



---

# RECETARIO

---

Taller Alf@bit



## Índice

Presentación.....	1
Comida Típica .....	3
MOLE VERDE .....	4
TESMOLE .....	5
MOLE DE OLLA.....	6
HUAXMOLE .....	7
Postres .....	8
FLAN .....	9
DONA .....	10
FLAN .....	11
ARROZ CON LECHE .....	12
FLAN .....	13
GALLETAS.....	14

# Presentación

Este recetario fue elaborado por las señoras participantes en el curso de alfabetización en la Ciberescuela Tlalmille, como parte del proyecto de escritura propuesto por el equipo Alf@bit.

Las recetas que verán a continuación surgen de la experiencia de las señoras en los diversos estados de la República Mexicana de donde son originarias. Para realizar este trabajo las señoras hicieron una búsqueda en internet mediante la herramienta YouTube y utilizaron un procesador de textos para la escritura y correcciones de sus recetas.

Los docentes que colaboraron en la realización de este proyecto son miembros del equipo Alf@bit, de la Coordinación de Tecnologías para la Educación, hábitat puma DGTIC-UNAM

Marina Kriscautzky

Adriana Bravo

Jonatan Camacho

María José Corona

Alejandra Gómez

Mayo 2018



# Las Autoras



*Josefina*

61 años  
Guanajuato

*Senaida*

59 años  
Oaxaca



*Antonía*

68 años  
Oaxaca



*Rosalía*

57 años  
Puebla



*Cecilia*

75 años  
Querétaro



*Alejandra*

61 años  
Hidalgo



# Comida Típica



Para la escritura de esta sección, las asesoras implementamos una parte de la metodología Alfabit a la que denominamos “dictar al experto”.

Las recetas que encontrarán a continuación fueron dictadas por las señoras; la relevancia de este trabajo consiste en el desafío que enfrentaron las señoras para poder comunicar lo que saben en un texto estructurado.



### Ingredientes para 5 personas:

- ❖ 1 kilo de pollo de pierna o muslo
- ❖ ½ kilo de pepita verde (mole)
- ❖ 5 chiles verdes
- ❖ ¼ de tomate
- ❖ 1 ramita de cilantro
- ❖ Pimienta
- ❖ Comino
- ❖ 1 ramita de epazote
- ❖ 1 caja de Knorr suiza
- ❖ 2 ajos
- ❖ ½ cebolla

### Preparación:

1. Lavar los tomates, el cilantro, el epazote y los chiles.
2. Moler todos los ingredientes, se le agrega el comino, pimienta, ajo, cebolla y Knorr suiza.
3. Se lava el pollo, se pone en una olla y se cose con ajo y cebolla aproximadamente 1 hora.
4. Se pone el sartén, se sazona todo, se agrega el aceite con sal y Knorr suiza.

Receta proporcionada por:  
*Josefina Galván*



### Ingredientes para 4 personas:

- ❖ 1 kilo de pollo pierna con muslo bien lavado
- ❖ Ajo
- ❖ Cebolla
- ❖ Sal
- ❖ Hierba santa
- ❖ Chile de árbol
- ❖ 3 jitomates

### Preparación:

1. Se lava bien el pollo, se pone a hervir con el ajo y cebolla. Cuando ya está cocido se saca del caldo y se escurre.
2. Se muele el chile, 15 chiles y 3 jitomates con el ajo y la cebolla que quedó del caldo, con el mismo caldo o agua.
3. Se cuele la salsa, se le echa al caldo y se pone la rama de hierba santa hasta que hierva.
4. Se bate la masa con la mano dentro de una bandejita, después se le echa todo el caldo y la salsa y se va moviendo para que no se pegue.
5. Ya que hirvió bien se mete el pollo a la salsa.

