPINO** *rinde para 30 tamales*

Ingredientes:

- ✿ 6 jitomates
- ✿ 3 chiles verdes
- ✿ sal al gusto
- ✿ carbonato al gusto
- ✿ 2 kilos de masa
- ✿ 30 hojas de papatla
- ✿ 500 gramos de quelite "guía de espinoso"

Preparación:

- ✿ Se escoge bien el quelite "guía de espinoso", se quitan los que están muy recios y se lavan bien.
- ✿ Después se lavan bien el jitomate y el chile verde y se muelen.
- ✿ Ya una vez que esté molido el jitomate y el chile, se echa en un recipiente y posteriormente se agrega a los quelites en la salsa que hicimos y revolverlos bien.
- ✿ Se agregar sal al gusto y un poco de carbonato y se sigue revolviendo. Se deja reposar de 5 a 10 minutos.
- ✿ Se amasa bien la masa después se empiezan a echar las tortillas para envolver los tamales y se ponen a cocer al vapor.
- ✿ Se colocan los tamales en una vaporera, con un poco de agua y se cocinan aproximadamente una hora hasta que estén listos.
- ✿ Se sirvan y disfruten.







PULAKGA XLA STAPU

Xtatlavakan:

- ✿ yitat kilo stapu xuyumit
- ✿ yitat kilo kulim
- ✿ yakgtiy ciendo kulantu
- ✿ yakgtiy kilo skitit
- ✿ yaktum kilo makglhtukun
- ✿ lat lakgatikan matsat
- ✿ lat lakgatikan lakgtsupin
- ✿ tipuxumakav palhma

Lat kaxtlavakan:

- ✿ Likgotantsa lakgmunuvilikan stapu, chu mpala na chá.
- ✿ Nak tlaminkg pumakchakan stapu.
- ✿ Nak pulhkuyat makgchakan, na maskavavikan kulim.
- ✿ Chu lakgtsupin tlan skavavanit svagakakan nak xvati.
- ✿ Xmam nchá stapu, lakgmakankgan kulim, chu lakgtsupin xa tasvakga.
- ✿ Chu skitit, ta tlavakan matsat, makgtikan.
- ✿ Xtakgakan xa chav, pulakgmanukan xalhkakani stapu manunikan tsinu makglhtukun chu kulantu, limakgchakan.
- ✿ Sekgnapalhma, mujukan li makgchakan, mapupikan, akgxni aya pupuma mujukan nak tlaminkg, licha tipuxam minuto.

ITAMAL

Ichehchiho:

- ✿ tlahco kilo nipatlach
- ✿ tlahco kilo ajonjolí
- ✿ ce cuarto colanto
- ✿ ome kilo tixtle
- ✿ ce kilo xochitlacual
- ✿ iztatl
- ✿ chelticpe
- ✿ omepohual huan mahtlac papatla

Tlachehchihual:

- ✿ Moapachoa nipatlach ce tonal achto tlen nica ohcon cache iciuhca nicciz, mocontia huan motzintia niti ma icce. Zatepan motletlihuatza ajonjolí huan chelticpe. Zatepan ihcuac yomotlihuatzque, mocuechoa itich tlacuecholone nozo itich mitlatl. Ihcuac yoiccic niti, motlalilia chelticpe huan ajonjolí huan ica tzocotzen tixtle motizahua huan mopoyelia.
- ✿ Ompa yipehue momana tlaxcal, motlalilia niti tlen cococ huan motlalilia xochitlacual huan colanto, mociuilpachoa huan mopehpique huan itich ce comitl tlen yimolontoc motlalia moapozone tamal huan mocahua ma icce omepohual minuto.

TAMALES DE FRIJOL

Ingredientes:

- ✿ 500 gramos de frijol patlastle
- ✿ 500 gramos de ajonjolí
- ✿ 200 gramos de cilantro
- ✿ 2 kilo de masa
- ✿ 1 kilo de chayotes
- ✿ sal al gusto
- ✿ chiltepín al gusto
- ✿ 50 hojas de papatla

Preparación:

- ✿ Un día antes se remojan los frijoles, para que se puedan cocer más rápido.
- ✿ Al día siguiente, en una olla de barro se ponen los frijoles y se llevan a la lumbre para cocerlos. Después se tuesta el ajonjolí con el chiltepín. Después de tostarlos, se los muele en licuadora o metate. Una vez cocidos los frijoles, se les agrega el ajonjolí con chiltepín molido con un poco de masa para que espese.
- ✿ De ahí se empiezan a hacer tortillas, se le agrega el frijol enchilado y se pone unos trocitos de chayotes y cilantro, se doblan y se envuelven en hojas de papatla.
- ✿ En una olla que ya este hirviendo, se empieza a echar los tamales y se deja cocer por unos 40 minutos.





STAKALA

Iuxumakav' Iulakgliva

Xtatlavakan:

- 👉 yakgtiy kilo xa xkutani skitit
- 👉 yakgtutu kilo tut xa tlan skitit
- 👉 tipuxumakav yakgalhaman
- 👉 lat lakgatican matsat
- 👉 yitat kilo manteca
- 👉 tsinu carbonato
- 👉 yakgtati litro chuchut

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Chakgekan palhma tut limakchikan.
- 👉 Tlan lakgkgochikan kgempatit skitit.
- 👉 Tatlavakan yitat kilo manteca.
- 👉 Mi talakgatin matsat.
- 👉 Ta tlavakan carbonato.
- 👉 Tut katatlavakan tlan katalakgochivilikan.
- 👉 Makgtiy yakgalhaman pumakgchikan.
- 👉 Mujukan nak tlamink antsa na makgchaya.
- 👉 Yakgtum hora na lichá.
- 👉 Kgama talhvalivakan xalhkakani turo.
- 👉 Utna talivan vakan nak mayurtomu o titantli.

CHICHICTAMAL

Iohuc chichnahuc tlacatl

Ichehchihyo:

- 👉 ome kilo xocotixtle
- 👉 yiye kilo tixtle tlen amo xococ
- 👉 omepohual xihuitl acalama
- 👉 iztatl
- 👉 tlahco kilo manteca
- 👉 ome maticoch carbonato
- 👉 nahue litro atl

Tlachehchihual:

- 👉 Mopacaz cualtzen acalama. Momaniloz cualtzen tixtle huan xocotixtle.
- 👉 Motlalilez tixtle tlahco kilo manteca. Mopoyelez.
- 👉 Motlalilez ome maticoch carbonato. Momaniloz noche nichehchihyo ihuan tixtle. Ihcuac yicuale yomomaniloh, motohtoloz tixtle huan mopehpquiz ica ome xihuitl.
- 👉 Motzintez comitl ica tlamilauhcatlitl.
- 👉 Moicxitez tamal tlahco hora.
- 👉 Yicuale yimomacehuez, huiliz ticyolchicahuaz ica cuacuohuehnacatl, nin tamal motehuantia itich mayordomía nozo ihcuac mehtotia itich mayordomía.

TAMAL AGRIO

para 8 personas

Ingredientes:

- 👉 500 gramos de frijol patlastle
- 👉 2 kilos de masa agria
- 👉 3 kilos de masa en buen estado
- 👉 50 hojas de akgalamakg
- 👉 sal al gusto
- 👉 500 gramos de manteca
- 👉 dos pizzas de carbonato
- 👉 4 litros de agua

Preparación:

- 👉 Se limpian las hojas para envolver los tamales agrios.
- 👉 Se mezclan muy bien las dos masas.
- 👉 Se agrega 500 gramos de manteca. Se coloca sal al gusto.
- 👉 Se coloca las dos pizzas de carbonato.
- 👉 Se mezclan todos los ingredientes con la masa, una vez bien mezclada se empieza a envolverlos con dos hojas por cada bolita de tamal.
- 👉 Se coloca la vaporera u olla de barro a fuego medio.
- 👉 Se colocan los tamales en el fuego 30 minutos.
- 👉 Quedan listos para disfrutarlos. Se pueden acompañar con carne de res en mole aguado. Este tipo de tamal las dan en mayordomías o danzas en mayordomías.



LAKGCHILISH XLA JAVAX

Xtatlavakan:

- ✎ yitat kilo stapu xuyumit
- ✎ yitat kilo javax
- ✎ yakgtum kilo skitit
- ✎ yakgtum cuarto manteca
- ✎ makpusxam palhma sekgna
- ✎ yitat ciendo gramos carbonato
- ✎ matsat lat talakgati

Lat xaktlavakan:

- ✎ Malakgtsatitikan javax likgotan, na talvavilikan cabonato.
- ✎ Lat lichali lak chikikan, yakgatunu mapapitsikan.
- ✎ Talvakgochikan skitit cabonato na tatlavakan manteca chu matsat, maskanikan makgtiy nak xvati.
- ✎ Alistan javax tlan talvalakggochikan skitit.
- ✎ Kamakanivilikan, ná lakgstatiiva tlavakan yaxni makgchikan.
- ✎ Mujunikan chuchut nit makgchakan, la kichan nak xtampun, taliyankan, yakgxni aya pupuma mujukan lakgchilix, likgetlapakan palmasekgna.
- ✎ Limakgchakan yakgtum hora.

AHUAXTAMAL

Ichehchiho:

- ✎ tlahco kilo ahuaxitl tlen
- ✎ yitlacoyahual
- ✎ ce kilo tixtle
- ✎ ce cuarto manteca
- ✎ cempohual papatla
- ✎ omepohual huan mahtlac gramo de carbonato
- ✎ iztatl

Tlachehchihual:

- ✎ Nahuax motlalia itich ce xical huan motlalilia carbonato, motequilia natl huan mocahua apachiuhtoz ce tonal.
- ✎ lhcuac yotlanez mocahua ma ixica nahuax huan moixtlapana nahuax.
- ✎ lhcuac yomochiuhche tixtle, momaniloa ica tzocotzen carbonato, manteca huan mopoyelia, huan occipa motizana itich mitlatl. Zatepan momaniloa cualtzen tixtle ihuan nahuax. Ica toma mopicte tamal quehnon canatz. Zan ic tlamite, itich ce comitl moteca natl ca yicampa quitzinyahualoa comitl, motzintia huan ihcuac yipehuiz moloniz, motlalilez tamal, moyehyectlalizqueh huan motlapachozqueh ica papatla huan mocuatzacuazqueh.
- ✎ Mocahuaz ma molone ce hora.

TAMAL DE HABAS

Ingredientes:

- ✎ 500 gramos de haba pelada
- ✎ 1 kilo de masa
- ✎ 250 gramos de manteca de cerdo
- ✎ 20 hojas de papatla
- ✎ 50 gramos de carbonato
- ✎ sal al gusto

Preparación:

- ✎ Las habas se colocan en un recipiente, se agrega agua y una cucharada sopera de carbonato. Se deja reposar por un día.
- ✎ Al día siguiente se escurren las habas, luego con las manos una por una hay que ir partiendo las habas a la mitad.
- ✎ Después de preparar la masa, se mezcla con una pizca de carbonato, manteca y sal al gusto, moliéndolo y pasándolo 2 veces por el metate.
- ✎ Posteriormente la masa se revuelve con las habas, mezclándola bien.
- ✎ Utilizando la mano de esta forma se agarra la cantidad para ir envolviendo los tamales, haciéndolos de forma cuadrada.
- ✎ Por último, en una vaporera se echa agua hasta igualarla con su fondo que contiene la vaporera, se la coloca en la lumbre. Cuando empiece a hervir se echa los tamales, acomodándolos y tapándolos bien con hojas de papatla y se le pone la tapa.
- ✎ Se lo deja hervir una hora.







LAKGCHILIX XA PALAPU CARAVAZA

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum kilo caravaza
- ✎ yakgtum kilo skitit
- ✎ yakgtum cuarto manteca
- ✎ makpusham sekgnapalhma
- ✎ yitat ciendo gramos carbonato
- ✎ lat tlan lakgatican matsat

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Paxkan carvaza xa palapu.
- ✎ Tlan lakgchekegan, lilakgmunuvilikan lhuva chuchut.
- ✎ Pakgtum kuchara tatlavakan carbonato, na tallhvalaktunkuvi.
- ✎ Talvalakgchikan skitit tatlavakan mandeca chu matsat, svagxaturan makgtiy nakg xvati.
- ✎ Alistan tlan talhvalakgchikan javax.
- ✎ Kamakanivilikan, ná lakgstatijva tlvakan yaxni makgchikan.
- ✎ Mujunikan chuchut nit makgchakan, la kichan nak xtampun, taliyankan, yakgxni aya pupuma mujukan lakgchilish, likgetlapakan palmasekna.
- ✎ Limakgchakan yakgtum hora.

ALHUAXOTAMAL TAMAL DE CHÍCHARO

Ichehchiho:

- ✎ ce kilo alhuaxoiti
- ✎ ce kilo tixtle
- ✎ ce cuarto manteca
- ✎ cempohual papatla
- ✎ omepohual huan mahtlac gramo de carbonato
- ✎ iztatl

Tlachehchihual:

- ✎ Mocoyahua nalhuaxo. Mopaca nalhuaxo huan motlalia itich ce xical ica atl huan motlalilia carbonato huan mocahua apachiuhtoz ce tonal.
- ✎ Zatepan mochehchihua tixtle, momaniloa ica tzocotzen carbonato, manteca huan nizatatl, mocuechoa huan occipa motizana itich mitlatl.
- ✎ Zatepan momaniloa cualtzen tixtle ihuan nalhuaxo.
- ✎ Ica toma mana tixtle iuhqui huan mopehpique quehnon canatz.
- ✎ Zan ic tlamite, itich ce comitl motequilia natl ca yicampa quitzinyahualoa comitl, motzintia huan ihcuac yipehue molone motlalez tamal, moyehyectlalizqueh huan motlapachozqueh ica papatla huan mocuatzacuazqueh.
- ✎ Cahua ma icce ce hora.

Ingredientes:

- ✎ 1 kilo de chicharos
- ✎ 1 kilo de masa
- ✎ 250 gramos de manteca de cerdo
- ✎ 20 hojas de papatla
- ✎ 50 gramos de carbonato
- ✎ sal al gusto

Preparación:

- ✎ Se pelan los chicharos que están en ejotes, quitándoles la cascara.
- ✎ Se lavan bien los chicharos y se ponen en un recipiente con suficiente agua. Se le agrega una cuchara sopera de carbonato, dejándolo reposar por un día.
- ✎ Después preparar la masa, mezclándolo con una pizca de carbonato, manteca y sal al gusto moliéndolo y pasándolo 2 veces por el metate.
- ✎ Posteriormente la masa se revuelve con las habas mezclándola bien.
- ✎ Utilizando la mano de esta forma se agarra la cantidad para ir envolviendo los tamales haciéndolos de forma cuadrada.
- ✎ Por último, en una vaporera se agrega agua hasta igualarlo con su fondo que contiene la vaporera, se coloca en la lumbre. Cuando empiece a hervir, se echan los tamales, acomodándolos y tapándolos bien con hojas de papatla y ponerle la tapa.
- ✎ Se lo deja hervir una hora.





PULAKGPAKGLHCHA

Xtatlavakan:

- ✿ yakgtiy kilo skitit
- ✿ yakgtum cuarto chuchut
- ✿ lat talakgati matsat
- ✿ yitat ciendo xkgam, tlan statataniit, lakgstajnit
- ✿ pekgtutu cuchara manteca
- ✿ yakgtum sepulax
- ✿ kgekuchaxan stakgna
- ✿ yakgtum kilo lakchukukan pakgcha
- ✿ yitat kilo queso xla hebra
- ✿ pekkgquitsis lakgchukuvilikan lhekgena xa snapapa

Lat kaxtlavakan:

- ✿ Talvalakgchikan skitit manteca.
- ✿ Alistan makanikan chuchut.
- ✿ Lat lakgatiya matsat.
- ✿ Tatlavakan sepulax.
- ✿ Na lakgchukuya stakgna kani xla talakgstini.
- ✿ Na lakgchukuya pakglcha chu na tatlavaya.
- ✿ Tlan na lakgchekgeya lhekgena xa snapapa.
- ✿ Laj tlan makgamikan nak xkgam stonkgtramikan skitit talhvamakgchikan pin chu queso.
- ✿ Alistan valikan tlamikg chu makankan mi pulakgliva.
- ✿ Tipuxamakitsis minuto yukgxikan ampi tlan tamakgshtu xpalma.

CHILTLATZATZAYATZTAMAL

Ichehchihyo:

- ✿ ome kilo tixtle
- ✿ ce cuarto manteca tlen cualtze tlamanilol
- ✿ tlahco litro atl
- ✿ iztatl
- ✿ omepohual huan mahtlac totomoch noso papatla tlen yitlaapachol
- ✿ tlen nic motemitez: Yiye cuchara manteca
- ✿ ce hueye xonacatl tle yitlatitic
- ✿ caxtol ce chile jalapeño, tlen yomoloquixte huan tlen yitlahuilaxtitic
- ✿ ce kilo xitomatl amo ihuan niyolo huan yitlatitic
- ✿ tlahco kilo queso Oaxaca
- ✿ Caxtol cuohuitl nepazotl tlen yitlatitic

Tlachehchihual:

- ✿ Momaniloa tixtle ihuan manteca, motequilia natl, huan mopoyelia. Motlalilia xonacatl huan chile, motlalilia xitomatl, nepazotl, iztatl huan mocahua ma monehnilo.
- ✿ Mana ce totomoch, moixniloa tixtle itich totomoch, motlalilia chilmol, tzocotzen queso, moixtzacua huan mopehpique huan mocahua ma iccican itich comitl achtot motzintlapichtia ica totomoch nozo ica papatla.
- ✿ Mocahua omepohual minuto ma iccican nozo ce hora, ihcuac tamal yiquixcahcahuaz totomoch.

TAMALES DE RAJAS

Ingredientes:

- ✿ 2 kilos de masa
- ✿ 250 gramos de manteca de cerdo muy bien batida
- ✿ ½ litro de agua
- ✿ sal al gusto
- ✿ 50 hojas de maíz (o de papatla) remojadas y bien escurridas, las necesarias
- ✿ Para el relleno: 3 cucharadas de manteca de cerdo
- ✿ 1 cebolla grande picada
- ✿ 16 chiles xalapeños, despepitados y cortados en tiritas
- ✿ 1 kilo de jitomate, despepitado y picado
- ✿ 500 gramos de queso oaxaca
- ✿ 15 hojas de epazote picado

Preparación:

- ✿ Se bate la masa con la manteca, se agrega agua y sal al gusto.
- ✿ Se agrega cebolla y el chile, se añaden el jitomate, el epazote, sal al gusto y se deja sazonar todo muy bien.
- ✿ Se toma una hoja de maíz, se extiende sobre la misma un poco de masa, se añade la salsa, una tirita de queso, se envuelve, se dobla.
- ✿ Los tamales se ponen a cocer en una tamalera o en una vaporera sobre un colchón de hojas de maíz o papatla, de 45 minutos a una hora o hasta que al abrirlos se desprendan fácilmente de la hoja.





PULAKGSAKGI TZOPELIC TAMAL TAMAL DE DULCE

puxumakav pulakgliva

pohue omepohual huan mahtlac tamal

rinde para 50 tamales

Xtatlavakan:

- 👉 yakgtiy kilo skitit
- 👉 yitat kilo manteca
- 👉 yakgtutu cuarto queso panela
- 👉 tipuxumakav litsokgni palmalivat
- 👉 kitsispuxam a puxamakitsis pasas (lat talakgati)
- 👉 lat talakgati skgesi
- 👉 puxumakav xkgam

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Lakgvilakgkan manteca chu litsokgni.
- 👉 Makanikan chuchut ka xman na litsatatan.
- 👉 Makanikan skgesi.
- 👉 Nak xkgam stonkgtalamakan skitit.
- 👉 Pulakgmanukan pasas chu queso.
- 👉 Alistan makgchikan.
- 👉 Chu litamputlapakan xkgam tut pumakgchakan.
- 👉 Tipuxamakitsis minuto makgchakan.

Ichehchiho:

- 👉 ome kilo tixtle
- 👉 tlahco kilo manteca
- 👉 yiye cuarto queso panela
- 👉 omepohual huan mahtlac gramo pintura vegetal
- 👉 125 gramos de pasas (huile ihuan nozo amo ihua)
- 👉 azúcar
- 👉 omepohual huan mahtlac totomoch

Tlachehchihual:

- 👉 Momaniloa tixtle ihuan manteca ihuan pintura vegetal, moatequia huan mopoyelia.
- 👉 Mana ce totomoch, moixniloa tixtle itich totomoch, motlalilia chilmol, tzocotzen queso, moixtzacua huan mopehpique, huan mocahua ma iccican itich comitl, ocho motzintlapichtia ica totomoch nozo ica papatla.
- 👉 Mocahua omepohual minuto ma iccican nozo ce hora, ihcuac tamal yiquixcahahua totomoch.

