



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE CULTURA

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# Recetario colectivo Alimentación consciente

Elaborada por Bióloga Lesly Méndez



 **CULTIVANDO  
conciencia**

 **HORTI  
sativa**



**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

El presente recetario es una compilación de las recetas de cocina de los alumnos y alumnas de la escuela chinampera ambiental “Cultivando Conciencia” de Horti Sativa. En este espacio los alumnos y alumnas han podido aprender como cultivar sus alimentos en casa, tener herramientas sobre agroecología para los cultivos, conocer algunos aspectos nutricionales y han podido reflexionar sobre el actual estilo de alimentación que tienen y cómo modificarlo poco a poco.





ACTIVIDAD GRATUITA  
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023



Agradecemos a cada uno de nuestros y nuestras alumnas que compartió espacio con nosotros en la chinampa y que ahora nos comparten sus recetas. Seguramente estas recetas serán de mucho agrado para todas las personas que buscamos una alimentación consciente y más aún, una alimentación saludable. Finalmente agradecer a los compañeros biólogos que impartieron los cursos en la escuela, sin duda sin su conocimiento y experiencia no se hubiera logrado el anhelado objetivo de la escuela.

Muchas gracias por su tiempo y dedicación.





GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE CULTURA

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS

ACTIVIDAD GRATUITA  
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

Con el tiempo se logró que cada uno de ellos y ellas aprendieran lo básico sobre agricultura ecológica y lo más importante, cada uno ha logrado cambiar sus estilos de vida y mejorar su relación con el ambiente.





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023



Compartimos cada una de las recetas y sin olvidar que una alimentación consciente y saludable empieza en el campo, cuidando las técnicas de producción, respetando la naturaleza y sobre todo dignificando el trabajo de todos y todas los agricultores del país porque sin ellos no podríamos llevar un plato de comida a la mesa.



**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

## ÍNDICE

1. Sopa de lentejas.
2. Ceviche de brócoli.
3. Hotcakes de avena y zanahoria.
4. Espárragos al sartén.
5. Sweet toast (Pan tostado dulce).
6. Ensalada de betabel con naranja.
7. Hamburguesas de frijol.
8. Panque de trigo con arándanos.
9. Pan de zanahoria.
10. Tarta o Pan de brócoli.
11. Tortitas de zanahoria.
12. Ensalada de berenjena asada.
13. Okazu de pepino con ajo y jengibre.
14. Setas en chile pasilla.
15. Tortas de atún en chile verde.
16. Champiñones en chile guajillo.
17. Sopa de nopal con avena.
18. Pasta con atún y aceitunas.
19. Pimientos rellenos.





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# SOPA DE LENTEJA

**Alumna: Margarita Valero**

## Ingredientes:

- 4 tazas de agua o caldo de verduras o pollo.
- ½ taza de lentejas crudas.
- 2 tomates rojos en cubitos.
- 1 cucharadita de ajo picado.
- ¼ de cebolla blanca chica, finamente picada.
- 1 taza de espinacas picadas.
- ¼ a ½ taza de cilantro picado.
- Sal, pimienta y limón al gusto.

## Modo de preparación:

1. Limpia las lentejas en el colador y deja remojando con agua fría durante 4 hrs y vuelve a enjuagar.
2. En una olla, sazona la cebolla, el tomate y el ajo y cocer por 5 min a fuego medio alto.
3. Agrega las lentejas, el caldo, la sal y pimienta al gusto y mezcla.
4. Baja la flama cuando hierva, tapa y deja cocer por 20 min.
5. Agrega las espinacas, cilantro y cocina por 1 o 2 min hasta que las espinacas estén suaves.
6. Sirve y agrega unas gotas de limón al gusto.

**\*Esta receta es de una porción para 2 personas.**







**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# CEVICHE DE BRÓCOLI

**Alumna: Silvia Ibarra**

## Ingredientes:

- 2 brócolis, blanqueados (pasados 1 min en agua hirviendo) y picados.
- 1 cebolla mediana picada.
- 3 jitomates guajes o 1 bola grande, picados.
- 1 chile serrano (al gusto) picado.
- 1 manojo de cilantro, lavado, desinfectado y picado.
- jugo de 2 limones.
- 1 aguacate picado.
- 1 pepino (al gusto) picado.
- 20 ml de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.



## Modo de preparación:

1. Integra todos los ingredientes picados, revuelve cuidando no batir los ingredientes.
2. Agrega el aceite, sal, limón y pimienta al gusto.
3. Acompaña el ceviche con tostadas horneadas o galletas saladas.

