

# CHAMY GUI

ALMA DE TU COCINA

CHAMY GUI · VILLAHERMOSA, TABASCO

## El cacao no es postre.

Recetario de la casa · veintinueve  
fórmulas de cocina, repostería y  
bebida

Cuatro categorías, del jarro de la mañana al guiso del domingo. Cada fórmula con el paso a paso detallado para quien no cocina bien, con qué hacer cuando algo sale mal, y con el aporte por porción calculado.

29

FÓRMULAS

4

CATEGORÍAS

2

PRODUCTOS

SI

UNIDADES



CHAMY GUI · VILLAHERMOSA, TABASCO · CACAO SELECCIONADO,  
TOSTADO Y MOLIDO EN CASA



En Tabasco el cacao nunca se guardó para el postre. Se muele con maíz y se bebe frío en jícara al mediodía, se echa al mole, se le pone al frijol, se unta en la carne antes de que entre a la olla.

Lleva siglos siendo un ingrediente de cocina. Solo en el último se volvió, casi únicamente, un dulce.

Pero descubrirlo no bastó para volverlo cotidiano. Con el chocolate de mesa había que cortar la tablilla, calcular el trozo y preparar una pasta aparte antes de acercarlo al guiso. El punto de inflexión llegó cuando Chamy adoptó la bolsa de **CHAMY GUI Chocolate** como herramienta de todos los días. Medía el polvo con una cuchara, lo deshacía directamente en un cucharón de caldo tibio y lo incorporaba en el último tercio de la cocción. Ya no tenía que cortar ni rallar una tablilla, y la preparación se acertaba sin saltarse el momento preciso.

La bolsa no le enseñó a cocinar ni sustituyó lo que había aprendido del cacao y del chocolate tradicional. Le quitó pasos a una técnica que ya dominaba. Desde entonces quedó a la mano, junto a la olla y el cuaderno: no como respuesta a todo, sino como un ingrediente que podía dosificar y llevar de la bolsa al guiso cuando la receta lo pedía.

Este libro devuelve las cosas a su sitio. Veintinueve fórmulas de la casa: catorce saladas, cinco bebidas calientes, cinco frías y cinco de repostería. Todas con el paso a paso al detalle, con la señal que indica el punto, y con qué hacer cuando algo sale mal — porque algo sale mal. No hace falta cocinar bien para seguirlas.

CHAMY GUI · VILLAHERMOSA, TABASCO

# Cómo se usa este recetario

Está escrito para que lo siga alguien que no cocina bien. Cada fórmula lleva el paso a paso con temperaturas exactas, la señal visual que indica el punto, y una tabla de **qué hacer cuando algo sale mal** —porque algo sale mal—. Todas las cantidades van en unidades del Sistema Internacional: gramos, mililitros, grados Celsius y minutos. Ninguna receta pide tazas ni cucharadas.

## LAS TRES REGLAS DE OFICIO

Se repiten en casi todas las fórmulas y explican el 90 % de los errores. Vale la pena leerlas una vez aquí y no volver a pensarlas.

| REGLA                                            | EL NÚMERO     | POR QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Siempre se hace pasta antes, con líquido tibio   | 60–70 °C      | La NOM-186-SSA1/SCFI-2013 permite que el chocolate de mesa tenga azúcar de partícula mayor a 70 micras: el producto es arenoso por diseño. En frío no se disuelve; en líquido hirviendo se agruma. La única ventana es ésta, batiendo hasta que no quede grano. |
| El producto nunca toca una superficie de sellado | 160 °C        | La sacarosa se carameliza cerca de 160 °C y se quema pasando 180 °C; el fondo de un sartén al sellar rebasa los 200 °C sin dificultad. Un rub con este producto sobre carne que va al sartén se quema. Punto.                                                   |
| El cacao entra tarde                             | Último tercio | En braseados y guisos, en el último tercio de la cocción. Si entra al principio, la cocción prolongada acentúa el amargor de los taninos y el azúcar se va oscureciendo.                                                                                        |

## LA ÚNICA EXCEPCIÓN

La salsa macha (C11) incorpora el producto **en polvo**, sin pasta previa, porque en un medio graso sin agua se dispersa solo. Lo paga con otra exigencia: bajar el aceite a 70 °C antes de meterlo.

## CÓMO LEER LAS DOSIS

Cada dosis se pensó en dos ejes a la vez: cuánto cacao entrega y cuánta azúcar mete. La tabla de dosificación de la página siguiente es la referencia para inventar recetas nuevas sin volver a equivocarse.

# Cuánto cacao lleva de verdad una cucharada

*Casi todos los errores de cocina con este producto nacen de la misma confusión: creer que se dosifica como cacao. No lo es. Es una mezcla donde el azúcar manda, y ese solo dato reordena todas las cantidades de este libro.*

## LA REGLA DE CONVERSIÓN

Cada 100 g de **CHAMY GUI Chocolate** aportan del orden de **20 g de cacao y 75 g de azúcar**. Cuando una receta pide 60 g de producto, está metiendo **12 g de cacao y 45 g de azúcar**. En la línea de **Avena con Cacao** la proporción cambia por completo: la mitad de azúcar y un tercio de la masa en almidón de cereal. De ahí salen dos tablas y no una.

## DOSIFICACIÓN · CHAMY GUI CHOCOLATE

| PREPARACIÓN                    | PRODUCTO         | CACAO EFECTIVO · AZÚCAR QUE INTRODUCE · NOTA                                                      |
|--------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bebida caliente o fría         | 20-25 g / 200 ml | 4-5 g de cacao · 15-19 g de azúcar. Dosis de servicio de la categoría.                            |
| Glaseado o laca final de carne | 20-30 g / 500 g  | 4-6 g · 15-23 g. Fuera del fuego directo. Nunca al sellar.                                        |
| Braseado y guiso               | 30-40 g / l      | 6-8 g · 23-30 g. Último tercio de la cocción, hecho pasta antes.                                  |
| Mole                           | 55-65 g / l      | 11-13 g · 41-49 g. Única preparación donde el cacao protagoniza declarado. Elimina el piloncillo. |
| Adobo y marinada               | 45-55 g / 500 ml | 9-11 g · 34-41 g. Con ácido, mínimo 4 h. El adobo se fríe antes de usarse.                        |
| Frijol y leguminosa            | 25-30 g / l      | 5-6 g · 19-23 g. Con 10 g/l no se percibe nada.                                                   |
| Salsa de mesa                  | 15-20 g / 250 ml | 3-4 g · 11-15 g. Pasta previa obligatoria o queda arenosa.                                        |
| Salsa macha (medio graso)      | 30 g / 400 ml    | 6 g · 23 g. En polvo, con el aceite a 70 °C.                                                      |
| Vinagreta y pescado delicado   | no usar          | Aquí el dulzor estorba.                                                                           |

# El segundo producto: qué puede y qué no puede

*A una avena con cacao se le supone el desayuno y poco más. La pregunta que vale la pena hacerse es otra: si el chocolate de mesa entra a la cocina salada, ¿puede entrar también la avena? La respuesta es que sí, pero haciendo algo distinto — y esa diferencia está en su composición, no en su sabor.*

## DE DÓNDE SALE LA DIFERENCIA

| POR CADA 100 G               | CHOCOLATE | AVENA CON CACAO       |
|------------------------------|-----------|-----------------------|
| Azúcares                     | 75 g      | 40 g — casi la mitad  |
| Hidratos no azúcar (almidón) | ≈ 4 g     | ≈ 33 g — es el cereal |
| Fibra                        | 3 g       | 7 g                   |
| Proteína                     | 4 g       | 9 g                   |

El chocolate de mesa es **azúcar con cacao**: entra como especia —amargor, taninos, color, notas tostadas— en dosis bajas, y su límite es el azúcar. La avena con cacao es **cereal con cacao y la mitad del azúcar**: su carga dominante es almidón, que gelatiniza entre 60 y 70 °C, más betaglucanos que dan viscosidad. Eso le da una función que el chocolate no tiene: **espesa y liga**.

## LOS TRES PAPELES SALADOS, Y CADA UNO CON SU FÓRMULA

| PAPEL                                  | DOSIS                    | DÓNDE ESTÁ DEMOSTRADO                                                                                                                      |
|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Espesante — cuerpo sin roux ni crema   | 30–35 g / l              | C12 • Crema de chaya. 40 g dan cuerpo a 1.2 l sin una cucharada de harina. Mete 16 g de azúcar en toda la olla: <b>2.7 g por porción</b> . |
| Ligante — sustituye pan molido y arroz | 50–60 g / kg de carne    | C13 • Albóndigas. Liga y aporta fondo. 40 g en 700 g de carne son menos de 1 g de azúcar por albóndiga.                                    |
| Costra — empanizado al horno           | 1 parte por 3 de hojuela | C14 • Pollo al horno. La proporción 3:1 baja el azúcar de la costra a ≈10 %, que es lo que permite hornear a 175 °C sin que se queme.      |

## Y LO QUE NO PUEDE HACER, DICHO CON TODAS SUS LETRAS

### ADVERTENCIA

La avena con cacao no sustituye al chocolate de mesa en mole, adobo ni recado. Por dos razones que se suman: su aporte de cacao por gramo es mucho menor —haría falta el triple de producto para el mismo fondo— y a esa dosis el almidón convierte la salsa en engrudo. Un mole hecho con la línea de avena no sale flojo de sabor: sale con textura equivocada. Son productos con usos distintos, no intercambiables.

**Tampoco va en fritura.** Igual que el chocolate, lleva azúcar, y una freidora trabaja entre 175 y 190 °C. La costra de la C14 es de horno y lo será siempre; la misma mezcla en sartén se pone negra en dos minutos.

**Y en salado siempre pide contrapeso.** Cuarenta gramos de azúcar por cada cien siguen siendo cuarenta: las tres fórmulas saladas cierran con ácido —limón o naranja agria— o con picante. Sin ese contrapeso el plato no sabe mal, sabe desconcertante, que es peor.

TABLA DE DOSIFICACIÓN · CHAMY GUI AVENA CON CACAO

De todo lo anterior sale la dosificación propia de esta línea. No es la misma tabla del chocolate, porque no hace lo mismo: aquélla sazona, ésta da cuerpo.

| PREPARACIÓN                | PRODUCTO                 | CACAO EFECTIVO · AZÚCAR QUE INTRODUCE · NOTA                                                                  |
|----------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bebida caliente de cuchara | 25 g / 250 ml            | 5 g de cacao · 10 g de azúcar. Con hojuela aparte, cocida antes.                                              |
| Frappé y bebida fría       | 30 g / vaso              | 6 g · 12 g. Dosis más alta: el frío apaga el sabor. Base concentrada en tibio, obligatoria.                   |
| Crema y sopa (espesante)   | 30-35 g / l              | 6-7 g · 12-14 g. Cinco minutos de cocción tras la pasta, o no gelatiniza.                                     |
| Ligado de carne molida     | 50-60 g / kg             | 10-12 g · 20-24 g. Hidratada 10 min antes en líquido tibio.                                                   |
| Costra al horno            | 1 parte por 3 de hojuela | Máximo 175 °C. Sin freír, nunca.                                                                              |
| Repostería horneada        | 90 g / molde de 20 cm    | 18 g · 36 g. Horno a 170 °C por el azúcar.                                                                    |
| Mole, adobo y recado       | no usar                  | Aporta poco cacao por gramo y su almidón vuelve engrudo la salsa. Ése es territorio de la línea de chocolate. |

# Índice

## BEBIDAS CALIENTES

|    |                                      |                |          |
|----|--------------------------------------|----------------|----------|
| A1 | Chocolate de mesa a la mexicana      | 12 min · fácil | 110 kcal |
| A2 | Chocolate espeso de sobremesa        | 20 min · media | 190 kcal |
| A3 | Champurrado de cacao                 | 30 min · media | 200 kcal |
| A4 | Café con cacao y pimienta gorda      | 8 min · fácil  | 170 kcal |
| A5 | Avena con cacao caliente, de cuchara | 15 min · fácil | 300 kcal |

## BEBIDAS FRÍAS

|    |                                             |                 |          |
|----|---------------------------------------------|-----------------|----------|
| B1 | Cacao frío de amashito                      | 260 min · fácil | 220 kcal |
| B2 | Chorote tabasqueño                          | 50 min · media  | 180 kcal |
| B3 | Licudo frío de avena, cacao y plátano       | 5 min · fácil   | 390 kcal |
| B4 | Refresco de cacao, naranja agria y jengibre | 140 min · media | 100 kcal |
| B5 | Frappé de avena con cacao                   | 40 min · fácil  | 280 kcal |

## COMIDAS SALADAS

|     |                                                             |                 |          |
|-----|-------------------------------------------------------------|-----------------|----------|
| C1  | Costilla de res al cacao y amashito                         | 210 min · media | 440 kcal |
| C2  | Mole tabasqueño exprés                                      | 45 min · media  | 580 kcal |
| C3  | Camarón al cacao con achiote y naranja agria                | 25 min · media  | 310 kcal |
| C4  | Adobo negro de cacao para cerdo                             | 300 min · media | 710 kcal |
| C5  | Frijol negro con cacao                                      | 150 min · fácil | 370 kcal |
| C6  | Salsa de cacao y tamarindo para asados                      | 40 min · fácil  | 70 kcal  |
| C7  | Mantequilla de cacao, sal y amashito                        | 130 min · fácil | 160 kcal |
| C8  | Chaya blanqueada con vinagreta de cacao                     | 30 min · fácil  | 200 kcal |
| C9  | Chirmol tabasqueño de res con cacao                         | 140 min · media | 500 kcal |
| C10 | Mone de cerdo con recado de cacao y hoja de momo            | 130 min · media | 590 kcal |
| C11 | Salsa macha de cacao, amashito y pepita                     | 50 min · media  | 190 kcal |
| C12 | Crema de chaya con avena y cacao                            | 35 min · fácil  | 190 kcal |
| C13 | Albóndigas de res con avena y cacao en caldillo de jitomate | 60 min · media  | 410 kcal |
| C14 | Pollo al horno con costra de avena y cacao                  | 145 min · media | 670 kcal |

## COMIDAS DULCES

|    |                                                |                 |          |
|----|------------------------------------------------|-----------------|----------|
| D1 | Helado de pozol                                | 780 min · media | 300 kcal |
| D2 | Pan de plátano macho y cacao                   | 90 min · fácil  | 310 kcal |
| D3 | Trufa de chorote con coco                      | 155 min · media | 140 kcal |
| D4 | Galletas de avena con cacao                    | 50 min · fácil  | 170 kcal |
| D5 | Barra horneada de avena, cacao y plátano macho | 65 min · fácil  | 230 kcal |



## ALMA DE TU COCINA

CHAMY GUI Chocolate

Moles y adobos • Repostería • Bebida • Frappé

El momento y el punto siguen siendo tu oficio.