Ingredientes:

- 👉 2 kilos de masa
- 👉 ½ kilo de manteca de cerdo
- 👉 ¾ de queso panela
- 👉 50 gramos de pintura vegetal
- 👉 125 gramos de pasas (opcional)
- 👉 50 gramos de pintura vegetal
- 👉 azúcar al gusto
- 👉 50 hojas de totomoxtle

Preparación:

- 👉 Se bate la masa con la manteca, pintura vegetal, se agrega agua y azúcar al gusto.
- 👉 Se toma una hoja de maíz, se extiende sobre la misma un poco de masa, se añaden las pasas, una tirita de queso, se envuelve, se dobla.
- 👉 Los tamales se ponen a cocer en una tamalera o en una vaporera sobre un colchón de hojas de maíz, de 45 minutos a una hora o hasta que al abrirlos se desprendan fácilmente de la hoja.



Tamasin / itlacualamatlehcuilol / elaboró:

Enriqueta Cortes Hernández



XKGAYAVAT

juxamakav jukaglivá

Xtatlavakan:

- ✿ yaktiy kilo skitit
- ✿ yakgtum kilo stapu xa tsitseke
- ✿ tsinu carbonato
- ✿ seksi
- ✿ yitat ciendo xkgam

Lat kaxtlavakan:

- ✿ Lakatsuku makgchakan stapu.
- ✿ Tatlavakan matsat lal lakgatiya.
- ✿ Tatlavakan ka tsinsa carbonato.
- ✿ Yakgxni chakgo lakgxtekekan.
- ✿ Malagsgkavikan chu svakgakan nak xvati.
- ✿ Tatlavakan seksi lat talakgati.
- ✿ Lakavilikan stapu xa tasvakga skitit kgesmilikan axni makgchikan mujukan nak tlamank.
- ✿ Makgchakan tipuxama kitsis minuto.

TZOPELIC ITAMAL

johuc cemphual huan mahitlac tamal

Ichehchihyo:

- ✿ ome kilo tixtle
- ✿ ce kilo pitzahuaquitl
- ✿ ce maticoch carbonato
- ✿ azúcar
- ✿ panela
- ✿ omepohual huan mahtlac totomoch

Tlachehchihual:

- ✿ Momolonia nitl ica nizatla huan carbonato.
- ✿ Zatepan ihcuac yoiccic, nitl mocahua ma ciceya huan mocuechoa ica mitlatl huan monilohua ihua azúcar nozo panela.
- ✿ Zatepan motolonoa tixtle huan motlalilia nitl huan motetimimiloa, zan ic tlamite mopehpique moicixitia itich ce comitl, moapozone omepohual huan macuel minuto nozo ce hora.

TAMAL DE FREJOL DULCE

rinde para 30 tamales

Ingredientes:

- ✿ 2 kilos de masa
- ✿ 1 kilo de frijol negro
- ✿ 1 pizca de carbonato
- ✿ azúcar al gusto o panela
- ✿ 50 hojas de totemoxtle

Preparación:

- ✿ Se pone a hervir el frijol a fuego lento con sal y carbonato al gusto.
- ✿ Después de la cocción se pone a enfriar el frijol y se muele en metate agregando azúcar o panela al gusto.
- ✿ Posteriormente se extiende en círculo la masa y se agrega frijol molido y se enrolla.
- ✿ Posteriormente se envuelve, se ponen a cocer en una olla de barro o vaporera de 45 minutos a una hora.

Lhtukita / atol / Los atoles



Xq makgan Lhtukita xalak Tepango, vatsq xvakgokan chali chali, kani xliwat xtlavakgonit lakgtlivekgen xkamakgoxutlivekglha kuxi Nachuq. talimakgamikan sekgsini. Lhtukita xq snapapa, xman xatafatni, kgalhi litlivekge, kgalhi takgoxutlivekglhat, tu mavikani kilukutkan, lakgtanu kilakgnikan, malakgvishkani kinkgalhnikan, marki litlivekge kilakgnikan, lak chakgemakgan tut ni minini kilakgnikan, Vatsq makgamakglhtitilq xlitlivekge kilwatkan tut malakglhuwtila xtakgoxutlivekglhat kilakgnikan, nachuq lat lakaskin manteca kilakgnikan xman vatsq marki, lit makgan. Lat tutunaki, xkushikan xatasikulnalivat, lat vilakgokal xlxlq chik makgokan, nachuq vakan lat makgtavilakan. Nak kaliachivinanan kgepakuchaxhan Lhtukita, xla tlakgtla, xla taxhvan, kgempalhuq. Lat xlihgama, tut makanikan chu lat tlavakan.

Niatol Tepango tualehuq ya huecqa achto nohcane neshpañoles, yomonaya moztlatica quen atl, techicahualizmaca, cime techicahualizmaca nitlahual cinte huan zenon neitlatiyo tlen quihuelaltia non atol Niztacatol, nixtamalatol quiqriya fibra, antioxidantes, calcio, potasio, magnesio, fósforo huan zinc, ohcon quemen vitamina B1 y B7. otonaqueh quitlah tlahual ce tlacual tlen otechonhualmacac totahizen, naxq monc amo itich tle yihuilc tonal monc itich posada, Día de Reyes, la Candelaria huan Día de muertos. Zaniman timitzonextilia caxtol ce tlaitlamantl atol, nelotl huan pinol, tlaitlamantic ihuelalyo, ipahpayo, huan quinc mochehchihua.

El atole de Tepango es de origen prehispánico, se consume diariamente como alimento. Es muy energético, rico en los nutrimentos que le aportan el maíz y, en su caso, la fruta que se utiliza para dar sabor a la bebida. El atole blanco, solo de maíz nixtamalizado, será rico en fibra, antioxidantes, calcio, potasio, magnesio, fósforo y zinc, así como vitamina B1 y B7. Para los tutunaku el maíz es un alimento sagrado. En la actualidad se consume en algunos hogares y en las posadas, en época decembrina, Día de Reyes, la Candelaria y Día de Muertos. A continuación presentamos 16 atoles, el elote y pinole, variantes entre sabores, ingredientes y formas de preparar.





SVAKGALHTUKITA

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum kilo skitit
- ✎ sekgsi lat tatlavaputuna
- ✎ 50 gramos canela
- ✎ yakgtiy litro chuchut

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulhana tlan na lakg lhkgomaya skitit nakg chuchut.
- ✎ Chu makgtutu na lakgsikiya nakg putsikin.
- ✎ Xman na lakgsikekgoya na mujuya nakg tlamink, na talipina nakg pulhkuyat na chuva na makgjuya kivi cuchara tut na lhilakgvilhatilhaya.
- ✎ Yakgxni na tsuku pupú na makgapiniya canela chu xa takaxtlav sekgsi lat ka xman na liseksin.
- ✎ Na lakgvilhatilhaya ka a tlangalhiya napupu.

TIXATOL

Ichehchiho:

- ✎ ce kilo tixtle
- ✎ azúcar
- ✎ omepohul huan mahtlac gramo canela
- ✎ ome litro atl

Tlachehchihual:

- ✎ Achto mopatla tixtle ica natl.
- ✎ Yexpa mocolaroya tixatl ica ce coladera.
- ✎ lhcuac yomocolaro tixatl itich ce comitl motzintia itich tlitl huan momanilohte ica ce cuchara.
- ✎ lhcuac yipehue molone, motlalilia azúcar huan canela.
- ✎ Mocahua momanilohtoz caxtol minuto.

ATOLE DE MASA

Ingredientes:

- ✎ 1 kg de masa
- ✎ azúcar al gusto
- ✎ 50 gramos de canela
- ✎ 2 litros de agua

Preparación:

- ✎ Primero se pone a batir la masa con el agua hasta disolverlo bien.
- ✎ Se cuele el agua de la masa batida con un colador 3 veces.
- ✎ Una vez que queda bien colado se pone a cocer en la lumbre en una olla de barro moviéndolo constantemente con una cuchara.
- ✎ Cuando comienza a hervir, se le agrega canela y azúcar al gusto
- ✎ Se lo deja hirviendo y moviendo durante 15 minutos.





SKGOTNAN CHICHICATOL ATOLE AGRIO

Xtatlavakan:

- ✦ yakgtum kilo kuxi xa snapapa, na tlan lakaskinkgan kuxi xa tsutsokgo, chu xa tsitsekge
- ✦ yakgtiy litro chuchut
- ✦ xa takaxtlav sekgsi lat tatlavaputuna
- ✦ yitat kilo stapu
- ✦ matsat lat tatlavaputuna

Lat kaxtlavakan:

- ✦ Lat yakgtum kilo kuxi na talh vamujuya chuchut nakg tlamank lat yakgtiy kilhtamaku.
- ✦ Astan nalakgkutuya, tlan nalakgchakgeya, chu makgtutu na chalhaya nakg xvati.
- ✦ Xman nasvakgagoyaya nakg tlamank na talvamujuya yakgtiy litro chuchut, tutuma na talvatavilha xpalakata na xkutan chí.
- ✦ Ka yitat litro nalakgmapapina chuchut, chu makgtutu na lakgtsikiya.
- ✦ Na mujuya nakg tlamak chu natalipina nakg pulkuyat na makgjuya kivi chuchara tut na lilakgltokgoya.
- ✦ Akgni natsuku pupu na tatlavaya xatakaxtlav sekgsi lat ka xman na lisekgsin.
- ✦ *Stapu xalag tlamak:* nakg pulkuyat natalhipina chuchut nakg tlamak. Akgxni tsukuma pupu chuchut na lakgmapapina xa talakgchakgen lakgtsu stapu chu tsintsa na lakgmapapiniya carbonato. Akgni chamatsa stapu na lakgmapapiniya matsat, lat ka xman na liskokgon. Tlan na pupu xpalakata tlan chanit na taxtu. Nakg xalu na mujuya mi skgotnan na lakgmapapiniya xa lakg stakgni stapu xa chan.

Ichehchiho:

- ✦ ce kilo chechiltic tlhual, iztac nozo tilitic (tlen yihuile)
- ✦ ome litro atl
- ✦ azúcar
- ✦ tlhaco kilo pitzahuaquiti
- ✦ iztatl

Tlachehchihual:

- ✦ Moapachoz chichiltic tlhual itich ce comitl ica ome litro atl ome tonal.
- ✦ Moaquextia tlhual huan cuale mopahpaca huan mocuechoa yexpa itich ce mitlatl.
- ✦ Tlahualtlacuechol occipa moatlalia itich ce comitl ica ome litro atl huan mocahua yiye tonal moapachiutoc, ca yicampa pehuizniquiz xocoyaz.
- ✦ Zatepan motequilia tlhaco litro atl huan mocolaroya yexpa.
- ✦ Momolonia itich ce comitl ica ome litro atl huan momanilohte ica ce cuchara nozo ica ce pala.
- ✦ Huan ihcuac pehuiz moloniz, motzopelaltez.
- ✦ *Pitzahuaquiti itich comitl:* motecaz ome litro natl itich ce comitl. Ihcuac yipehuiz moloniz natl motlalilez pitzahuaquiti tlen yomopacac cualtzen huan motlalilia ce maticoch carbonato. Ihcuac yipehuiz niccis pitzahuaquiti, mopoyelia. Momolonez pitzahuaquiti ca yicampa icciz.
- ✦ *Quilnamique:* xocoatol moteca itich ce huehcol huan motzonehuilia tzocotzen nitl pane.

Ingredientes:

- ✦ 1 kg de maíz de color rojo, blanco o negro es opcional.
- ✦ 2 litros de agua
- ✦ azúcar al gusto
- ✦ 500 gramos de frijol negro
- ✦ sal al gusto

Preparación:

- ✦ El kilo de maíz rojo se pone en una olla de barro con 2 litros de agua dejándolo reposar 2 días.
- ✦ Se saca el maíz del agua lavándolo bien y se muele pasándolo 3 veces en el metate.
- ✦ El maíz molido se vuelve a poner en una olla de barro con 2 litros de agua y se deja reposar de 3 días hasta el punto de agriarse.
- ✦ Después se le echa medio litro de agua y se cuele 3 veces
- ✦ Se pone a hervir en una olla de barro poniéndolo en la lumbre y moviéndolo constantemente con una cuchara o pala.
- ✦ Cuando comience a hervir se le agrega azúcar al gusto.
- ✦ *Frijoles negros de olla:* se pone el agua en una olla de barro en la lumbre. Cuando comience a hervir, se le echan los frijoles bien lavados con una pizca de bicarbonato. Cuando los frijoles comienzan a cocerse, se le agrega sal al gusto. Se hierve hasta que los frijoles se cuezan bien.
- ✦ *Nota:* Se sirve en un jarrito el atole agrio y se le agrega un poco de frijol cocido y escurrido y listo.





XIVIT LHTUKITA

Xtatlavakan:

- 👉 pachaxan xivit
- 👉 patsayan xa katla tlakgtla
- 👉 yakgtiy litro chuchut
- 👉 xa takaxtlav sekgsi lat tatlavaputuna

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Napa 'sa xa katla tlakgtla, chu nasvavgaya nakg xvati tlan na maskaniya.
- 👉 Tut maskani tlakgtla, na talvalakglhkgomaya yakgtiy litro chuchut
- 👉 Chu makgtutu na lakgtsikiya nakg putsikin.
- 👉 Nakg tlamak na mujuya chu na talhipina nakg pulhkuyat, na makgjuya kivi cuchara.
- 👉 Astan na lakgtukgxviliya xivit na lakgmakapiniya Akgxni pupumatsanavan chu na natatlavaya xa takaxtlav sekgsi lat xman na lisekgsin, chutsa na lakgvilhatilhaya.
- 👉 Ka a tlankgalhiya na talvapupu xman tlan chanit xa xivit na makgtiya nakg pulkuyat.

XILOATOL

Ichehchiho:

- 👉 chicuacen xilotl
- 👉 chicueye elotl tlen yichicahuac
- 👉 ome litro atl
- 👉 azúcar

Tlachechihual:

- 👉 Mocoyahua nelotl huan mocuechoa itich ce mitlatl, ca yicampa mocopa cualtzen tixtle.
- 👉 Tixtle tlen nomocuecho momaniloa cualtzen ica natl.
- 👉 Mocolaroa yexpa.
- 👉 Momolonia itich ce comitl, motzintia huan momanilohte ica ce cuchara nozo ica ce pala.
- 👉 Ihuac yipehue molone, motlalilia xilotl tlen yitlacohcotonal, motzopelaltia huan huilihue momaniloa.
- 👉 Momolonia cempohual minuto, ihcuac yimottaz yoiccc xilotl zan motliquextez.

ATOLE DE JILOTE

Ingredientes:

- 👉 6 piezas de jilote
- 👉 8 piezas de elote recio
- 👉 2 litros de agua
- 👉 azúcar al gusto

Preparación:

- 👉 El elote recio se desgrana y se muele en el metate hasta hacerlo masa.
- 👉 La masa que se molió, se revuelve con agua mezclándola bien.
- 👉 Se cuela 3 veces la mezcla con un cedazo.
- 👉 Se pone a hervir en una olla de barro poniéndolo en la lumbre moviéndolo constantemente con una pala de madera.
- 👉 Cuando comienza a hervir, se le agrega trozos del jilote y azúcar al gusto, moviéndola constantemente.
- 👉 Se deja a hervir 20 minutos más hasta que estén cocidos los jilotes.





TLAKGTLA LHTUKITA

Xtatlavakan:

- 👉 patsayan tlakgtla
- 👉 yakgtum kilo skitit
- 👉 yakgtiy litro chuchut
- 👉 xa takaxtlav sekgsi lat tatlavaputuna

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Pulhana na pasviliya tlakgtla.
- 👉 Astan na talipina nakg tlamakg xa tapasni tlakgtla yakgtiy litro chuchut namakapiniya, tlan na talvapupu.
- 👉 Na malakgmixiya xa chuchut tlakgtla, chu nalakgkutuya.
- 👉 Uma xa chuchut tlakgtla na makgapiniya yakgtum kilo skitit, tlan na talvalakglhkgomaya.
- 👉 Makgtutu na lakgtsikiya.
- 👉 Astan nakg tlamakg na mujuya na talipina nakg pulkuyat na lakgvillhatilhaya.
- 👉 Akgxni na tsuku pupu na lakgmakapiniya xa chan tlakgtla chu na namakapiniya xatakaxtlav sekgsi lat ka xman nalhisekgsin.
- 👉 Ka tlankalhiya na talvapupu xpalakata tlan natalakglha tut tatlavakalh.

ELOATOL

Ichekhchiyo:

- 👉 chicuye elotl
- 👉 ce kilo tixtle
- 👉 ome litro atl
- 👉 azúcar

Tlachechihual:

- 👉 Mocayahua nelotl.
- 👉 Nelotlahual momolonia itich ce comitl ica ome litro natl.
- 👉 Mochahua ma ciceya nelotlahual huan mocolarao, noche moayoquextia.
- 👉 Neloayotl momaniloa cualtze ihuan tixtle.
- 👉 Mocolarao yexpa ica ce coladera.
- 👉 Moicxitia huan momanilohte campa yimolone.
- 👉 Ihcuac yomolonque, motlalilia nelotol tlen yoiccc huan motzopelaltia.
- 👉 Cahua ma molone cempohual minuto tlen ic ohcon ma moyecmaniloz nipahpayo.

ATOLE DE ELOTE

Ingredientes:

- 👉 8 elotes
- 👉 1 kilo de masa
- 👉 2 litros de agua
- 👉 azúcar al gusto

Preparación:

- 👉 Se desgrana el elote tierno.
- 👉 Los granos del elote se ponen a hervir en una olla de barro con 2 litros de agua.
- 👉 Se pone a enfriar el agua del elote hervido y se cuele, separando los granos cosidos del agua.
- 👉 El agua del elote se mezcla con masa mezclándolo bien.
- 👉 Se cuele 3 veces con un cedazo
- 👉 Se pone a cocer moviéndolo constantemente hasta hervir.
- 👉 Una vez hervido, se le agrega los granos del elote cocido y azúcar al gusto.
- 👉 Se deja hervir durante 20 minutos más para que se revuelvan bien los ingredientes.





PICHI

Xtatlavakan:

- ✎ yitat kilo kuxi
- ✎ yakgtumcuarto xiumete
- ✎ sekksi lat tatlavaputuna
- ✎ matsat la tatlavaputuna
- ✎ yakgtumcuarto caxta

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulhana na kgaviya kuxi.
- ✎ Na mujuya chuchut nakg tlamankg chu na talipina nakg pulkuyat.
- ✎ Akgxni tlan chichinit chuchut, na makapina kuxi, chu nakg tsintsa makgot na lakg lhkgomaya caxta, chu na lakg makapiniya.
- ✎ Astan namakgkatsiya, akgxni tsuku tachuta kgavit, na makgtiya, chu akgxni lakgmixtavilnit na lakgkutuya, chu tlan nalakgchakgeya.
- ✎ Na talipina chuchut nakg tlamakg, akgni tlangapupunit chuchut namakapina stapu xiumete, chu na namakapina kgavit.
- ✎ Tlan na talhvapupu, akgni chamatsa xa stapu chu xa kgavit, na makapiniya sekksi chu matsat lat ka xman na lekgaman.

NIXTAMALATOL BEBIDA DE NIXTAMAL

Ichehchiho:

- ✎ tlahco kilo tlhual
- ✎ ce cuarto nitr xoyema
- ✎ ce cuohuitl panela
- ✎ iztatl
- ✎ ce cuarto tinix

Tlachehchihual:

- ✎ Achto mochihuaz nixtamal.
- ✎ Moteca natl itich ce comitl.
- ✎ Ihcuac yotiquitoniatic natl motzonehuilia tlhual huan itich ce xical moteca tlahco litro natl huan motlalilia tinix huan cualtzen momaniloa huan motequilia comitl.
- ✎ Ihcuac yimococoyahua nixtamal mopachihuelitia tlitl, mocahua ma ciceya nixtamal huan mocolaroa huan cualtzen mopaca ica cicitatl.
- ✎ Motlalia natl itich comitl huan ihcuac pehuiz moloniz, motlalilez nitl xoyema huan ihuan nixtamal.
- ✎ Ma molone cualtzen huan ihcuac yoiccic nitl huan nixtamal, motlalilia panela huan ce maticoch nizatatl.

Ingredientes:

- ✎ 500 gramos de maíz
- ✎ 250 gramos de frijol xoyema
- ✎ un cono de panela
- ✎ sal al gusto
- ✎ 250 gramos de cal

Preparación:

- ✎ Primero se prepara el maíz en nixtamal.
- ✎ Se pone agua en una olla de barro.
- ✎ Cuando el agua esté muy caliente, se le echa el maíz y en una jícara pequeña se mezcla medio litro de agua con cal. Hay que disolverlo bien y se lo echa.
- ✎ Cuando se pela el nixtamal, al sentirlo se baja de la lumbre. Se lo deja reposar por unos minutos para que se enfríe, se cuele y se lava bien con agua fría.
- ✎ Se pone el agua en una olla de barro. Cuando comience a hervir, se echa el frijol xoyema y el nixtamal.
- ✎ Hay que hervirlo bien y cuando estén cocidos los frijoles y el nixtamal se le echa panela al gusto y una pizca de sal.





