



# los secretos de maya

deliciosas recetas latinas para una buena salud

*Malena Perdomo, MS, RD, CDE    Martín Limas-Villers    Maya León-Meis*



# los secretos de maya

deliciosas recetas latinas para una buena salud

*Maya León-Meis*  
*Malena Perdomo, MS, RD, CDE*  
*Martín Limas-Villers*



Publicado por la  
Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society / Health Promotion)  
250 Williams Street NW  
Atlanta, Georgia 30303-1002 USA

Copyright © 2014 American Cancer Society

Todos los derechos reservados. Sin limitar los derechos de propiedad literaria reservados antes mencionados, no está permitido reproducir, almacenar o introducir en sistemas de recuperación ni transmitir ninguna porción de este documento, de ningún modo y por ningún medio (electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación o de otro modo), sin permiso previo del editor.

Si desea solicitar permiso para reimprimir cualquier material incluido en esta publicación, envíe un mensaje al editor a la siguiente dirección de correo electrónico: [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org).

Impreso en los Estados Unidos de América

Fotografía: Priscilla Montoya/ArtAgent.com

Fotografía de portada: Brian Mark/ArtAgent.com

Estilización de alimentos: Elizabeth Hawkins

Diseño y composición: rondaflynnwow, inc., Atlanta, GA

Análisis nutricional: Madelyn Wheeler, MS, RD

Elaboración del índice alfabético: Bob Land

Servicios de traducción: ALTA Language Services, Inc., con la revisión de Maya León-Meis y Malena Perdomo

5 4 3 2 1 14 15 16 17 18

Catalogación de la Biblioteca del Congreso ( Library Of Congress Cataloging-in-Publication Data )

León-Meis, Maya.

Los Secretos de Maya: ¡Deliciosas recetas latinas para una buena salud! / Maya León-Meis, Malena Perdomo, Martín Limas-Villers. p.cm.

Incluye índice alfabético.

ISBN 978-1-60443-035-6 (encuadernación en rústica: papel alcalino) -- ISBN 1-60443-035-4 (encuadernación en rústica: papel alcalino)

1. Cocina latina. 2. Estadounidenses hispanos--Comidas. 3. Promoción de la salud. I. Perdomo, Malena. II. Limas-Villers, Martín. III. Título.

TX716.A1L44518 2014

641.598--dc23

2013017568

SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER (AMERICAN CANCER SOCIETY)

Director Principal de Contenidos: Chuck Westbrook

Director de Publicación de Libros: Len Boswell

Editora Gerente de Publicación de Libros: Rebecca Teaff, MA

Editora Principal de Publicación de Libros: Jill Russell

Coordinadora de Publicación de Libros: Vanika Jordan, MSPub

Asistente Editorial de Publicación de Libros: Amy Rovere

Editor de Contenidos en Español: Rafael Delfín-Davis

Para obtener más información sobre el cáncer, póngase en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer llamando al 1-800-227-2345 o visite [cancer.org/español](http://cancer.org/español).

Se ofrecen descuentos para compras de este libro en grandes volúmenes. Asimismo, es posible crear extractos del libro para satisfacer necesidades específicas.

Para obtener más información, sírvase ponerse en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer dirigiendo su solicitud a: American Cancer Society, Health Promotion Publishing, 250 Williams Street NW, Atlanta, Georgia 30303-1002, o envíe un mensaje de correo electrónico a [trade.sales@cancer.org](mailto:trade.sales@cancer.org).

Acerca de la información nutricional: la información nutricional que se aporta en cada receta corresponde a una sola porción. El análisis no incluye los ingredientes opcionales ni los ingredientes que aparecen indicados sin medida (como, por ejemplo, la sal y la pimienta). En aquellos casos en los que la receta ofrece dos opciones de ingredientes para escoger uno, el análisis nutricional se hizo usando el primero de esos ingredientes.