**\*Esta receta es de una porción para 2 personas.**



**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# HOTCAKES DE AVENA Y ZANAHORIA

**Alumnos: Lourdes de Anda y Alfredo Hernández**

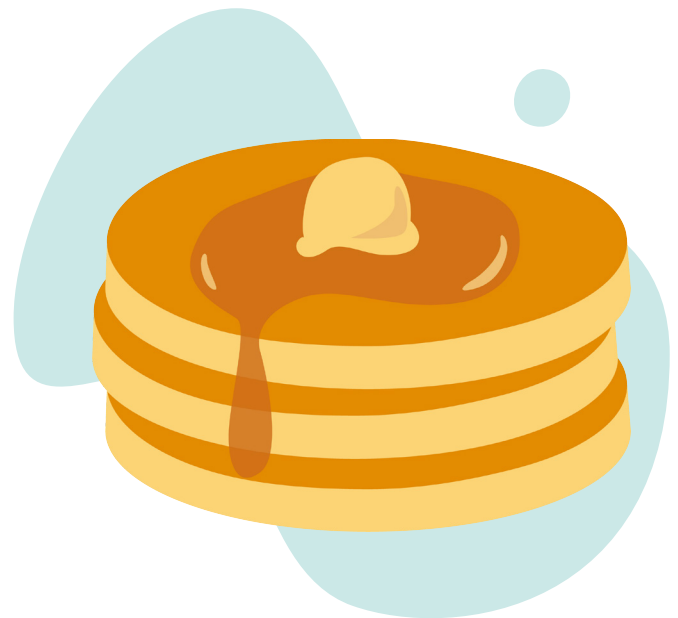
## Ingredientes:

- 2 claras y 2 yemas.
- ½ taza de zanahoria rallada.
- ½ taza de avena molida.
- 1 cucharadita de canela.
- 1 cucharadita de vainilla natural.
- ½ taza de leche de almendras.
- ½ taza de fresas.

## Modo de preparación:

1. Bate las claras hasta punto de turrón.
2. En la licuadora agrega las yemas, zanahoria, avena, canela, vainilla y leche y licua.
3. Añade las claras a la mezcla, esto le da una consistencia esponjosa.
4. Cocer la mezcla en un sartén caliente, con un poco de mantequilla natural hasta que se cuezan por ambos lados.
5. Finalmente decora con las fresas los hot cakes.

**\*Esta receta es de una porción para 2 a 3 personas.**





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# ESPÁRRAGOS AL SARTÉN

**Alumno: Luis Enrique**

## Ingredientes:

- 450 gr de espárragos.
- 1 cucharadita de aceite de oliva o mantequilla.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- Sal y pimienta al gusto.

## Modo de preparación:

1. Corta el extremo de los espárragos.
2. Calienta el aceite o mantequilla en la sartén a fuego medio alto.
3. Añade los espárragos y cocinar por 2 o 3 min.
4. Sazona al gusto con jugo de limón, sal y pimienta.
5. Cocina por 4 min más, los espárragos no deben quedar muy suaves y deben conservar color verde.

**\*Esta receta es de una porción para 2 personas.**





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# SWEET TOAST

**Alumna: Martha Fernández**

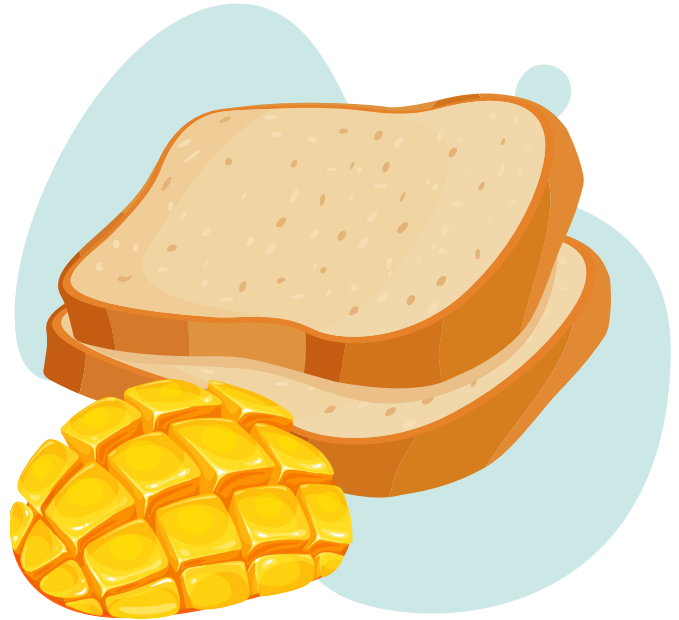
## Ingredientes:

- 1 pan integral.
- 2 cucharadas de queso cottage.
- ¼ de mango en cubos.
- Canela molida al gusto.