Receta proporcionada por:  
*Senáida Avendaño*



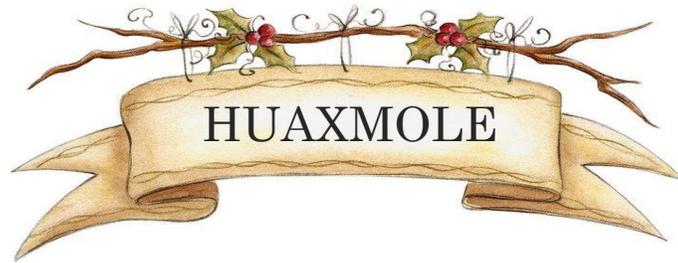
### Ingredientes para 5 personas:

- ❖ 1 kilo de carne de res para cocer
- ❖ 3 clavos de olor
- ❖ 3 pimientas
- ❖ 2 dientes de ajo
- ❖ 1 cebolla
- ❖ ¼ ejotes
- ❖ ½ calabacitas
- ❖ ½ papa
- ❖ 2 elotes
- ❖ 3 zanahorias
- ❖ 3 chayotes
- ❖ \$15 chile guajillo
- ❖ 1 rama de epazote
- ❖ Sal al gusto

### Preparación:

1. Poner a cocer la carne en una olla con agua con la cebolla, el ajo y la sal por 25 minutos en la olla exprés.
2. Una vez cocida la carne, se pone la verdura y el epazote a cocer junto con la carne sin la tapa de la olla exprés hasta que estén suaves.
3. Se pone a hervir el chile guajillo en una olla con 2 tazas de agua.
4. Ya que esté se pone en la licuadora con la pimienta y el clavo de olor para mole.
5. Ya que esté la verdura se cuele el chile y se echa en la olla con la carne y la verdura.

Receta proporcionada por:  
Antonia Nicolás



### Ingredientes:

- ❖ 1kg de jitomates
- ❖ 15 chiles verdes de árbol
- ❖ 1kg de huajes
- ❖ 1 ½ de carne de costilla de puerco

### Preparación:

1. Se hierva la carne con agua con cebolla y sal 1 hora aproximadamente. Poner a cocer los jitomates y los chiles con agua 5 minutos aproximadamente.
2. Se le pone ajo, cebolla, knorr y se muele con los jitomates, los chiles y los huajes.
3. Freír la carne con aceite hasta que quede dorada.
4. Echar la carne y se le pone la salsa de huajes 10 minutos aprox. Sal al gusto.

Receta proporcionada por:  
Rosalia Analco

# Postres



Para la escritura de esta sección las señoras buscaron en YouTube otras recetas con apoyo de las asesoras. Posteriormente, utilizaron un procesador de textos para poner por escrito y con sus propias palabras la receta que investigaron.

La escritura se hizo de forma individual a partir de lo que denominamos “escribir por sí mismo” y “escribir con un compañero”. En este tipo de actividad cada persona escribe de acuerdo con el nivel de conocimiento que ha alcanzado hasta el momento; por lo que es común encontrar escrituras no convencionales. Sin embargo, estas escrituras pueden mejorarse a través de la interacción con un compañero que se encuentre en un nivel similar de conocimiento.

Las recetas que verán a continuación son evidencias de un largo proceso en el cual las señoras hicieron varias modificaciones a su receta e implementaron una actividad que denominamos “revisión en conjunto”. Aunque no todos los resultados son convencionales, muestran el avance alcanzado en la reflexión sobre el sistema de escritura de cada participante.



## Ingredientes

- ❖ 10 huevos
- ❖ 2 latas de leche clavel
- ❖ 2leche condensada
- ❖ 7cucharadas Azucar Quemada
- ❖ Vainlla

## Procedimiento

Agregamos 1 c ucahar ds vainlla ascr

DERRETIR AUKAVIANLLA

EFIRCAMOL

LICRA IEDS

POR2VANLLA

Receta elaborada por:  
Antonia Nicolás



### Ingredientes:

- ❖ 500 g AR INA
- ❖ AZUCAR
- ❖ LEVADURA
- ❖ SAL
- ❖ HESO
- ❖ LECHE
- ❖ MANTECA
- ❖ LIMÓN
- ❖ VAINILLA
- ❖ ACEITE
- ❖ HARINA

### Procedimiento:

EH CAR HARINA AZUCRA LEVADURA LIMON

Revolvr atsa masa

PONO LECHE

PONO 1 HUEVO

Amasar

Pnera

Barrer

AEGRGARLAMATNEQUILLA

Receta elaborada por:  
Rosalia Analco



## Ingredientes

- ❖ 5 Huevos
- ❖ Una lata de leche EVAPORADA
- ❖ Una lata de LECHE CoNdeNsada
- ❖ AZÚcar
- ❖ VainiLLa