---

# dedicatorias

*A mi mamá Yolita, quien me enseñó a cocinar.  
Y a los tres hombres de mi vida: mi esposo Tom,  
y mis dos hijos Josh y Chris, a quienes les gusta y aprecian mi cocina.  
--Maya*

*A mi mamá, Esther Lewis, a quien extraño todos los días; a mi tía Irasema Lewis Epperson, a quien adoro,  
a mi abuelita Olimpia Lewis, quien me enseñó a cocinar; y a mi esposo Bill Daniels y mis dos hijos,  
Alexander y Max, a quienes les encanta mi comida.  
--Malena*

*A mis padres, Heberto y Hortencia, con amor.  
--Martín*

# índice

---

lista de recetas  
introducción  
chiles comunes  
salsas latinas básicas  
aperitivos y bocadillos  
jugos y licuados  
platos para niños  
ensaladas  
sopas y caldos  
acompañantes  
platos principales  
postres  
recursos adicionales

# lista de recetas

---

## Salsas latinas básicas

Sofritos  
Salsa verde mexicana  
Salsa mexicana  
Salsa criolla peruana  
Salsa peruana de ají amarillo “de mentirita”  
Salsa de tomate casera  
Salsa blanca (salsa bechamel)

## Aperitivos y bocadillos

Ceviche peruano  
Ceviche de playa  
Ceviche panameño  
Ceviche de champiñones y aguacate  
Crema de atún para untar  
Hummus  
Guacamole  
Tomates rellenos  
Pico de gallo clásico  
Empanadas de carne  
Coctel tropical  
Empanadas sabrosas de queso con vegetales  
Masa para empanadas de la tía Irasema  
Ensalada rusa al estilo peruano

## Jugos y licuados

Licuado de pera y fresas  
“Jugo levantamuertos” de Maya  
Licuado de papaya con almendras  
Licuado de frutas congeladas  
Suplemento de quinua y manzana para licudos

## Platos para niños

Paletas cremosas de fruta  
Croquetas de salmón

Sandía picosita

---

Yogur de arcoíris

Paletas de fruta y yogur

Ensalada con chips de tortilla

Pasta con pesto especial

Puré de papas de Yolita

Pizza vegetariana de tortilla

Minipizzas mexicanas

Puré de papas con espinaca

## Ensaladas

Vinagreta clásica

Vinagreta clásica con mostaza

Aderezo casero tipo “Ranch”

Aderezo de frambuesa.

Vinagreta de mostaza con miel de abejas

Aderezo para ensaladas de jícama y aguacate

Ensalada deliciosa de brócoli

Ensalada de manzana, apio y aguacate

Ensalada de pimiento morrón rojo y naranjas

Ensalada de pera y queso roquefort

Ensalada de tomate y pepino

Ensalada de berro y mango

Ensalada de manzana con maní y pasas

Ensalada de nopalitos

Ensalada fácil de jícama, manzana y zanahoria con vinagreta de limón

Ensalada al estilo del Restaurante Tarasco’s

Ensalada Waldorf clásica

## Sopas y caldos

Caldo tlalpeño

Crema de espinacas al estilo peruano

Pozole rápido

Sopa de puerros con papas y chorizo italiano

Aguadito

Crema de zapallo al estilo peruano

Caldo de res al estilo mexicano



## Acompañantes

---

Arroz con gandules y leche de coco  
Frijoles refritos de M y M  
Frijoles negros con arroz al estilo cubano  
Arroz integral con almendras  
Betabeles con salsa de limón  
Ensalada de quinua  
Pastelón de plátano maduro  
Vegetales a la parrilla

## Platos principales

Rollos de pescado con cangrejo  
Pachamanca al horno  
Pescado en papillote  
Chiles rellenos de camarones con espinaca  
Camarones al mojo de ajo  
Pescado a la chalaca  
Tallarines con salsa de chile poblano  
Camarones marinados con ajo y asados a la parrilla  
Tacos de camarones con chipotle  
Berenjena en salsa italiana  
Estofado de pollo al estilo peruano  
Picadillo mexicano  
Arroz tapado al estilo peruano  
Lasaña de pollo y berenjena  
Pescado con pesto de cilantro  
Lasaña vegetariana  
Tilapia con salsa de mango y piña  
Picante de mariscos  
Tamales vegetarianos  
Apetitoso arroz con pollo al estilo panameño  
Pavo al horno  
Salsa tipo “gravy” para el pavo al horno  
Pollo a la Marsala  
Lasaña de atún  
Albóndigas de carne en salsa de chipotle  
Pollo guisado