## Modo de preparación:

1. Tuesta el pan o tener pan tostado.
2. Cubre con queso cottage al gusto.
3. Agrega la fruta y la canela al gusto.

**\*Esta receta es de una porción para 1 persona.**





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# ENSALADA DE BETABEL CON NARANJA

**Alumna: Rebeca Villaruel**

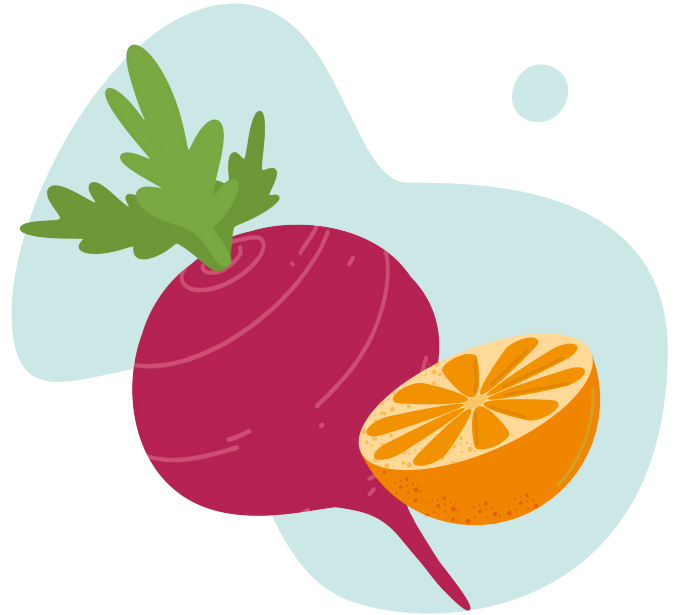
## Ingredientes:

- 2 betabeles grandes.
- 2 naranjas dulces.
- 1 limón.
- 1 cucharada sopera de perejil finamente picado.
- ½ cucharada de paprika.
- Sal al gusto.

## Modo de preparación:

1. Lava los betabeles y corta los extremos del tallo.
2. Cuece los betabeles en una olla con suficiente agua.
3. Deja enfriar y pela los betabeles.
4. Corta los betabeles en rebanadas delgadas.
5. Pela, rebana las naranjas y quita las semillas.
6. Acomoda en un plato redondo de forma circular, alternando una rebanada de betabel y una de naranja.
7. Agrega el limón encima de la ensalada.
8. Espolvorea el perejil, la sal y la paprika al gusto.

**\*Esta receta es de una porción para 2 personas.**





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# HAMBURGUESAS DE FRIJOL

**Alumna: Frida García**

## Ingredientes:

- 1 taza de frijol negro machacado o molido (sin líquido).
- ½ pieza de cebolla blanca.
- 3 piezas de zanahoria cruda.
- ½ taza de avena molida.
- 1 huevo de gallina, linaza o chia.
- Aceite vegetal.
- Ajo picado al gusto.
- Condimentos al gusto.

## Modo de preparación:

1. Pica la cebolla, el ajo y la zanahoria.
2. Agrega al frijol la avena, el huevo, la zanahoria y la cebolla, en caso de quedar muy líquido se le agrega más avena.
3. Una vez integrada la mezcla con los frijoles, se condimenta al gusto.
4. Dora en un sartén cada tortita con aceite.
5. Sirve como hamburguesa tradicional o como croquetas.