A · CAPÍTULO

# Bebidas calientes

---

*El territorio natural del producto, hecho bien. Aquí se aprende la única técnica que la bolsa exige.*

5 FÓRMULAS





A1

# Chocolate de mesa a la mexicana

CHAMY GUI CHOCOLATE

*La receta madre. Todo el recetario depende de que esta salga bien, porque enseña la única técnica que el producto exige: hacer pasta antes de incorporar. Dos tazas en doce minutos, con espuma de dos dedos.*

IMAGEN DE REFERENCIA

A1 Chocolate de mesa a la mexicana

|                   |        |        |            |
|-------------------|--------|--------|------------|
| RINDE             | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 2 tazas de 250 ml | 10 min | 12 min | Fácil      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE         | CANTIDAD         | MARCA SUGERIDA | NOTAS                                                                                                    |
|---------------------|------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Chocolate | 50 g             | CHAMY GUI      | 25 g por taza. Es la dosis de servicio de la categoría.                                                  |
| Agua                | 500 ml           | —              | Con agua el cacao se lee más limpio y más amargo. Con leche, más redondo y más dulce; ver sustituciones. |
| Sal fina            | 1 pizca (≈0.3 g) | La Fina        | No se percibe. Sube el amargor del cacao y baja la sensación de dulzor.                                  |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1

**Calienta 150 ml, no los 500.** Pon a fuego medio solo 150 ml del agua en una olla pequeña. Los otros 350 ml se quedan aparte, fríos. Este reparto es el truco entero: se hace una pasta concentrada con poco líquido y después se afloja.
- 2

**Detente a los 60-70 °C, antes de que hierva.** La señal visual: el fondo de la olla empieza a soltar burbujas del tamaño de una cabeza de alfiler y se ve un hilo de vapor, pero la superficie sigue quieta. Si tienes termómetro, 65 °C. **Si rompe el hervor, apaga y espera dos minutos antes de seguir** — sobre 80 °C el producto se agruma y ya no se arregla removiendo.
- 3

**Haz la pasta.** Retira del fuego. Echa los 50 g de producto de golpe y bate con batidor globo, apoyando el batidor contra el fondo, 45-60 segundos. Al principio se ve arenoso y con grumos; sigue batiendo hasta que la mezcla quede como una crema lisa, brillante y sin ningún punto seco. Pasa el dorso de la cuchara: no debe rasparse.
- 4

**Afloja con el resto del agua.** Regresa a fuego medio y añade los 350 ml restantes en tres tandas, batiendo entre cada una. Añadir todo de golpe enfría la pasta de golpe y devuelve los grumos.
- 5

**Sube a punto de servicio.** Calienta hasta 80-85 °C: humo constante, burbujas alrededor del borde de la olla, y la superficie apenas se mueve. **No lo hierves.** Un chocolate hervido pierde el aroma volátil del cacao y sabe plano y quemado. Añade la pizca de sal.
- 6

**Espuma.** Con molinillo: mételo de pie, atrapa el mango entre las dos palmas y frótalo adelante y atrás 30-40 segundos, subiendo y bajando. Con licuadora: vierte el chocolate caliente, tapa dejando el orificio central abierto y cubre con un trapo, 15 segundos a velocidad baja. Con batidor: bate en zigzag rápido 60 segundos. Debes ver dos dedos de espuma fina y estable.

**Sirve de inmediato.** En jarro de barro precalentado con agua caliente — el barro frío se lleva 10 °C de la bebida en el primer minuto y la espuma se cae.

## SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                                       | QUÉ HACER                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quedó arenoso, se siente el grano en la lengua | No hiciste la pasta o el agua estaba demasiado fría. Regresa todo a la olla, súbelo a 70 °C y bate 90 segundos seguidos. Si aun así rasca, pásalo por colador fino: recuperas la bebida aunque pierdas un poco de cuerpo. |
| Se hizo bola de grumos                         | El líquido estaba hirviendo. Retira del fuego, deja bajar a 70 °C y bate fuerte; si no cede, licúa 20 segundos y cuela.                                                                                                   |
| No hace espuma                                 | O está demasiado frío (por debajo de 70 °C la espuma no se sostiene) o le falta batido. Recalienta a 82 °C y vuelve a batir.                                                                                              |
| Sabe amargo o astringente, raspa la garganta   | Se hirvió. No tiene arreglo en esa olla: los taninos ya se extrajeron. Baja la dosis a 20 g por taza en el siguiente intento y no pases de 85 °C.                                                                         |
| Sabe aguado                                    | Menos de 20 g por 200 ml no alcanza. Sube a 25 g y no diluyas al servir con leche fría.                                                                                                                                   |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué la pasta previa no es opcional.** La NOM-186-SSA1/SCFI-2013 permite que el chocolate de mesa tenga azúcar de partícula mayor a 70 micras: el producto es arenoso por diseño, para que se sienta tradicional. Esa partícula no se disuelve en frío y se apelmaza en hirviendo. La ventana útil son 60-70 °C.
- **La pizca de sal.** El cloruro de sodio suprime la percepción de amargor y realza el aroma tostado. Es el ajuste más barato del recetario.
- **Qué hay realmente en la taza.** 25 g de producto aportan del orden de 5 g de cacao y 19 g de azúcar. Por eso esta bebida no admite endulzante adicional: ya lo trae.
- **Con leche entera:** cambia los 500 ml de agua por 500 ml de leche y haz la pasta con 150 ml de leche tibia igual. Queda más redondo, menos amargo y con más cuerpo. La técnica es idéntica.
- **Mitad y mitad:** 250 ml de agua para la pasta y 250 ml de leche al final. Es el punto de equilibrio de la casa.
- **Sin lácteos:** leche de coco de lata diluida 1:1 con agua, o bebida de avena. La de coco cambia el perfil hacia lo tropical y funciona muy bien con este cacao.
- **Más intenso sin más azúcar:** añade 3 g de cocoa sin azúcar junto con el producto. Sube el cacao sin tocar el dulzor.

**Conservación.** Se toma recién hecho. Si sobra, refrigera hasta 48 h en recipiente tapado y recalienta a fuego bajo sin hervir, batiendo. Frío se separa: es normal, se reintegra al batir. No se congela.

## APORTE POR PORCIÓN · RINDE 2 PORCIONES

|                    |                          |                       |                           |                           |                       |                       |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>110</b><br>KCAL | <b>1.0 g</b><br>PROTEÍNA | <b>3.1 g</b><br>GRASA | <b>19.8 g</b><br>HIDRATOS | <b>18.8 g</b><br>AZÚCARES | <b>0.8 g</b><br>FIBRA | <b>65 mg</b><br>SODIO |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|

Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutricional del producto envasado.



A2

# Chocolate espeso de sobremesa

CHAMY GUI CHOCOLATE

*El chocolate a la taza que se come con cuchara. Se espesa con masa de maíz nixtamalizado en vez de fécula: da una textura menos gomosa y ancla la receta en el sureste. Postre en taza, no bebida de desayuno.*

IMAGEN DE REFERENCIA

A2 Chocolate espeso de sobremesa

|                   |        |        |            |
|-------------------|--------|--------|------------|
| RINDE             | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 4 tazas de 150 ml | 15 min | 20 min | Media      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                  | CANTIDAD         | MARCA SUGERIDA | NOTAS                                                                              |
|------------------------------|------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Chocolate          | 80 g             | CHAMY GUI      | Dosis alta a propósito: aquí el cacao debe sostenerse contra la grasa de la leche. |
| Leche entera                 | 500 ml           | Lala · Alpura  | Entera obligatoria. Con descremada no cuaja el cuerpo.                             |
| Harina de maíz nixtamalizado | 20 g             | Maseca · Minsa | Sustituto: 12 g de fécula de maíz, pero queda con textura de gel.                  |
| Agua                         | 80 ml            | —              | Para disolver la harina de maíz.                                                   |
| Canela molida                | 1 g              | McCormick      | El producto ya trae canela; esto solo la levanta.                                  |
| Sal fina                     | 1 pizca (≈0.5 g) | La Fina        |                                                                                    |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Disuelve la harina en frío, siempre.** En un tazón, mezcla los 20 g de harina de maíz con los 80 ml de **agua fría** hasta que no quede ni un grumo. En caliente la harina se apelmaza instantáneamente. Reserva.
- 2 Calienta 200 ml de leche a 65 °C.** Fuego medio-bajo. Vapor visible, burbujas de cabeza de alfiler en la orilla, superficie quieta. La leche se pega mucho más fácil que el agua: mueve el fondo con espátula cada 20 segundos.
- 3 Pasta de cacao.** Fuera del fuego, añade los 80 g de producto y bate 60 segundos hasta crema lisa y brillante, sin puntos secos ni granos.
- 4 Une y espesa.** Regresa al fuego bajo. Incorpora los 300 ml de leche restantes batiendo. Cuando vuelva a humear, vierte la mezcla de harina de maíz **en hilo delgado mientras bates sin parar**. Vertida de golpe forma bolas.
- 5 Cocina la harina 5 minutos exactos.** Fuego bajo, moviendo en ocho con espátula y raspando el fondo. La mezcla espesa entre el minuto 2 y el 4. **Los 5 minutos son obligatorios:** la harina de maíz cruda sabe a masa cruda y se percibe como un fondo terroso desagradable. Señal de punto: al pasar la espátula por el fondo, el surco tarda un segundo en cerrarse.
- 6 Ajusta y sirve.** Añade canela y sal. Si quedó demasiado espeso, afloja con leche caliente de 20 en 20 ml. Sirve en tazas pequeñas: 150 ml de esto rinden como 250 ml del anterior.

SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                            | QUÉ HACER                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se formaron bolas de masa           | Verte la harina de golpe. Licúa 20 segundos y regresa a la olla; se recupera casi entero.                                                                  |
| Se pegó y sabe a quemado            | Fuego demasiado alto o dejaste de mover. <b>No raspes el fondo</b> al pasarlo a otra olla: el quemado está ahí. Trasvasa solo la parte de arriba y prueba. |
| Quedó como engrudo                  | Exceso de harina o de cocción. Afloja con leche caliente y bate. Para la próxima, 15 g.                                                                    |
| Se cortó / se ve granulada la leche | Hirvió con el ácido del cacao. Licúa 15 segundos, cuela y sírvelo; el sabor no se afecta.                                                                  |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué masa y no fécula.** La fécula de maíz da un gel elástico que se siente sintético en la boca. La harina nixtamalizada aporta almidón más los sólidos del maíz: espesa con cuerpo mate, no brillante, y suma un fondo de maíz que dialoga con el cacao — la misma pareja del pozol y el champurrado.
- **Cuchara parada.** La prueba clásica: si la cuchara se sostiene tres segundos sin caerse, el punto es de sobremesa. Si se cae despacio, es de taza.
- **Sin gluten:** ya lo es. Ni la harina nixtamalizada ni el producto llevan trigo, pero verifica la leyenda de trazas del empaque.
- **Sin lácteos:** leche de coco de lata (400 ml) más 100 ml de agua. Es la mejor sustitución de todo el recetario: la grasa del coco reemplaza exactamente la de la leche.
- **Versión adulta de sobremesa:** una raja de canela y dos clavos infusionados en la leche 5 minutos, colados antes del paso 3.

**Conservación.** Refrigerado hasta 3 días en recipiente hermético. Espesa mucho en frío. Recalienta a fuego bajo con 30-50 ml de leche por taza, batiendo. No congelar: el almidón se retrograda y queda arenoso.