Rollitos de pollo a la suprema

Delicia del mar y del huerto

---

Pollo en salsa cremosa de cilantro

Arroz exótico con mariscos

Berenjena apetitosa al estilo Manoli

## Postres

Crema de ricotta con frutas del bosque

Ensalada de frutas con jengibre

Arroz con leche

Fresas de fiesta

“Crepas” de dulce de leche

Mousse brasileño

Pastel fácil de “cuatro leches”

# introducción

---

La cocina latina abarca una gran variedad de platos que reciben la influencia de diferencias regionales sumamente diversas. Si bien hay cualidades y sabores característicos de cada región, la cocina latina se distingue por sus sabores intensos, por su colorida presentación y por su variedad de especias; todos estos elementos se conjugan para crear apetitosos sabores y texturas. Desde los sabores aromáticos y dulces hasta los ácidos y picantes de Centroamérica y Sudamérica, este libro de cocina tiene algo para cada persona.

Alimentarse saludablemente no significa tener que sacrificar el sabor. Los Secretos de Maya adapta recetas tradicionales y nuevas de la cocina latina, usando técnicas que no sólo aumentan el valor nutricional de los platos, sino que también hacen que sean más fáciles de preparar en casa. En estas páginas encontrará recetas de aperitivos, bocadillos, sopas, caldos, salsas, ensaladas, aderezos o aliños para ensaladas, licuados, acompañantes, platos principales y postres, además de una sección especial dedicada a recetas de platos para niños que les encantarán a sus hijos. Incluso hay un [capítulo](#) sobre los chiles que se utilizan con más frecuencia en la preparación de platos latinos.

¿Busca opciones saludables para preparar delicias tradicionales? Entonces no se pierda nuestras recetas de [Pachamanca](#), [Pozole Rápido](#), [Frijoles Refritos de M y M](#) y [Tamales Vegetarianos](#). Y esas recetas son sólo una muestra de las muchas delicias que encontrará en este libro.

Al pie de cada receta podrá ver la información nutricional. Utilice esta información para tomar decisiones sanas, bien informadas y balanceadas a lo largo del día. Todos queremos reducir nuestro riesgo de sufrir enfermedades como el cáncer, condiciones cardíacas y la diabetes. Las mejores maneras de mantener la salud y reducir el riesgo de sufrir estas enfermedades crónicas son: no fumar, controlar su peso, mantenerse activo y escoger alimentos saludables. Las “Guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre nutrición y actividad física para la prevención del cáncer” proporcionan en la [información](#) importante sobre las decisiones que todos podemos tomar para mejorar nuestra salud en general.

Sabemos que usted anda ocupado(a) y que generalmente tiene poco tiempo para cocinar. La mayoría de las recetas de este libro pueden prepararse muy rápidamente; y hay varias que pueden prepararse con anticipación o usando una olla eléctrica de cocción lenta. Para ayudarlo a decidir qué va a cocinar cada receta incluye el tiempo que necesitará para preparar los ingredientes, así como también el tiempo total que le tomará elaborar el plato de principio a fin.

Puede que ya tenga algunos de los ingredientes de estas recetas en su despensa. Sin embargo, tener a mano los ingredientes básicos que se usan en la cocina latina puede hacer una gran diferencia. Consulte la sección “[Cómo abastecer su cocina para fomentar una alimentación saludable](#)”, donde encontrará consejos que le ayudarán a planificar con tiempo para que pueda preparar rápido una exquisita comida latina.


Independiente de lo que vaya a cocinar, siempre hay maneras de reducir las calorías y aumentar los nutrientes. Eche un vistazo a la sección “[El ABC para la transformación de las recetas: tres pasos para hacer comidas más saludables](#)”, donde incluimos consejos prácticos específicos para transformar cualquier receta e incorporar a su vida alimentos más saludables.

Estas deliciosas recetas han sido creadas y recopiladas para motivar, cautivar, animar e inspirar. Son

originarias de países como Perú, México, Cuba, Panamá y Brasil; algunas tienen influencias mediterráneas procedentes de Francia, España, Italia y Grecia. Algunas son recetas nuevas, otras son atesoradas recetas familiares “secretas” que han pasado de generación en generación. Ahora son suyas ¡Disfrútelas!