PINILHTUKITA

Xtatlavakan:

- ✎ chatiy skuni
- ✎ yakgtumcuarto kulim
- ✎ xa takaxtlav sekgsi lat tatlavaputuna
- ✎ patati xivit
- ✎ xa chixit xivit liskgokon
- ✎ xkgam xivit
- ✎ pakitsis xa katla tlakgtla
- ✎ yakgtiy litro chuchut

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Na maju 'tsiya kulim nakg palhka chu chatiy skuni.
- ✎ Astan tlan nalakgchakgeya kulim chu skuni, chu na svakgaya nakg xvati, tlan na maskaniya na chuva na makapiniya matsat lan ka xman.
- ✎ Na pasa tlakgtla, tlan na lakgchakgeya, na chuva xkgam chu xa chixit xivit, pákgs na lakgsvakgaya nakg xvati, tlan na maskaniya.
- ✎ Tut maskani na lakgmakapiniya yakgtiy litro chuchut tlan nalhakglhkgomaya, astan makgtutu na lakgtsikiya.
- ✎ Astan nakg tlamakg na mujuya na talipina nakg pulkuyat na makgjuya kivi cuchara tut na lilhakglhtokgotilhaya.
- ✎ Xa xivit lakgakgchu na lakgchukuya, tlan na lakgchakgeya, akxni tsuku pupu ltukita na lakgmakapinixa xivit chu sekgsi xatakaxtlav lat ka xman lisekgsin, chu ka a tlankgalhia na talvapupu.
- ✎ Uma lhtukita na mujuya nakg xalu, na tatlavaya xa tasvakga kulim tlan na talvalakgvilhaya chuva vakan.

CHILATOL

Ichekhchyho:

- ✎ ome chilpocle
- ✎ ce cuarto ajonjolí
- ✎ azúcar
- ✎ nahue xilotl
- ✎ tzonxilotl (iaxcayo nahue xilotl)
- ✎ cilictotomoch (moquextilez ce xilotl yiye totomoch)
- ✎ macuel elotl tlen yochicauh
- ✎ ome litro atl

Tlachehchihual:

- ✎ Motletlihuatza itich ce comal ajonjolí huan ome chilpocle ica tlamilauhcatlitl.
- ✎ Zatepan mopaca cualtzen huan mocuechoa itich ce mitlatl, campa yiihcuac mocahua quen tixtle huan mopoyelia.
- ✎ Mocoyahua nelotl huan cualtzen mopaca, notehua cilictotomoch huan tzonxilotl mopaca cualtzen huan mocuechoa itich ce mitlatl campa mocahua quen non tixtle.
- ✎ Nelotl, cilictotomoch huan tzonxilotl tlen nomocuecho momaniloa cualtzen itich natl, zatepan mocolaroa yexpa ica ce coladera.
- ✎ Motlalia ma molone itich ce comitl huan momanilohte ica ce pala.
- ✎ Mocacayaxoa xilotl huan cualtzen mopaca huan motequilia natol ihuac molontoz, motzopelaltez huan mocahuaz ma molone cempohual minuto.
- ✎ Natol moteca itich ce xalo huan motipehuilia ajonjolí tlen yitlacuechol cualtzen momaniloa huan mone.

CHILEATOLE

Ingredientes:

- ✎ 2 chipotles
- ✎ 250 gramos de ajonjolí
- ✎ azúcar al gusto
- ✎ 4 piezas de jilote
- ✎ pelos de jilote (sacarlo de 4 jilotes)
- ✎ totomoxtle tierno de jilote (sacarle 3 hojas tiernas a un jilote)
- ✎ 5 piezas de elotes recios
- ✎ 2 litros de agua

Preparación:

- ✎ Se pone a tostar en un comal y a fuego lento el ajonjolí y 2 chipotles.
- ✎ Después se lava bien con agua y se muele en metate hasta que quede como masa y se le agrega sal al gusto.
- ✎ Se desgranán los elotes y se lavan bien.
- ✎ También el totomoxtle tierno y los pelos del elote se lavan bien y se muelen en metate hasta que quede en masa.
- ✎ El elote, totomoxtle tierno y el pelo que se molió se mezclan con agua disolviéndolo bien, después se cuele 3 veces con un cedazo.
- ✎ Se pone a hervir en la lumbre en una olla de barro, moviéndolo constantemente con una pala.
- ✎ El jilote se hace en trozos, se lavan bien y se le echa al atole cuando este hirviendo. Asimismo, se le agrega el azúcar al gusto. Se lo dejar hirviendo 20 minutos.
- ✎ El atole se sirve en una taza y se le agrega el ajonjolí molido. Se mezcla bien y se toma.





VATSAPU LHTUKITA HUATZAPATOL ATOLE DE MORA

Xtatlavakan:

- ✿ yitat kilo skitit
- ✿ yakgtiy chavo vatsapu
- ✿ yakgtiy litro chuchut
- ✿ xa takaxtlavsekgsi lat tatlavaputuna

Lat kaxtlavakan:

- ✿ Na mujuya nakg tlamakg yakgtiy litro chuchut, chu na talipina nakg pulhkuyat, akgxni na tsuku pupu chuchut na makapina vatsapu.
- ✿ Xman na chay vatsapu, na makgtiya namixa tsinu, astan na lakgkutuya, tlan nakgachita vatsapu.
- ✿ Xa chuchut vatsapu na makapiniya yitat kilo skitit, tlan nalakglhkgomaya.
- ✿ Makgtutu na lakgtsikiya, uma tut taxtul talkgom na mujuya nakg tlamakg chu natalipina nakg pulhkuyat, na makgjuya, kivi cuchara tut na lilakglhtokgotilhaya.
- ✿ Akgxni pupumatsa na makapiniya xa takaxtlav sekgsini, lat ka xman nalisekgsin.

Ichehchiho:

- ✿ tlahco kilo tixtle
- ✿ ome sardina huatzap
- ✿ ome litro atl
- ✿ azúcar

Tlachechihual:

- ✿ Momolonia ome litro atl itich ce comitl, ihcuac yipehuiz moloniz natl, motlalilez huatzap.
- ✿ Mochahuaz ma ciceya tziqitzen huan zatepan mocolaroz, cualtzen moapatzczaz.
- ✿ Niayo huatzap motlalilia tlahco kilo tixtle huan cualtzen momaniloa campa yitlamipate.
- ✿ Yexpa mocolaroz ica ce coladera huan tlamaniol tlen quizaz momolonez itich ce comitl huan momanilohtaz ica ce pala cuohuitl.
- ✿ Ihcuac yipehuiz moloniz, motzopelaltez.

Ingredientes:

- ✿ 500 gramos de masa
- ✿ 2 sardinas de moras
- ✿ 2 litros de agua
- ✿ azúcar al gusto

Preparación:

- ✿ Se pone a hervir en una olla de barro 2 litros de agua y cuando comience a hervir se le agregan las moras.
- ✿ Se deja enfriar un poco y después se cuele las moras exprimiéndolo bien.
- ✿ Al agua de la mora se le agrega 500 gramo de masa y se mezcla bien hasta disolverlo completamente.
- ✿ Se cuele 3 veces con un cedazo y la mezcla que sale se pone a hervir en una olla de barro, moviéndola constantemente con una pala de madera.
- ✿ Cuando comience a hervir, se le agrega azúcar al gusto.





YAKAXKA LHTUKITA

PIÑAATOL

ATOLE DE PIÑA

Xtatlavakan:

- ✦ xa kgoxkga yakaxka
- ✦ yitat kilo skitit
- ✦ yakgtiy litro chuchut
- ✦ xa takaxtlav sekgsini lat tatlavaputuna

Lat kaxtlavakan:

- ✦ Na talipina nakg pulhkuyat tlamakg, chu yakgtiy litro na mujuya chuchut.
- ✦ Akxni tsuku pupu chuchut na makapiniya xa kgoxkga yakaxka tlangalhia na talvapupu, tlanchi na chay.
- ✦ Na makgtiya nakg pulhkuyat, akngxni kgavivitsa, na lakgutuya.
- ✦ Xa chuchut yakaxka nalakgmakapiniya yitat kilo skitit tlan na lakglhomaya.
- ✦ Makgtutu nalakgtsikiya, chu astan nakg tlamakg na mujuya, na talipina nakg pulhkuyat.
- ✦ Akngxni na pupu na makapiniya xa takaxtlav sekgsini lat ka xman na lisekgsin.

Ichehchiho:

- ✦ icacahyo piña
- ✦ tlahco kilo tixtle
- ✦ ome litro atl
- ✦ azúcar

Tlachehchihual:

- ✦ Motlalia mamolone natl itich ce comitl.
- ✦ Motlalilia nicacahyo piña ihuan ma molone ca yicampa yiicciz.
- ✦ Mochahuaz ma ciceya tzocotzen huan mocolaroa.
- ✦ Niayo piña motlalilia tzocotzen tixtle.
- ✦ Mocolaroa yexpa ica ce coladera, zatepan motlalia ma molone itich ce comitl.
- ✦ Ihcuac yimolontoz, motzopelaltez.

Ingredientes:

- ✦ cascara de una piña
- ✦ 500 gramos de masa
- ✦ 2 litros de agua
- ✦ azúcar al gusto

Preparación:

- ✦ Se pone a hervir agua en una olla de barro.
- ✦ Se le agrega la cascara de piña, dejarlo hervir hasta coserse.
- ✦ Se dejar enfriar un poco y se cuela el agua de piña
- ✦ El agua de piña se le agrega un poco de masa.
- ✦ Se cuela 3 veces con un cedazo, después se pone a hervir en una olla de barro.
- ✦ Cuando esté hirviendo, se le agrega azúcar al gusto.





TAXVIKNI TZILICAYOATOL

ATOLE DE CHILACAYOTE

Xtatlavakan:

- ✿ yakgtiy chuchut kgaya
- ✿ yakgtum chavo stapu xiumete
- ✿ yakgtum cuarto skitit
- ✿ sekksi
- ✿ yakgtum cuarto chuchut

Lat kaxtlavakan:

- ✿ Yitat na lakgkaya chuchut kgaya, cuchara na lhi xvika.
- ✿ Tlan nalakgchakgeya xiumete nakg kasvelha na mujuya na makapiniya yakgtiy litro chuchut akgnxi na tsuku cha xa stapu, na lakgmakapina xa taxvijni chuchut kgaya.
- ✿ Na lakglhtokgotilhaya xpalakata ni na putama, yakgtum hora o yakgtum hora a yitat lhi cha.
- ✿ Na lakg lhkgomaya yakgtum cuarto skitit nakg yitat litro chuchut.
- ✿ Na kgalhvanana xa talhtsi chuchut kgaya, vatsa na van pi chamatsa, chu tunkgan na lagmakapiniya xa talkgom skitit, tlan na lakglhtokgotilhaya.
- ✿ Akgnxi chamatsa na lakgmakapiniya sekksi, chutsa nalakglhtokgotilhaya xpalakata na lakgvan xa sekksi.
- ✿ Tlankgalia na pupu xpalakata pakgs tlan na cha.

Ichehchiho:

- ✿ ome tzilicayome
- ✿ ce sardina itl xoyema
- ✿ ce cuarto tixtle
- ✿ ce cuohuitl panela
- ✿ ce cuarto xalo atl

Tlachehchihual:

- ✿ Tzilicayome motlahcotiqueh huan ica ce cuchara moihtiquextia moquextilia noche netlacualo.
- ✿ Mopacaz nitl ica atl huan motlalia itich ce cazuela ica ome litro atl huan mocahuaz ma molone huan ihcuac yipehuiz nicciz motetlanilez nitlacualo tzilicayo.
- ✿ Mocahuaz itich tlitl ma icce ce hora nozo ce hora huan tlahco momahmanilohtazs tlen ic ohcon amo mopipichoz.
- ✿ Itich ce xical momaniloa tixtle ica ce xalo atl tlen ic motlamiyecmaniloz.
- ✿ Moyacoa niyolo tzilicayo tla yoiccic tlan ohcon zan motlamochilez tixtle tlapatlal huan momanilohtaz ica ce pala cuohuitl.
- ✿ lhuac yiicciz, motlalilia panela huan occipa pehue momahmaniloa tlen nic ma motlamimanilo.
- ✿ Mocahuaz momolone cempohual minuto tlen nic ohcon ma motlamimanilo noche nipahpayo.

Ingredientes:

- ✿ 2 chilacayotes
- ✿ una sardina de frijoles xoyema
- ✿ 250 gramos de masa
- ✿ un cono de panela
- ✿ una taza de agua de 250 ml

Preparación:

- ✿ Los chilacayotes se parten a la mitad y con una cuchara se raspa por dentro, quitándole la pulpa.
- ✿ Se lavan bien los frijoles con agua, se echan en una cazuela con 2 litros de agua, se deja hervir y cuando comiencen a cocerse los frijoles, se les agrega la pulpa de chilacayotes.
- ✿ Se deja en la lumbre para que se cueza entre 1 hora y 1 hora 30 minutos, moviéndolo por lapsos para que no se pegue.
- ✿ En un recipiente se bate la masa con una taza de agua hasta disolverlo completamente.
- ✿ Se prueba la pepita del chilacayote, verificando si ya se coció, para que se le agregue la masa batida. Se lo está moviendo constantemente con una pala de madera.
- ✿ Cuando esté en su punto de cocción, se le agrega panela y nuevamente se lo mueve constantemente hasta que se disuelva bien.
- ✿ Se deja que hierva 20 minutos, moviéndolo constantemente hasta que todos los ingredientes se hayan cocido.





TACHALA

Xtatlavakan:

- ✎ yitat cuartillo kuxi xa snapapa
- ✎ yakgtum cuarto kgaxta
- ✎ yakgtiy litro chuchut

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Na mujuya yakgtiy litro chuchut nakg tlamakg, na talipina nakg pulhkuyat, akgnixni tlan chichinit namakapiniya yitat cuartillo kuxi.
- ✎ Astan nakg makgot na mujuya tsinu chuchut chu kgaxta tlan nalakglhkgomaya, na makapiniya tungkan nit talipinita kuxi, na makgjuya lhiltokgom tut na lilhakgvilhatilhaya, tlangalhia na ma' papiya.
- ✎ Na makgkatsiya pulhna, akxni tachuta kgavit, na makgtiya nakg pulkuyat, tlan nalhilakgchakgeya xa kgavivi chuchut.
- ✎ Nakg xvati nasvakgaya chalhaha na maxtutilhaya.
- ✎ Na mujuya nakg tlamakg yakgtiy litro chuchut chu natalipina nakg pulhkuyat, akgnixni pupumatsa chuchut kamakapini mi tachala, na lilhakgvilhatilhaya liltokgom.
- ✎ Tlangalhia na pupu xpalakata tlan na cha tachala.

XAXACUACHATOL

Ichehchiho:

- ✎ tlahco cuartillo nitzac tlahual
- ✎ ce cuarto tinix
- ✎ ome litro atl

Tlachehchihual:

- ✎ Mototonaltez natl itich ce comitl, ihcuac cuale totoniaz motlalilez tlahco cuartillo tlahual.
- ✎ Zatepan ipan ce xical atl cualtzen momaniloiz tinix huan zaniman motecaz itich comitl huan momamanilohtaz ica ce pala, oc mocahuaz momolone zan quin tziqitzen.
- ✎ lhcuac yipehuiz mococoyahuaz nixtamal, motliquixtez, zaniman mopacaz ica cicicatl.
- ✎ Mocuechoz nixtamal huan ohcon yiquizaz xaxacuachtic.
- ✎ Mototonez ome litro atl itich ce comitl huan ihcuac yimolontoz, motlamochilez xaxacuachtixtle, momamanilohtaz ica ce pala cuohuitl.
- ✎ Momolonez huan moquixtez ihcuac yotlamiiccic.

ATOLE MARAJADO

Ingredientes:

- ✎ medio cuartillo de maíz blanco
- ✎ 250 gramos de cal
- ✎ 2 litros de agua

Preparación:

- ✎ Se ponen a calentar 2 litros de agua en una olla de barro. Cuando esté bien caliente, se le echa medio cuartillo de maíz.
- ✎ Después en una jícara pequeña se mezcla el agua con un poco de cal hasta disolverlo bien. Se lo echa inmediatamente y se revuelve bien con una pala de madera. Se lo deja que hierva un rato.
- ✎ Cuando el nixtamal se pela bien, se lo baja de la lumbre e inmediatamente se lava bien con agua fría.
- ✎ Se muele en metate sacando el nixtamal martajado.
- ✎ Se ponen a calentar 2 litros de agua en una olla de barro y cuando esté hirviendo, se le agrega el nixtamal martajado y se lo mueve por ratos con una pala de madera.
- ✎ Se lo deja hervir hasta cocer bien el atole martajado.





PUNNALHTUKITA

Xtatlavakan:

- ✎ yitat cuartillo kuxi xa snapapa
- ✎ yakgtiy litro chuchut
- ✎ xa takaxtlavsekxi lat tatlavaputuna
- ✎ tachala

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulhana nalakgmunuya yitat cuartillo kuxi xa snapapa nakg tlamakg, yaktum kilhtamaku na tatavilha chuchut, astan nalakgkutuya.
- ✎ Nakg tlamakg na mujuya xa talakgmununi kuxi, na kgalhviliya tokgxivapalhma.
- ✎ Akxni punitsa kuxi, tutuma o yakgtati kiltamaku na maskakaya nakg kachichini.
- ✎ Tlan naskaka nakg kachichini, tlan jutsunit na tlavaya, astan namujuya nakg tlamank, nalakgmujuya chuchut yakgtum kiltamaku na talvatavilha.
- ✎ Namakgkatsiya kuxi pi lakgtsatanit, chu na lakgkutuya, na maskaniya nakg xvati.
- ✎ Tut taxtlu xa tasvakga skitit, na mujuya nakg tlamakg chu namakapiniya chuchut tut nalhilakglhkgomaya.
- ✎ Makgtutu na laktsikiya.
- ✎ Pulhana na tlavaya mi lhtukita tachala, akxni tlan pupunit, na lakgmakapina talhkgom xla puni kuxi.
- ✎ Lilhtokgom na lilhakgvilhatilhaya, tlangalhia na pupu, na makapiniya sekxi lat kaxman na lisekxin.

TLAHUALATOL

Ichehchiho:

- ✎ tlahco cuartillo niztac tlahual
- ✎ ome litro atl
- ✎ azúcar
- ✎ masa martajada

Tlachehchihual:

- ✎ Ahto moapachoa tlahco cuartillo tlahual itich ce xical ipan ce tonal, zatepan mocolaroa.
- ✎ Zatepan mehua tlahual itich ce comitl huan mocuatlapachoa ica nomequilitl. Ihcuac yipehue tohtopone tlahual, mohuatza eixco tonal yiye nozo nahue tonal.
- ✎ Ihcuac cualtzen yotletihuc tlahual moapachoa itich ce comitl ce tonal.
- ✎ Momachilez tlahual tlayoyamaniac ica natl, mocuehoz huan motizanaz ma mocahua cualtzen cuechtic tixtle.
- ✎ Zatepan cualtzen nmomaniloa, tixtle ica natl itich ce comitl.
- ✎ Zatepan mocolaroa yexpa ica ce coladera.
- ✎ Ihcuac yimolontoz xaxacuachatl, motequilia niayo tlahualatol.
- ✎ Quipiya nic moloniz zaquin tziquitzen, momamanohtaz huan motzopelaltez ica panela.

ATOLE DE MAÍZ GERMINADO

Ingredientes:

- ✎ medio cuartillo de maíz blanco
- ✎ 2 litros de agua
- ✎ azúcar al gusto
- ✎ masa martajada

Preparación:

- ✎ Primero se remoja medio cuartillo de maíz blanco en un recipiente por un día y después se cuele el maíz.
- ✎ Posteriormente se echa en una olla de barro y se le pone hoja santa encima del maíz.
- ✎ Cuando el maíz comienza a germinar, se pone a secar al sol de 3 a 4 días.
- ✎ Cuando el maíz germinado quede bien seco, casi tostadito, se echa en una olla de barro con agua dejándolo reposar un día.
- ✎ Se siente el maíz si se ablando con el agua, se saca y se muele en metate hasta que quede como masa.
- ✎ Después la masa se revuelve con el agua en una olla de barro disolviéndola bien.
- ✎ Se cuele 3 veces con un cedazo.
- ✎ Cuando el atole martajado esté hirviendo, se le agrega el agua colada de maíz germinado.
- ✎ Se deja hervir un rato, moviéndolo constantemente con una pala de madera y se le agrega panela al gusto.