**\*Esta receta es de una porción para 6 personas.**





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

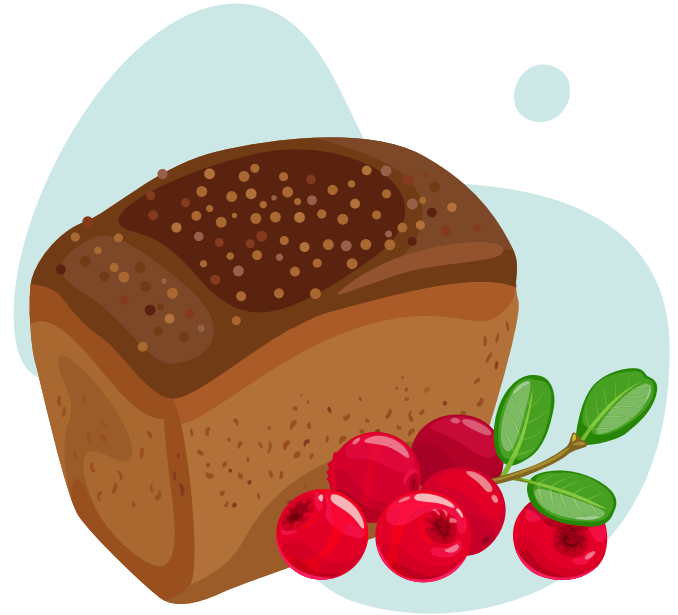
**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# PANQUE DE TRIGO CON ARÁNDANOS

**Alumna: Mary Carrillo**

## Ingredientes:

- 75 gr de mantequilla.
- 1.75 g de azúcar morena.
- 2 huevos.
- 175 ml de leche.
- 375 gr de harina de trigo integral.
- 30 g de germen de trigo.
- 30 g de levadura.
- 250 g de arándanos.
- 10 ml de esencia de vainilla.



## Modo de preparación:

1. Derrite la mantequilla a fuego bajo.
2. Bate los huevos con el azúcar morena hasta que tenga una consistencia de crema.
3. Incorpora a la mezcla la mantequilla derretida.
4. En un bowl, mezcla la harina, la levadura y el germen de trigo, tamizados, mezclar hasta homogeneizar.
5. Agrega la vainilla y los arándanos.
6. Unta con mantequilla los moldes o agrega capacillos para evitar que se pegue la mezcla.
7. Hornea a 180°C durante 25-30 minutos.
8. Verifica la cocción de los panqueques con un palillo, hasta que estén listos.

**\*Esta receta es de una porción para 4 personas.**



**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

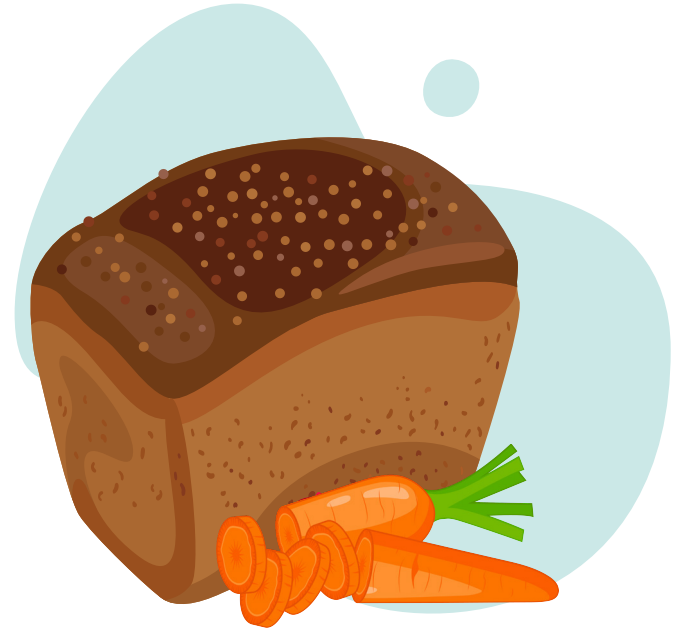
**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# PAN DE ZANAHORIA

**Alumna: Jaqueline Jiménez**

## Ingredientes:

- 3 tazas de zanahoria rallada.
- 2 tazas de harina.
- 4 huevos.
- 1 taza de nuez picada.
- 300 gr de piña en almíbar.
- 1 ½ taza de azúcar mascabado.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1 cucharada de canela en polvo.
- 1 taza de aceite vegetal.
- 1 pizca de sal.
- 1 cucharada de esencia de vainilla.



## Modo de preparación:

1. Bate los huevos, el aceite y la vainilla.
2. Incorpora y mezcla la zanahoria, piña, nuez, canela, sal al gusto.
3. Añade y mezcla la harina con el bicarbonato hasta integrar perfectamente.
4. Vacía la mezcla en un molde engrasado y enharinado.
5. Precalienta el horno a 180°C y hornea por 40 minutos.