**chiles**  
**comunes**





CHILE CHIPOTLE

CHILE  
SERRANO

CHILE  
POBLANO

CHILE  
HABANERO

CHILE JALAPEÑO

CHILE  
ÁRBOL

CHILE  
ANCHO

CHILE  
ANAHEIM

AJÍ AMARILLO PERUANO

# acerca de los chiles

---

Los chiles, ya sea picantes o suaves, dulces o ahumados, son un ingrediente importante en numerosas cocinas del mundo y uno muy importante en la cocina latina. A veces los términos “chile” o “pimiento” se usan de manera intercambiable. Los picantes son llamados “chiles” y los no picantes, como los pimientos morrones son simplemente “pimientos”. Vale la pena conocerlos y experimentar con ellos y así agregar sabores especiales a nuestra cocina latina.

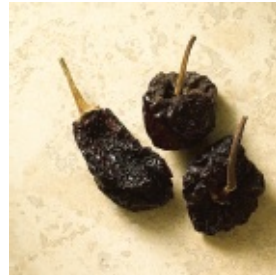
## chile habanero

El chile habanero es uno de los chiles más picantes. No se puede confundir con el resto porque tiene una forma muy particular y es mayormente de color naranja. El habanero no es alargado y parece una lamparita oriental de papel. Sin embargo, hay que tener precaución y no confundirlo con el pequeño pimiento dulce de color naranja. Mide de 1 a 2 pulgadas (3 a 5 cm) de largo y de 1 a 1.5 pulgadas (2.5 a 4 cm) de ancho. Los chiles habaneros sin madurar son verdes y cambian de color al madurar. Por lo general, son de color rojo y naranja, pero también hay variedades de otros colores. Tenga mucho cuidado y use guantes al manipularlos porque son sumamente picantes. Una pequeñita cantidad es más que suficiente. Por ejemplo, si desea darle un toque de picor a una sopa, todo lo que tiene que hacer es sumergir un chile habanero en la sopa por un par de minutos y sacarlo inmediatamente. En una escala de picor de 1 a 10, el chile habanero se clasifica en 10.



## chile chipotle

El chile chipotle es el jalapeño seco y ahumado. Es de color café oscuro y de textura arrugada. En promedio es de 2½ pulgadas (6.5 cm) de largo y 1 pulgada (2.5 cm) de ancho. Es uno de los chiles secos más picantes. Aparte de venderse secos, los chiles chipotle se venden enlatados o envasados conservados en agua con sal (en escabeche) o adobados. Están entre los chiles secos de mayor uso y son considerados indispensables para la cocina mexicana. Ya que le pueden dar un sabor ahumado muy especial a las sopas, las mezclas sazonadoras y las salsas, son perfectos para la salsa de barbacoa para asar carnes, pescados y aves. En una escala de picor de 1 a 10, el chile chipotle se clasifica entre 6 y 7.



## chile anaheim

El chile Anaheim, es el chile verde de picor tenue, de mayor disponibilidad en los Estados Unidos. Es un chile de 5 a 6 pulgadas (13 a 15 cm) de largo, de color verde que al madurar se pone de color naranja. Se usa frecuentemente en la cocina de Nuevo México. El chile Anaheim es algo picante, aunque a veces puede ser muy picante pero no tanto como el jalapeño. Se puede usar para preparar chiles rellenos al igual que salsas. Los chiles Anaheim rojos secos se usan para hacer ristras (adornos mexicanos para colgar). En una escala de picor de 1 a 10, los chiles Anaheim se clasifican entre 2 y 3.



## chile poblano





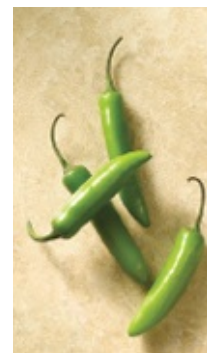
El chile poblano es un chile fresco, grande y carnoso, de forma de cono con algunas ondulaciones. Se puede parecer al pimiento verde morrón pero más puntiagudo y de color verde más oscuro y con cáscara brillante. Por lo general no es muy picante, pero a veces puede serlo para algunas personas. Para usarlo, primero hay que asarlo encima de la estufa así poder pelarlo con facilidad. Tiene mejor sabor cuando está cocido. El chile poblano es ingrediente principal de los chiles rellenos. Es también un excelente acompañante para carnes y salsas, especialmente cuando se mezcla con crema agria o crema mexicana para servirlo con pollo o pescado. En una escala de picor de 1 a 10, el chile poblano se clasifica entre 3 y 4.