NIPXI TLAKGTLA

Xtatlavakan:

- 👉 yakgtum nipxi
- 👉 pachaxan tlakgtla
- 👉 yakgtum sekgsi
- 👉 yakgtutu litro chuchut

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Tlan na chakgeya nipxi, astan na lakgkaya lakg tsinsa na tlavaya.
- 👉 Na xkgaya pachaxan tlakgtla, tlan nalakgchakgeya, patati ka lakakgtsu na tlavaya, patiy ka na pasa.
- 👉 Nakg tlamakg na mujuya nipxi, chu tlakgtla na mujuya yakgtutu litro chuchut.
- 👉 Astan nakgpulhkuyat na talipina xpalakata na cha.
- 👉 Akgxni pupumatsa na makapiniya yakgtum sekgsi, lilhtokgo na li lakgvilhaya xpalakata na lakgvan sekgsi.
- 👉 Ka a tlankgalhia na pupu, ka xman lat na chay (lat akgxni lakgtavila nipxi na makgjuya lilhtokgom tut na lhilakgvilhathil haya xpalakata ni na putama).

TAMALAYO ICA ELOATOL

Ichehchihyo:

- 👉 ce tamalayo
- 👉 chicuacen ciliquelotl
- 👉 ce panela
- 👉 yiye litro atl

Tlachechihual:

- 👉 Cualtzen mopacaz tamalayo huan mocacayaxoz.
- 👉 Mototomochquextia chicuacen nelotl huan mopaca, nahue motehtique huan ome mocoyahua.
- 👉 Motlalia itich ce comitl, achto motlalia tamalayo huan zatepan elotlahual tlen yitlacoyahual ica mic atl.
- 👉 Motzintez comitl tlec nic ma icce. lhcuac molontoz, motetlanilia panela tlatiti, huan momamanilohte campa yipate.
- 👉 Zatepan mocahuaz ma molone cempohual minuto campa yiicciz (momamanilohtaz ica ce cuchara, nic titzahuac huile mopipichoa nozo huile tlatla).

CALABAZA CON ELOTES

Ingredientes:

- 👉 una calabaza
- 👉 6 elotes tiernos
- 👉 un cono de panela
- 👉 3 litros de agua

Preparación:

- 👉 Se lava bien la calabaza y se corta en trozos.
- 👉 Se pelan los 6 elotes tiernos, dejándolos limpios. Se lavan, 4 se cortan en trozos y 2 se desgranar.
- 👉 Se ponen en una olla de barro, primero se echan las calabazas y después los elotes con suficiente agua.
- 👉 Se ponen en la lumbre para que se cueza.
- 👉 Cuando esté hirviendo, se le agrega la panela en trozos y se mueve por lapsos hasta que se logre disolver.
- 👉 Después se deja hervir durante 20 minutos hasta que esté en su punto de cocción. En esta etapa se mueve constantemente con una cuchara, ya que por ser espeso llega a pegarse incluso hasta para quemarse.





CHUKULAT LHTUKTA

CHAMPURRADO

CHAMPURRADO

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum cuarto skitit
- ✎ makgtutu o makgtati chukulat
- ✎ yakgtiy litro chuchut
- ✎ xa takaxtlav sekgsi lat tatlavaputuna

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Na mujuya nakg makgxtum yitat litro chuchut chu yakgtum cuarto skitit, tlan nalaglhkgomaya.
- ✎ Makgtutu na lakgtsikiya, astan namujuya nakg tlamakg chu natalipina nakg pulhkuyat.
- ✎ Akxni na tsuku pupu na makapiniya makgtutu chukulat, na makgjuya kivi cuchara vatsa tut na lilakglhtokgotilhaya, uma chukulat tlan nalagkvan.
- ✎ Tlankgalia na mapupiya, chutsa na lakglhtokgotilhaya.
- ✎ Na makapiniya xa takaxtlav sekgsi lat ka xman na lhisekgsin.

Ichehchihyo:

- ✎ ce cuarto tixtle
- ✎ nahue chocolate abuelita
- ✎ ome litro atl
- ✎ azúcar

Tlachehchihual:

- ✎ Mopahtlaz ce cuarto tixtle itich ce xical ica ome litro atl.
- ✎ Mocolaroz tixatl yexpa ica ce coladera huan momolonez itich ce comitl.
- ✎ lhcuac yipehuiz moloniz, motetlanilia nahue chocolate abuelita huan ica ce cuchara momanilohte ca yicampa tlamipatite.
- ✎ Mocahuaz ma molone cempohual minuto huan momamanohta.
- ✎ Zatepan motzopelaltez.

Ingredientes:

- ✎ un cuarto de masa
- ✎ 4 tabletas de chocolate abuelita
- ✎ 2 litros de agua
- ✎ azúcar

Preparación:

- ✎ Se bate un cuarto de masa en un recipiente con 2 litros de agua hasta que se disuelva bien.
- ✎ Se cuele la mezcla en una coladera 3 veces y se pone a hervir en una olla.
- ✎ Cuando comience a hervir se le agrega las 4 tabletas de chocolate abuelita y con una cuchara se mueve constantemente hasta que el chocolate se disuelva completamente.
- ✎ Se deja hervir durante 20 minutos, moviéndola constantemente.
- ✎ Se le agrega azúcar al gusto.



Mireya González Pérez



TALKAKAVAT IHTUKTA

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum cuarto skitit
- ✎ yakgtum cuarto xa tapekgsni talkakavat
- ✎ yakgtiy litro chuchut
- ✎ xa takaxtlavsekgsi lat tatlavaputuna

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Na svakgaya talkakavat nakg xvati. Uma talkakavat lat vaputuna tlan maskanikan na chuva pi ka tsinu chalalá na maxtuya.
- ✎ Nakg makgot na mujuya yakgtum cuarto skitit chu yakgtiy litro chuchut, tlan na lakglhgomaya, na chuva makgtutu na lakgtsikiya.
- ✎ Uma tut talakgtsikil talhkgom na mujuya nakg tlamagk na talipina nalkgpulhkuyat.
- ✎ Akgxni tlan chichinit lilhtokgo na lilakgvilhatilhaya, astan nakg makgot na mujuya yitat litro chuchut chu talkakavat tlan nalakglhkgomaya, akgxni na tsuku pupu na makapiniya xa talhkgom talkakavat.
- ✎ Akxni tlan pupunit na makapiniya xa takaxtlavsekgsi lat tatlavaputuna, chutsa na lakglhtokgotilhaya ka a tlankgalhia na pupu.

CACAHUAATOL

Ichehchihyo:

- ✎ ce cuarto tixtle
- ✎ ce cuarto cacahuatl tlen yitlacoyahual
- ✎ ome litro atl
- ✎ azúcar

Tlachehchihual:

- ✎ Itich ce mitlatl mocuechoa ce cuarto cacahuatl (nican yihuile motitzahua nozo mocahua xaxacuachtic quen yiquinpackia).
- ✎ Momanilo ce cuarto tixtle ica ome litro atl ica ce xical, campa motlamimanilo huan mocolaroz yexpa ica coladera.
- ✎ Tlamanilo tlen yomocolaroh motlalia itich ce comitl huan momolonia.
- ✎ Ihcuac yipehuiz totoniaz, momamanilohtaz, zatepan ipan ce xical moteca tlahco litro atl huan ihuan cacahuatl tlachuechol cualtzen momaniloa huan ihcuac yipehuiz moloniz, motlalia cacahuatl tlacuechol.
- ✎ Huan ihcuac yitlamite motzopelaltia, mocahua ma molone cempohual minuto huan momamanilohtaz ca yicampa icce.

ATOLE DE CACAHUATE

Ingredientes:

- ✎ 250 gramos de masa
- ✎ 250 gramos de cacahuates pelados
- ✎ 2 litros de agua
- ✎ azúcar

Preparación:

- ✎ En metate se muelen los 250 gramos de cacahuates (aquí sería de acuerdo al gusto ya que se puede moler hasta dejarlo finito o solo martajado).
- ✎ Se baten 250 gramos de masa en un recipiente con 2 litros de agua hasta disolverlo completamente y después se cuela con un cedazo 3 veces.
- ✎ La mezcla colada se echa en una olla y se pone a hervir.
- ✎ Cuando comience a calentarse, se mueve constantemente. Después en un recipiente se echa medio litro de agua y el cacahuete molido se mezcla bien y cuando esté a punto de hervir, se le agrega el cacahuete batido.
- ✎ Para finalizar se le agrega azúcar al gusto y se deja hervir durante 20 minutos, pero sin dejar de moverlo.





TAXVAN

PINOL

PINOLE

Xtatlavakan:

- ✎ yitat kilo kuxi xa snapapa
- ✎ yakgtum sekgsi na chuva xa takaxtlav sekgsi lat tatlavaputuna
- ✎ tsinnu canela

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Na talipina palka nakg pulkuyat akgxni tlan chichinit na mujuya yitat kilo kuxi, kivi cuchara na lilakgvilhaya, katsinu lkuyat na viliniya, ka xman lat tlan naskavavan na makutuya.
- ✎ Astan nakg xvati na svakgaya tut xa jutsuni kuxi, tlan na maskaniya.
- ✎ Canela na namajutsiya nakg palka.
- ✎ Sekgsi chu canela na nasvakgaya nakg xvati.
- ✎ Astan lakgxtum na tlavaya xa tapokgo sekgsi, kuxi chu canela.

Ichehchihyo:

- ✎ tlahco kilo iztac tlahual
- ✎ ce panela nozo azúcar
- ✎ ce cuarto gramo canela

Tlachehchihual:

- ✎ Itich ce comal motletlihuatza tlahual ica tlamilauhcatliti, motletlihuatzaz, ihcuac yotlamitlihuac huan yimoquixtez itich comal.
- ✎ Zatepan motlamimola iyoca itich mitlatl.
- ✎ Canela motletlihuatza itich comal.
- ✎ Motlamicuechoa panela huan cimexica motlamicuechoa canela.
- ✎ Zatepan moniloa tlahual, panela huan ihuan canela ohcon huaquimeh.

Ingredientes:

- ✎ 500 gramos maíz blanco
- ✎ un cono de panela o azúcar
- ✎ 50 gramos canela

Preparación:

- ✎ En un comal se pone a tostar el maíz a fuego lento, se va checando hasta que quede muy tostado para sacarlo del comal.
- ✎ Después se muele en metate en seco hasta dejarlo molido en su totalidad.
- ✎ La canela también se tuesta en el comal.
- ✎ La panela se muele en seco al igual que la canela hasta dejarla molida en su totalidad.
- ✎ Por último, se mezcla el maíz, la panela y la canela en seco.





XAJUT 'SUNIL TLAKGTLA

TLETLIHUATZALELOTL

ELOTE TOSTADO

Xtatlavakan:

- 👉 patsayan tlakgtla
- 👉 matsat lat tatlavaputuna
- 👉 yakgtum limunix

Ichehchiho:

- 👉 chicuye elotl
- 👉 iztatl
- 👉 limo

Ingredientes:

- 👉 8 elotes
- 👉 sal al gusto
- 👉 un limón

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Na xkgaya tlakgtla chu na napasa.
- 👉 Akgni tlan chichinit palka na mujuya xa tapekgsni tlakgtla, kivi cuchara na lilakgvilhatilhaya nachuva tsinu lhkuyat na viliniya, tlankalhia na maju 'tsiya.
- 👉 Akgxni na mujuya nakg puva na lakgchitniya limunix chu tsinu na tatlavaniya matsat.

Tlachehchihual:

- 👉 Mototomochquextia nelotl, mochipahua huan mocoyahua.
- 👉 Motletlihuatza itich ce comal ica tlamilauhcatlitl, huehcahuiz cempohual huan mahtlac minuto.
- 👉 lhcuac yimoxiloz, mopachilhuilia limo huan mopoyelia.

Preparación:

- 👉 Se deshojan los elotes hasta dejarlos limpios y se desgranán.
- 👉 Se ponen a tostar en un comal a fuego lento 30 minutos.
- 👉 Al momento de servir se le exprime el limón y se le agrega sal al gusto.

Xa tihalhuwa taliván / tlatlamantlic tlacual / comida variada

Tux vakgoy talivan kintatakan, chu ki nanakan, makgtayanan lat lakgtsinsajku ná mavikana tut tlan tatlavanit. Mí nak kalitachivinanán puxamakav talivan.

Tiquinmaquextizqueh nemintlacual tlen nocuayah totatitahuan, tlaphalehuia tlen zon oc tzocotiztzen ma moyecilamacaca tluan ma momachitica "Cocone, ichpochme, tluan telhochme, nemintatahuan tluan occiqueh itch to" chipahuac tlacuaizqueh. Zaninna tinamechmateltizqueh cempohual tluan mahitac tlacualtlacuilitlamait tlen pohuc itich totlacualchihualiz.

El rescate de nuestra comida que comían nuestros abuelos ayuda que desde muy pequeños los niños y jóvenes, sus padres y otras personas en nuestras comunidades formen buenos hábitos alimenticios y de higiene. A continuación, les compartimos 30 recetas que son parte de nuestra gastronomía.



TALIVAN PASVACHILIAMPIN XLA XTILAN

Xtatlavakan:

- ✿ yitat kilo chiliampin
- ✿ chatum skuni
- ✿ yakgkuti y almendras
- ✿ 200 gramos talkakavat (pi nitu talkakavat, vatsa kulim tatlavakan ka yakgtum xa tsintsa puvinagre)
- ✿ yakgtum cuarto pasas
- ✿ chukulat (makgtum tatlavakan pi xatlankga, makgtiy pi vatsa xa tsintsa)
- ✿ 20 gramos canela
- ✿ yakgkukitsis clavo
- ✿ manteca xla paxni lat talvatlavaputuna
- ✿ matsat las talvatlavaputuna
- ✿ tantum xtilan (na tlan tatlavakan xa liva puyú, tajna, chu paxni)

Lat kaxtlavakan:

- ✿ Tsinu lhkuyat na viliya, na talipina palka, na ka mujuya chileampin, skuni, canela, talkakavat, Almendras, clavo, lakatsuku na ka majutsiya lat ka xman naskavavantilha.
- ✿ Xlhaxla na kasvagatilhaya tut xtatlavan nakg xvati, skan na katlavaya.
- ✿ Tlan na lakgchakgeya pasas chu na nasvkgaya nakg xvati.
- ✿ Na makgniya tantum xtilan na pulhuya, nalakgpukutuya, tlan nalakgchakgeya, nalakgchukuya, akgni pupumatsa xa chuchut nakg casvela, na makapina xa liva xtilan, tungkan na makapiniya matsat lat ka xman na liskokgon, tlan na pupu xpalakata tlan na chay xa liva.
- ✿ Astan na talipina casvela nakg pulkuyat, akgnxi tlan chichinitsa, na yakgtum kivi chuchara xa tlankga na lhimujuya 200 gramos mandeca xla paxni akxni tlan na lakgstalhaka mandeca lakatsuku na makapina pakgs tut xa tasvkgaya xtatlavakan.
- ✿ Kivichara na li lakgvilhatilhaya, xpalakata tlan na lhitalakgtsili manteca, tlankgalhia na lakgtsiliya.
- ✿ Xman tlan talakgtsilil tut xtatlavakan, la katsuku na lakgmujutilhaya xa chuchut liva tut xa chan, na lakglhokgotilhaya xa pin xpalakata ni na putama, lat ka xman na lilakgtavilha chu akgnxi na tsuku pupu na makapiniya chukulat lat ka xman na ligkaman.

CAXTEL ICA MOLE MOLE DE GALLINA

Ichehchiho:

- ✿ tlahco kilo chile ancho
- ✿ ce chilpocle
- ✿ mahtlamome almendra
- ✿ ome ciento gramo cacahuatl (tla amo catque cacahuatl, mopatla ica ce xalohtzen ajonjoli, motamachihuaz ica ce xalohtzen tlen nic huitz chile vinagre)
- ✿ ce cuarto pasas
- ✿ ce chocolate abuelita (zo ce tla yen tlen tilahuac nozo ome tla yen tlen canahuac)
- ✿ cempohual gramo canela
- ✿ caxtol clavo
- ✿ manteca huan iztatl
- ✿ ce kilo caxtelnacatl (huile huexolonacatl, caxtelnacatl nozo pitzonacatl)

Tlachehchihual:

- ✿ Motletlihuatzaz chile ancho ica tlamilauhcatilitl, chilpocle, canela, cacahuatl, almendra huan clavo, cualtze mamotletlihuatza noche nipahpahyo ce cempoal minuto nozo cempohual huan mahtlac.
- ✿ Noche ceciahca mocuechoa nipahpahyo itich mitlatl ca yicampa motlamicuechoz.
- ✿ Pasas cualtzen mopaca huan mocuechoa itich mitlatl.
- ✿ Momictia caxtel huan mopohpoa ica totonquiatl, motetique, mocuitlaxcolquextia, nitzontico huan nicxihua, cualtzen mopaca huan ihcuac yimolontoz natl itich cazuela motetlanilia caxtelnacatl, mopoyelia huan momolonía ca yicampa tlamiciciz nacatl.
- ✿ Motzintia cazuela, mocahua cualtzen mototonia huan motlalilia ome ciento gramo manteca. Ihcuac yotlamitotonia c manteca, motetlanilia nihuehuelica.
- ✿ Momamanilohtaz nihuehuelica cualtzen ma tzoyone ce cempohual nozo cempohual huan mahtlac minuto.
- ✿ Itich cazuela nihuehuelica tlen yotzo y motequilez niayo caxtelnacatl ihcuac yipehuiz tizahuiz huan ihcuac yipehuiz moloniz, motetlanilia chocolatl.
- ✿ Ihcuac yitlamite, mopoyelia.

Ingredientes:

- ✿ 500 gramos de chileancho
- ✿ 1 pieza de chipotle
- ✿ 12 piezas de almendras
- ✿ 200 gramos de cacahuates (si no hay cacahuates, se reemplazan por un botecito de ajonjolí con una medida de chiles en vinagre pequeño)
- ✿ 250 gramos de pasas
- ✿ un chocolate abuelita (una tableta si es del grueso y dos, si son delgados)
- ✿ 20 gramos de canela
- ✿ 15 piezas de clavo
- ✿ manteca de cerdo al gusto
- ✿ sal al gusto
- ✿ 1 kilo de carne de pollo (puede ser de guajolote, gallina, carne de puerco)

Preparación:

- ✿ Se tuestan en comal a fuego lento chileancho, chipotle, canela, cacahuates, almendras y clavo hasta que queden muy tostados los ingredientes, aproximadamente de 20 a 30 minutos.
- ✿ Se muelen todos los ingredientes en metate por separado hasta que queden bien molidos. Las pasas se lavan bien y se muelen en metate.
- ✿ Se mata la gallina, se despluma con agua muy caliente, se descuartiza, se le saca todas las tripas, la cabeza y las patas, se lava muy bien y cuando este hirviendo el agua en la cazuela se echa la carne de gallina y se le agrega sal al gusto. Se hierve hasta cocerse bien la carne.
- ✿ Se pone en la lumbre una cazuela, se deja que se caliente bien, se le echa 200 gramos de manteca de cerdo hasta que esté caliente la manteca, se le agrega todos los condimentos.
- ✿ Se mueve constantemente hasta que los condimentos queden bien fritos de 20 a 30 minutos.
- ✿ En la cazuela de los condimentos fritos se va agregando poco a poco el caldo de pollo hasta que quede en su punto de espeso y cuando comience a hervir, se le agrega el chocolate.
- ✿ Y al final se le agrega sal al gusto.





XALH KAKANI TURO

Xtatlavakan:

- ✎ yitat kilo pakglhcha
- ✎ yakgtum kilo a yitat xa liva turo tu kgalhi xa lukut
- ✎ kgetsayan skuni
- ✎ yakgtum kilo chuchutkgaya o kulax
- ✎ yakgkav tumat
- ✎ tsintsa jaxux
- ✎ matsat lat tatlavaputuna

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Nakg tlamank na mujuya chuchut, na makgchaya mi liva natatlavaya jaxux.
- ✎ Nasvakgaya mi pin nak xvati o nak pusvakgan.
- ✎ Alistan naxpataya tumat.
- ✎ Yakxni yitat chanit liva na makapiniya pin, chu chuchut kgaya.
- ✎ Yakxni tlan chanit chichikú na mujuya nakg puva chu na tlan valivaya chav.