**\*Esta receta es de una porción para 4 personas.**





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# TARTA O PAN DE BRÓCOLI

**Alumno: Carlos Ramos**

## **Ingredientes:**

- Una taza de floretes de brócoli.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de chía previamente remojadas en agua caliente.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- Sal y azúcar mascabado al gusto.
- 2 cucharadas de almendras, avena o nueces molidas.
- Aceite de oliva.

## **Modo de preparación:**

1. Licúa los floretes de brócoli, el huevo, la chía, el polvo para hornear, la sal, el azúcar mascabado y las almendras, la avena o nueces molidas junto con el aceite de oliva.
2. En un molde de cristal o refractario previamente aceitado, coloca la mezcla.
3. Hornea en microondas por 3 min.

**\*Esta receta es de una porción para 4 personas.**





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# TORTITAS DE ZANAHORIA

**Alumna: Diana Campos**

## Ingredientes:

- 3 zanahorias.
- 100 gr de queso rallado.
- 2 huevos
- Caldo de pollo o agua.
- 4 jitomates.
- 1 diente de ajo.
- 1 rebanada de cebolla.
- Sal al gusto.

## Modo de preparación:

1. Pela y ralla las zanahorias.
2. Bate los 2 huevos hasta llegar al punto de turrón.
3. Incorpora a la mezcla el queso rallado y una pizca de sal.
4. En un sartén previamente calentado, coloca el aceite a fuego lento.
5. Coloca la mezcla de la zanahoria en la sartén en forma de tortita.
6. Cocina por 3 min y voltea hasta que queden doradas de ambos lados.
7. Licúa los jitomates con el ajo hasta que tenga una consistencia caldosa.
8. En un sartén freír la cebolla y añadir el caldillo.
9. Agrega sal al gusto y deja hervir por 5 minutos.
10. Incorpora las tortitas y cocinar a fuego bajo por 10 minutos.

**\*Esta receta es de una porción para 3 personas.**





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# ENSALADA DE BERENJENA ASADA

**Alumna: Ernestina Ramírez**

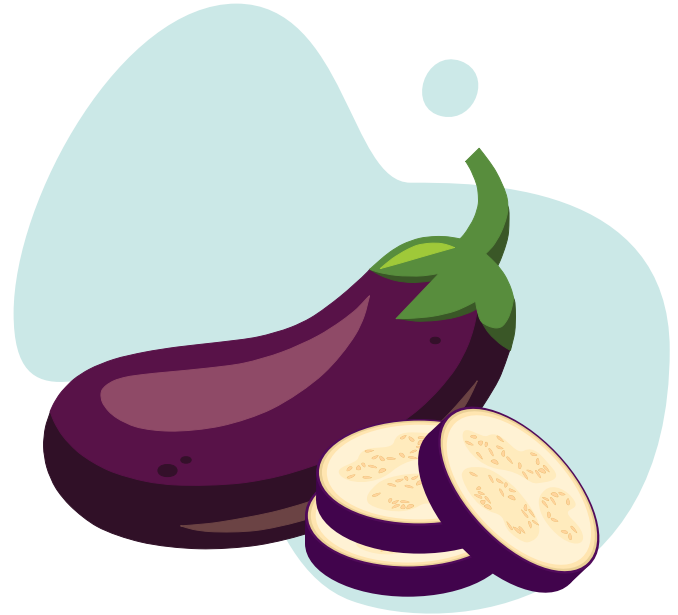
## Ingredientes:

- 1 berenjena cortada en rodajas y desflemada.
- Aceite de oliva (al gusto).
- 2 tazas de espinaca cortada.
- 2 tazas de jitomate cherry.
- 1 taza de queso panela.
- ½ taza de aguacate en cubos.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 limón.

## Modo de preparación:

1. Desflema la berenjena, dejar durante 1 noche completa en agua, previamente cortada.
2. Asar la berenjena con el aceite de oliva al gusto, dejar enfriar.
3. Asar los jitomates cherry ligeramente.
4. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente de vidrio.
5. Agrega sal, pimienta y limón al gusto.