## chile ancho

El chile ancho es el chile poblano que ha sido secado. Como su nombre lo indica, este chile es ancho. Es un chile de forma triangular y color café rojizo, con textura rugosa y brillante. En promedio es de 4 ½ pulgadas (12 cm) de largo y 2 ½ pulgadas (6.5 cm) de ancho. Debe ser flexible al tacto y nunca estar tieso. Al remojar se adquiere un color ladrillo. Es el chile más dulce de todos los chiles secos. Tiene un sabor tenue a fruta, un poquito similar al café o al palo dulce. Usualmente se usa para preparar la salsa de mole, una salsa tradicional con chocolate. En una escala de picor de 1 a 10, el chile ancho se clasifica entre 3 y 4.

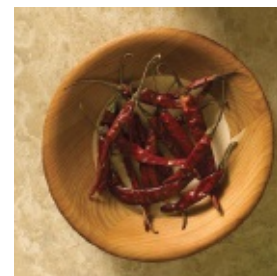
## chile serrano

El chile serrano es pequeño, cilíndrico y alargado, con forma similar a una bala. En promedio es de 1 ½ pulgadas (3 cm) de ancho y 2 pulgadas (5 cm) de largo. Puede cambiar de verde intermedio que al madurar se pone rojo naranja. También lo llaman chile verde. Además de fresco, se le puede encontrar envasado en vinagre con cebolla, zanahoria y hierbas (Serranos en escabeche), que es un encurtido sabroso que a menudo se agrega a las salsas cocidas. Los chiles serranos tienen un fresco sabor característico cítrico, que es excelente para salsas y guacamole. No hay necesidad de pelarlos pero pueden asarse hasta que estén ligeramente rostizados y suaves. Los chiles serranos pueden ser muy picantes, hasta cinco veces más que los jalapeños. En una escala de picor de 1 a 10, el chile serrano se clasifica entre 7 y 8.



## chile de árbol

El chile de árbol es largo y delgado. Es de color verde y se vuelve rojo naranja brillante al madurar. Es muy picante y su sabor se asemeja al del chile serrano. En promedio es de 2.5 pulgadas (6.5 cm) de largo y ½ pulgada (1 cm) de ancho. Es mayormente usado para preparar salsas picantes como aliño o también se asan hasta que estén tostaditas, o se trituran y se usan como condimento en polvo para servir frutas o vegetales tales como sandía, pepinillos o jícama. Asimismo se usa en algunas comidas asiáticas. Si la receta requiere chile de árbol pero no especifica si usarlo fresco o seco, se debe utilizar el seco. Estos son los chiles que se ven en las coronas de Navidad de Nuevo México. En una escala de picor de 1 a 10, el chile árbol clasifica entre 7 y 8.



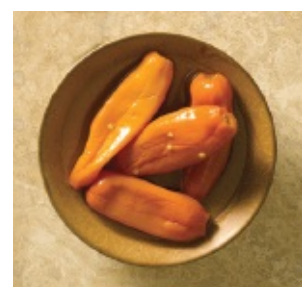
## chile jalapeño



El chile jalapeño es un tipo de chile fresco, de color verde oscuro, de forma de cono alargado. En promedio es de unas 2½ pulgadas (6.5 cm) de largo y 1¼ de pulgada (3 cm) de ancho. Es el chile fresco más común y reconocido en los Estados Unidos. Al madurar se pone de color rojo intenso. Los jalapeños son picantes y para bajarles la intensidad del picor se recomienda quitarles las venas y las semillas con mucho cuidado; y luego lavarlos bien. Se recomienda usar guantes para hacerlo. El jalapeño se usa en salsas como el [Pico de Gallo Clásico](#). Los jalapeños secos y ahumados se les conoce como chile chipotle. En una escala de picor de 1 a 10, el jalapeño se clasifica entre 5 y 6 si no se le quitan las venas.