CHILMOL ICA CUACUOHUEHNACATL

Ichehchiho:

- ✎ tlaco kilo xitomatl
- ✎ ce kilo huan tlahco cuacuohuehnacatl ihuan niomiyo
- ✎ chicueye chilpocle
- ✎ macuel chile ancho
- ✎ ce kilo tzilicayo nozo col
- ✎ mahtlac xitomatl tlen huehuiye
- ✎ ce tlahual ajoz
- ✎ iztatl

Tlachehchihual:

- ✎ Itich ce comitl momolonez nacatl ihuan najoz.
- ✎ Mocuehoz itich mitlatl nozo itich ce tlacuecholone chilpocle huan chile ancho, momolaz xitomatl itich ce ticaxitl.
- ✎ lhcuac yitlahcoicitzac nacatl, motetlanilez nicococyo huan tzilicayo.
- ✎ lhcuac yoiccic, oconxilo totonque huan xoconyolchichahua ica tlaxcal.

CHILMOLE EN CARNE DE RES

Ingredientes:

- ✎ 500 gramos de jitomate
- ✎ 1 ½ kilo de carne de res con hueso
- ✎ 8 piezas de chilpotle
- ✎ 5 piezas de chile ancho
- ✎ 1 kilo de chilacayotes o col
- ✎ 10 tomates grandes
- ✎ 1 diente de ajo
- ✎ sal al gusto

Preparación:

- ✎ En una olla ponga a cocer la carne con ajo y agua.
- ✎ Se muele en metate o licuadora chipotle y chile ancho, se machaca el tomate en molcajetes.
- ✎ Cuando la carne esté a medio cocer, se agrega el picante y chilacayote.
- ✎ Cuando ya esté cocido, sirva bien caliente, acompañado de tortillas.





XA TALAPU XNILAN

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtsayan xatachun xaliva xtilan
- ✎ yaktutu litro chuchut
- ✎ tutumpuxam gramos sepulax
- ✎ yakgtum tatsan jaxux
- ✎ yakgtiy pakglhcha
- ✎ chatum pin
- ✎ makgtati xa snapapa lhkgena

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana na mapupiya chuchut.
- ✎ Astan na mujuya xa nin xtilan tunkgan na pulhuya.
- ✎ Astan na pukutuya, na lakgchukuya chu tlan na lakgchekgeya, alistan tlan na makgchaya.
- ✎ Tsilikan sepulax, skuni chu pakglhcha.
- ✎ Yakgxni aya pupuma makanikan liva, Kgelhkgalhikan yakgkav minuto makanikan sepulax chu skuni, nachuva pakglhcha.
- ✎ Puxamakav minuto kgelhkgalhikan kuva tlan na cha.
- ✎ Yaxni aya tlan chanit talhvalivakan chav xa tamakanixtakga xalagk palkga.

CHELAYOTL ICA CAXTELNACATL

Ichehchiho:

- ✎ chicuye tlacocotonal caxtelnacatl tlen amo ihua necuitlaxo
- ✎ yiye litro atl
- ✎ yiye poal gramo xonacatl
- ✎ ce tlhual ajoz
- ✎ ome xitomatl tlen chichiltic
- ✎ ce chilpocle
- ✎ nahue xihuitl ipazotl

Tlachehchihual:

- ✎ Cualtzen mopahpacaz caxtelnacatl huan momolonez.
- ✎ Motzoyonez xonacatl, chilpocle huan xitomatl.
- ✎ lhcuac yimolontoz natl, motetlanilez nacatl, tomochiyaz mahtlac minuto huan tocontetlanilez xonacatl, chilpocle huan xitomatl.
- ✎ Momolonez cempohual minuto nozo ihcuac yimoyamania nacatl.
- ✎ lhcuac yicuale, ma mocua ica tlaxcal tlamanal itich comal.

CALDO DE POLLO

Ingredientes:

- ✎ 8 piezas de carne pollo sin piel
- ✎ 3 litros de agua
- ✎ 60 gramos de cebolla
- ✎ 1 diente de ajo
- ✎ 2 jitomate rojos
- ✎ 1 chilpotle
- ✎ 4 ramas de epazote

Preparación:

- ✎ Se lavan perfectamente las piezas de pollo y se hierven en una olla con el agua. Se fríe cebolla, chilpotle y jitomate.
- ✎ Cuando el agua esté hirviendo, se añade la carne, se espera 10 minutos para agregar cebolla, chilpotle y jitomate.
- ✎ Se cocina por 30 minutos o hasta que el pollo esté suave.
- ✎ Cuando esté listo, se come con tortillas hechas a mano y en comal de barro.



XA PIN TAMAKGCHIN LIVA

xman yakgtzayan liyakgchan

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum kilo xa liva xtilan
- ✎ yakgtum kuarto pin xla tsutsokgo
- ✎ yakgtum kuarto pin xla pasilla, lat lakgatiya
- ✎ tsinu laurel, lat lakgatiya
- ✎ tsinu tomillo, lat lakgatiya
- ✎ tsinu orégano, lat lakgatiya
- ✎ tsinu comino, lat lakgatiya
- ✎ yitat sempula, lat lakgatiya
- ✎ yakgtiy tatsan jaxux
- ✎ tsinu màtsat, lat lakgatiya

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Tut pulana na tlavayav, na lakgchakgeyav xa liva xtilan.
- ✎ Alistan na tsiliyav putum, pulana, na makganiyav tsinu manteca nak skgasbela; tut tatlavakan, cominos, tomillo, oregano, sempulax, jaxux.
- ✎ Na svakgayav nak xvati putum tut tatlavakan, cominos, tomillo, oregano, sempula, jaxux, chu na tatlavaya tsinu màtsat.
- ✎ Alistan tasvakganit xa pin na makgapiniyau ki livatkgan xla xtilan, likgathlkgahlit yamkpuxum minuto, tlan chu na makgchiyau nak kgapsnat, na chuva na makganiyau chatum laurel, tlan na kgamani, cha pin tamakgchin liva.

MIXIOTL

pohue chicueye tlacatl

Ichehchihyo:

- ✎ ce kilo caxtelnacatl
- ✎ ce cuarto chile ancho
- ✎ ce cuarto chile pasilla
- ✎ ce tlalpel laurel
- ✎ ce tlatzitzquel tomillo
- ✎ ce tlatzitzquel atochiatl
- ✎ ce onza comino
- ✎ tlahco xonacatl
- ✎ ome tlhual ajoz
- ✎ iztatl

Tlachehchihual:

- ✎ Tlen nachto mochihuaz moapachoz chile itich totonquiatl, mocahuaz ma ciceya cempohual minuto.
- ✎ lhcuac yopanoc cempohual minuto, mocuechoz chile ihuan noche nipahpahyo tlen yomotene.
- ✎ Ticchipahua nacatl huan tictlalia itich ce xical tlen hueye huan tictequilizqueh chilmol huan mocahuaz ma momanilo tlahco hora, ma motlamimanilo.
- ✎ lhcuac yopanoc cempohual huan mahtlac minuto tipehuizqueh ticpehpequizqueh tomixio ica ome xihuitl laurel.
- ✎ lhcuac yomopihpec mixiotl, motlalez itich ce comitl tlen quiipiya nitzinpich huan ce cahuaz ma molone omepohual minuto. Huan timochiyazqueh ticyacozqueh tohuelicmixio.

MIXIOTE

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- ✎ 1 kilo de pollo
- ✎ ¼ de chile ancho
- ✎ ¼ de chile pasilla
- ✎ un manojo de hojas de laurel
- ✎ una pisca de tomillo
- ✎ una pisca de orégano
- ✎ una pisca de comino
- ✎ media cebolla
- ✎ 2 dientes de ajo
- ✎ sal al gusto

Preparación:

- ✎ Primero se remojan los chiles secos en agua caliente, se dejan reposar aproximadamente 20 minutos.
- ✎ Pasados los veinte minutos se ponen a licuar los chiles junto con todos los condimentos mencionados anteriormente.
- ✎ Se limpia el pollo y se pone en un recipiente grande para poder agregarle la salsa que se acabó de licuar. Se deja reposar por media hora para que la carne pueda marinarse.
- ✎ Pasados los 30 minutos se empieza a envolver el mixiote con dos hojas de laurel.
- ✎ Ya envueltos los mixiotes, se colocan en una vaporera y se espera que se cueza a vapor durante 40 minutos. Se espera para degustar nuestros ricos mixiotes.





XA LHKAKANI XNILAN

xman yakgtzayan liyakgchan

Xtatlavakan:

- 👉 yakgtum kilo xa liva puyu
- 👉 yakgtati xa skuni
- 👉 yakgchaxan pakglhcha
- 👉 matsat lat lakgatiya
- 👉 kulantu lat lakgatiya

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Pulana tlan na lakgchakgeyav xa liva xtilan.
- 👉 Na putsayav tlamakg nit na taliyanav xa liva xtilan na kgahlkalhiyau akgpuxàm minuto.
- 👉 Alistan chu xman na chay ki livatkgan na svakgayaw nak ki xvatican yakgtati ki skuni chu yakgchaxan pakglhcha.
- 👉 Na makganav nak tlamank nit chama liva xtilan.
- 👉 Tlan na pupu, na makanav, kulantu ka a tlakaliya na pupu, tlan chu na livayav.

CAXTELNACATL ICA CHILPOCTLE

po hue chicueye tlacatl

Ichehchiho:

- 👉 ce kilo caxtelnacatl
- 👉 nahue chilpocle
- 👉 chicuacen xitomatl
- 👉 iztatl
- 👉 ce tlapel colanto

Tlachehchihual:

- 👉 Tlen nachto mochihuaz ye mopacaz cuale nacatl.
- 👉 Tlen zaniman motemoz ce comitl tlen nic icciz huan zaniman mopoyelez.
- 👉 Namochiyazqueh cempohual huan macuel minuto nozo cempohual huan mahtlac itich noc icce.
- 👉 Moapachoz chilpocle itich natl tlen molontoz ihuan xitomatl.
- 👉 lhcuac nacatl yoiccic, momolaz chile huan chilpocle itich mitlatl nozo itich tlacuecholone huan zaniman motequilez nacatl tlen molontoz. lhcuac yitlamite motlalilez colanto tlen yitlatitic, namochiyazqueh mahtlac minuto motlicoquixtez huan yihuiliz mocuaz.

POLLO EN CALDO DE CHIPOTLE

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 👉 1 kilo de pollo
- 👉 4 chipotles
- 👉 6 jitomates
- 👉 sal al gusto
- 👉 un manojito de cilantro

Preparación:

- 👉 Se lava bien la carne de pollo.
- 👉 Enseguida se busca una olla para ponerla a cocer y se le agrega una pizca de sal.
- 👉 Se espera 25 a 30 minutos para que se cuece.
- 👉 Se remojan los chipotles en agua hirviendo junto con los jitomates. Cuando el pollo ya este cocido, se muelen los chipotles y el jitomate en el metate o licuadora, enseguida se lo agrega a la olla del pollo.
- 👉 Al último se le agrega el cilantro ya bien lavado y en pedacitos, se espera otros 10 minutos y después se retira del fuego. Queda listo para comer.





XAJU´ CHUNI CHAV

ka kgelhchaxan liyakgchan vagikan

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum kilo kgavit
- ✎ yakgtum kilo skitit
- ✎ tsinsa chuchut makav xa palhma lhalhni

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulhana nasvavgaya min kgavit.
- ✎ Na makgapiniya chuchut, akxni skan skitit na tlavaya min chav.
- ✎ Axni tlan chani na viliniya xa palhma lhalhni, alistan na kgelhvaliya chav axni na mujuya nakg palhka.
- ✎ Alistan katsinu navalhiniya lhkuyat xpalhakata tlan na skavavan chav, tlan na tavaya mi capen.

CACALO ITICH COMAL

pohe chicuacen tlacatl

Ichehchiyo:

- ✎ ce kilo nixtamal
- ✎ ce kilo tixtle
- ✎ ome ciento mililitro atl

Tlachehchihual:

- ✎ Moxxacuatzoa nixtamal ma xaxacuatztia.
- ✎ Zatepan ica mochehchihua tlaxcal itich comal, motlalilia pepitas, xihuitl huan pane, motlalia tlaxcal ca yicampa cacalohuaque ica tlamilauhcatlitl.
- ✎ Ihcuac yoquez cacalo, moyolchicahua ica café tlen totonque tlen nic cealmahzaloz nozo ihcuac titlacuazqueh totiotlacyo, ohcon quen notlacuaya totatitahuan.

TOSTADAS DE COMAL

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- ✎ 1 kilo de nixtamal
- ✎ 1 kilo de masa
- ✎ 200 mililitros de agua

Preparación:

- ✎ Se martaja el nixtamal con un poco de agua a manera de que quede la masa.
- ✎ Después se hacen las tortillas al comal. Se ponen hojas de gasparito y encima se colocan las tortillas hasta que queden tostadas a fuego lento.
- ✎ Una vez teniendo las tostadas se acompañan con café calentito para desayunar o cenar como lo hacían nuestros abuelitos.





TALAKGACHAPA XLA TATSILI LAKGTSUPIN

ka tgeheltutu liyakgchan vayikan

Xtatlavakan:

- 👉 yakgtum kilo skitit
- 👉 yakgkitsis pakglhcha
- 👉 tsinsa lakgtsupin
- 👉 pachu Lilekg
- 👉 akgtum puxpatan
- 👉 tsinsa jaxux
- 👉 matsat ka xam na likgaman
- 👉 yitat kuarto queso
- 👉 yakgtum sipulax

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Pulana na chuchuya akgkitsis palhcha nak jalanat.
- 👉 Alistan na chuchuya lakgtsupin nak palhka, ka tsinu na vilhiniya lhukuyat alista tlan na cha.
- 👉 Naxpataya tsisa jaxux nak puxpatan, chu na naxpataya lakgtsupin chu palhcha, tlan na svagaya, namakapiniya matsat na likgaman.
- 👉 Axni aya na kgalhiya mi taxpata, na makanixtlakgaya chav.
- 👉 Axni na chay na lakgachipatihaya nak taxpata chu na kaviliya nak sekgnapalhma, na kalakaviliya queso, sipulax, na tlan na taluvalivaya lilekg.

CHILAHAQUEL ICA XITOMATL

pohue ziye tlacatl

Ichehchiho:

- 👉 ce kilo tixtle
- 👉 macuel xitomatl
- 👉 ce maticoch chilticpe
- 👉 ce cuohuitl huaxe
- 👉 ce ticaxitl
- 👉 ce tlhual ajoz
- 👉 iztatl
- 👉 ce cuarto queso
- 👉 ce xonacatl

Tlachehchihual:

- 👉 Moxca macuel xitomatl huan zatepan ipan ce comal ica tlamilauhcatlitl, motletlihuatza chilticpe, ihcuac cualtzen yomotletlihuatz chilticpe, momola itich ce ticaxitl, ica ce tlhual ajoz, huan ihcuac cualtzen yomotletlihuatz xitomatl, momola ihuan chilticpe huan mopoyelia.
- 👉 lhcuac yimopixtoz chilmol, momantaz tlaxcal, zaniman mocuilpachohtaz, zatepan moahalaquez itich chilmol huan ohcon yiquiza tochilahaquel huan ihuan ticyolchicahuazqueh tzocotzen queso, xonacatl, huaxe huan yicuale ma timacehuican.

ENCHILADAS DE SALSA ROJA

rinde para 3 personas

Ingredientes:

- 👉 1 kilo de masa
- 👉 5 jitomates
- 👉 un puño de chiltepín
- 👉 un racimo de huaxi
- 👉 1 molcajete
- 👉 1 diente de ajo
- 👉 1 pizca de sal
- 👉 250 gramos de queso
- 👉 1 cebolla

Preparación:

- 👉 Primero en las brasas se ponen azar los 5 jitomates y en el comal a fuego lento se tuesta el chiltepín.
- 👉 Una vez que ya esté bien tostadito el chiltepín, se muele en el molcajete con un diente de ajo. Una vez bien asaditos los jitomates, se muelen con el chiltepín y les echamos sal al gusto.
- 👉 Se hacen las tortillas a mano y así como van saliendo se van doblando.
- 👉 Posteriormente se remojan en la salsa y así es como quedan nuestras enchiladas y para acompañarlas se les ponemos un poco de queso, cebolla y huaxi. Se quedan listos para disfrutarlos.





TALAKGACHAPA

XLA TATSILI STAKGNA

ka kgheltati liyakgchan vayikan

CHILAHAQUEL

ICA CHILE SERRANO

pohue nahue tlacatl

ENCHILADAS

VERDES

rinde para 4 personas

Xtatlavakan:

- 👉 kgekukitsis stakgna
- 👉 akgtum puxpatan
- 👉 matsat kaxman lat na likgaman
- 👉 yakgtum kuarto chuchut
- 👉 yakgtum kilo chav

Ichehchiyo:

- 👉 caxtol chile serrano
- 👉 ce ticaxitl
- 👉 iztatl
- 👉 250 mililitro natl
- 👉 ce kilo tlaxcal

Ingredientes:

- 👉 15 chiles verdes
- 👉 un molcajete
- 👉 sal al gusto
- 👉 250 ml de agua
- 👉 1 kilo de tortillas

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Pulana na lakgchekgeya stakgna.
- 👉 Alistan na chuchuya nak palhka.
- 👉 Naxpataya nak puxpatan na makapiniya matsat kaxman lat na likgaman.
- 👉 Na tsilhiya taxpata.
- 👉 Alistan na makanixtakgaya chuv, yaxni chatilha na lakgachipaya, nalimakgchiya sekgnapalhma, chu tsatata na tanuy mi talakgachipa, tlan na talivaya xa talapu kgalhva xtilán.

Tlachehchihual:

- 👉 A ocho mopacaz chile huan motletlihuatzaz itich comal.
- 👉 Zatepan momola itich ticaxitl, nin chilmol amo motzoyonia, zan ohcon moniquiz, huan tla amo ihuan izhuatomatl itoca "salsa macha".
- 👉 Zatepan momana tlaxcal huan ihcuac yoiccic, mocuilpachoa huan moahapachoa itich chilmol huan yicuale mocuaz nozo mohuicaz quen ihtacatl itich tiquipa.

Preparación:

- 👉 Primero se lavan los chiles y se ponen a azar en el comal. Después se muelen en el molcajete. Esta salsa no se tiene que freír, solo se ocupa así y sin tomates es salsa macha.
- 👉 Posteriormente se hacen las tortillas a mano y una vez que estén cocidas, se doblan y se remojan en la salsa. Así quedan listos para comer o para llevar de lonche al campo.



Valentina Sánchez Víctor



TALAKGACHAPA

XLA TATSILI
STAPU

ka kgheltati liyakgchan vayikan

Xtatlavakan:

- 👉 yakgtum kilo stapu
- 👉 pakgtum kasvela
- 👉 tsitsa sipulax
- 👉 tsinu manteca
- 👉 matsat kgaxman lat na ligkaman
- 👉 chapuxum stakgna
- 👉 yakgtum tatsan jaxux

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Na vilhiya nak lhkuyat kasvela.
- 👉 Yaxni tlan chichini na makgapiniya tsinu manteca.
- 👉 Na makapiniya xa talakgchuku sipulax.
- 👉 Axni tlan lakaskuni mi sipulax na makapiniya xa talakgsiki stapu, tlan na lakgxpitaya, chu tlan na lakgtavilha.
- 👉 Chu na makgapiniya matsat lat ka xman na liskgokgon.
- 👉 Alistan na chuchuya stakgna naxpataya, na tatlavaya jaxux, chu tsinu matsat na makapiniya.
- 👉 Axni aya pakgs chakgonit talivan, namakanixtagaya mi chuv, chu alistan na mujuya nakg puva xa tasili stapu na tatlavaya stinu taxpata alistan na lakgachipatilhaya.
- 👉 Alistan tlan na vaya kun mi kaman.

CHILAHAQUEL

ICA ITL HUAN ICA
CHILE SERRANO

pohue nahue tlaacatl

Ichehchiyo:

- 👉 ce kilo nitl
- 👉 ce cazuela
- 👉 ome xihuitl xonacatl
- 👉 manteca
- 👉 cempohual chile serrano
- 👉 ce tlhual ajoz

Tlachechihual:

- 👉 Motzintia cazuela ica tlamilauhcatlitl zatepan motlalilia manteca, motlalilia nixiyo xonacatl.
- 👉 lhcuac yototoniac, motetlanilia ce kilo nitl tlen yoicicc huan mopahtla tlen nic ohcon motitzahue, mopoyelia huan zatepan motletlihuatza chile itich comal.
- 👉 Zatepan momola itich ticaxitl ihuan ce tlhual ajoz huan chile. lhcuac yimopiyaz cuale nitl huan salsa macha, momana tlaxcal ohcon quen queztihue itich comal motlahcocuipachohtazqueh huan itich ce caxitl momanilo z nitl ihuan salsa macha, huan ica non mochehchihua tlaacuipachtlaxcal. Nin tlatlamantl tlaacal quinchehchihuiilia tlaacameh tlen tiquititihueh quen non emientacal.