**\*Esta receta es de una porción para 2 personas.**





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

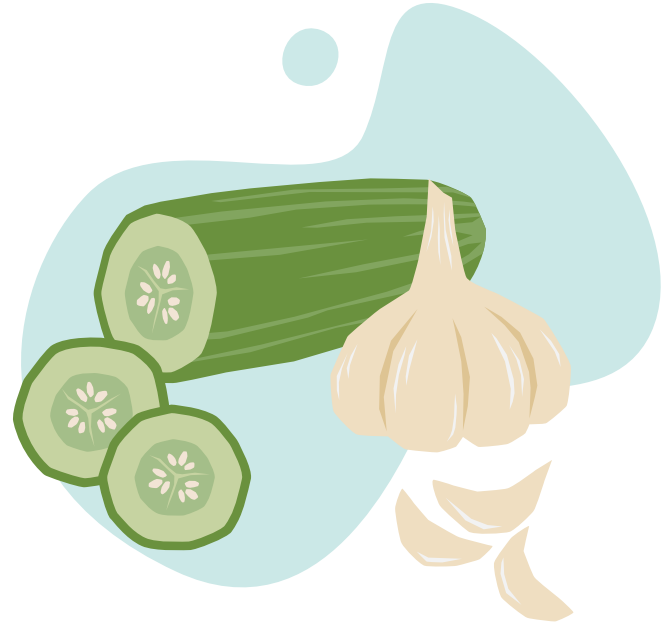
**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# OKAZU DE PEPINO CON AJO Y JENGIBRE

**Alumna: Ixchel Padilla**

## Ingredientes:

- 4 pepinos.
- 4 dientes de ajo.
- 1 cm de jengibre por pepino o al gusto.
- 2 cucharaditas de salsa de soya sin gluten por pepino.
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí tostado por pepino.
- Hojuelas de chile de árbol al gusto.
- Sésamo tostado al gusto.



## Modo de preparación:

1. Aplasta ligeramente el pepino con un rodillo, para romper las fibras y que este absorba más el sabor.
2. Corta el pepino al gusto.
3. Pela el ajo y el jengibre y rallarlos hasta hacerlos puré.
4. Mezcla todo y adorna con el ajonjolí tostado.

**\*Esta receta es de una porción para 4 personas.**

*Okazu es el nombre colectivo de uno o más platos que se sirven en la comida tradicional japonesa. Estos platos complementan la comida básica de almidón, tradicionalmente arroz, servido al mismo tiempo. Un plato puede estar basado en proteínas o puede ser algún tipo de vegetal o mezcla de vegetales.*



**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# SETAS EN CHILE PASILLA

**Alumna: Julieta Flores**

## Ingredientes:

- 1 kg de setas.
- 4 chiles pasilla.
- 1 ajo y cebolla.
- 5 tomates verdes.
- Epazote al gusto.
- 4 nopales.
- 2 papas.
- ¼ de queso canasto.



## Modo de preparación:

1. Hierve el chile pasilla con el ajo, la cebolla, el tomate verde, y el epazote al gusto.
2. Licua la salsa y sazona con sal al gusto.
3. Hierve los nopales y las papas, picados. Después enjuagar con agua corriente y pelar las papas.
4. Corta las setas en tiras, y agrega a la salsa, cuando ya estén bien cocidas, agrega los nopales y hierva.
5. Agrega el queso al final.
6. Puedes acompañar de frijoles negros, arroz, tortillas de maíz azul.

**\*Esta receta es de una porción para 4 personas.**



**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# TORTAS DE ATÚN EN CHILE VERDE

**Directora Lesly Méndez**

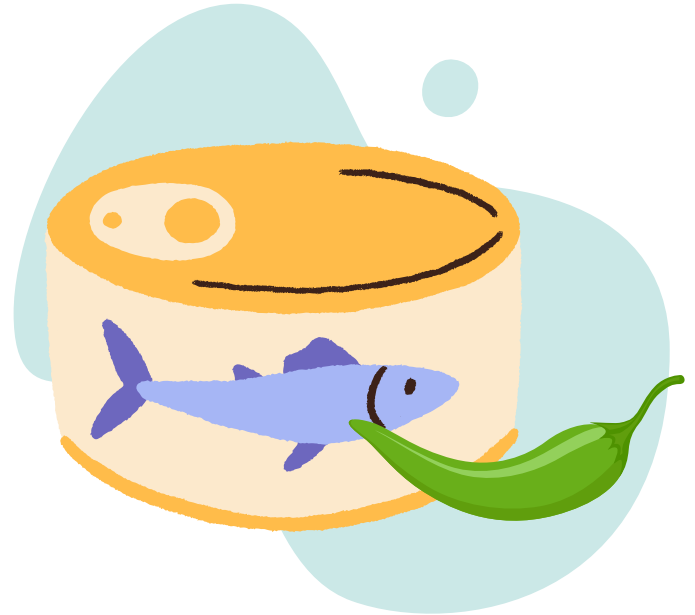
## **Ingredientes:**

- 2 latas de atún en agua.
- 8 tomates verdes.
- 4 chiles serrano.
- Media cebolla.
- 1 manojo de espinacas.
- 3 huevos.
- Aceite.
- Sal al gusto.