## ají amarillo peruano



El ají amarillo es el rey de los ajíes en el Perú. Se parece al chile Anaheim en forma, pero de color amarillo ligeramente naranja. Es algo dulce como el pimiento morrón amarillo, pero de sabor picante. Si se retiran las venas y las semillas, el picor es tolerante y le da un sabor muy especial a los platos tradicionales tanto en el momento de prepararlos como de aliño al servirlos. Este ají tradicional del Perú se puede encontrar en mercados latinos como un producto envasado en frascos. En una escala de picor de 1 a 10, el ají amarillo se clasifica entre 5 y 6 si no se quitan las venas y las semillas.

## cómo asar chiles

*Asar los chiles frescos los suaviza, hace que sea más fácil quitarles la cáscara externa y les da un delicioso sabor ahumado. Asegúrese de no quemarlos por completo, porque entonces se volverán amargos y será más difícil trabajar con ellos. Los chiles pueden asarse directamente sobre una llama, como la de una parrilla o una estufa de gas, o también pueden asarse en un comal o una sartén. Un comal es una plancha de metal que se usa mucho en México para este fin. Asegúrese de usar guantes cuando manipule los chiles. Los chiles asados pueden usarse de muchas maneras, como por ejemplo en la preparación de [tamales vegetarianos](#), [tallarines con salsa de chile poblano](#) y [chiles rellenos de camarones con espinaca](#).*

- 1 Coloque los chiles en una sartén o una plancha de metal (comal) sobre una parrilla a fuego medio o sobre una hornilla a gas. Ase los chiles por 10 a 15 minutos, dándoles la vuelta para que se asen por todos lados, hasta que la cáscara se dore y se cubra de ampollitas.  
Inmediatamente coloque los chiles en una bolsa de plástico o de papel y ciérrela por unos 10 minutos para crear vapor para que la piel se desprenda. Saque los chiles de la bolsa y quíteles la cáscara. Use un paño húmedo para retirar el resto de cáscara que pueda haberse quedado adherida. No lave los chiles.
- 2 Con un cuchillo abra los chiles por un lado y retíreles las semillas con cuidado para evitar que se rompan. Si va a rellenarlos, déjeles el tallo. Si va a usar tiras de chile asado, retire los tallos, las semillas y las membranas.
- 3 Coloque los chiles con cuidado sobre toallas de papel y deje que se sequen hasta que vaya a usarlos. Si va a rellenarlos, exprímales jugo de limón en el interior cuando vaya a usarlos.
- 4



**salsas**  
**latinas básicas**

# acerca de los sofritos

El sofrito, como lo llaman en la mayoría de los países de habla hispana, o el “aderezo”, como lo llaman en Perú, es una base de condimentos cocidos que se utiliza en la elaboración de una serie de platos latinos. Le da un sabor distintivo a guisos, sopas, pastas, salsas y otros platos. No hay dos recetas iguales para el sofrito: cada cocinero o cocinera tiene su propia combinación preferida. Estas son nuestras recetas favoritas para hacer el sofrito.

Por lo general el sofrito se prepara y se usa inmediatamente. Sin embargo, preparar el sofrito con anticipación en los días que se tiene tiempo, ayudará a cocinar en los días que esté con prisa. Así será más fácil, rápido y práctico cocinar en casa durante la semana, sin tener que picar los ingredientes y preparar el sofrito cada vez que cocine. Una vez que tenga picados los ingredientes, se pueden guardar en el refrigerador por tres a cinco días en un contenedor de vidrio, hasta el momento de usarse.

## sofrito de maya

El sofrito es muy bueno para darle un sabor exquisito a cualquier cosa. Con él, ¡hasta un pedazo de cartón lo haría delicioso! Naturalmente estoy bromeando, aunque sí es verdad que el sofrito añade sabor a cualquier plato que se prepare.

Aceite de oliva: 2 cucharadas  
Cebolla roja o amarilla finamente picada: 1  
Ajo triturado: 1 diente  
Comino molido: ¼ de cucharadita  
Sal: ¼ de cucharadita  
Pimienta negra molida: ¼ de cucharadita

Sofría la cebolla en el aceite hasta que esté transparente. Agregue el resto de los ingredientes y sofría hasta que la cebolla quede dorada.

## sofrito de malena

Me gusta preparar todos los ingredientes y guardar la mezcla para sofreírla cuando vaya a usarla. Si desea, puede usar un procesador de alimentos para picar los vegetales, siempre y cuando tenga mucho cuidado de no triturarlos demasiado y que no queden licuados. Yo uso el sofrito para preparar platos con arroz y para marinar pescado, pollo y carne.