ENCHILADAS

DE FRIJOL CON
CHILE VERDE

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 👉 1 kilo de frijol
- 👉 2 rodajas de cebolla
- 👉 manteca al gusto
- 👉 sal al gusto
- 👉 20 chiles verdes
- 👉 1 diente de ajo

Preparación:

- 👉 Se pone la cazuela a fuego lento. Después se coloca la manteca al gusto y se le agregan las dos rodajas de cebolla.
- 👉 Una vez que esté caliente, se echa el kilo de frijoles y se machaca muy bien para que quede espeso.
- 👉 Se le pone sal al gusto y posteriormente se pone el comal para azar los chiles verdes. Posteriormente se muele en molcajete, colocándole un diente de ajo y los chiles.
- 👉 Una vez teniendo los frijoles listos y la salsa macha, se echan las tortillas, así como van saliendo del comal se van doblando a la mitad y se prepara en un plato el frijol con la salsa macha. Se mezcla bien y con eso se hacen las dobladas. Este tipo de comida lo utilizan para lonche a los señores que trabajan en el campo.





LOKGE

ka kghelkúsis liyakchan yayikan

XOPIAHUACMOL

pohe macuel tlacail

MOLE VERDE

rinde para 5 personas

Xtatlavakan:

- ✎ makgau xa palhma lokge (paxnikaka)
- ✎ yakgtum kuarto skitit
- ✎ matsat kaxman lat na likgaman
- ✎ yitat litro chuchut
- ✎ chakitsis stakgna
- ✎ tsitsa carbonato

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana na lakgchekgeya lokge, astan na lakgstita.
- ✎ Chu ka talipina yitat litro chuchut nak tlaming, astan na makaniya tsinu carbonato.
- ✎ Axni pupumatsa makanikan lokge, chu tlan na lakgvilaya, xpalakata tlan na lhakgván.
- ✎ Alistan na makapiniya xa talkgoma skitit chu xa tasvakga stakgna, tlan na lakgvilhayán, xpalakata tlan na lakgtavilay.
- ✎ Na makapiniya matsat lat ka xman na liskgokgon chu ka atlakaliya na pupú, na makgtiya tlamankg.

Ichehchiho:

- ✎ mahtlac quixquiquilitl
- ✎ ce cuarto tixtle
- ✎ iztatl
- ✎ tlahco litro natl
- ✎ macuel chile serrano
- ✎ ce maticoch carbonato

Tlachehchihual:

- ✎ Mochipahuaz quixquiquilitl huan zatepan moyeyectia.
- ✎ Zatepan motzintia natl itich ce comitl. Ihuac yipehuiz moloniz natl, motlalilia ce maticoch carbonato, ticahua ma molone huan motetlanilia quilitl. Momaniloz cualtzen tlen nic mopahte quilitl, zatepan motetlanilia tixtle ica macuel chile serrano tlen yitlacuechol.
- ✎ Zatepan moteca itich comitl huan huilihue momaniloa, mopoyelia huan ohcon yihuiliz momacehuez chillmol.

Ingredientes:

- ✎ 10 hojas de barbaron
- ✎ ¼ de masa
- ✎ sal al gusto
- ✎ ½ litro de agua
- ✎ 5 chiles verdes
- ✎ una pizza de carbonato

Preparación:

- ✎ Se limpia bien el barbaron, posteriormente se empieza a desvenar y ocupar la pura hojita.
- ✎ Después se pone el agua a calentar en una olla de barro y cuando empieza a hervir el agua, se le echa una pizza de carbonato. Se espera a que hierva para echarle el quelite. Se tiene que mover bien para que se deshaga todas las hojas del barbaron.
- ✎ Después se le echa la masa batida junto con los 5 chiles verdes bien molidos. Posteriormente se echa a la olla y se continúa moviendo hasta que quede espeso, se le agrega sal al gusto y se puede disfrutar de la mole verde.





PUSTAPU CHUV XLA CARAVAZA

ka kgheltati liyakgchan vayikan

Xtatlavakan:

- 👉 yakgtum kilo skitit
- 👉 yitat kilo xa tasvakga caravaza
- 👉 yakgtum kuarto manteca
- 👉 matsat kaxman lat na ligaman
- 👉 pekgtum palhka

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Pulana na svakgaya caravaza nak xvati.
- 👉 Astan na maxtuya skitit.
- 👉 Axni pakgs vi xa tasvakga chu na makanixtakgaya lakgtuchu na tlavatilhaya, na lakamanutilaya xa tasvakga caravaza.
- 👉 Astan na talipina mi palhka nak pulhkuyat, chu na xtakgaya mi pustapuchuv.
- 👉 Tsinu na viliniya xal lhukuyay mi palhka, xpalakata lakastuku na chatilha mi pustapuchuv.
- 👉 Axni chakgonit mi pustapuchuv, na lakavaliya mandeca, alistan tlan na vaya.

MEMILA ICA ALHUAXO

pohue nahue tlacatl

Ichehchihyo:

- 👉 ce kilo tixtle
- 👉 tlahco kilo alhuaxo tlapatlal
- 👉 ce cuarto manteca
- 👉 iztatl
- 👉 comal

Tlachehchihual:

- 👉 Mocuechoa alhuaxo itich mitlatl, ihcuac yicuale nitl, momaniloa cualtzen ihuan tixtle. Zatepan pehuiz motolonoz tlen ic huiliz mochehchihuaz memila, mocanatzoa tzocotzen tlaxcal huan neihtic motlalilia nitl.
- 👉 Zatepan moyecmahmana tlaxcal huan mozohua itich comal huan mocopte itch tlamilauhcatliti.
- 👉 Ihcuac yoiccic, motlalilia tzocotzen manteca huan mopoyelia huan yihuiliz mocuaz.

GORDITAS DE ALVERJÓN

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 👉 1 kilo de masa
- 👉 500 gramos de alverjón molido
- 👉 250 gramos de manteca
- 👉 sal al gusto
- 👉 1 comal

Preparación:

- 👉 Se muele el alverjón en el metate. Una vez teniendo el alverjón molido se revuelve bien la masa y se empieza a sacar bolitas para elaborar las gorditas.
- 👉 Se hace una pequeña tortilla y después se le mete el alverjón. Se enrollan para volver hacerlas en tortillas redondas con el relleno.
- 👉 Posteriormente se colocan en el comal a fuego lento para su cocimiento. Una vez teniendo las gorditas se les pone manteca encima y con poquita sal al gusto. Con esto están listas para consumirlas.



MANTECA CHAV

ka kgheltati liyakghan yayikan

Xtatlavakan:

- ✿ yakgtum cuartillo kuxi
- ✿ yakgtum kilo skitit
- ✿ matsat kaxman na likgaman
- ✿ yakgtum cuarto manteca
- ✿ makg puxum xa palhma lhalhni

Lat kaxtlavakan:

- ✿ Paskgan kuxi, alistan lhakgsakgkan.
- ✿ Talhiyangan kuxi nak tlaming, alistan kgavikan.
- ✿ Axni mixa lhakgchekekgan na maxtuniya xtampusni, chalhakan nak xwati, livana maskanikan. Alistan talhakgochikan mandeca chu matsat.
- ✿ Taliyangan palhka, ka tsinu lhkuyat vilinikan.
- ✿ Tsinu skitit na tiyiya makanixtakgaya lakgtuchu na katlavatilhay, chu mujukan nak palhka.
- ✿ Pumujukan xa palhama lhalhni xpalakata ni nalhkuy, ni natalhtamatajuy na chu na akgnxi maspitkgan.

MEMILA

hohue nahue tlacatl

Ichehchihyo:

- ✿ ce cuartillo tlahual
- ✿ ce kilo tixtle
- ✿ iztatl
- ✿ ce cuarto manteca
- ✿ cempohual huan mahtlac quixquiquililitl

Tlachehchihual:

- ✿ Mohoya tlahual mochipahua huan mopixqueltia quen yimomate, motlalia nixcomitl, mocahua ma ciceya huan occipa moapaca, moyoloquextia nixtamal huan moxaxacuatzoa itich mitlatl.
- ✿ Zatepan moyecmaniloa tixtle ihuan manteca huan nizatlatl.
- ✿ Motlalia comal itich tliitl ica tlamilauhcatlilitl, mana tzocotzen tixtle huan momana tlaxcaltitzen huan ihcuac motlalia itich comitl, motzinpichtia quixquiquililitl tlen nic ohcon amo tlatlaz nion nic mopipichoz.
- ✿ Ihcuac yipehuiz tlahco icciz, moquextiliz quixquiquililitl, mocahua memila itich comal motlami icce ninque memilameh huehcahue ce metztle amo ehtlachahue, totatitahhuan quimacehuiah ihcuac yohueh tiquititihueh mehmilla nozo quipatia tlen noizquiya pan.

GORDITAS REVOLUCIONARIAS

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- ✿ 1 cuartillo de maíz
- ✿ 1 kilo de masa
- ✿ sal al gusto
- ✿ 250 gramos de manteca
- ✿ 30 hojas de gasparito

Preparación:

- ✿ Se desgrana el maíz, se limpia y se pone a cocer, como normalmente se prepara elnixcómil.
- ✿ Se deja enfriar y se lava muy bien, se le quita el corazón alnixtamal y se martaja en el metate. Posteriormente se revuelve la masa con la manteca y sal y se revuelve muy bien.
- ✿ Se pone a calentar el comal de barro a fuego lento, se toma un poco de masa y se hacen unas gorditas pequeñas. Se ponen al comal ya caliente, ocupando como base las hojas de gasparin para que no se quemem ni se peguen en el comal.
- ✿ Cuando ya estén medias cocidas se les retira las hojas, se dejan las gorditas hasta que estén cocidas muy bien. Estas gorditas revolucionarias tardan hasta un mes sin echarse a perder, los abuelitos las consumen cuando van a trabajar al campo o para sustituir por el pan.



SKULINCHUV

ka kghellutu liyakgchan vayikan

Xtatlavakan:

- 👉 yatum kilo skiti
- 👉 yatum kuartu stapu xa chan, makganikan xa chuchut
- 👉 yatum kuarto manteca
- 👉 matsat kaxman na likgaman
- 👉 pakgtum palhka
- 👉 makgtujum sekgnapalhma

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Kaxtlawakan skitit.
- 👉 Pulana makanikan xa chan stapu, alista mandeca, chu makanikan matsa, tlan na talhvalakgochiya.
- 👉 Akgxni pakgs talatlavanita tu tlalatlavakan, na talipina mi palhka.
- 👉 Na mujuya mi skulinchuv akgxni tlan chichinit mi palhka, lat na chatilhay makgchitilhaya
- 👉 nak sekgnapalhma na talhuva makgchiya nak putachin xpalakata ni na mixa.

XIHXIL

pohue ziye tlacail

Ichehchiho:

- 👉 ce kilo tixtle
- 👉 ce cuarto nitl tlen yoiccic huan yoixicac
- 👉 ce cuarto manteca
- 👉 iztatl
- 👉 cempohual papatla

Tlachehchihual:

- 👉 Mochehchihua tixtle, motlalilia nitl, manteca huan mopoyelia.
- 👉 Ihcuac noche yomocetilem cualtzen, momaniloa noche nipahpahyo.
- 👉 Ihcuac yicuale mototolonoa tixtle, tlen nic momanaz tlaxcal huan ihcuac cuale, yototoniac comal momana tlaxcal ipan.
- 👉 Ihcuac yoiccic, moquextia itich comal huan motlalia itich ce tana huan motlatzinpichtia ica papatla huan mopehpique tlen nic ma itoca totonquimeh tlen ic ohcon ma momacehuican calihitic nozo itich mehmilla.

PINTOS

rinde para 3 personas

Ingredientes:

- 👉 1 kilo de masa
- 👉 250 gramos de frijoles negros bien cocidos y escurridos
- 👉 250 gramos de manteca
- 👉 sal al gusto
- 👉 20 hojas de papatla

Preparación:

- 👉 Se prepara la masa y se le pone los frijoles, manteca, sal al gusto.
- 👉 Una vez teniendo todo en una tina se mezcla muy bien todos los ingredientes hasta que quede bien revuelta.
- 👉 Se empieza hacer bolitas pequeñas para hacer las gorditas.
- 👉 Cuando esté caliente el comal, se echan las gorditas. Se sacan y se envuelven en hojas de papatla para que permanezcan calientitas y se disfruten en el campo o en casa con la familia.





XA TUCHU TALAKAKILNI CHUV

ka kghellutu liyakgchan vayikan




POPUYIC

pohue ziye tlacail




PICADITAS

rinde para 3 personas




Xtatlavakan:

-  yakgtum kilo skitit
-  tsinu manteca
-  tsinu matsat pakgtum palhka





lchehchiho:

-  ce kilo tixtle
-  manteca
-  iztatl




Ingredientes:

-  1 kilo de masa
-  manteca al gusto
-  sal al gusto




Lat kaxtlavakan:

-  Pulana na kgochiya yakgtum kilo skitit.
-  Alistan tlavakan lakgtsililin tuchu chuv.
Majukan nak palhka, la tlan chakgoy lakakilhkan.
-  Lilakatlavakan manteca, chu tsinu matsat.
-  Lakavilikan taxpata chu queso.

Tlachehchihual:

-  Momana memila huan mozohua itich comal.
-  lhcuac yoiccique, moehizticue huan motlalilia manteca huan mopoyelia, huile moyolchicahua ica chilmol ica xitomatl nozo ica queso.
-  lhcuac yicuale, yihuile momacehuia.

Preparación:

-  Se echan las gorditas pequeñas al comal.
-  Una vez cocidas, se les hacen unas pellizcadas encima de las gorditas.
-  Después se les echa manteca y sal al gusto. Se pueden acompañar con salsa roja y queso.

















TATSILIPIN XA TALAKGCHUKUNI CHUV

ka kghellutu liyakghan vayikan

Xtatlavakan:

-  yakgtum kilo chuv
-  yakgchaxan pakglhcha
-  kgetutu lhkgena
-  tsinu lakgtsupin
-  matsat kaxman na makgami
-  yaktum tazan jaxux
-  yakgtum cuarto manteca







Lat kaxtlavakan:

-  Pulana na lakgchukuya chuv.
-  Alistan na chuchuya lakgtsupin tsinu lhkuyat nawiliniya, akxni la tachuchukgoy na xpataya nak puxpatan.
-  Na xpupuya pakglhcha, chu nax pataya.
-  Akgxni vi mi taxpata na majutsiya mi chuv nak kasvela
-  Na makgapiniya taxpata, lhkgena, matsat chu na makgtiya nak pulhukuyat.





CHILAHAQUEL ICA XITOMATL

pohe yiye tlacatl

lchehchiho:

-  ce kilo tlaxcal
-  yiye cuohuitl epazotl
-  chicuacen xitomatl
-  ce maticoch chilticpe
-  iztatl
-  ce cuarto manteca








Tlachehchihual:

-  Motletlihuatza chilticpe itich ce comal ica tlamilauhcatliti. Ihcuac yomotletlihuatz, momola ica ce tlhual ajoz.
-  Zatepan motletlihuatza xitomatl itich comal. Ihcuac cuale yoiccic, momola tlen nic mocopaz chilmol. Zatepan mococototza tlaxcal.
-  Zatepan motzintia cazuela huan motlalilia manteca, motlalilia ce cuarto manteca tlen nic tzoyoniz tlaxcal, mopoyelia.
-  Ihcuac cuale yotletlihuac tlaxcal, motequilia chilmol huan motlalilia nipazotl tlen maquihuehualte tochilahaquel. Nin tlacualtlacuillamatl quitiquiteltiah tonanitahuan tice yahueca.






CHILAQUILES ROJOS

rinde para 3 personas

Ingredientes:

-  1 kilo de tortilla
-  3 ramitos de epazote
-  6 jitomates
-  un puñito de chiltepín
-  1 diente de ajo
-  sal al gusto
-  250 gramos de manteca

Preparación:

-  Se empieza tostado el chiltepín en un comal a fuego lento.
-  Una vez tostado se muele en el molcajete con un diente de ajo.
-  Posteriormente se asan los jitomates en un comal de barro. Una vez cocidos, se muelen en el molcajete para hacer una rica salsa.
-  Después se cortas las tortillas en trocitos y se coloca la cazuela en el fuego. Se le pone 250 gramos de manteca para freír las tortillas y se le agrega sal al gusto.
-  Una vez que esté frito, se le agregamos la salsa y después se echa el epazote para que le dé más sabor a los chilaquiles. Esta receta la hacen las abuelas desde siempre para almorzar.





KGAVIT

xman xli yakgtati li yakgchan

NIXCOMITL

pohue nahue tonal

NIXCOMEL

para consumo de 4 días

Xtatlavakan:

- ✎ akgti pukgurtilla kùxi
- ✎ kaxta, lat lakgatiya
- ✎ yakgtutu litro chùchut

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana na lakg saka kuxi na maxtuniya, xa pasma xkam, chu chivix.
- ✎ Natalipina lhikgani cubeta nak pulhkuyat makgapina yakgtutu litro chùchut.
- ✎ Chu nak sintsa cubeta na mujuya chuchut ni na lhakgomaya kgaxta, akxni sin na yakgastalanga na kapina nak likan cuebeta
- ✎ Akxni tlan chichinit chuchut na makgapina kuxi, chu tlan lakgthakoya lhiltoko.
- ✎ Ka tsinu na viliniya lkuyat xpalagata ni na pupu, na chuva hlihtokgo na litlakgvilhatiytlaya. Lakgasuku chu na tapataya.
- ✎ Mi makan na limakgkasiya yaxni na tachuta kgavit, na makgtiya tungan.
- ✎ Yakgtuy hora na litsatstatan.

Ichehchiho:

- ✎ ome cuartillo tlhual
- ✎ tinix
- ✎ yiye litro atl

Tlachehchihual:

- ✎ Mochipahua tlhual.
- ✎ Moatequia comitl tlen tlapixquitez.
- ✎ Motinixhuia nixcomitl.
- ✎ Mochiya mahtlac nozo cempohual minuto ihcuac yipehuiz moloniz, mocopilez tlhual.
- ✎ Mochiya oc macuel minuto ma molone tlhual huan ihcuac occipa pehuiz moloniz, yicuale itoz, yoiccic.

Ingredientes:

- ✎ 2 cuartillos de maíz
- ✎ cal al gusto
- ✎ 3 litros de agua

Preparación:

- ✎ Se limpia el maíz quitando el olote, piedritas y totomoxtle.
- ✎ Después se pone agua en la cubeta de fierro y/o olla para cocer el nixcomel.
- ✎ Se agrega una medida de cal al gusto.
- ✎ Se espera entre 10 a 20 minutos del primer hervor y se suelta el maíz.
- ✎ Se espera 5 minutos más para que el maíz hierva por segunda vez y estará listo.

















XA TALAKGACHAPA CHAV TSUVAKAKA XLA STAKGNA

ka kghelutuu liyakgchan vayikan

Xtatlavakan:

-  yitat kilo tsuvakaka
-  chakgkisis stakgna
-  yitat sipulax
-  matsat, lat lakgatiya
-  carbonato
-  pakgtum xa tinta cuchara manteca
-  pakgtum litro chuchut








Lat kaxtlavakan:

-  Pulana na lakgchakgeya mi kakakan.
-  Alistan na talipina mi tlamanik, na lapuya tsuvakakan.
-  Xman na pupuy chuchut na makapina sino carbonato nak tlamanik, chu tsuvakaka na maskgakgeya tsinu, lat lakgatiya, xman, na cha, na makutuya chu na lakgkutuya.
-  Na makgchaya. chakgkisis stakgna, tlan chu na mujuya nakg puxpatan na maskgakgeya, lat lakgatiya.
-  Na lakchukuya sinu sipulax xman tlan na chichin, casvela, na makgapina tsinu mandeca, chu sipulax, alistan na makapina xa talakgkutu kaka, chu na nalakgmakapina taxpatat xla stakgna, chu matsat, lat lakgatiya.






TLAIXCUILPACHTLAXCAL ICA QUILTONEL HUAN ICA CHILMOL

pohuc ziye tlacatl

Ichehchiho:

-  tlahco kilo quiltonel
-  macuel chile
-  tlahco xonacatl
-  iztatl
-  carbonato
-  ce hueye cuchara manteca
-  ce litro atl








Tlachehchihual:

-  Acho cuale mopacaz quiltil.
-  Momolonez quiltil ica ce litro atl huan motlalilez tzocotzen carbonato.
-  Ihuac yipehuiz moloniz, motetlanilez quiltil huan mopoyelez. Ihuac yoiccic quiltil, moaquixtez.
-  Nic ome tiquitl moxcaz chile huan cuale mopahpacaz huan momolaz ica tzocotzen nizatit tlen nic maito tochilmol.
-  Huan nic yiye tiquitl motzintez cazuela huan ihuac cuale yototoniac, motlalilez manteca. Zaniman motlalilez xonacatl tlen yitlatitic huan ihuac yoiccic, motetlanilez quiltil huan momamanilohtaz. Zatepan motetlanilez chilmol, mocahuaz ma molone caxtol minuto huan yicuale mocuaz.