APORTE POR PORCIÓN · RINDE 4 PORCIONES

|                    |                          |                       |                           |                           |                       |                        |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>190</b><br>KCAL | <b>5.3 g</b><br>PROTEÍNA | <b>6.8 g</b><br>GRASA | <b>25.8 g</b><br>HIDRATOS | <b>21.1 g</b><br>AZÚCARES | <b>1.1 g</b><br>FIBRA | <b>110 mg</b><br>SODIO |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|

Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutricional del producto envasado.



A3

# Champurrado de cacao

CHAMY GUI CHOCOLATE

*Atole de maíz con cacao, la bebida de puesto de esquina. Aquí sin piloncillo: el producto ya trae 75 % de azúcar y agregarle piloncillo lo vuelve empalagoso — es la corrección más frecuente que hay que hacerle a las recetas de internet.*

IMAGEN DE REFERENCIA

A3 Champurrado de cacao

|                    |        |        |            |
|--------------------|--------|--------|------------|
| RINDE              | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 6 jarros de 250 ml | 20 min | 30 min | Media      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                       | CANTIDAD           | MARCA SUGERIDA        | NOTAS                                                                  |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Chocolate               | 100 g              | CHAMY GUI             | Sin piloncillo adicional. El producto endulza y aromatiza.             |
| Masa de maíz nixtamalizado fresca | 150 g              | tortillería o mercado | Sustituto: 90 g de harina Maseca disueltos en 250 ml de agua fría.     |
| Agua                              | 800 ml             | —                     | 500 ml para la masa, 300 ml para la pasta de cacao.                    |
| Leche entera                      | 700 ml             | Lala · Alpura         |                                                                        |
| Raja de canela                    | 1 pieza (≈3 g)     | McCormick             |                                                                        |
| Anís estrella                     | 1 pieza (opcional) | a granel              | Muy tabasqueño en bebidas de maíz. Con uno basta; dos lo dominan todo. |
| Sal fina                          | 2 g                | La Fina               |                                                                        |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1

**Deslíe la masa y cuélala. Sin excepción.** Disuelve los 150 g de masa en 500 ml de **agua fría**, apretándola con los dedos contra el fondo hasta que el agua se vea uniformemente turbia y no queden bolitas. **Cuélala por coladera de malla fina.** Este colado es lo que separa un champurrado sedoso de uno con tropiezos. Reserva.
- 2

**Infusiona.** En olla grande, calienta los 700 ml de leche con la canela, el anís y la sal a fuego medio-bajo hasta que humee, unos 6 minutos. Retira la canela y el anís — si se quedan, en 20 minutos dominan el cacao.
- 3

**Pasta de cacao aparte.** Calienta los 300 ml de agua restantes a 65 °C y disuelve ahí los 100 g de producto, batiendo hasta crema lisa. Nunca disueles el producto directamente en la olla con masa: la masa impide que el batidor rompa los grumos.
- 4

**Une los tres elementos.** A la olla con leche, agrega el agua con masa colada **en hilo, batiendo sin parar**, y enseguida la pasta de cacao. Sube a fuego medio.
- 5

**Cocina 10-12 minutos moviendo siempre.** Con espátula de fondo plano, en ocho, raspando fondo y esquinas. Espesa entre el minuto 5 y el 8. **La señal de que la masa ya está cocida es que el olor a masa cruda desaparece y se vuelve dulce y tostado.** Debe apenas romper el primer hervor perezoso — burbujas gordas que revientan lento — y sostenerlo 2 minutos.

6

**Punto.** Napa el dorso de una cuchara y al pasar el dedo el surco se queda marcado. Un champurrado correcto se bebe, no se mastica: si la cuchara se para sola, te pasaste.

7

**Sirve muy caliente.** En jarro de barro precalentado.

## SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ              | QUÉ HACER                                                                                                                      |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sabe a masa cruda     | Le faltó cocción. Sigue a fuego bajo moviendo, de 3 en 3 minutos, hasta que el olor cambie.                                    |
| Quedó con grumos      | No colaste. Licúa por tandas —llena la licuadora a la mitad y cubre con un trapo, el líquido caliente empuja la tapa— y cuela. |
| Está demasiado espeso | Afloja con leche caliente. Espesa mucho más al enfriarse, así que déjalo un punto más ligero de lo que crees.                  |
| Empalaga              | Le pusiste endulzante extra, o subiste la dosis del producto. Corta con 100 ml de agua caliente y una pizca de sal.            |
| Se pegó al fondo      | Trasvasa sin raspar y baja el fuego. El champurrado se pega con facilidad: nunca lo dejas solo.                                |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué se eliminó el piloncillo.** Un champurrado tradicional lleva chocolate de mesa y piloncillo porque la tablilla clásica era menos dulce. Con 100 g de este producto ya entran unos 75 g de azúcar a la olla: sumarle 80 g de piloncillo lo vuelve intomable. Si alguien lo quiere más dulce, medio cono al final, disuelto aparte.
- **La proporción maíz-líquido.** 150 g de masa por 1.5 L es champurrado de beber. Para el más espeso de puesto, 200 g; para atole ligero de niño, 100 g.
- **Con harina Maseca:** 90 g disueltos en 250 ml de agua fría, mismo colado, misma cocción.
- **Sin lácteos:** cambia la leche por agua o por bebida de avena; el champurrado de agua es la versión más tradicional y también la más ligera de cuerpo.
- **Con avena:** usa CHAMY GUI Avena con Cacao en la misma dosis (100 g). Cambia el perfil a cereal tostado y espesa un poco más; baja la masa a 120 g.

**Conservación.** Hasta 3 días refrigerado. Espesa como flan en frío. Recalienta a fuego bajo aflojando con leche o agua caliente, batiendo. No congelar.

**APORTE POR PORCIÓN · RINDE 6 PORCIONES**

|                                                                                             |                          |                       |                           |                           |                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>200</b><br>KCAL                                                                          | <b>5.8 g</b><br>PROTEÍNA | <b>6.5 g</b><br>GRASA | <b>30.4 g</b><br>HIDRATOS | <b>18.3 g</b><br>AZÚCARES | <b>1.9 g</b><br>FIBRA | <b>185 mg</b><br>SODIO |
| Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutricional del producto envasado. |                          |                       |                           |                           |                       |                        |



A4

# Café con cacao y pimienta gorda

CHAMY GUI CHOCOLATE

*Un mocha con acento tabasqueño: la pimienta gorda —que también se llama pimienta de Tabasco— comparte con el cacao las notas de clavo y madera, así que no se pelean, se suman. Cuatro minutos y no ensucia nada.*

IMAGEN DE REFERENCIA

A4 **Café con cacao y pimienta gorda**

|                   |        |       |            |
|-------------------|--------|-------|------------|
| RINDE             | ACTIVO | TOTAL | DIFICULTAD |
| 2 tazas de 220 ml | 8 min  | 8 min | Fácil      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                     | CANTIDAD | MARCA SUGERIDA            | NOTAS                                                                                        |
|---------------------------------|----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Chocolate             | 40 g     | CHAMY GUI                 | 20 g por taza. Más que eso tapa el café.                                                     |
| Café espresso o de olla cargado | 200 ml   | café de Tabasco o Chiapas | Que sea de tueste medio: el tueste oscuro compite con el cacao por las mismas notas amargas. |
| Leche entera                    | 240 ml   | Lala · Alpura             |                                                                                              |
| Pimienta gorda molida           | 0.5 g    | McCormick                 | Una pizca corta. Es dominante.                                                               |
| Sal fina                        | 1 pizca  | La Fina                   |                                                                                              |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Calienta la leche a 65 °C. Humo visible, burbujas finísimas en la orilla, superficie quieta. Si tienes vaporizador de espuma, calienta a 60 °C y guarda la espuma aparte.
- 2 Pasta con la leche, no con el café. Fuera del fuego, disuelve los 40 g de producto en la leche caliente con batidor, 45 segundos, hasta crema lisa. Hacerlo con el café es peor: el café es más ácido y el cacao se apelmaza más.
- 3 Une. Vierte el café caliente sobre la mezcla de leche con cacao, en dos tandas, batiendo. Siempre café sobre leche, no al revés: así la temperatura baja de forma pareja y no se corta.
- 4 Sazona. Pimienta gorda y sal. Prueba: debe saber a café con un fondo oscuro, no a chocolate con café. Si sabe a chocolate, la próxima baja a 15 g por taza.
- 5 Sirve. En vaso precalentado. Si guardaste espuma, corónalo y espolvorea un toque más de pimienta gorda.

SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                         | QUÉ HACER                                                                                                                 |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sabe a chocolate y perdí el café | Sobra producto o el café está flojo. Añade 50 ml de espresso, no más cacao.                                               |
| Se cortó la leche                | El café estaba hirviendo. Licúa 10 segundos: se reintegra. Para la próxima, deja reposar el café un minuto antes de unir. |
| Amargo desagradable              | Tueste oscuro + cacao. Cambia a tueste medio y añade la pizca de sal, que suprime amargor.                                |

No hiciste pasta o la leche estaba tibia. Recalienta a 70 °C y bate 60 segundos.

- **Por qué pimienta gorda.** *Pimenta dioica* comparte eugenol con el clavo y compuestos amaderados con el cacao fermentado. Es un puente aromático real, no una ocurrencia; por eso media pizca cambia la bebida entera.
- **Para barra de café.** Es la receta más fácil de vender a cafeterías: usa el equipo que ya tienen, no exige inventario nuevo más que la bolsa, y el costo de la dosis de 20 g es marginal contra el precio de un mocha.
- **Frío:** monta la mezcla igual, enfría 2 h y sirve sobre hielo. Sube el producto a 25 g por taza porque el frío apaga la percepción de dulzor y de aroma.
- **Sin lácteos:** bebida de avena barista, que no se corta con el ácido del café.
- **Descafeinado o para la tarde:** cambia el café por 200 ml de infusión de cebada tostada.

| APORTE POR PORCIÓN · RINDE 2 PORCIONES                                                      |                          |                       |                           |                           |                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>170</b><br>KCAL                                                                          | <b>4.8 g</b><br>PROTEÍNA | <b>6.5 g</b><br>GRASA | <b>22.0 g</b><br>HIDRATOS | <b>20.8 g</b><br>AZÚCARES | <b>0.7 g</b><br>FIBRA | <b>120 mg</b><br>SODIO |
| Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutricional del producto envasado. |                          |                       |                           |                           |                       |                        |



A5

# Avena con cacao caliente, de cuchara

CHAMY GUI AVENA CON CACAO

*El desayuno del segundo producto, hecho bien: avena en hojuela cocida de verdad, no solo el polvo disuelto. Diez minutos y se come con cuchara.*

IMAGEN DE REFERENCIA

A5 Avena con cacao caliente, de cuchara

|                     |        |        |            |
|---------------------|--------|--------|------------|
| RINDE               | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 4 tazones de 250 ml | 12 min | 15 min | Fácil      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE               | CANTIDAD         | MARCA SUGERIDA       | NOTAS                                                                      |
|---------------------------|------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Avena con Cacao | 100 g            | CHAMY GUI            | 25 g por porción.                                                          |
| Hojuela de avena          | 80 g             | Quaker · Great Value | Hojuela tradicional, no instantánea: la instantánea se deshace en engrudo. |
| Leche entera              | 600 ml           | Lala · Alpura        |                                                                            |
| Agua                      | 400 ml           | —                    |                                                                            |
| Plátano Tabasco maduro    | 1 pieza (≈120 g) | —                    | Para servir, en rodajas.                                                   |
| Canela molida             | 1 g              | McCormick            |                                                                            |
| Sal fina                  | 1 g              | La Fina              | En avena la sal no es opcional: sin ella sabe a papel.                     |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Tuesta la avena en seco. Es el paso que casi nadie hace.** En la misma olla, sin nada de grasa, a fuego medio, mueve las hojuelas 3-4 minutos hasta que huelan a galleta y tomen color apenas dorado. Cambia el sabor por completo: de crudo a tostado.
- 2 Cuece la avena.** Añade los 400 ml de agua y la sal. Hierva y baja a fuego bajo 5 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que la hojuela se vea hinchada y el líquido turbio y espeso.
- 3 Añade la leche.** Incorpora los 600 ml de leche y calienta a fuego medio-bajo hasta que humee, sin hervir. Mueve el fondo: con leche se pega.
- 4 Pasta del producto, en un tazón aparte.** Saca un cucharón del líquido caliente a un tazón, deja que baje a unos 65 °C —30 segundos— y disuelve ahí los 100 g de producto batiendo hasta crema lisa. Regrésalo a la olla moviendo.
- 5 Punto y reposo.** Cocina 2 minutos más. Apaga y **deja reposar 3 minutos tapado**: la avena termina de hidratarse y la textura pasa de líquida a cremosa. Este reposo es lo que separa una avena buena de una aguada.
- 6 Sirve.** En tazones, con rodajas de plátano y un toque de canela encima.