## Elaboración

poner los Huevos

poner la leche

poner todo al LA LICUADORA coN vainiLLa

Se liCua todo

Poner la asucar EN el saRtEn

DERETIR ASUCAR EN EL SARTEN

VASIAR EN EL MOLDE EL FLAN

PONER A BAÑO MARIA

Receta elaborada por:  
*Josefina Galván*



## Ingredientes

- ❖ Tres tazas de agua
- ❖ Cascaras de naranja
- ❖ Pisca de sal
- ❖ Dos ramitas de canela
- ❖ Una taza de arroz
- ❖ Un litro de leche
- ❖ Una lata de leche evaporada
- ❖ Una lata de la lechera
- ❖ Azúcar al gusto
- ❖ Una tasa de pasita

## Modo de preparación

1. poner hervir el agua por 5 minutos con cascara de naranja canela y la pisca de sal
  2. se pone el arroz
  3. ya que se seco se pone la 3 leches
  4. LAS PASITAS
  5. se le ponen al arroz
  6. se dejan 10 minutos
- se puede servir frio o caliente

Receta elaborada por:  
*Cecilia Mendieta*



## Ingredientes

- ❖ Caramelo
- ❖ 80 ml de Agua
- ❖ 240 gramos Azúcar
- ❖ 1/2 cucharadita de jugo de limón
- ❖ 7 huevos
- ❖ 500ml de leche
- ❖ 400ml de leche Condensada
- ❖ Una cucharadita de Extracto De vainilla

## Preparación

Primero hervir la azúcar con agua para hacer el caramelo

Ya cuando esta bien quemado se vacía

En el molde se mezcla todo los ingredientes

Medio litro de leche evaporada

Media cucharadita de limón y una de vainilla

Ce vate todo en la licuadora ce vacía en el molde

Y ce pone a baño María ce hornea 1.30 ce saca una hora y luego ce mete en el refrigerador ocho horas

Y ce vacía en un molde hondito.

**Receta elaborada por:**  
*Senaida Avendaño*



## Ingredientes

- ❖ Medio kilo de harina
- ❖ Media taza de azúcar
- ❖ Trescientos gramos de mantequilla
- ❖ 2 huevos para la masa
- ❖ 1 huevo para barnizar
- ❖ 3 gotas de esencia de vainilla
- ❖ Pisca de sal
- ❖ 1 cucharada de polvo para hornear

## La preparación

1. Vertir la harina en un recipiente
2. En la harina hacer un huequito
3. Romper dos huevos en el huequito de la harina
4. Y mezclar los huevos y harina con las manos
5. Agregar la pisca de sal y la cucharada de polvo para hornear en la mezcla
6. Agregar la esencia de vainilla en la mezcla
7. Agregar la mantequilla y un tercio de la azúcar en la mezcla y batirla con las manos
8. Seguir batiendo la mezcla y agregar otro poco de azúcar y seguir batiendo y volver agregar el resto de la azúcar
9. Seguir batiendo la mezcla hasta que quede tersa
10. Espolvorear un poco de harina en la superficie y extender la masa con el rodillo
11. La bandeja se engrasa con mantequilla
12. Se corta la masa con los moldes de galletas

13. se quita el sobrante de la masa y se pone las galletas en la bandeja que ya se engraso
14. Se barnizan las galletas con la yema de un huevo
15. Se hornean a 140 grados de veinte a treinta minutos
16. Se sacan del horno y se dejan enfriar unos cuantos minutos



**Receta elaborada por:**  
*Alejandra Trejo*

\*Las asesoras únicamente editaron el diseño de las recetas. El contenido de éstas fue producido por las señoras que se encuentran en un proceso de apropiación de la lengua escrita.

\*Las recetas presentadas muestran el avance individual en el proceso. Por ello, deben ser apreciadas desde sus aportaciones como textos comunicativos y como verdaderas evidencias de un proceso continuo y permanente en el que se encuentran las señoras.

Equipo Alfabit.