## **Modo de preparación:**

1. Hierva los tomates y chiles serrano, posteriormente fríe la salsa con un poco de aceite a fuego.
2. Lava y desinfecta las hojas de espinacas y pica finamente.
3. Pica la media cebolla en cuadritos.
4. Escurre las latas de atún y coloca en un recipiente.
5. Mezcla las espinacas con la cebolla y espinacas, y agrega los huevos.
6. Una vez mezclado, fríe las tortitas en aceite caliente y se doran por ambos lados.
7. Agrega a la salsa las tortitas, Puedes acompañar con frijoles negros o arroz blanco.

**\*Esta receta es de una porción para 4 personas.**





**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

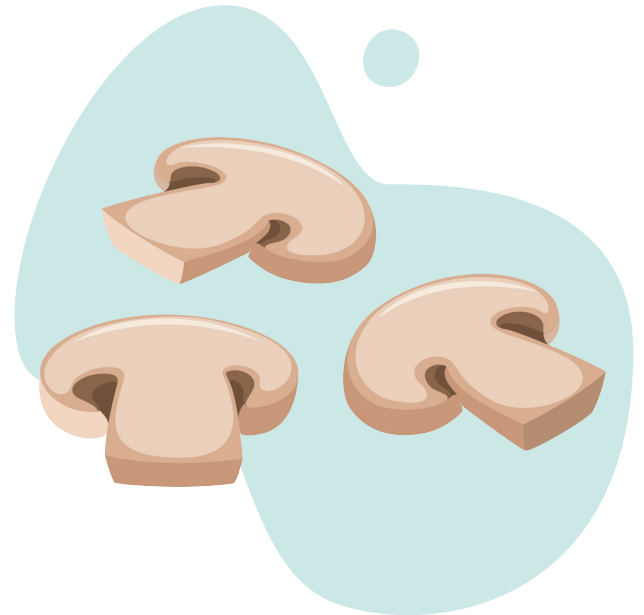
**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# CHAMPIÑONES EN CHILE GUAJILLO

**Directora Lesly Méndez**

## Ingredientes:

- 5 chiles guajillo del que no pica (grandes)
- 3 chiles guajillo del que pica (chiquitos)
- 3 chiles serrano (opcional para más picor)
- harina de trigo.
- 5 tomates verdes.
- ¼ cebolla y ajo.
- 2 piernas con muslo sin piel.
- 1 kg de champiñones.
- Sal al gusto.



## Modo de preparación:

1. Cuece el pollo con cebolla y ajo.
2. Hiérvelos tomates, chiles guajillo y los chiles serrano, posteriormente colar la salsa y freír con un poco de aceite a fuego, se puede agregar el caldo de pollo.
3. Lava con un poco de agua y harina de trigo los champiñones para quitar exceso de tierra, pica en rodajas los champiñones.
4. Agrega a la salsa, el pollo y los champiñones, puedes acompañar con frijoles negros o arroz blanco.

**\*Esta receta es de una porción para 4 personas.**



**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# SOPA DE NOPAL CON AVENA

**Alumna: Julieta Flores**

## Ingredientes:

- 6 nopales grandes.
- 1 taza de avena.
- 6 jitomates grandes.
- 1 diente de ajo grande
- Media cebolla mediana.
- Un manojo de perejil.
- Sal al gusto.
- Bicarbonato de sodio.



## Modo de preparación:

1. Cuece los jitomates, la cebolla y el diente de ajo, bien cocidos. Deja enfriar.
2. Rebana los nopales en julianas muy delgadas y cocer en 2 litros de agua. Agrega un poco de cebolla y sal, un cuarto de cucharada de bicarbonato. Cuando esté hirviendo agrega los nopales y deja cocinar por 5 min. Apaga y deja enfriar.
3. Hierve 1 l de agua, apagar el fuego y agregar la avena y dejar reposar por 20 min.
4. Licúa los jitomates, la cebolla y ajo con un poco de sal, y posteriormente hervir la salsa con 1.5 l de agua y el ramito de perejil, tapamos y reserva el caldillo.
5. Cuela los nopales y enjuaga para quitar el exceso de baba y dejar escurrir.
6. Enjuaga cuidadosamente la avena para quitar lo viscoso cuidando que no se bata, se cuela y reservamos.
7. Para emplatar, sirve el caldillo bien caliente y agrega los nopales y avena.