DOBLADAS DE KILTONILES CON CHILE MACHACADO

rinde para 3 personas

Ingredientes:

-  medio kilo de hojas de kiltoniles
-  5 chiles verdes serranos
-  media cebolla
-  sal al gusto
-  carbonato al gusto
-  1 cuchara grande de madera de manteca
-  1 litro de agua

Preparación:

-  Primero se lavan bien los kiltoniles.
-  Se pone la olla de barro, se agrega 1 litro de agua junto carbonato al gusto y se hace hervir.
-  Cuando el agua suelte el primer hervor se agregan los kiltoniles y una pizca de sal. En cuanto se termine de cocer el quelite, le quitamos el agua y lo escurrimos.
-  En el segundo paso se pone a cocer los chiles en la braza. Una vez cocidos se los lava y se los agrega al molcajete con una pizca de sal al gusto y se machaca ligeréame para obtener una salsa.
-  Se pone a calentar la cazuela y en cuanto este caliente se agrega la manteca y al instante también se agrega la cebolla picada. Cuando esté cosido, se añaden los kiltoniles y se mueven constantemente.
-  Al final se agregan los chiles machacados y se deja hervir unos 15 minutos más, con lo que estará listo para comerse.



Tamasin / itlacualamatlehcuilól / elaboró:

Andrea Miramón Salvador



XA PAPUKU XLA SNAPAPA LHEKGENA

ka kghelkítsis liyakgchan vayikan

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum kilo skitit
- ✎ pixtum xa snapapa lhekgena
- ✎ yakgtseyan pakglhcha
- ✎ chachaxan stakgna
- ✎ màtsat, lat lakgatiya
- ✎ makgtum kuarto queso

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana na xpupuya nak pulhkuyat, yakgtsayan pakglhcha, chu chachaxan stakgna, xman na chay na lakgchakgeyav chu na xpataya nak puxpatan, chu na maskgakgeya.
- ✎ Alistan na lakgchakgeya pixtum xa snapapa lhekgena.
- ✎ Na lakgkgochiya skitit, stitili na xtagaya chu na pulaktamakanuya queso, chu lhkgena, na malakgastokga, na makgchaya nak palhka, na makgchaya yakgkítsis minute, xman na chay, tlan na vayav.

TLAIXCUIPACHTLAXCAL ICA IPAZOTL ICA XITOMATL

po hue macuel tlacatl

Ichehchiho:

- ✎ ce cuarto tixtle
- ✎ chicueye xihuitl nipazotl
- ✎ chicueye xitomatl
- ✎ chicuacen chile serrano
- ✎ iztatl
- ✎ ce cuarto quesillo

Tlachehchihual:

- ✎ Tlen nachto mochihuaz, motletlihuatzazqueh chile huan xitomatl itich comal ica tlamilauhcatlitl. Ihcuac yomotletlihuatzque, mopacazqueh huan momolazqueh itich ticaxitl.
- ✎ Nic ome tiquitl mopacaz nipazotl huan momaxihyoquextez huan motlalia itich ce xical tlen nic momaniloz chilmol huan ica tziqitzen nizatatl mopoyelez.
- ✎ Nic yiye mopahpatla tixtle tlen ic mochihuaz tlaxcal tlen eixco motlalilhte queso huan nipazotl. Zaniman motlalia ma icce itich comal huecahuiz macuel nozo mahtlac minuto, mococtaz tlaxcal huan yicuale mocuaz.

QUESADILLAS DE EPAZOTE CON JITOMATE ROJO

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- ✎ ¼ de masa
- ✎ 8 hojas de epazote
- ✎ 8 jitomates
- ✎ 6 chiles verdes serranos
- ✎ sal al gusto
- ✎ ¼ de quesillo fresco

Preparación:

- ✎ Primero se pone a cocer el jitomate y los chiles en el comal a fuego lento. Una vez cocidos se lavan y se machan en el molcajete.
- ✎ Después, se lava el epazote y se deshoja para ocupar las hojas y se agrega a un recipiente para revolverlo con la salsa con una pisca de sal.
- ✎ Se hace la masa para hacer las tortillas agregando y rellenarlo con una capa de queso y el epazote.
- ✎ Al instante se pone a cocer en el comal caliente durante 5 a 10 minutos. Se le da vuelta de ambos lados y queda listo para comer.





XA PAPUKU

XA MALHAT TLAKGTLA

ka kghelkizsis liyakgchan vagikan

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum kuarto xa malhat tlakgtla
- ✎ yakgtum kuarto skitit
- ✎ yakgnajatsa pakglhcha
- ✎ chatsayan stakgna
- ✎ yakgtum sipulax
- ✎ yakgtum tsitsa cuchara manteca
- ✎ matsat lat lakgatiya

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana na lakgtilha malhat xla tlakgtla, na lakgchekgeya.
- ✎ Chu lakgstilili na lakgchukuya sipulax, kakgtsitsa na lakgchukuya palhcha, chu stakgnana.
- ✎ Talipina kgavela nak pulhkuyat, axni tlan chichinit na makapina yakgtum cuchara manteca.
- ✎ Xman na chichin, na makgapiniya xa talakgchukuni sipulax, palhcha, stakgna, chu malhtat, na tatlavaya matsat xa man na likgaman.
- ✎ Axni tlan chanit ma majtiya casvela, alistan nax taggaya mi papuku.

TLAIXCUILPACHTLAXCAL

ICA COLONCHO

pohue macuel tlacatl

Ichehchihyo:

- ✎ ce cuarto coloncho
- ✎ ce cuarto tixtle
- ✎ chicnahue xitomatl
- ✎ chicuye chile serrano
- ✎ ce xonacatl
- ✎ ce hueye cuchara manteca
- ✎ iztatl

Tlachehchihual:

- ✎ Mocoyahuaz coloncho huan mopacaz.
- ✎ Motetiquiz xonacatl, xitomatl huan chile serrano.
- ✎ Motzintez cazuela itich tli tl tlen nic motzoyonez noche, motlalilez manteca huan zaniman motlalilez xonacatl. Ihcuac yoiccic, motlalilez xitomatl, chile, coloncho huan mopoyelez.
- ✎ Ihcuac yoiccic, motliquextia huan zaniman motlahzaz tlaxcal huan motemetihtaz ica coloncho. Ihcuac yicuale, mocuaz.

QUESADILLAS

DE HUITLACOCHÉ

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- ✎ ¼ de huitlacoche
- ✎ ¼ de masa
- ✎ 9 jitomates
- ✎ 8 chiles verdes serranos
- ✎ 1 cebolla entera
- ✎ 1 cucharada grande de madera de manteca
- ✎ sal al gusto

Preparación:

- ✎ Se desgrana el huitlacoche y se lava muy bien.
- ✎ La cebolla se corta en rodajas, se pica el jitomate en cubitos y los chiles verdes.
- ✎ Se pone a calentar una cazuela para freír los ingredientes. Una vez caliente la cazuela, se agrega la manteca y al instante la cebolla. Cuando la cebolla está cocinada, se agregan el jitomate, el chile, el huitlacoche y una pisco de sal.
- ✎ Al terminar de cocerse, se retira del fuego y al instante se echan las tortillas para rellenarlas de huitlacoche. Queda listo para comer.











XA PAPUKU





XANAT NIPXI

ka kghelkúsis liyakgchan vayikan

Xtatlavakan:

-  yakgtum kuarto skitit yitat kilo xla xanath nipxi
-  yakgtum kuarto queso
-  chatati stakgna
-  yakgtum sipulax
-  matsat lat lakgatiya
-  pakgtum cuchara manteca

Lat kaxtlavakan:








-  Pulana na lakgchakgeya xla xanath nipxi.
-  Na stiliya sipulax na chuva stakgna nak kasvela.
-  Xman na chay na makapina xla xanat nipxi, tsinu na lakchichin na mapanuya.
-  Na lakgmunuya skitit, na svakgaya nak xvati, chu na tlatilhaya papuku, akxni tlan chichinit palhka na mujuya xa papuku xanat.

TLAIXCUILPACHTLAXCAL





ICANIXOCHIYOTAMALAYO

pohue macuel tlacatl

Ichehchihyo:

-  ce cuarto tixtle
-  tlahco kilo nixochiyo tamalayo
-  ce cuarto quesillo
-  nahue chile serrano
-  ce xonacatl
-  iztatl
-  ce cuchara manteca

Tlachehchihual:








-  Nic ce tiquitl mopacaz cualtze nnixochiyo tamalayo huan mopahpacaz noche tlen moniquiz.
-  Motetiquiz xonacatl huan chile. Ihcuac totoniaz cazuela, motetlanilez manteca huan motzoyonez xonacatl.
-  Ihcuac nitzayaz xonacatl, motetlanilez chile tlen yitlatitic huan mopoyelez. Ihcuac yopanoc caxtol minuto, motetlanilez nixochiyo tamalayo, mocahuaz ma tzoyone huan ihcuac yoiccic, motliquixtez.
-  Tlen nic yitlamite momanaz tlaxcal huan ihcuac yoiccic, moquixtez, moehtitlalilez nixochiyo tamalayo huan quesillo huan zaniman occipa mottahzaz itich comal oc mohuecahue chicueye nozo mahtlac minuto huan yihuiliz mocuaz.

QUESADILLAS





DE FLOR DE CALABAZA

rinde para 5 personas

Ingredientes:

-  ¼ de masa
-  medio kilo de flor de calabaza
-  ¼ de quesillo
-  4 chiles verdes serranos
-  1 cebolla entera
-  cal al gusto
-  1 cucharada de manteca

Preparación:

-  En primer lugar, se lava bien la flor de calabaza y el resto de lo que se va a ocupar.
-  La cebolla y los chiles se cortan en rodajas. En cuanto la cazuela esté caliente, se agrega la manteca y se fríe la cebolla.
-  Cuando la cebolla esté cristalina, se integran los chiles con una pizca de sal. Después de 15 minutos la flor de calabaza se deja sofreír un poco y se retira del fuego.
-  Por último, se hacen las tortillas al comal y en cuanto estén cocidas, se sacan para ponerles el relleno del quesillo y la flor de calabaza. De inmediato se vuelven a echar al comal para calentarlo de 5 a 8 minutos. Quedan listos para comérselos.





XA TATSILI

PAPUKU XLA PAPAS

xman yakgtrayan liyakgchan

Xtatlavakan:

- ✎ yakgchaxan papas
- ✎ yakgtum kilo skitit
- ✎ yitat sipulax
- ✎ matsat lat lakgatiya
- ✎ pakgtum cuchara manteca

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana na lapuya papas, xman tlan na chay, na nalagxpitaya, na maskgakgeya, xman na tlavakgoya, alistan na talipina casvela.
- ✎ Alistan tsiliya, sipulax xman na skavavan, na makapiniya xa talagxpita papas, tlan na lakvilhayav na maskgakgeya lat lakgatiya.
- ✎ Chu na tlavaya papuku xa tatsili papas.

TLAIXCUILPACHTLAXCAL

ICA PAPAS

pohue chieuze tlacatl

Ichehchiho:

- ✎ chucuacen papas
- ✎ ce kilo tixtle
- ✎ tlahco xonacatl
- ✎ iztatl
- ✎ ce cuchara manteca

Tlachehchihual:

- ✎ Nic ce tiquitl mottlalia moicce papas tlahco hora, zatepan mocoyahua huan mopatla.
- ✎ Nic ome tiquitl motetiquiz xonacatl huan motzintia cazuela.
- ✎ lhcuac yicuale nitoz, motetlanilia manteca huan zaniman xonacatl. lhcuac nehiztayaz, motetlanilez papas, mopoyelez, momaniloz huan motlicoquixtez.
- ✎ Zatepan mopatla tixtle tlen nic mochehchihuaz tlaxcal, huan motemitez ica papas. Zaniman motetlanilez manteca tlen nic icciz. lhcuac yoiccic, yihuiliz momacehuez tlaucuilpachol tlaxcal ica chilmol tlen techpactia.

QUESADILLAS

DE PAPA

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- ✎ 6 papas
- ✎ 1 kilo de masa
- ✎ media cebolla
- ✎ sal al gusto
- ✎ una cucharada de manteca

Preparación:

- ✎ En primer lugar, se ponen a cocer las papas por máximo media hora, luego se pelan y se machacan.
- ✎ La cebolla se corta en rodajas y se pone a calentar la cazuela.
- ✎ Cuando esté listo, se agrega la manteca y de inmediato las cebollas. Cuando estén cristalizados, se agrega el puré de papas con una pizca de sal y se mantiene en movimiento constante. De inmediato se lo retira del fuego.
- ✎ Al último se hace la masa para hacer las tortillas y se rellena con el puré de papa. Al instante se agrega en manteca caliente para cocerlo. En cuanto esté listo, se pueden degustar unas ricas quesadillas con salsa de nuestra preferencia.



XA PAPUKU

XA TALAKGSTITNI XKUXMUNPUYU

ka kghelkúsis' liyakgchan vayikan

Xtatlavakan:

- ✎ yitat kilo xkuxmun puyu xa talakgstitni
- ✎ yakgkisis pakglhcha
- ✎ chachaxan skuni
- ✎ yitat sipulax
- ✎ yakgtiy tasan xla jaxux
- ✎ matsat lat lakgatiya
- ✎ yakgtum kilo skitit

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana na lapuya xkuxmun puyu nak lhkuyat, na cha yakgpuxum minuto, na maskakgeya, lat lakgatiya, na makapina pakgtsu sipulax.
- ✎ Na svakgaya pakglhcha, skuni, sipulax chu jaxux.
- ✎ Na talipina casvela yakgav minuto, nak pulhkuyat, xman na chichin chu namujuya mandeca, chu xa talakgchuku sipulax yakxni lakgstalankgnit na makapini xa talakgstilni puyu, tlan na lakgvilhaya.
- ✎ Na makapina xa tasvakga pin, na maskakgeya, lat lakgatiya, na tlavaya papuku xa talakgstitni puyu. na stiliya nak casvela. Xman na chay na makutuyav chu tlan na vayav.

TLAIXCUILPACHTLAXCAL ICATLATZATZAYATZNACATL

pohue macuel tlacatl

Ichehchiyo:

- ✎ tlahco epechuga
- ✎ macuel xitomatl
- ✎ chiuacén chilpocle nozo chilticpe
- ✎ tlahco xonacatl
- ✎ ome tlahual ajoz
- ✎ iztatl
- ✎ ce kilo tixtle

Tlachehchihual:

- ✎ Acho momolonez pechuga cempohual minuto ica tzocotzen xonacatl huan mopoyelez. Ihcuac yoiccic, moayoquixtez huan motzatzayatza.
- ✎ Momolaz itich ce mitlatl chilpocle, xitomatl, ajoz huan tzocotzen xonacatl, huan amo moatequez ica atl nion niayo nacatl, zan ohcon.
- ✎ Mototonaltez cazuela macuel minuto itich noc ce mochiya tictitiquizqueh xonacatl huan zaniman motetlanilez manteca huan xonacatl. Ihcuac nicciz xonacatl, motetlanilez pechuga yitlatzatzayatza, ticahuazqueh ma huehcahue caxtol minuto tlen nic ohcon ma quiahuiyalte xonacatl huan motetlanilez chilmol.
- ✎ Ihcuac yitlami momanilo tixtle tlen nic mochihua tlaxcal huan ihcuac yoiccic, moixtlalilez nacatl huan zatepan motzoyonez ica manteca. Huecahuiz chicueye minuto. Ihcuac yoiccic tlaxcal, huiliz moxiloz huan momacehuez tlaxcal tlacuilpach.

QUESADILLAS DE TINGA DE POLLO

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- ✎ media pechuga de pollo
- ✎ 5 jitomates
- ✎ 6 chipotles o chiltepín
- ✎ media cebolla
- ✎ 2 dientes de ajo
- ✎ sal al gusto
- ✎ 1 kilo de masa

Preparación:

- ✎ Primero se pone a hervir la pechuga de pollo con un trozo de cebolla y sal al gusto durante 20 minutos. En cuanto esté cocido, se escurre para ser desmenuzado.
- ✎ Se muele el chipotle, jitomate, ajo y un trozo de cebolla en la licuadora o metate sin agregarle caldo ni agua.
- ✎ Se calienta una cazuela durante 5 minutos. Mientras se espera, las cebollas se cortan en rodajas, enseguida se agrega la manteca a la cazuela junto con la cebolla.
- ✎ Cuando esté cocinado, se agrega la pechuga deshebrada y se deja por 15 minutos para que se impregne el aroma de la cebolla y se le agrega la salsa.
- ✎ Al final se hace la masa para hacer las tortillas y se le pone el relleno de tinga para luego freírla en manteca caliente durante 8 minutos. Cuando esté cocido, se puede servir y disfrutar de unas ricas quesadillas.





XA TATSILI

PAPUKU XLA QUESO

ka kghelkúsis liyakgchan vayikan

Xtatlavakan:

- 👉 yakgtum kuarto xla queso
- 👉 chatati stakgna
- 👉 yitat sipulax
- 👉 matsat lat lakgatiya
- 👉 pakgtum cuchara manteca
- 👉 yakgtum kilo skitit

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Pulana na lakgstita queso.
- 👉 Na lakgchekgeya sipulax, chu stakgna.
- 👉 Astan na talipina casvela nak pulhukuyat yakgkav minuto, chu na makganiyau stitnu mandeca.
- 👉 Chu na xtagayav ki palhkagan nak lhkuyat, stilili na xtagav. na mujuyav nak palhka. na pulaktamakanuyav xa palhany xtsikith turu na maskakgeyav, lat lakgatiya
- 👉 Na mujupalayav nak palhka atsinu na kgechichin xla yakgty minuto, chu hay tlan chu na vayav.

TLAIXCUILPACHTLAXCAL

ICA QUESO

pohue macuel tlacatl

Ichehchiho:

- 👉 ce cuarto queso
- 👉 nahue chile serrano
- 👉 tlahco xonacatl
- 👉 iztatl
- 👉 ce cuchara manteca
- 👉 ce kilo tixtle

Tlachehchihual:

- 👉 Mopacaz nicuatitix.
- 👉 Motetiquiz chile huan xonacatl.
- 👉 Itich ce cazuela motzoyonez xonacatl huan chile mahtlac minuto huan zatepan motetlanilez nicuatitix huan oc mocahuaz ma huecahue chicuacen minuto tlen nic ma tlami icce.
- 👉 Momanaz tlaxcal huan mochitzaz macuel minuto huan mocopaz quera yexpa tlen nic ma icce.
- 👉 Ihcuac yoiccic tlaxcal, moixcotlalilez cuatitix huan queso huan oc mocahuaz ma pate queso oc ome minuto. Huan ohcon yicuale, itoz totlaixcuilpachtlaxcal tlen momacehuez.

QUESADILLAS

DE QUESO

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 👉 ¼ de queso
- 👉 4 chiles verdes serranos
- 👉 media cebolla
- 👉 sal al gusto
- 👉 una cucharada de manteca
- 👉 1 kilo de masa

Preparación:

- 👉 Se lavan los sesos.
- 👉 Se cortan en rodajas los chiles verdes y la cebolla.
- 👉 En una cacerola se fríe el chile verde y la cebolla durante 10 minutos y posteriormente se colocan los sesos y se espera otros 6 minutos más para un cocimiento exacto.
- 👉 Se hacen tortillas y se colocan en el comal. Se cuecen 5 minutos y se giran tres veces para un buen cocimiento.
- 👉 Una vez cocida la tortilla, se agregan los sesos y el queso con una cuchara. Se devuelven al comal para derretir el queso durante 2 minutos más. Así estarán listas nuestras quesadillas para disfrutar.



XA TATSILI

PAPUKU XLA SVAYAM PAXNI

ka kghelkürsís liyakgchan vayikan

Xtatlavakan:

- ✎ yitat kilo xla svayam paxni
- ✎ yakgchaxan palhcha
- ✎ chakitsis stakgna
- ✎ yakgtiy tasan jaxux
- ✎ yitat sipulax
- ✎ pekgtum cuchara manteca
- ✎ yitat kilo chuv

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana na kaxpupuya palhcha, stakgna chu jaxux xman na cha, na kalakgchakgeya, chu na xpatayav nak puxpatan na maskgakgeya lath lagkatiya.
- ✎ Alistan na talipina mi casvela nak pulhkuyath, xman tlan na chichin na makapina mandeka, chu sino sipulax, xman na skavavan na makapina pin tut xpata na lakgmunuya, akgní na pupu, na tatlavaya svayam xla paxni.
- ✎ Chu xman tlan na tsatatan svayam xla paxni, yuxitilhaya ni na yakgputin xa chuchut akgní tlan chanit na mapanuya, ch una tlvaya mi papuku xla svayam paxni, chu lhakgasuku na tatsili, na makgutuya, chu kgama na vayana.