Aceite de oliva: 1 cucharada  
Cebolla finamente picada: ½  
Hojas de cilantro picadas: 1 taza  
Apio picado: 1 tallo grande  
Pimiento morrón verde sin tallo y sin semillas, picado en trozos grandes: 1

Sofría la cebolla en el aceite hasta que esté transparente. Agregue el resto de los ingredientes y sofría hasta que se doren bien.

# sofrito de martín

---

*Me gusta usar el sofrito cuando hago cualquier tipo de guiso o sopa, toda clase de platos de carne e incluso frijoles.*

Aceite de oliva: 2 cucharadas

Cebolla finamente picada: ½

Ajo finamente picado: 2 dientes

Jalapeño sin semillas, sin venas y cortado en cuadraditos: 1

Sal y pimienta negra molida

*Sofría la cebolla en el aceite hasta que esté transparente. Agregue el resto de los ingredientes y sofría hasta que estén bien dorados.*

# salsa verde mexicana

Esta es una de las salsas más tradicionales en México y es muy utilizada en los Estados Unidos en muchos platos mexicanos. Se utiliza como condimento para tacos, burritos, enchiladas, mariscos, carnes e incluso como salsa para untar. Esta receta es muy saludable, ya que todos sus ingredientes son vegetales frescos. Los tomatillos se consiguen en la sección de frutas y verduras de la mayoría de los supermercados generales y de las tiendas que venden productos hispanos. Se parecen a los tomates verdes y tienen una cáscara delgada como papel pergamino. Retire la cáscara antes de cocerlos. — Malena

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo total: 20 minutos | Rinde aproximadamente 3 tazas

Jalapeños sin tallo, 2 ó 3, o al gusto

Tomatillos sin cáscara y lavados, 6 (aproximadamente 1 libra)

Ajo, 1 diente

Sal, ½ cucharadita

- 1 Coloque los jalapeños y tomatillos en una olla con suficiente agua para cubrirlos. A fuego alto, deje hervir por 2 minutos. Baje el fuego a medio, tape la olla y cocine por 5 a 10 minutos. Cuando los tomatillos hayan cambiado de color verde a amarillo, saque los tomatillos y los jalapeños de la olla.
- 2 Transfiéralos a una licuadora o un procesador de alimentos. Agregue el ajo y la sal; y licúe por 1 minuto. Use la salsa inmediatamente o guárdela en el refrigerador. Esta salsa puede servirse caliente o fría.
- 3

Información por porción (aproximadamente ¼ de taza)

Calorías, 15

Grasa total, 0.4 g

Grasas saturadas, 0.1 g

Grasas trans, 0.0 g

Grasa poliinsaturada, 0.2 g

Grasa monoinsaturada 0.1 g

Carbohidratos total, 3 g

Fibra dietética, 1 g

Azúcar, 2 g

Proteínas, 1 g

Sodio, 98 mg

# salsa mexicana

Esta salsa de tomate es excelente para acompañar chips de tortilla hechos en casa o como condimento para pescado, pollo, carnes a la parrilla. ¡Realmente vale la pena tener salsa fresca en casa! Esta receta puede variarse usando tomatillos asados en lugar de tomates Roma. Si va a usar tomatillos, quíteles la cáscara y lávelos para que no estén pegajosos antes de asarlos. El resto de la receta es igual. También puede agregar a la licuadora chiles serranos o jalapeños crudos o asados cuando esté haciendo la salsa. ¡Experimente con diferentes chiles y cree sus propias variedades de esta salsa! —Martín

Tiempo de preparación: 20 minutos | Tiempo total: 40 minutos | Rinde aproximadamente 2½ tazas

Tomates Roma, de 4 a 5 (aproximadamente 1 libra)

Ajo sin pelar, 2 dientes

Jalapeños, de 1 a 3, o 1 chile serrano, sin tallo, sin semillas y sin venas

Cebolla amarilla, ½ mediana

Agua, ½ taza

Aceite de canola, 1 cucharada

Sal, ½ cucharadita

1 Coloque los tomates y los ajos en una sartén o un comal sobre fuego medio. Ase los tomates y ajos, dándoles la vuelta para que se cocinen por todos lados. Retire los ajos después de 2 minutos o cuando estén dorados; y pélelos. Todavía deben estar firmes.