## Recomendaciones

Se manejan los ingredientes por separado para evitar que el caldo tome consistencia viscosa, si es de tu gusto un caldo espeso puedes integrarlos.

**\*Esta receta es de una porción para 4 personas.**







**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

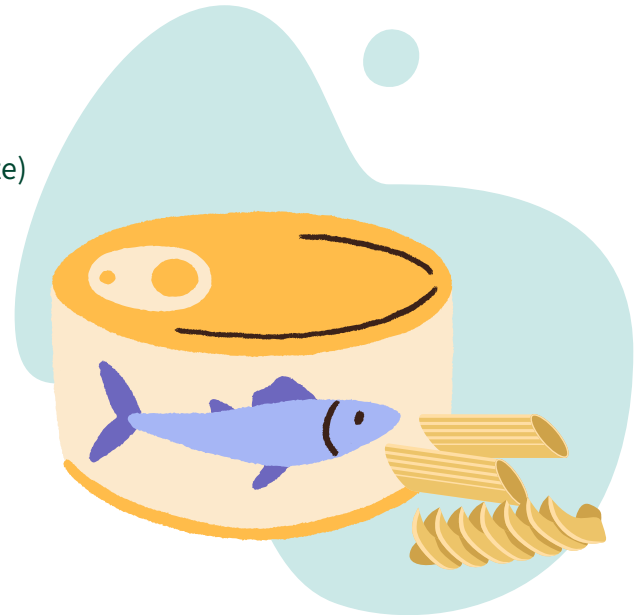
**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# PASTA CON ATÚN Y ACEITUNAS

**Alumna: Julieta Flores**

## Ingredientes:

- 1 paquete grande de pasta de fettuccini (o fusilli ½ paquete)
- 1 sobre de aceitunas verdes sin semilla en mitades.
- 1 lata grande de atún.
- Aceite de oliva.
- Hierbas de olor.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo grande.
- Crema ácida.
- Perejil picado ultra fino para decorar.



## Modo de preparación:

1. Cuece la pasta con el diente de ajo y las hierbas de olor, la ½ cebolla y un chorrito de aceite de oliva y sal al gusto.
2. Pica finamente la otra mitad de la cebolla y acitrona con mantequilla al gusto, cuando la cebolla esté lista agrega el atún y las aceitunas.
3. Escurre la pasta sin enjuagar, ya que queremos que conserve el sabor de las hierbas.
4. Mezcla con movimientos envolventes, para que se impregne del sabor de la cebolla con mantequilla, y se integren los ingredientes.
5. Deja cocer unos minutos y retira del fuego.
6. Emplata con una cucharada de crema ácida sobre la pasta y decoramos con perejil espolvoreado.

**\*Esta receta es de una porción para 4 personas.**



**ACTIVIDAD GRATUITA**  
• MATERIALES INCLUIDOS

**COLECTIVOS**  
CULTURALES • COMUNITARIOS  
CIUDAD DE MÉXICO 2023

# PIMIENTOS RELLENOS

**Alumna: Ixchel Padilla**

## Ingredientes:

- 2 pimientos grandes.
- 1 cebollín.
- 1 diente de ajo.
- 2 chorizos (pueden ser vegetarianos).
- 1 taza de quinoa cocida al dente (remojar la quinoa una noche antes de cocer)
- 1 cucharada de salsa ahumada (chile chipotle)
- Sal y aceite de oliva.
- Queso parmesano o alguno para gratinar que quede crocante.



## Modo de preparación:

1. Corta los pimientos a la mitad y limpiarlos sacando semillas y nervaduras.
2. Para el relleno, sofríe en una sartén el cebollín, ajo y el chorizo, por 5 minutos o hasta que se dore.
3. Añade la quinoa ya cocida a la pasta.
4. Mezcla con la salsa ahumada y condimenta con sal al gusto.
5. Rellena cada mitad de pimiento y gratina con el queso rallado.
6. Lleva a la parrilla, horno o sartén, idealmente de hierro fundido, hasta gratinar.

**\*Esta receta es de una porción para 2 personas.**

**Para más información te invitamos a seguirnos en redes sociales como @hortisativa, encontrarás más cursos sobre agricultura y alimentación consciente.**