TLAIXCUILPACHTLAXCAL ICA CHACHARRO

pohue macuel tlacatl

lchehchiyo:

- ✎ tlahco kilo chacharro pitzotl
- ✎ chicuacen xitomatl
- ✎ macuel chile serrano
- ✎ ome tlahual ajoz
- ✎ tlahco xonacatl
- ✎ ce cuchara manteca
- ✎ tlahco kilo tlaxcal

Tlachehchihual:

- ✎ A ocho moxcaz chile huan xitomatl huan ihcuac yoiccique, mopacazqueh quale huan mocuechozqueh itich ticaxitl nozo itich tlacuecholone, motetlanilia ajoz huan tzocotzen xonacatl.
- ✎ Zatepan motzintez cazuela itich tliitl huan totoniaz, motlamochilez manteca huan xonacatl huan ihcuac pehuiz nitzayaz xonacatl, motetlanilez chilmol. Ihcuac yipehuiz moloniz, motetlanilez chacharro, tlan quipoloa natl huiliz motequilez zaquin tzocotzen tlen ic ma yamania.
- ✎ Ihcuac yoyamaniac huan natl motlalpancah, moyacoz tlan zon quale nizatatl huan motliquixtez. Zan ic tlamite yiticpixtozqueh totix tlen ic mochihuaz, tlaxcal. Ihcuac mochihuaz, yihuiliz momacehuez.

QUESADILLAS DE CHICHARRÓN

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- ✎ medio kilo de chicharrón de puerco
- ✎ 6 jitomates
- ✎ 5 chiles verdes serranos
- ✎ 2 dientes de ajo
- ✎ media cebolla
- ✎ 1 cucharada de manteca
- ✎ medio kilo de tortillas

Preparación:

- ✎ En primer lugar, se ponen a cocer el chile y los jitomates en la brasa. En cuanto estén listos, los llevamos a la licuadora o al molcajete para molerlos. Se agregan el jitomate, los chiles, el ajo y un trocito de cebolla.
- ✎ Se pone a calentar la cazuela en la lumbre y en cuanto esté caliente, se agrega la manteca para freír la cebolla picada.
- ✎ Cuando la cebolla esté cristalina, se agrega la salsa que se licua a la hora de hervir. Se agregan los trozos de chicharrón y en caso de que le haga falta agua se agrega un poco más para que el chicharrón se pueda ablandar.
- ✎ Después de ablandarse y de que el agua se le haya disminuido hay que probarlo si está bien de sal y se lo retira del fuego. Por último, se tiene la masa ya lista para hacer las tortillas y una vez hechas se puede disfrutar de unas buenas quesadillas.





XATA CHUCHU KCALVAT XLA SNAPAPA LHKGENA

ka kghelkisi's liyakgchan rayikan

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtsayan kgalhvat xla xtilan
- ✎ yakgtum kilo skitit
- ✎ makgchaxan xa snapapa lhkgena
- ✎ matsat lat lakgatiya

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana na lakgchakgeya snapapa lhkgena.
- ✎ Chu na lakgxtuliyi xa snapapa lhkgena.
- ✎ Alistan na lakgpakglha kgalhvat xla xtilan.
- ✎ Xman na pakglhkgoya kgalhvat na makapiniya xa snapapa lhkgena, chu na tahlavaya skitit, chu tsinu matsat lat lakgatiya, pakgs na lhakglhkgomaya.
- ✎ Na talipina palkga nak pulhkuyat, akgnitlan chichinit palhka, na mujuyav pekgtum cuchara mandeka. Chu stilili na makanixtagaya chuv, na mujuya nak palkga lakgasuku na chatilha na skgalaya ni nalhku.

TOTOLTITL ICA TIXTLE HUAN NICA IPAZOTL ITICH COMAL

po hue macuel tlacatl

Ichehchiho:

- ✎ chicueye totoltil tlen nican cayotl
- ✎ ce kilo tixtle
- ✎ chicuacén xihuitl nipazotl
- ✎ iztatl

Tlachehchihual:

- ✎ Mochipahua nipazotl huan momaxihyoquextia.
- ✎ Mococotzaz huan motlalia itich ce xical.
- ✎ Mopitzenia totoltil huan moteca itich xical ihuan nipazotl.
- ✎ Mochahua nipazotl huan motlalilia tixtle huan cuale momaniloa, zatepan mopoyelia.
- ✎ Motlalez comal tlen nic mochihuaz tlaxcal. Ihuac yototoniac comal, motlalilez ce cuchara tixtle tlen yitlamanilol huan moyahyaco, mochihuaz ce tlayohual, ohcon mochihtaz nocciqeh. Ihuac yoiccic, tlachco mocopaz tlen nic ma icce noc tlachco tlaxcal huecahuiz ciqueh minutos huan ihcuac yoiccic, huiliz yimocuz.

HUEVO REVUELTO CON MASA Y EPAZOTE ASADO EN COMAL

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- ✎ 8 huevos de rancho o de granja
- ✎ 1 kilo de masa
- ✎ 6 hojas de epazote
- ✎ sal al gusto

Preparación:

- ✎ En el primer paso se lava bien el epazote y se deshoja.
- ✎ Se pica en pedazos y una vez hecho se agrega a un recipiente grande donde se hace la mezcla.
- ✎ En el siguiente paso se quiebra el huevo y se agrega al recipiente.
- ✎ Se deja el epazote y al momento se agrega la masa para empezar hacer la mezcla y se le añade una pizca de sal.
- ✎ Se calienta el comal para hacer las tortitas y una vez caliente se agrega una cucharada de la mezcla y se trata de formar un círculo. De esta forma se van haciendo los demás. Una vez cocida de un lado, de le da vuelta lo y se la deja por unos cuantos minutos para que quede listo para comer.



XATALAKGLHVEKGNİ

KGALHVAT TATLAVAKANİT
SKİTİT TATLAVAKANİTH
LHALHNY
XA TASVAKGAPIN

ka kghelkitsis liyakgchan xayikan

Xtatlavakan:

- ✎ yakgnajatsa kgalhvath xla xtilan
- ✎ yakgtum cuchala xa lhatlny
- ✎ yakgkitsis xa pin skuni
- ✎ yakgtsayan pakglhcha
- ✎ yaktum kilo màtsat
- ✎ yakgtum cuchala manteka
- ✎ patiy taza chuchut

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Tut la pulana natlavayav na makchayav ki lhalhni kan chu tsinu màtsat lat lakgatiya xman na chay na makganiyav xa chuchut.
- ✎ Alistan na taliyanau yakgpuxam minutos, xa pin skuni, chu pakglhcha na kgalhkalhiyau na pupu.
- ✎ Na pakglhav kgalhvath, nak makgxum nalakgmakanav skitith, chu lhatlny chu na makganauv tsinu matsa, lat lakgatiya.
- ✎ Xman na lakglhvekgojav, na taliyanav ki kasvelakan, xman na chichin na makanav sino manteka chu na mujuyav, kgalhvath nak kasvela, stilili na tlavayav.
- ✎ Xman na chay lakgaputu na malakgaspitav xman na chay na makutuyav.
- ✎ Svakgayav nak ki xvatikan, pin skuni chu pakglhcha xman na taswakgakgoy, chu na tsiliyav nak ki kasvelakan, nith tsilif kgalhvath, xman makgtum na pupu, na munuyav, na kgalhvanayau xli skgokgo na mapanuyav pi hay tlan, chu na livayav.

TOTOLTİTL ICA TİXTLE HUAN ICA PEPİTAS ICA CHİLPOCTLE

johue macuel tlacatl

İchehchiyo:

- ✎ chicnahue totoltitl
- ✎ ce sardina pepitas
- ✎ macuel chilpocle
- ✎ iztatl
- ✎ chicuye xitomatl
- ✎ ce hueye cuchara manteka
- ✎ ome xalo atl

Tlachehchihual:

- ✎ Nic ce pehuiz monique mopacaz pepitas.
- ✎ Motzintez cempohual minuto natl mototonia, mocahuaz ma icce pepitas huan ihcuac yoiccic, moaquixtez huan mocahuaz ma ixica.
- ✎ Momolonez chilpocle ihuan xitomatl huan timochiyazqueh mahtlac minuto.
- ✎ Mopitzinez totoltitl itich ce xical huan momanilo ica tixtle, pepitas huan mopoyelez.
- ✎ Ihcuac cuale yomomanilo, motzintez cazuela itich tlitl.
- ✎ Ce quitlalilez ce cuchara manteka cazuela huan zatepan ce cuchara tixtle tlen yomomanilo, moyohyohualohtaz huan mococoptaz huan yicuale.
- ✎ Tlen zan ic tlamite mocuechoz chilpocle huan xitomatl. Zatepan motequilez campa tzoyontoc tixtle huan moatequez huan ihcuac yipehuiz moloniz, mopoyelez huan oc mocahuaz ma molone oc ome minuto. Yicuale itoz totlacual tlen ticmacehuizqueh.

HUEVO REVUELTO

CON MASA Y GASPARİTOS
EN SALSA CHİPOTLE

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- ✎ 9 huevos
- ✎ una sardina de gasparo
- ✎ 5 chipotles
- ✎ 8 jitomates
- ✎ sal al gusto
- ✎ 1 cucharada grande de manteca
- ✎ dos tazas de agua

Preparación:

- ✎ En el primer paso es lava bien el gasparito.
- ✎ Se pone a fuego para 20 minutos, se deja hervir y una vez cocidos se le quita el agua y se escurre.
- ✎ En el siguiente paso es remojar los chipotles en agua hirviendo junto con los jitomates mientras esperamos 10 minutos.
- ✎ Se van quebrando los huevos en un recipiente para hacer la mezcla del huevo con la masa y con el gasparito y una pisco de sal.
- ✎ Una vez hecha, la mezcla la cazuela se pone a calentar.
- ✎ Se agrega una cucharada grande de manteca, luego una cucharada de la mezcla que se acaba de preparar y se forma un círculo. Se le da vuelta de ambos lados y queda listo.
- ✎ Por último, se licua el chipotle con los jitomates y luego se agrega a la cazuela donde se frien las tortitas. Se le agrega suficiente agua y una vez que suelte hervor se echan las tortitas con sal al gusto un par de minutos más para que hierva y nuestra comida estará lista para comer.





XA LAKASKUNY

XLIVA TURU

xman yakgtsayan liyakgchan

TACOS ICA POCNACATL

pohue chicueye tlatatl

TACOS DE CARNE ASADA AHUMADA

rinde para 8 personas

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum kilo xliwa turu xa tixaxlani
- ✎ yakgtum kilo chav
- ✎ yakgchaxan pakgcha
- ✎ yakgtsayan xa pin stakjna
- ✎ màtsat lat lakgatiya

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Tut pulana xman na lhkiyiyav, ki livakan na lakgchakgeyav, chu na maskgakgeyav.
- ✎ Na xpupuyav ki pakglhchakan, chu ki stakjna kan xman na chakgoy na xpatayav nak kin puxpatankan, na natatlavayav, tinta jaxux chu màtsat lat lakgatiya.
- ✎ Alistan chu na xtakgayav ki chavkgan xman na xtakgakgoyav na maktiyav, ki palhkakan. na kaxpupuyav, xa liva turu, nak jalanath xman na cha, hay tlan chu na vayanav.

Ichehchiho:

- ✎ ce kilo nacatl tlen yomopocmicte
- ✎ ce kilo tlaxcal
- ✎ chicuacen xitomatl
- ✎ chicueye chile serrano
- ✎ iztatl

Tlachehchihual:

- ✎ Achto cuale mopacaz nacatl. Zatepan monehniloz ica iztatl huan mopocmictez itich tilitl cempohual minuto.
- ✎ Moxcaz xitomatl huan chile macuel minuto. Ihcuac cuale yoiccique, mopacazqueh cuale huan momolazqueh itich ce ticaxitl huan zatepan mopoyelez.
- ✎ Ihcuac yoiccic, nacatl motlalez itich ce xical huan itich caxmeh moxilozqueh huan ica tlaxcal mocuazqueh huan ihuan nechilmol. Tlen nic momacehuez huelic tacos.

Ingredientes:

- ✎ 1 kilo de carne de res ahumada
- ✎ 1 kilo de tortillas
- ✎ 6 jitomates
- ✎ 8 chiles verdes serrano
- ✎ sal al gusto

Preparación:

- ✎ En primer lugar, se lava bien la carne después de ser untada de sal y se pone a ahumar en la lumbre durante 25 minutos.
- ✎ Para la salsa se pone a cocer el jitomate y los chiles en la brasa durante 5 minutos. En cuanto estén cosidos se lavan bien para ser machacados en el molcajete con una pizca de sal.
- ✎ Ya cocida la carne se coloca en un recipiente y en platos para comer junto con las tortillas y la salsa. Disfruten de unos ricos tacos.





XATALAKGASTOKGNY

CHAV PULAKTANUMA PALUVA

ka kghelkúsis liyakchan vayikan

TACOS ICA RALLENA

pehuc macuel tlacatl

TACOS DE MORONGA

rinde para 5 personas

Xtatlavakan:

- 👉 ½ kilo xkgalhny paluva turu
- 👉 yitad sipulax
- 👉 yakgchaxan pin xa stakgna
- 👉 yakgtum kilo chav
- 👉 màtsat lat lakgatiya
- 👉 yakgnajatsa palma xa klhkgena turu
- 👉 chakgtum cuchara manteca

Lat kaxtlavakan:

- 👉 Tut pulana na laksitmiyav, sipulax, stakgna, chu klhkgena turu xman na tlavakgoyav.
- 👉 Na taliyanav ki kasvelakan, xman na chichin na makanav ki mantecan, yixni tlan ta silinit xa sipulax, chu stakgna lath na tsukuy chay na kgalhkgalhiyau yakgkau minutos, na makanaw xkgalhny xpaluva paxny chu klhena turu, na maskgakgeyav, lat lakgatiya
- 👉 Xman tlan na tatsili na maktiyav, tlan xa chichikun ki chavkgan na lagkchapayau.

Ichehchiho:

- 👉 tlahco kilo rallena
- 👉 tlahco xonacatl
- 👉 chicuacen chile serrano
- 👉 ce kilo tlaxcal
- 👉 iztatl
- 👉 chicnahue xihuaitl natochiatl
- 👉 ce cuchara manteca

Tlachehchihual:

- 👉 Achto motetique xonacatl, chile huan natochiatl.
- 👉 Zatepan motzintia cazuela itich tlitl macuel minuto huan ihcuac cuale yototoniac, mochoponilia manteca, xonacatl huan chile. Ihcuac cuale yoicique, motetlanilia rallena ihuan natochiatl huan mopoyelia.
- 👉 Tomochiyaz mahtlac nozo caxtol minuto tlen nic yihuiliz momacehuez ica cique totlaxcal tlen yaque nomomanque.

Ingredientes:

- 👉 ½ medio kilo de moronga
- 👉 media cebolla
- 👉 6 chiles serranos
- 👉 1 kilo de tortilla
- 👉 sal al gusto
- 👉 9 hojas de yerba buena
- 👉 una cuchara sopera de manteca

Preparación:

- 👉 En primer lugar, se cortan en cuadritos la cebolla, los chiles y la yerba buena.
- 👉 Después se pone a calentar la cazuela durante 5 minutos y cuando tenga la temperatura se agrega la manteca, la cebolla y los chiles. Cuando éstos ya estén cosidos, se agrega la moronga junto con la yerba buena y sal al gusto.
- 👉 Se espera que hierva de 10 a 15 minutos para poder disfrutar con unas tortillas recién salidas del comal.





XA TASMILI

JUTSNI CHUV XLA PUYU

ka kghelkúsis liyakchan vayikan

TACOS TLATZONYONEL ICA CAXTELNACATL

pehuc macuel tlacatl

TACOS DORADOS DE POLLO

rinde para 5 personas

Xtatlavakan:

- ✎ yitat xkuxmun puyu
- ✎ yakgtum kilo chuv
- ✎ yakgtum cuchara manteca
- ✎ matsat kaxman na liggaman
- ✎ taxpata xla lakgtsupin lat vaputuna

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana na viliya mi casvela nak pulhukuyat na makapiniya chuchut, chu xkuxmun puyu. Axni na pupú, na makaniya matsat lat kaxman na liggaman.
- ✎ Axni tlan chani, chu ka sinu na mamixiya.
- ✎ Alistan nak chuv na manuniyan xa talagstitni puyu.
- ✎ Na talipina mi casvela chu na mujuniya mandeca, axni chichí na van, na makapina xa tasmili chuv, ka tsinu na kgelkaliya na jutsusun chu tlan na vaya.

Ichehchiyo:

- ✎ tlahco pechuga
- ✎ ce kilo tlaxcal
- ✎ ce cuchara manteca
- ✎ iztatl
- ✎ chilmol ica xitomatl

Tlachehchihual:

- ✎ Tlen nachto mochihuaz momolonez pechuga ica tziquitzen xonacatl huan mopoyelez itich ce comitl cempohual huan macuel minuto.
- ✎ Ihcuac yoiccic, motliquextia mocahua mociceya huan zatepan motzatzayatza.
- ✎ Zatepan moixtlalilia nacatl tlen yomotzatzayatza huan moixmimiloa tlaxcal. Ihcuac yototoniac cazuela, ica manteca mottlalia tlaxcal, motzoyone, moquextia tlaxcal. Ihcuac cualtzen yotletlihuac, mocahua ma ixica. Huan ohcon yihuiliz momacehuez ica chilmol ica xitomatl queman cache techpactez.

Ingredientes:

- ✎ media pechuga de pollo
- ✎ 1 kilo tortilla
- ✎ una cucharada de manteca
- ✎ sal al gusto
- ✎ salsa roja al gusto

Preparación:

- ✎ Primero se pone a cocer la pechuga con un trozo de cebolla y una pizca de sal en una olla durante 25 minutos.
- ✎ En cuanto esté cocida, la retiramos del fuego para dejarla enfriar y poder desmenuzarla.
- ✎ Después se enrollan las tortillas y se rellenan de pollo desmenuzado. Una vez terminado se pone a calentar la cazuela para freírlos. En cuanto estén dorados los retiramos de la grasa para escurirlo. Para disfrutarlos se agrega una rica salsa roja al gusto.





TASILIKUTUNI

XA LIVA PAXNI

xman yakgtzayan liyakgchan

TACOS

ICA BISTEC

pohue chicueye tlaicatl

TACOS

DE BISTEC

rinde para 8 personas

Xtatlavakan:

- ✎ yakgtum kilo xa liva paxni
- ✎ yitan yakgtum sipulax
- ✎ matsat kaxman na kikgaman
- ✎ pekgtum xa tlanka cuchara manteca
- ✎ yakgtum kilo chuv

Lat kaxtlavakan:

- ✎ Pulana tlan na lakgchekgeya liva.
- ✎ Alistan na viliya nakg pulhkuyat casvela chu axni tlan chichinit na makapina pakgtum xa tlanka chuchara mandeca.
- ✎ Alistan na makapina liva, na makapiniya matsat chu na kgelkgaliya yitat hora na li cha.
- ✎ Axni chamatsa liva, stilili na lakgchukutya cipulax, chu tukan na makapiniya, xpalakata na talhva lakgsili liva ka xman lat tlan na lakasku, na mapanuya kasuela nak pulhkuyat, na likamanuya chuv, chu na lakavaliya tutlan taxpata.

Ichehchihyo:

- ✎ ce kilo bistec
- ✎ tlahco xonacatl
- ✎ iztatl
- ✎ ce cuchara manteca
- ✎ ce kilo tlaxcal

Tlachehchihual:

- ✎ A ocho cuale mopaca nacatl.
- ✎ Mochuaz cazuela ma totonia chicuacen minuto itich tliitl huan zatepan motetlanilez nacatl, mopoyelez huan momamanilohtaz cempohual huan mahtlac minuto.
- ✎ Motetlanilia xonacatl tlen yitlatitic. Ihcuac yoiztayac, xonacatl motliquextia tlen nic huiliz yicentlacuaz ihuan tochanicuihuan huan ica chilmol tlen cache techpactia.

Ingredientes:

- ✎ 1 kilo de bistec de puerco
- ✎ media cebolla
- ✎ sal al gusto
- ✎ una cucharada de manteca
- ✎ 1 kilo de tortilla

Preparación:

- ✎ Primero se lava bien la carne.
- ✎ Se calienta la cazuela unos 6 minutos y se agrega la carne con una pizca de sal. Se tiene que ir moviendo lentamente y hay que esperar 30 minutos.
- ✎ Se agregan las rodajas de cebolla y en cuanto la cebolla esté cristalizada, se retira la cazuela del fuego. Quedan listos para comer unos buenos tacos con nuestra tortilla y salsa de su preferencia.