2 Siga asando los tomates de 8 a 10 minutos más o hasta que la cáscara esté lisa y se haya oscurecido. Retire los tomates del fuego y pélelos.

3 En una licuadora o un procesador de alimentos, haga un puré con los tomates, los ajos, los chiles jalapeños y la cebolla con ½ taza de agua.

4 Caliente el aceite en una sartén y agregue la mezcla hecha puré. Deje hervir, baje el fuego y cocine a fuego lento por 5 a 10 minutos. Agregue la sal, mezcle bien y retire del fuego. Pruebe la salsa; y si es necesario, rectifique la sazón. Sirva esta salsa caliente o a temperatura ambiente.

*Asar los tomates requiere tiempo, pero el exquisito sabor ahumado que adquieren es incomparable. Use una sartén o un comal (plancha de hierro comúnmente usada en México). La cáscara del tomate se cubrirá de ampollitas y se quemará ligeramente en algunas áreas.*

Información por porción (aproximadamente ¼ de taza)

Calorías, 25

Grasa total, 1.5 g

Grasas saturadas, 0.1 g

Grasas trans, 0.0 g

Grasa poliinsaturada, 0.4 g

Grasa monoinsaturada 0.9 g

Carbohidratos total, 3 g

Fibra dietética, 1 g

Azúcar, 2 g



Proteínas, 1 g  
Sodio, 120 mg

---

# salsa criolla peruana

Recuerdo que cuando yo era niña, en la mesa de mi casa siempre se servía esta salsa tradicional de cebollas encurtidas. La usábamos como condimento para darle un sabor especial a platos como el arroz con pollo, las papas al horno o sancochadas, las butifarras (sándwiches peruanos de carne de puerco) y hasta los frijoles. Esta receta la aprendí de mi mamá, quien tenía una singular pasión por la cocina. —Maya

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo total: 30 minutos Rinde aproximadamente 1¼ taza

Cebolla roja cortada en juliana (tiras delgaditas), 1

Sal, 1 cucharadita

Hojas de cilantro picadas, 2 cucharadas

Vinagre rojo, 1 cucharada

Jugo de 1 limón

Aceite de oliva extra virgen, 1 cucharada

Pimienta de Cayena o ají amarillo, al gusto

1 Coloque la cebolla cortada en juliana (en tiras delgaditas) en un colador de malla fina y agregue la sal. Revuelva para que la sal cubra la cebolla; y deje reposar de 5 a 10 minutos.

Enjuague la cebolla con agua fría y escúrrala bien.

2

Transfiera la cebolla a un recipiente de vidrio y agregue el resto de los ingredientes.

3

Mezcle bien y deje que se marine de 10 a 15 minutos antes de servir. Sirva inmediatamente.

4

Información por porción (aproximadamente ¼ de taza)

Calorías, 38

Grasa total, 2.7 g

Grasas saturadas, 0.4 g

Grasas trans, 0.0 g

Grasa poliinsaturada, 0.3 g

Grasa monoinsaturada 2.0 g

Carbohidratos total, 3 g

Fibra dietética, 1 g

Azúcar, 1 g

Proteínas, 0 g

Sodio, 30 mg

---

sample content of Los Secretos de Maya: 100 deliciosas recetas latinas para la buena salud  
(Spanish Edition)

- [download Hustler's Dirtiest Jokes pdf, azw \(kindle\), epub](#)
- [International Human Rights: Universalism Versus Relativism \(Classics of the Social Sciences\) book](#)
- [download online C++ Primer Plus \(6th Edition\) pdf, azw \(kindle\), epub](#)
- [download online VMware vSphere Design](#)
  
- <http://wind-in-herleshausen.de/?freebooks/Hustler-s-Dirtiest-Jokes.pdf>
- <http://www.experienceolvera.co.uk/library/Decorative-Arts--Style-and-Design-from-Classical-to-Contemporary.pdf>
- <http://fortune-touko.com/library/A-History-of-Franco-German-Relations-in-Europe--From--Hereditary-Enemies--to-Partners.pdf>
- <http://xn--d1aboelcb1f.xn--p1ai/lib/Gambatte--Generations-of-Perseverance-and-Politics--a-Memoir.pdf>