SI ALGO SALE MAL



B • CAPÍTULO

# Bebidas frías

---

*La ocasión que la categoría entera está dejando sobre la mesa: en el sureste hace calor nueve meses al año.*

5 FÓRMULAS





B1

# Cacao frío de amashito

CHAMY GUI CHOCOLATE

*La bebida que resuelve el problema de fondo de la categoría: en Tabasco hace calor nueve meses al año y todo el mercado comunica taza caliente de invierno. Cacao frío con un filo de chile, y hielos hechos de la misma bebida para que el último trago sepa igual que el primero.*

IMAGEN DE REFERENCIA

B1 Cacao frío de amashito

|                   |        |         |            |
|-------------------|--------|---------|------------|
| RINDE             | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
| 4 vasos de 300 ml | 15 min | 260 min | Fácil      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE           | CANTIDAD | MARCA SUGERIDA          | NOTAS                                                                                             |
|-----------------------|----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Chocolate   | 100 g    | CHAMY GUI               | Dosis subida a 25 g por vaso: el frío apaga la percepción de dulzor y de aroma.                   |
| Leche entera          | 700 ml   | Lala · Alpura           | 500 ml para la bebida, 200 ml para los hielos.                                                    |
| Agua                  | 200 ml   | —                       | Para hacer la pasta.                                                                              |
| Chile amashito fresco | 1 pieza  | mercado de Villahermosa | Entero, solo infusionado. Sustituto: ½ chile de árbol seco, o una pizca de chile piquín en polvo. |
| Canela molida         | 1 g      | McCormick               |                                                                                                   |
| Sal fina              | 1 g      | La Fina                 | En bebida fría la sal importa más: el frío suprime el sabor y la sal lo devuelve.                 |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- Haz la base caliente.** Calienta los 200 ml de agua a 65 °C —vapor visible, burbujas de cabeza de alfiler, superficie quieta— y disuelve ahí los 100 g de producto batiendo 60 segundos hasta crema lisa y brillante, sin granos. Sí, la bebida es fría, pero la disolución **tiene** que hacerse en caliente: en frío el producto no se disuelve nunca.
- Infusiona el chile, sin romperlo.** Añade el chile amashito **entero, sin picar y sin abrir**, a la mezcla caliente. Deja 4 minutos y Pruébalo con una cucharita. ¿Se siente un cosquilleo al final del trago, sin que arda? Ya está: sácalo. Si lo picas, no hay marcha atrás.
- Une con la leche y sazona.** Retira el chile. Incorpora 500 ml de leche fría batiendo, más la canela y la sal.
- Los hielos, que es el punto de la receta.** Toma 200 ml de la mezcla —antes de enfriarla— y congélala en charola de hielos, 4 horas. Un cacao frío con hielos de agua se vuelve agua sucia en diez minutos; con hielos de cacao, el último trago sabe igual que el primero.
- Enfría de verdad.** El resto, tapado, mínimo 3 horas en refrigerador. **No lo enfríes con hielo suelto** y no lo sirvas tibio: a menos de 6 °C la bebida se lee limpia; a 12 °C se lee empalagosa.
- Sirve.** Agita bien —se asienta, es normal—, llena el vaso hasta dos tercios con los hielos de cacao y vierte encima.

SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                          | QUÉ HACER                                                                                                                          |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pica demasiado                    | Diluye con 200 ml de leche fría y sube 1 g de sal. La grasa de la leche es lo que apaga la capsaicina; el agua no sirve.           |
| No se siente el chile             | Infusiona 3 minutos más con el chile entero en la base recalentada a 60 °C. No lo piques.                                          |
| Quedó arenoso al fondo del vaso   | Se disolvió en frío, o se disolvió mal. Licúa 20 segundos con los hielos y sírvelo como frappé — se salva convertido en otra cosa. |
| Sabe aguado después de dos tragos | Usaste hielos de agua. Es exactamente el defecto que esta receta corrige.                                                          |
| Sabe plano                        | Está poco frío o le falta sal. Enfría 1 h más y añade 1 g de sal.                                                                  |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué el chile va entero.** La capsaicina se concentra en las venas y las semillas. Un amashito entero infundiona aroma frutal y un picor de fondo controlable; picado libera todo de golpe y en un minuto la bebida es intomable. El amashito (*Capsicum annum* var. *glabriusculum*) es endémico del sureste y es lo que ancla esta bebida en Tabasco.
- **La ocasión, no el producto.** Este es el contenido con más potencial comercial del recetario: es la prueba visible de que la bolsa no es solo de invierno.
- **Sin lácteos:** leche de coco de lata diluida al 50 % con agua. El coco con cacao y chile es de lo mejor que da esta fórmula.
- **Con avena:** usa CHAMY GUI Avena con Cacao en la misma dosis; queda más espeso, tipo licuado.
- **Frappé:** licúa todo con 6 hielos de cacao 30 segundos.
- **Sin picante (para niños):** omite el chile por completo y sube la canela a 2 g.

**Conservación.** Hasta 3 días refrigerada en botella tapada. Se asienta: agitar antes de servir. Los hielos de cacao, hasta 1 mes en bolsa cerrada.

APORTE POR PORCIÓN · RINDE 4 PORCIONES

|                                                                                             |                          |                       |                           |                           |                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>220</b><br>KCAL                                                                          | <b>6.6 g</b><br>PROTEÍNA | <b>8.9 g</b><br>GRASA | <b>28.4 g</b><br>HIDRATOS | <b>27.2 g</b><br>AZÚCARES | <b>0.9 g</b><br>FIBRA | <b>180 mg</b><br>SODIO |
| Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutricional del producto envasado. |                          |                       |                           |                           |                       |                        |



B2

# Chorote tabasqueño

CHAMY GUI CHOCOLATE

*La bebida más antigua de este recetario y la que nadie más puede reclamar: maíz nixtamalizado y cacao, batidos y servidos fríos en jícara. No es una receta de autor, es patrimonio de Tabasco — aquí solo se documenta la técnica con el producto.*

IMAGEN DE REFERENCIA

B2 Chorote tabasqueño

|                     |        |        |            |
|---------------------|--------|--------|------------|
| RINDE               | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 6 jícaras de 300 ml | 20 min | 50 min | Media      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                       | CANTIDAD | MARCA SUGERIDA        | NOTAS                                                                                                               |
|-----------------------------------|----------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Chocolate               | 120 g    | CHAMY GUI             | El chorote tradicional lleva pasta de cacao pura y se endulza aparte; con este producto el dulce ya viene incluido. |
| Masa de maíz nixtamalizado fresca | 250 g    | tortillería o mercado | De preferencia de nixtamal recio (poco molido), que es la del chorote.                                              |
| Agua                              | 1.6 l    | —                     | 300 ml para la pasta de cacao, 1.3 l para desleír la masa.                                                          |
| Sal fina                          | 3 g      | La Fina               |                                                                                                                     |
| Hielo                             | al gusto | —                     | Para servir.                                                                                                        |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- Cuece la masa hasta que huela dulce.** Deslíe los 250 g de masa en 600 ml de agua fría, apretando con los dedos hasta que no queden bolitas, y **cuélala por malla fina**. Lleva ese líquido a fuego medio y cuécelo 12-15 minutos moviendo en ocho con espátula, raspando el fondo. La señal es olfativa: el olor a masa cruda desaparece y se vuelve dulce, tostado, como de tortilla recién hecha. Debe espesar hasta napar la cuchara.
- Enfríalo antes de meter el cacao.** Retira del fuego y deja bajar a temperatura ambiente, unos 25 minutos, moviendo de vez en cuando para que no forme nata. Puedes acelerarlo con la olla en un baño de agua fría. **Es importante: si metes el producto en la masa hirviendo, se agruma y el chorote queda con tropiezos.**
- Pasta de cacao, aparte.** Calienta los 300 ml de agua restantes a 65 °C y disuelve ahí los 120 g de producto batiendo hasta crema lisa.
- Une y afloja.** Incorpora la pasta de cacao a la masa ya tibia, batiendo. Añade los 700 ml de agua fría restantes y la sal, hasta consistencia de atole ligero — debe correr de la cuchara, no caer en bloque.
- Bate para hacer espuma.** Con molinillo, 1 minuto por jícara, o con licuadora 20 segundos por tanda. El chorote se sirve con espuma: es parte de la bebida, no adorno.
- Enfría y sirve.** Mínimo 2 horas en refrigerador. Sirve en jícara o vaso alto, con hielo aparte si hace mucho calor.

SI ALGO SALE MAL





B3

# Licuada fría de avena, cacao y plátano

CHAMY GUI AVENA CON CACAO

*Tres minutos de licuadora, sin cocción y sin hielo. El plátano congelado hace el trabajo del hielo sin aguar la bebida — es el mismo principio que los hielos de cacao de la receta B1.*

IMAGEN DE REFERENCIA

B3    Licuado frío de avena, cacao y plátano

|                   |        |       |            |
|-------------------|--------|-------|------------|
| RINDE             | ACTIVO | TOTAL | DIFICULTAD |
| 2 vasos de 350 ml | 5 min  | 5 min | Fácil      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                        | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA | NOTAS                                                                                              |
|------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Avena con Cacao          | 60 g              | CHAMY GUI      | 30 g por vaso.                                                                                     |
| Plátano Tabasco maduro y congelado | 2 piezas (≈240 g) | —              | Pelado y en rodajas antes de congelar. Congelado entero con cáscara es imposible de pelar después. |
| Leche entera fría                  | 400 ml            | Lala · Alpura  |                                                                                                    |
| Hojuela de avena                   | 20 g              | Quaker         | Cruda. Aporta cuerpo y se hidrata en la licuadora.                                                 |
| Canela molida                      | 1 g               | McCormick      |                                                                                                    |
| Sal fina                           | 1 pizca           | La Fina        |                                                                                                    |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1

**Congela el plátano con anticipación.** Rodajas de 1 cm en bolsa o charola, mínimo 4 horas. Usa plátano bien maduro, con manchas negras: es cuando el almidón ya se convirtió en azúcar y el licuado sale dulce sin agregar nada. Un plátano verde deja un fondo astringente que arruina la bebida.
- 2

**Orden de carga en la licuadora.** Primero los líquidos, luego los polvos, al final lo congelado. Es lo que evita que el polvo se pegue a las paredes del vaso y se quede sin integrar.
- 3

**Licúa en dos tiempos.** 20 segundos a velocidad baja para romper la fruta, después 40 segundos a velocidad alta. Debe quedar completamente liso, sin puntitos de avena visibles. Si tu licuadora es de poca potencia, deja reposar 5 minutos y vuelve a licuar 15 segundos: la avena ya hidratada se muele mucho mejor.
- 4

**Ajusta el espesor.** Debe caer del vaso en cinta continua, no en bloque. Si está muy espeso, añade leche fría de 30 en 30 ml. Si está aguado, medio plátano congelado más.
- 5

**Sirve al momento.** En vaso alto y frío. Con popote grueso si va con avena: el delgado se tapa.

SI ALGO SALE MAL

|          |           |
|----------|-----------|
| QUÉ PASÓ | QUÉ HACER |
|----------|-----------|





B4

# Refresco de cacao, naranja agria y jengibre

CHAMY GUI CHOCOLATE

*Cacao burbujeante, sin leche y sin alcohol. Es la pieza de coctelería del*  
Cacao burbujeante, sin leche y sin alcohol. Naranja agria y jengibre en una  
bebida de barra sin destilado: el cacao se lee limpio.

IMAGEN DE REFERENCIA

B4    Refresco de cacao, naranja agria y jengibre

|                                   |        |         |            |
|-----------------------------------|--------|---------|------------|
| RINDE                             | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
| 4 vasos de 300 ml · jarabe para 8 | 20 min | 140 min | Media      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                | CANTIDAD | MARCA SUGERIDA        | NOTAS                                                             |
|----------------------------|----------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Chocolate        | 80 g     | CHAMY GUI             | Para el jarabe base.                                              |
| Agua                       | 300 ml   | —                     | Para el jarabe.                                                   |
| Jengibre fresco en rodajas | 20 g     | —                     | Sin pelar, bien lavado. La cáscara aporta aroma.                  |
| Jugo de naranja agria      | 80 ml    | fruta fresca          | Sustituto: 55 ml de jugo de naranja + 25 ml de jugo de limón.     |
| Agua mineral muy fría      | 800 ml   | Topo Chico · Peñafiel | Topo Chico tiene la burbuja más gruesa y aguanta mejor la mezcla. |
| Sal fina                   | 1 g      | La Fina               |                                                                   |
| Cáscara de naranja         | 4 tiras  | —                     | Para el vaso.                                                     |
| Hielo                      | al gusto | —                     |                                                                   |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Infusiona el jengibre.** Calienta los 300 ml de agua con el jengibre a fuego bajo 10 minutos, sin dejar que hierva fuerte — solo que humee. Al hervir, el jengibre pasa de picante fresco a amargo medicinal.
- 2 Baja a 65 °C y haz la pasta.** Retira del fuego, espera 2-3 minutos y disuelve ahí los 80 g de producto batiendo hasta crema lisa. Éste es el jarabe base.
- 3 Cuela y enfría del todo.** Cuela por malla fina para quitar el jengibre y cualquier resto sin disolver. Refrigera **mínimo 2 horas, hasta que esté frío al tacto.** Si el jarabe está tibio cuando lo mezcles con el agua mineral, la burbuja se va en segundos: el CO<sub>2</sub> es mucho menos soluble en caliente.
- 4 Acidifica.** Añade el jugo de naranja agria y la sal al jarabe frío. Pruébalo solo: debe saber intenso, casi demasiado — se va a diluir con el doble de agua mineral.
- 5 Monta vaso por vaso, nunca la jarra entera.** Vaso alto con hielo hasta arriba. Vierte 100 ml de jarabe. Completa con 200 ml de agua mineral **resbalándola por la pared del vaso**, no al centro. Da un solo giro con cuchara larga, de abajo hacia arriba. Más de un giro y pierdes toda la burbuja.

SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                 | QUÉ HACER                                                                                                                   |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se fue toda la burbuja   | El jarabe estaba tibio, o revolviste de más. No se recupera; sírvelo como bebida fría y monta el siguiente con jarabe frío. |
| Se desbordó al servir    | El azúcar del jarabe nuclea las burbujas. Vierte el agua mineral más despacio y por la pared.                               |
| Sabe medicinal           | Hirvió el jengibre. Baja a 15 g y no pases de 80 °C.                                                                        |
| Quedó insípido           | Se diluyó de más. Sube a 120 ml de jarabe por vaso, o reduce el agua mineral a 180 ml.                                      |
| Tiene sedimento al fondo | Resto sin disolver. Cuela el jarabe una segunda vez por manta de cielo.                                                     |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué esta receta reemplaza a la coctelería.** El artículo 22, fracción VI del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad y el artículo 307 de la LGS prohíben asociar el producto, directa o indirectamente, con el consumo de bebidas alcohólicas. Maridajes con destilados, recetas con licor e imágenes de barra quedan fuera de cualquier pieza publicitaria. Sin alcohol el pilar sobrevive entero.
- **Cacao sin lácteo.** Sin la grasa de la leche el amargor del cacao queda expuesto; por eso entran el ácido de la naranja agria y el picante fresco del jengibre, que lo enmarcan. Es la receta que mejor demuestra que el cacao es un ingrediente y no solo un sabor de postre.
- **Sin jengibre:** 2 g de pimienta gorda entera machacada, infusiónada igual.
- **Más seco:** baja el jarabe a 80 ml por vaso y sube el agua mineral a 220 ml.
- **Versión de horchata:** cambia el agua mineral por agua de coco natural fría. Deja de tener burbuja pero gana cuerpo.
- **Para servicio en volumen:** prepara el jarabe hasta el paso 4 y monta cada vaso al pedido. Nunca premezclas con el agua mineral.

**Conservación.** El jarabe base, hasta 5 días refrigerado en botella tapada. Montado, se toma de inmediato: a los 10 minutos ya no tiene gas.

**APORTE POR PORCIÓN · RINDE 4 PORCIONES**

|                                                                                             |                          |                       |                           |                           |                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>100</b><br>KCAL                                                                          | <b>1.0 g</b><br>PROTEÍNA | <b>2.6 g</b><br>GRASA | <b>18.4 g</b><br>HIDRATOS | <b>16.5 g</b><br>AZÚCARES | <b>0.7 g</b><br>FIBRA | <b>145 mg</b><br>SODIO |
| Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado. |                          |                       |                           |                           |                       |                        |



B5

# Frappé de avena con cacao

CHAMY GUI AVENA CON CACAO

*No es el licuado de la B3; aquí la textura es de nieve, no de bebida espesa. Y tiene un paso obligatorio que casi todo el mundo se salta — la base se hace en tibio y se enfría, porque en frío el polvo no se disuelve y el vaso sale arenoso.*

IMAGEN DE REFERENCIA

B5 Frappé de avena con cacao

|                   |        |        |            |
|-------------------|--------|--------|------------|
| RINDE             | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 2 vasos de 400 ml | 8 min  | 40 min | Fácil      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE               | CANTIDAD         | MARCA SUGERIDA     | NOTAS                                                                    |
|---------------------------|------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Avena con Cacao | 60 g             | CHAMY GUI          | 30 g por vaso. Sobre hielo hace falta más dosis: el frío apaga el sabor. |
| Leche entera              | 220 ml           | Lala · Alpura      | Para la base concentrada.                                                |
| Leche evaporada           | 60 ml            | Carnation · Nestlé | Es lo que da la untuosidad de cafetería. Sin ella el frappé sale aguado. |
| Hielo                     | 400 g            | —                  | En cubo chico o triturado. El cubo grande no rompe parejo y deja trozos. |
| Plátano Tabasco maduro    | 1 pieza (≈120 g) | —                  | Congelado en rodajas. Espesa y endulza sin azúcar añadida.               |
| Canela molida             | 0.5 g            | McCormick          | Para espolvorear.                                                        |
| Sal fina                  | 0.5 g            | La Fina            | Una pizca. Levanta el cacao — es el mismo truco de la A1.                |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- Haz la base concentrada en tibio. Éste es el paso que no se salta.** Calienta los 220 ml de leche a **65 °C** —humea sin burbujas— y disuelve ahí los 60 g de producto batiendo 60 segundos hasta crema lisa. En frío el polvo no se disuelve: se queda en grano y el frappé sale arenoso por más que lo licues.
- Enfría la base del todo.** Añade la leche evaporada y la pizca de sal, mueve, y refrigera **30 minutos** o baña el recipiente en agua con hielo 8 minutos. Si la metes tibia a la licuadora, el hielo se derrite de golpe y el frappé queda aguado.
- Licúa con el hielo, en el orden correcto.** A la licuadora primero la base fría, luego el plátano congelado y **el hielo al final, encima**. 45-60 segundos a velocidad alta hasta textura de nieve. El orden importa: con el hielo al fondo, las aspas giran en vacío.
- Comprueba el punto.** Debe caer de la cuchara en bloque, no en cinta. Si escurre, faltó hielo: 60 g más y 15 segundos. Si la licuadora se atasca, 30 ml de leche fría.
- Sirve de inmediato.** En vaso alto, canela por encima, popote grueso. El frappé se separa a los 10 minutos: se hace y se toma.

SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                          | QUÉ HACER                                                                                                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quedó arenoso, se siente el grano | No se hizo la base en tibio, o se hizo por debajo de 60 °C. No se arregla licuando más. Cuela y rehaz la base caliente.    |
| Quedó aguado                      | La base entró tibia o faltó hielo. Mete el vaso 20 minutos al congelador y vuelve a licuar con 80 g de hielo.              |
| Se separó en el vaso              | Es normal pasados 10 minutos. Remueve con el popote — no es un defecto de la receta, es la naturaleza del hielo triturado. |
| Sabe plano                        | Falta sal y probablemente falta dosis. Añade una pizca de sal y 10 g más de producto disueltos en 30 ml de leche tibia.    |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **En qué se distingue de la B3.** El licuado B3 es bebida: leche, plátano y producto, textura de cinta. Éste es hielo triturado con base concentrada, textura de nieve, y se bebe con popote grueso. Son dos productos de barra distintos y conviene ofrecerlos como tales.
- **Por qué sube la dosis a 30 g por vaso.** El frío embota la percepción del dulzor y del amargor: la misma dosis que sabe bien caliente sabe plana helada. Es la razón por la que la industria de barra sube el jarabe en las bebidas frías.
- **Rendimiento de barra.** La base concentrada se hace en tanda: 1 litro de leche con 270 g de producto rinde 9 vasos y aguanta 3 días refrigerada. Es el formato que hace viable venderlo en una cafetería.
- **Sin lácteos:** bebida de avena o de coco para la base, y en lugar de la evaporada, 30 g más de plátano congelado. La de coco lo lleva hacia lo tropical y funciona muy bien.
- **Sin plátano:** 100 g de hielo extra y 15 g más de producto. Pierde cuerpo; gana limpieza de sabor.
- **Versión café:** cambia 80 ml de la leche de la base por espresso frío. Es el mismo movimiento de la A4.
- **Coberturas:** pepita molida, coco rallado tostado o canela. Crema batida solo si se asume el postre.

**Conservación.** El frappé armado no se guarda: se separa. La **base concentrada** sí — hasta 3 días refrigerada en frasco, y se licúa con hielo al momento.

APORTE POR PORCIÓN · RINDE 2 PORCIONES

|                    |                          |                       |                           |                           |                       |                        |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>280</b><br>KCAL | <b>8.9 g</b><br>PROTEÍNA | <b>7.9 g</b><br>GRASA | <b>44.1 g</b><br>HIDRATOS | <b>27.6 g</b><br>AZÚCARES | <b>3.8 g</b><br>FIBRA | <b>195 mg</b><br>SODIO |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|

Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutricional del producto envasado.

C · CAPÍTULO

# Comidas saladas

---

*El cacao como especia, no como postre. Es el argumento que ninguna marca mexicana está reclamando. Cierran tres fórmulas de la línea de avena, donde el producto entra en otro papel: ligante y cuerpo.*

14 FÓRMULAS





C1

# Costilla de res al cacao y amashito

CHAMY GUI CHOCOLATE

*El platillo insignia del recetario. Costilla braseada tres horas, terminada con una laca de cacao montada fuera del fuego. Es donde el amargor del cacao hace su trabajo más visible: cortar la grasa de la costilla.*

IMAGEN DE REFERENCIA

# C1 Costilla de res al cacao y amashito

|                                 |        |         |            |
|---------------------------------|--------|---------|------------|
| RINDE                           | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
| 4 porciones de ≈250 g con salsa | 35 min | 210 min | Media      |

Técnica. Con ≈75 % de azúcar en la mezcla, el producto se quema sobre la carne al sellar: la sacarosa se carameliza cerca de 160 °C y el fondo del sartén rebasa los 200 °C. La carne se sella solo con sal; el cacao entra después, en los dos momentos indicados en la preparación.

## INGREDIENTES

| INGREDIENTE                  | CANTIDAD                    | MARCA SUGERIDA             | NOTAS                                                                                                    |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Costilla de res con hueso    | 1.2 kg                      | carnicería o mercado local | Cargada, en trozos de dos costillas. Pide que no la limpien de más: la grasa es el contrapeso del cacao. |
| CHAMY GUI Chocolate          | 40 g                        | CHAMY GUI                  | 25 g al braseado, 15 g a la laca final.                                                                  |
| Sal fina                     | 14 g                        | La Fina · Sal de Colima    | Si solo hay sal de grano, muélela: entera no se distribuye.                                              |
| Comino molido                | 4 g                         | McCormick                  |                                                                                                          |
| Pimienta gorda molida        | 3 g                         | McCormick                  | También llamada pimienta de Tabasco.                                                                     |
| Chile amashito seco molido   | 2 piezas (≈2 g)             | mercado de Villahermosa    | Sustituto: 1 chipotle seco molido o 3 g de chile de árbol.                                               |
| Cebolla blanca               | 1 pieza en cuartos (≈150 g) | —                          |                                                                                                          |
| Ajo                          | 4 dientes (≈16 g)           | —                          |                                                                                                          |
| Caldo de res                 | 700 ml                      | Knorr Suiza si es de cubo  | Si es de cubo, baja la sal del salado en seco a 10 g.                                                    |
| Jugo de naranja agria        | 120 ml                      | fruta fresca               | 80 ml al braseado, 40 ml al final en crudo.                                                              |
| Aceite de aguacate o manteca | 30 ml                       | Ahuacatlán · Nutrioli      |                                                                                                          |

## PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 **Sala en seco, con mucha anticipación.** Mezcla la sal fina con el comino, la pimienta gorda y el amashito molido. **Sin cacao.** Cubre la costilla por todas sus caras y refrigérala **destapada** de 4 a 12 horas sobre una rejilla. Destapada es a propósito: el aire seca la superficie y una superficie seca es la que dora. Cuarenta minutos no alcanzan; solo sazonan por fuera.
- 2 **Atempera y seca.** Saca la carne 45 minutos antes de cocinar. Sécala con papel absorbente hasta que no brille. Una superficie húmeda no dora: hierve, y la carne queda gris.
- 3 **Sella con fuego alto.** Olla de fondo grueso, aceite hasta que ondule y casi humee (unos 190 °C). Dora la costilla por todas sus caras, 3-4 minutos por cara, hasta corteza café oscuro parejo. **Aquí sí va fuego alto porque no hay azúcar de por medio.** No amontones: si la olla queda llena, sállala en dos tandas o la carne suelta jugo y se cuece. Retira y reserva.
- 4 **Base aromática.** Baja a fuego medio. En la misma grasa, acitrona la cebolla y el ajo 6 minutos, hasta que la cebolla esté translúcida con las orillas doradas. Raspa con cuchara de madera el fondo de la olla: ahí está la mitad del sabor.
- 5 **Cacao, primera entrada.** Aparta 200 ml del caldo y entíbialo a unos 65 °C —cuando empieza a humear, no antes—. Disuelve ahí los 25 g de producto con batidor hasta que no quede grano. En frío no se disuelve; hirviendo se agruma.
- 6 **Brasea 2 h 30 min.** Regresa la carne a la olla. Vierte el caldo restante, los 80 ml de naranja agria y el caldo con cacao. El líquido debe llegar a **dos tercios de la altura de la carne**, no cubrirla; completa con agua si falta. Tapa y cuece a fuego bajo — un borboteo perezoso, una burbuja cada dos segundos, no un hervor. Está lista cuando el tenedor entra sin resistencia y la carne cede pero **todavía no se desprende sola del hueso**: pasado ese punto se deshilacha y pierde el corte.
- 7 **Reduce.** Retira la carne y tápala con papel aluminio. Cuela el líquido, desgrásalo con cuchara —la grasa sube y se retira fácil si esperas 5 minutos— y redúcelo a fuego medio hasta la mitad, unos 15 minutos. Debe nappar la cuchara.
- 8 **La laca, fuera del fuego.** Retira la olla del fuego y espera a que la salsa deje de burbujear (unos 60 segundos, ≈85 °C). Disuelve los 15 g restantes de producto en un cucharón de esa salsa caliente, batiendo, y regrésalo a la olla moviendo. Añade los 40 ml de naranja agria en crudo. Ajusta sal. **No la vuelvas a hervir**: aquí es donde la salsa toma brillo y donde el aroma del cacao sobrevive.
- 9 **Sirve.** Sobre puré de plátano macho o de camote, con la laca por encima y un poco de cebolla morada encurtida.

## SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                              | QUÉ HACER                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La salsa quedó amarga                 | No es exceso de cacao: es reducción excesiva. Afloja con caldo caliente y rectifica sal.                                                                    |
| La salsa quedó plana                  | Falta sal antes que cacao. La regla de la casa: si alguien dice «sabe a chocolate», hubo exceso.                                                            |
| La carne quedó dura después de 2 h 30 | Le falta tiempo, no fuego. Tapa y sigue en tandas de 20 minutos. El colágeno se convierte en gelatina por tiempo a temperatura baja, no por subir la llama. |
| La carne se deshizo                   | Se pasó de cocción. Sírvela deshebrada sobre tortilla: se salva convertida en otro platillo.                                                                |





C2

# Mole tabasqueño exprés

CHAMY GUI CHOCOLATE

*Mole de entre semana en 45 minutos, apoyado en que el producto ya trae el cacao, el azúcar y la canela molidos y estabilizados. Es la única receta del recetario donde el cacao protagoniza declarado: aquí sí debe saber a cacao.*

IMAGEN DE REFERENCIA

## C2 Mole tabasqueño exprés

| RINDE                                      | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
|--------------------------------------------|--------|--------|------------|
| ≈1.2 l de mole, para 6 porciones con pollo | 40 min | 45 min | Media      |

Técnica. Un mole sin colar conserva pellejo de chile. Asa los chiles, cuele la pasta y fríela con la grasa indicada: ese paso separa un mole de un licuado de chiles.

### INGREDIENTES

| INGREDIENTE                          | CANTIDAD                 | MARCA SUGERIDA            | NOTAS                                                                         |
|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Chocolate                  | 60 g                     | CHAMY GUI                 | Aporta cacao, dulce y canela. <b>No lleva piloncillo ni azúcar adicional.</b> |
| Chile ancho sin semillas ni venas    | 3 piezas (≈45 g)         | San Marcos · a granel     |                                                                               |
| Chile guajillo sin semillas ni venas | 2 piezas (≈20 g)         | San Marcos · a granel     |                                                                               |
| Ajonjolí                             | 60 g                     | McCormick                 | Reserva 10 g para servir.                                                     |
| Almendra o cacahuete                 | 40 g                     | Nutt · a granel           |                                                                               |
| Jitomate                             | 1 pieza asado (≈150 g)   | —                         |                                                                               |
| Cebolla blanca                       | ½ pieza asada (≈75 g)    | —                         |                                                                               |
| Ajo                                  | 2 dientes asados (≈8 g)  | —                         |                                                                               |
| Pan blanco (bolillo)                 | 1 rebanada frita (≈30 g) | —                         | Espesante. Sustituto: 1 tortilla frita.                                       |
| Canela molida                        | 2 g                      | McCormick                 | Bajada de 3 g: el producto ya trae canela.                                    |
| Clavo molido                         | 1 g                      | McCormick                 | Bajado de 2 g. Con clavo es fácil pasarse.                                    |
| Caldo de pollo                       | 900 ml                   | Knorr Suiza si es de cubo | Subido de 700 ml: con el colado se pierde volumen.                            |
| Manteca de cerdo o aceite            | 60 g                     | —                         | Duplicada. Es lo que sazona la pasta.                                         |
| Sal                                  | al gusto (≈8 g)          | La Fina                   |                                                                               |

## PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Asa los chiles 20 segundos por lado, contando.** Comal a fuego medio, sin grasa. Presiónalos con una espátula: deben inflarse, cambiar a un tono más opaco y soltar aroma. **Veinte segundos por lado, no más.** Un chile quemado amarga el mole entero y ese amargor no se corrige con nada. Si se te quema uno, tíralo.
- 2 Hidrata 15 minutos.** Cúbrellos con agua caliente y ponles un plato encima para que no floten. **Prueba el agua de remojo:** si sabe amarga, tírala y usa caldo para licuar; si sabe dulzona y a chile, úsala.
- 3 Tuesta las semillas por separado.** En el mismo comal, el ajonjolí 3 minutos moviendo sin parar hasta dorado claro —brinca, es la señal—, y la almendra 4 minutos. Por separado porque se tuestan a ritmos distintos. Reserva 10 g de ajonjolí.
- 4 Asa las verduras.** Jitomate, cebolla y ajo en el comal a fuego medio hasta que tengan manchas negras y estén suaves, 8-10 minutos, dándoles vuelta. El ajo se quema primero: sácalo a los 4 minutos.
- 5 Fríe el pan.** En un poco de la manteca, hasta dorado. Escúrrelo.
- 6 Licúa en dos tandas y cuela.** Licúa los chiles escurridos con las verduras asadas, las semillas, el pan, la canela, el clavo y 300 ml del caldo, 2 minutos por tanda hasta que quede completamente liso. **Pasa todo por colador de malla mediana, empujando con el cucharón.** Vas a desechar unas 3-4 cucharadas de pellejo: ése es el que se siente en la lengua y arruina la textura.
- 7 Fríe la pasta. El paso que hace el mole.** Calienta el resto de la manteca en una olla de fondo grueso a fuego medio-alto hasta que ondule. Vierte la pasta colada de golpe — **va a salpicar, tapa parcialmente con la tapa como escudo.** Baja a fuego medio y fríe **10 minutos moviendo constantemente**, raspando el fondo. La pasta cambia de rojo mate a un tono más oscuro y brillante, se despegas del fondo al pasar la cuchara, y suelta grasa en la superficie. Ese es el punto.
- 8 Afloja y hierva suave.** Añade los 600 ml de caldo restantes poco a poco. Hierve a fuego bajo 10 minutos moviendo de vez en cuando. Debe nappar la cuchara.
- 9 Cacao, al final y fuera del fuego.** Retira del fuego. Disuelve los 60 g de producto en un cucharón del mole caliente en un tazón aparte, batiendo hasta crema lisa, y regrésalo moviendo. Ajusta sal. Deja 2 minutos a fuego muy bajo sin hervir para que se integre.
- 10 Sirve.** Sobre pollo cocido, con el ajonjolí reservado, arroz blanco y tortillas.

## SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                             | QUÉ HACER                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sabe amargo                          | Se quemó un chile o el ajo. Compensa con 20 g más de producto y una pizca de sal, pero si el amargor es fuerte no hay arreglo real: es la falla más común del mole. |
| Quedó granuloso                      | No colaste, o metiste el producto directo. Licúa de nuevo y cuela.                                                                                                  |
| Sabe a crudo, como a chile sin cocer | Le faltó freír la pasta. Regrésalo a fuego medio 5 minutos más moviendo sin parar.                                                                                  |
| Quedó demasiado espeso               | Afloja con caldo caliente. Espesa mucho al enfriar; déjalo un punto ligero.                                                                                         |
| Quedó muy dulce                      | Sube la sal y añade 10 ml de vinagre de manzana. Para la próxima, 45 g de producto.                                                                                 |

Trasvasa sin raspar y baja el fuego. El mole se pega en cuanto lo dejas solo.

- **Por qué el cacao entra hasta el final.** Si se mete al principio, los 20 minutos de cocción posterior acentúan los taninos y el azúcar se va oscureciendo hacia el quemado. Al final conserva el aroma y aporta el brillo.
- **Sin piloncillo, a propósito.** Un mole tradicional lleva tablilla de chocolate y piloncillo. Con 60 g de este producto entran unos 45 g de azúcar: agregar más lo empalaga.
- **Sin frutos secos:** cambia la almendra por 40 g de pepita de calabaza tostada.
- **Sin gluten:** sustituye el bolillo por una tortilla de maíz frita.
- **Más picante:** 2 chiles de árbol asados junto con los otros.
- **Vegetariano:** caldo de verduras y sirve sobre calabacita asada o coliflor rostizada.

**Conservación.** Hasta 5 días refrigerado. Congela perfecto hasta 3 meses; de hecho mejora. Recalienta a fuego bajo aflojando con caldo.

APORTE POR PORCIÓN · RINDE 6 PORCIONES

|      |          |        |          |          |       |         |
|------|----------|--------|----------|----------|-------|---------|
| 580  | 34.2 g   | 38.9 g | 23.7 g   | 12.1 g   | 5.6 g | 1125 mg |
| KCAL | PROTEÍNA | GRASA  | HIDRATOS | AZÚCARES | FIBRA | SODIO   |

Incluye 900 g de muslo de pollo cocido (150 g por porción). El mole rinde  $\approx 1.2$  l; se calcula la ración completa. Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutricional del producto envasado.



C3

# Camarón al cacao con achiote y naranja agria

CHAMY GUI CHOCOLATE

*El plato rápido del recetario: quince minutos de sartén. El achiote y el cacao comparten color y notas terrosas, y la naranja agria los levanta. Aquí el enemigo no es el cacao, es el reloj: el camarón perdona muy poco.*

IMAGEN DE REFERENCIA

C3

Camarón al cacao con achiote y naranja agria

|                       |        |        |            |
|-----------------------|--------|--------|------------|
| RINDE                 | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 4 porciones de ≈150 g | 15 min | 25 min | Media      |

Técnica. El ácido cuece el camarón en crudo y puede dejarlo gomoso al pasar al sartén. La marinada dura 10 minutos sin ácido; el ácido entra al final. Respeta el punto y los tiempos de la preparación para no sobrecocerlo.

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                        | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA          | NOTAS                                                               |
|------------------------------------|-------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Camarón grande, pelado y desvenado | 700 g             | pescadería o mercado    | Talla 21/25. Con cola se ve mejor y se come peor.                   |
| CHAMY GUI Chocolate                | 25 g              | CHAMY GUI               | Dosis baja: es glaseado, no guiso.                                  |
| Pasta de achiote                   | 30 g              | La Anita · El Yucateco  |                                                                     |
| Jugo de naranja agria              | 70 ml             | fruta fresca            | <b>Todo al final.</b> Sustituto: 45 ml de naranja + 25 ml de limón. |
| Ajo picado fino                    | 3 dientes (≈12 g) | —                       |                                                                     |
| Cebolla morada en plumas           | ½ pieza (≈75 g)   | —                       |                                                                     |
| Chile amashito fresco              | 1 pieza entera    | mercado de Villahermosa | Entero, se retira. Sustituto: ½ chile serrano.                      |
| Aceite vegetal                     | 30 ml             | Nutrioli                |                                                                     |
| Sal fina                           | 6 g               | La Fina                 |                                                                     |
| Cilantro picado                    | 10 g              | —                       | Para servir.                                                        |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1

**Seca el camarón. Esto decide el plato.** Escúrrelo y sécalo con papel absorbente, pieza por pieza si hace falta, hasta que la superficie no brille. **Un camarón húmedo suelta agua en el sartén, baja la temperatura y se cuece hervido en vez de sellarse.** Es la diferencia entre camarón dorado y camarón pálido.
- 2

**Marinada seca, 10 minutos, sin ácido.** Mezcla la pasta de achiote con el ajo, la sal y 15 ml de aceite hasta formar una pasta untable —si el achiote está muy duro, aflójalo con una cucharada de agua tibia—. Unta el camarón. Diez minutos a temperatura ambiente, no más, y **sin una gota de jugo:** el ácido desnaturaliza la proteína y lo cuece en frío.

- 3 **Disuelve el producto aparte.** Entibia 40 ml de agua a 65 °C y disuelve ahí los 25 g de producto batiendo hasta crema lisa. Reserva. Nunca lo echés en polvo al sartén: se quema en segundos.
- 4 **Sartén muy caliente y en dos tandas.** Sartén de fondo grueso con el aceite restante, fuego alto, hasta que el aceite ondule. Coloca el camarón **en una sola capa, sin que se toquen**. Si no cabe, dos tandas: amontonado suelta agua y se hierva.
- 5 **60-75 segundos por lado, y fuera.** La señal es visual, no de reloj: cocina hasta que el borde inferior se vea opaco y rosado subiendo por el costado, voltea y cuenta 45-60 segundos más. **El camarón está listo cuando forma una C abierta.** Si se cierra en O apretada, ya se pasó. Retíralo del sartén a un plato — no lo dejes ahí «reposando», sigue cociéndose.
- 6 **Salsa en el mismo sartén.** Baja a fuego medio. Acitrona la cebolla morada 2 minutos con el chile entero. Añade los 70 ml de naranja agria y raspa el fondo para levantar todo lo pegado, 1 minuto.
- 7 **Cacao, fuera del fuego.** Apaga. Cuando deje de burbujear, incorpora la mezcla de producto disuelto moviendo. Retira el chile. La salsa debe verse brillante y oscura, no espesa: es un glaseado.
- 8 **Regresa el camarón 20 segundos.** Solo para bañarlo, con el fuego apagado y el calor residual. Sirve de inmediato con cilantro.

#### SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                        | QUÉ HACER                                                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quedó gomoso                    | Sobrecocción o marinada ácida. No tiene arreglo. Para la próxima: 60 s por lado y nada de jugo en la marinada. |
| Soltó mucha agua y quedó pálido | Camarón húmedo, sartén frío o sartén lleno. Sube el fuego, retira el líquido y termina en tandas.              |
| La salsa se ve turbia o cortada | Metiste el cacao con el sartén todavía al fuego. Añade 10 ml de agua y bate fuera del fuego.                   |
| Sabe demasiado a achiote        | El achiote es dominante. Baja a 20 g y sube la naranja agria a 90 ml.                                          |
| Está muy ácido                  | 5 g más de producto disuelto: el dulzor equilibra sin agregar azúcar aparte.                                   |

#### NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué achiote y cacao funcionan juntos.** Ambos aportan color rojo-marrón y notas terrosas de tierra y pimienta; el achiote es más floral y el cacao más amargo. El azúcar del producto ayuda además a que el glaseado se adhiera al camarón.
- **La forma de C.** Es el indicador de punto más confiable en camarón: C abierta = jugoso; O cerrada = pasado. Vale más que cualquier temporizador.
- **Con pescado:** filete de robalo o mero, 3 minutos por lado. Baja el producto a 15 g: el pescado blanco es más delicado y el dulzor lo tapa.
- **Con pulpo:** pulpo previamente cocido y salteado 4 minutos. Excelente con esta salsa.
- **Sin achiote:** 15 g de pimentón dulce + 5 g de orégano. Cambia el plato pero funciona.
- **A la parrilla:** en brochetas, 2 minutos por lado, glaseando **solo al final** — sobre la brasa el azúcar se quema en segundos.

**Conservación.** Se come al momento. Refrigerado hasta 2 días, pero recalentar lo endurece; frío en taco o ensalada es mejor destino. No se congela cocido.

**APORTE POR PORCIÓN · RINDE 4 PORCIONES**

310  
KCAL

**43.1 g**  
PROTEÍNA

9.8 g  
GRASA

**13.0 g**  
HIDRATOS

**7.2 g**  
AZÚCARES

**2.2 g**  
FIBRA

**870 mg**  
SODIO

175 g de camarón limpio por porción. Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado.



C4

# Adobo negro de cacao para cerdo

CHAMY GUI CHOCOLATE

*Un adobo que se guarda en frasco y resuelve una comida en cualquier momento. La corrección clave: el adobo se fríe antes de usarse. Crudo sabe a chile crudo y es un riesgo de conservación.*

IMAGEN DE REFERENCIA

## C4 Adobo negro de cacao para cerdo

| RINDE                                                 | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
|-------------------------------------------------------|--------|---------|------------|
| ≈500 ml de adobo ·<br>alcanza para 1.5 kg de<br>carne | 30 min | 300 min | Media      |

Técnica. Un adobo de chiles hidratados sin freír sabe verde y astringente. Con un producto de 75 % de azúcar en medio ácido a temperatura ambiente, la mezcla cruda es un mal medio de conservación. El adobo se fríe 8 minutos antes de tocar la carne.

### INGREDIENTES

| INGREDIENTE                  | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA   | NOTAS                                     |
|------------------------------|-------------------|------------------|-------------------------------------------|
| Pierna o espaldilla de cerdo | 1.5 kg            | carnicería       | En trozos de 4 cm, o entera para hornear. |
| CHAMY GUI Chocolate          | 50 g              | CHAMY GUI        | Dosis de adobo: 45-55 g por 500 ml.       |
| Chile ancho                  | 4 piezas (≈60 g)  | San Marcos       | Sin semillas ni venas.                    |
| Chile guajillo               | 3 piezas (≈30 g)  | San Marcos       | Sin semillas ni venas.                    |
| Chile chipotle seco          | 1 pieza (≈8 g)    | a granel         | Para el ahumado.                          |
| Ajo                          | 6 dientes (≈24 g) | —                |                                           |
| Cebolla blanca               | ½ pieza (≈75 g)   | —                |                                           |
| Vinagre de manzana           | 80 ml             | Clemente Jacques |                                           |
| Jugo de naranja agria        | 120 ml            | fruta fresca     |                                           |
| Orégano seco                 | 3 g               | McCormick        |                                           |
| Comino molido                | 3 g               | McCormick        |                                           |
| Pimienta gorda molida        | 2 g               | McCormick        |                                           |
| Manteca de cerdo             | 45 g              | —                | Para freír el adobo.                      |
| Sal fina                     | 12 g              | La Fina          |                                           |

### PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 **Asa e hidrata los chiles.** Comal a fuego medio, 20 segundos por lado hasta que se inflen y suelten aroma — sin quemarlos. Cúbrellos con agua caliente 20 minutos, con un plato encima para que no floten.
- 2 **Licúa hasta liso y cuela.** Chiles escurridos + ajo + cebolla + vinagre + naranja agria + especias + sal, con 100 ml del agua de remojo. Licúa 2 minutos. **Cuela por malla mediana.** El pellejo de chile en un adobo se siente en cada bocado.
- 3 **Fríe el adobo 8 minutos. Este es el paso nuevo.** Calienta la manteca en una olla a fuego medio-alto hasta que ondule. Vierte la pasta colada — **salpica, usa la tapa como escudo.** Baja a fuego medio y fríe 8 minutos moviendo. El adobo pasa de rojo mate a marrón oscuro brillante, espesa, y suelta grasa en la superficie. El olor cambia de crudo y punzante a redondo y tostado.
- 4 **Cacao, fuera del fuego.** Apaga y espera a que deje de burbujear. Disuelve los 50 g de producto en un cucharón del adobo caliente, batiendo hasta crema lisa, y regrésalo moviendo. Deja enfriar por completo antes de usar: caliente, el adobo cocerá la superficie de la carne.
- 5 **Marina mínimo 4 horas.** Unta la carne generosamente y refrigera de 4 a 24 horas. Con ácido de por medio, menos de 4 horas no penetra; más de 24 empieza a ablandar la superficie hasta dejarla harinosa. **El punto óptimo son 12 horas.**
- 6 **Cocina a fuego indirecto y moderado. Horno:** 160 °C, tapado con papel aluminio, 2 h 30 min para 1.5 kg; destapa los últimos 20 minutos para que lace. **Olla:** a fuego bajo con 200 ml de agua, tapada, 2 horas. **Nunca a la parrilla directa:** con 75 % de azúcar en el adobo, el exterior se carboniza antes de que el interior llegue a punto.
- 7 **Reposa 15 minutos.** Antes de cortar. Los jugos se redistribuyen y la carne pierde la mitad de líquido al rebanarse si no reposa.
- 8 **Sirve.** Con tortillas, cebolla morada encurtida y frijol negro.

## SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                                    | QUÉ HACER                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| El adobo sabe crudo o astringente           | No se frió lo suficiente. Regrésalo al fuego 4 minutos más moviendo.                                                                  |
| Se quemó por fuera y quedó crudo por dentro | Fuego demasiado directo o temperatura alta. Tapa con aluminio y baja a 150 °C hasta terminar; retira la capa quemada antes de servir. |
| Quedó demasiado ácido                       | Añade 10 g más de producto disuelto, o 20 g de cebolla acitronada licuada.                                                            |
| Está demasiado salado                       | El adobo se concentra al freír. Afloja con 100 ml de agua o caldo y una papa cruda en cuartos durante 15 minutos de cocción.          |
| El adobo se separó en el frasco             | Normal. Bate antes de usar.                                                                                                           |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué se fríe.** Freír una pasta de chile hidratado hace tres cosas: cuece el chile crudo (que aporta el sabor verde y astringente), desarrolla reacciones de Maillard en los azúcares y aminoácidos de la mezcla, y evapora agua concentrando el sabor. Es la diferencia entre un adobo de mercado y una salsa licuada.
- **Rendimiento.** 500 ml de adobo alcanzan para 1.5 kg de carne. En frasco esterilizado, cubierto con un dedo de aceite, es el producto que más rinde de todo el recetario.
- **Con pollo:** piernas y muslos, 160 °C por 50 minutos.
- **Con res:** chambarete, mismo adobo, 3 horas de braseado.

- **Vegetariano:** coliflor entera untada, 200 °C por 40 minutos. Funciona sorprendentemente bien.
- **Menos picante:** omite el chipotle y usa solo ancho y guajillo, que son suaves.

**Conservación.** El adobo, hasta 3 semanas refrigerado en frasco hermético con un dedo de aceite encima; congelado hasta 6 meses en cubos de charola de hielos. La carne ya cocinada, 4 días refrigerada.

| APORTE POR PORCIÓN · RINDE 6 PORCIONES                                                                                                                                                                                |                    |                 |                    |                    |                |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|
| 710<br>KCAL                                                                                                                                                                                                           | 52.8 g<br>PROTEÍNA | 45.1 g<br>GRASA | 20.6 g<br>HIDRATOS | 12.9 g<br>AZÚCARES | 4.6 g<br>FIBRA | 925 mg<br>SODIO |
| Calculado con toda la carne y todo el adobo repartidos en 6 porciones (250 g de cerdo crudo, ≈175 g cocido, por porción). Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado. |                    |                 |                    |                    |                |                 |



C5

# Frijol negro con cacao

CHAMY GUI CHOCOLATE

*La receta con la que hay que empezar. No exige técnica nueva, usa lo que ya hay en la alacena y demuestra el argumento entero del recetario en una cucharada: el cacao aquí no se identifica como chocolate, se percibe como profundidad.*

IMAGEN DE REFERENCIA

## C5 Frijol negro con cacao

|        |        |         |            |
|--------|--------|---------|------------|
| RINDE  | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
| ≈1.5 l | 20 min | 150 min | Fácil      |

Técnica. La dosis de 25–30 g de producto por litro permite percibir el cacao en el caldo. Sigue la cantidad y el rendimiento de esta fórmula.

### INGREDIENTES

| INGREDIENTE               | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA         | NOTAS                                                             |
|---------------------------|-------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Frijol negro seco         | 500 g             | Verde Valle · a granel | De preferencia frijol bayo negro o negro Jamapa, los del sureste. |
| CHAMY GUI Chocolate       | 40 g              | CHAMY GUI              | ≈27 g por litro de caldo.                                         |
| Agua                      | 2 l               | —                      | Más la de remojo, que se tira.                                    |
| Cebolla blanca            | 1 pieza (≈150 g)  | —                      | Media entera al cocimiento, media picada al sofrito.              |
| Ajo                       | 4 dientes (≈16 g) | —                      |                                                                   |
| Epazote fresco            | 2 ramas (≈10 g)   | —                      | Va al final, no al principio.                                     |
| Chile amashito o serrano  | 1 pieza entera    | —                      |                                                                   |
| Manteca de cerdo o aceite | 30 g              | —                      |                                                                   |
| Sal fina                  | 12 g              | La Fina                | Al final, nunca al principio.                                     |
| Queso fresco y crema      | para servir       | Lala · Alpura          |                                                                   |

### PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Remoja 8 horas y tira el agua.** Cubre los frijoles con agua fría, tres dedos por encima, toda la noche. Al día siguiente **tira esa agua**: se lleva los oligosacáridos que causan la inflamación intestinal y acorta la cocción a la mitad. Enjuaga.
- 2 Cuece sin sal.** Olla con los 2 l de agua limpia, media cebolla entera y 2 dientes de ajo. Hierva, baja a fuego bajo y cuece tapado 1 h 30 min a 2 h — o 35 minutos en olla de presión desde que pita. **La sal endurece la piel del frijol si entra antes de que esté suave.** Está listo cuando un frijol se deshace al apretarlo entre dos dedos sin ninguna resistencia.

- 3 **Sofríe la base.** En un sartén aparte, calienta la manteca y acitrona la media cebolla picada con los 2 dientes de ajo restantes picados, 6 minutos, hasta que la cebolla esté transparente y dorada en las orillas.
- 4 **Machaca una parte y devuélvela.** Saca dos cucharones de frijol con caldo, machácalos con el prensapapas o licúalos 10 segundos, y regrésalos a la olla junto con el sofrito. Esto liga el caldo sin harina ni fécula.
- 5 **Cacao, ahora sí, y aparte.** Saca un cucharón del caldo caliente a un tazón, deja que baje a unos 65 °C —30 segundos— y disuelve ahí los 40 g de producto batiendo hasta crema lisa. Regrésalo a la olla moviendo.
- 6 **Sal, epazote y chile, al final.** Agrega la sal, las ramas de epazote y el chile entero. Cuece 15 minutos más a fuego bajo, destapado, para que espese. **El epazote al principio se amarga y pierde el aceite esencial;** al final aporta todo su aroma.
- 7 **Punto y servicio.** Debe quedar caldoso pero ligado: el caldo cubre el dorso de la cuchara. Retira el chile y las ramas. Sirve con queso fresco desmoronado, crema y totopos.

#### SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                                     | QUÉ HACER                                                                                                                       |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Los frijoles siguen duros después de 2 horas | Frijol viejo o agua muy dura. Añade ¼ de cucharadita de bicarbonato y sigue 30 minutos; ablanda la piel. No añadas sal todavía. |
| Quedó demasiado dulce                        | Te pasaste con el producto. Sube la sal, añade el jugo de medio limón y 50 ml de agua.                                          |
| Se siente el chocolate                       | La regla del recetario: si alguien identifica «chocolate», hubo exceso. Baja a 25 g la próxima vez y diluye ésta con caldo.     |
| Quedó aguado                                 | Machaca otro cucharón de frijol y cuece 10 minutos destapado.                                                                   |
| Se pegó al fondo                             | Trasvasa sin raspar. El frijol con cacao se pega más que el frijol solo, porque el azúcar del producto se asienta.              |

#### NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué funciona.** El frijol negro tiene notas terrosas y ligeramente dulces que comparten familia con el cacao fermentado. El cacao no se identifica: se percibe como fondo largo y como un color más profundo. Es el mejor ejemplo del argumento del recetario.
- **Dosis mínima efectiva.** Menos de 20 g por litro no se nota. Entre 25 y 30 g es el rango donde aporta sin declararse. Arriba de 40 g por litro empieza a saber a postre.
- **Vegetariano/vegano:** cambia la manteca por aceite y omite el queso y la crema; el plato se sostiene solo.
- **Refritos:** machaca todo, fríe en 40 g de manteca hasta que se despegue del sartén.
- **Sopa tersa:** licúa por completo, cuela y monta con 30 g de mantequilla fría fuera del fuego.
- **Con frijol de lata (rápido):** 3 latas escurridas + 500 ml de caldo, sofrito, 20 g de producto y 20 minutos de cocción.

**Conservación.** Hasta 5 días refrigerado; mejora al segundo día. Congela hasta 3 meses en porciones. Recalienta aflojando con agua caliente.





C6

# Salsa de cacao y tamarindo para asados

CHAMY GUI CHOCOLATE

*La salsa de barbacoa mexicana que no existe en el anaquel: agridulce de tamarindo con el fondo amargo del cacao. Se embotella y dura tres semanas.*

IMAGEN DE REFERENCIA

## C6 Salsa de cacao y tamarindo para asados

| RINDE   | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
|---------|--------|--------|------------|
| ≈450 ml | 25 min | 40 min | Fácil      |

Técnica. El producto y el tamarindo aportan dulzor: no se añade piloncillo. Cuela la salsa para obtener una textura fina.

### INGREDIENTES

| INGREDIENTE                    | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA          | NOTAS                                                 |
|--------------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|
| Pulpa de tamarindo sin semilla | 150 g             | a granel · La Costeña   | Si usas vaina, 300 g de vaina rinden ≈150 g de pulpa. |
| CHAMY GUI Chocolate            | 35 g              | CHAMY GUI               | Sin piloncillo ni azúcar adicional.                   |
| Agua                           | 350 ml            | —                       |                                                       |
| Chile chipotle adobado         | 2 piezas (≈30 g)  | La Costeña · San Marcos | Con una cucharada de su adobo.                        |
| Ajo                            | 3 dientes (≈12 g) | —                       |                                                       |
| Cebolla blanca picada          | ½ pieza (≈75 g)   | —                       |                                                       |
| Vinagre de manzana             | 40 ml             | Clemente Jacques        |                                                       |
| Pimienta gorda molida          | 2 g               | McCormick               |                                                       |
| Aceite vegetal                 | 20 ml             | Nutrioli                |                                                       |
| Sal fina                       | 6 g               | La Fina                 |                                                       |

### PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Extrae la pulpa del tamarindo.** Si partes de vaina: pélala, cubre con 200 ml de agua caliente 15 minutos y deshaz con la mano hasta soltar la pulpa de las semillas. **Pasa por colador aplastando con el cucharón** y desecha semillas y fibras. Si compras pulpa lista, dilúyela en los 200 ml y cuélala igual: casi siempre trae fibra.
- 2 Sofríe la base.** Aceite a fuego medio, cebolla 5 minutos hasta transparente, ajo 1 minuto más. **El ajo entra después:** con la cebolla desde el principio se quema y amarga.
- 3 Concentra.** Añade la pulpa de tamarindo, el chipotle picado con su adobo, el vinagre, los 150 ml de agua restantes, la pimienta gorda y la sal. Hierva y baja a fuego bajo. **Cocina 15 minutos destapado**, moviendo cada tanto, hasta que reduzca un tercio y se vea brillante.

- 4 Licúa y cuele.** Licúa 1 minuto hasta terso y pasa por malla fina. Este colado es lo que le da textura de salsa embotellada.
- 5 Cacao, fuera del fuego.** Con la salsa aún caliente pero sin burbujear ( $\approx 75^\circ\text{C}$ ), disuelve los 35 g de producto batiendo hasta que quede lisa y brillante.
- 6 Ajusta el equilibrio.** Pruébala en frío, no en caliente: el calor engaña y hace que todo sepa menos dulce. Debe ir en este orden en la boca: ácido  $\rightarrow$  dulce  $\rightarrow$  amargo largo. Si falta ácido, 10 ml de vinagre; si falta cuerpo, 5 g de producto.
- 7 Embotella.** En frasco esterilizado, en caliente, y tapa. Al enfriarse hace vacío.

SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ               | QUÉ HACER                                                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quedó demasiado ácida  | 10 g más de producto disuelto, no azúcar: el producto trae el dulce y suma cuerpo.           |
| Quedó demasiado dulce  | 10-15 ml de vinagre y una pizca de sal.                                                      |
| Quedó aguada           | Regrésala al fuego 5-8 minutos destapada. Espesa bastante al enfriar; no la reduzcas de más. |
| Se siente fibrosa      | No coló bien. Pásala otra vez por malla fina.                                                |
| Se separó en el frasco | Normal. Agita antes de usar.                                                                 |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Cómo usarla sin quemarla.** Con 35 g de producto más el azúcar propio del tamarindo, esta salsa **se pinta sobre la carne en los últimos 5 minutos** de parrilla o al salir del fuego. Untada desde el principio se carboniza.
- **Es la receta con más potencial de producto.** De todo el recetario, ésta es la que puede convertirse en un SKU embotellado. Vale la pena mencionárselo a Bruno cuando se evalúe extensión de línea.
- **Sin tamarindo:** 150 g de ciruela pasa hidratada + 30 ml de jugo de limón.
- **Menos picante:** un solo chipotle o cambiarlo por 5 g de pimentón ahumado.
- **Versión para alitas:** añade 20 g de mantequilla al final, fuera del fuego, batiendo.

**Conservación.** Hasta 3 semanas refrigerada en frasco hermético esterilizado. Congela en cubos hasta 6 meses. Una vez abierta, siempre con cuchara limpia.

**APORTE POR PORCIÓN · RINDE 12 PORCIONES**

|                                                                                             |                          |                       |                           |                           |                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>70</b><br>KCAL                                                                           | <b>0.9 g</b><br>PROTEÍNA | <b>2.3 g</b><br>GRASA | <b>12.7 g</b><br>HIDRATOS | <b>10.4 g</b><br>AZÚCARES | <b>1.5 g</b><br>FIBRA | <b>200 mg</b><br>SODIO |
| Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado. |                          |                       |                           |                           |                       |                        |



C7

# Mantequilla de cacao, sal y amashito

CHAMY GUI CHOCOLATE

*Diez minutos de trabajo y un rollo en el refrigerador que convierte cualquier corte de carne, elote o camote asado en algo que parece de restaurante. La receta más fácil del recetario y una de las mejores.*

IMAGEN DE REFERENCIA

# C7 Mantequilla de cacao, sal y amashito

|                                        |        |         |            |
|----------------------------------------|--------|---------|------------|
| RINDE                                  | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
| 1 rollo de ≈250 g · 10 rodajas de 25 g | 10 min | 130 min | Fácil      |

Técnica. Haz la pasta previa antes de mezclar con la mantequilla. El producto en polvo directo deja una mantequilla arenosa que raspa.

## INGREDIENTES

| INGREDIENTE                | CANTIDAD            | MARCA SUGERIDA                 | NOTAS                                                            |
|----------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Mantequilla sin sal        | 200 g               | Lala · Gloria · Aguascalientes | A temperatura ambiente, que ceda al dedo pero no esté derretida. |
| CHAMY GUI Chocolate        | 35 g                | CHAMY GUI                      |                                                                  |
| Agua caliente              | 25 ml               | —                              | A 65 °C, para la pasta.                                          |
| Sal de grano o en escamas  | 5 g                 | Sal de Colima                  | En escamas se siente al morder, que es parte de la gracia.       |
| Chile amashito seco molido | 1.5 g               | mercado de Villahermosa        | Sustituto: 2 g de chile piquín en polvo.                         |
| Ralladura de naranja       | de ½ naranja (≈3 g) | —                              | Solo la parte naranja; lo blanco amarga.                         |
| Pimienta negra molida      | 1 g                 | McCormick                      |                                                                  |

## PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Atempera la mantequilla, no la derritas.** Sácala 1 hora antes. El punto correcto: el dedo se hunde dejando marca pero la mantequilla no brilla ni se ve grasosa. **Si se derrite, ya no emulsiona y el rollo queda arenoso al enfriar.** Si te pasaste, refrigera 20 minutos y vuelve a empezar.
- 2 Haz la pasta con muy poca agua.** Disuelve los 35 g de producto en los 25 ml de agua a 65 °C, batiendo hasta que quede una pasta espesa, lisa y brillante. Deja que se entibie a temperatura ambiente **antes** de tocar la mantequilla — caliente la derrite.
- 3 Integra.** Bate la mantequilla con tenedor o espátula 1 minuto hasta que esté cremosa. Añade la pasta de cacao, la sal, el amashito, la ralladura y la pimienta. Bate 2 minutos más hasta que el color sea uniforme, sin vetas claras. Si se ve cortada, sigue batiendo: se une.
- 4 Forma el rollo.** Vierte sobre papel encerado o film. Dobla el borde sobre la mantequilla y **rueda apretando con una regla o el canto de una charola** para sacar el aire y dejar un cilindro parejo de unos 4 cm. Tuerce los extremos

como caramelo.

- 5 Refrigerar 2 horas.** Hasta firme. Para cortar rodajas limpias, calienta el cuchillo bajo el chorro de agua caliente y sécalo entre corte y corte.
- 6 Úsala.** Una rodaja de 25 g sobre el corte de carne recién salido de la parrilla, sobre elote asado, sobre camote al horno o sobre pescado a la plancha. Se derrite y se convierte en salsa sola.

SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                   | QUÉ HACER                                                                                                                          |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quedó arenosa              | No hiciste la pasta, o la hiciste con agua tibia. Derrite todo a fuego muy bajo, bate, enfría a punto de pomada y vuelve a montar. |
| Se separó y suelta líquido | La mantequilla estaba derretida al integrar. Refrigerera 20 minutos y bate en frío con batidora: se recupera.                      |
| Sabe a chocolate dulce     | Sube la sal a 7 g y el amashito a 2 g. La sal es lo que la manda al terreno salado.                                                |
| Está muy picante           | Rállala y mézclala con 100 g de mantequilla simple.                                                                                |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué es la mejor de las saladas.** El azúcar del producto se comporta aquí como en un caramelo salado: contra la grasa láctea y la sal en escamas, el dulzor deja de leerse como postre. Y al caer sobre carne caliente, se lacquea sola.
- **Escalable a servicio.** Un rollo de 250 g son diez servicios. Para restaurante, se hace de 1 kg y se congela en rollos de 250 g.
- **Sin lácteos:** margarina de buena calidad o mantequilla de coco; la textura cambia pero funciona.
- **Versión dulce:** omite sal, amashito y pimienta, sube la ralladura y úntala en pan tostado.
- **Con hierbas:** 5 g de epazote o cilantro picado finísimo. Solo para uso inmediato: la hierba fresca acorta la vida útil.

**Conservación.** Hasta 2 semanas refrigerada en su rollo bien envuelto. Congela hasta 6 meses; se corta directo del congelador.

**Manténla bien envuelta:** la mantequilla absorbe olores del refrigerador como una esponja.

**APORTE POR PORCIÓN · RINDE 10 PORCIONES**

|                                                                                             |                          |                        |                          |                          |                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>160</b><br>KCAL                                                                          | <b>0.3 g</b><br>PROTEÍNA | <b>16.7 g</b><br>GRASA | <b>2.9 g</b><br>HIDRATOS | <b>2.7 g</b><br>AZÚCARES | <b>0.1 g</b><br>FIBRA | <b>195 mg</b><br>SODIO |
| Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado. |                          |                        |                          |                          |                       |                        |



C8

# Chaya blanqueada con vinagreta de cacao

La guarnición verde del recetario: chaya hervida, vinagreta de cacao y pepita tostada. La chaya cruda no se come.

## C8 Chaya blanqueada con vinagreta de cacao

| RINDE          | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
|----------------|--------|--------|------------|
| 4 guarniciones | 15 min | 30 min | Fácil      |

**ADVERTENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA.** La chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*) contiene glucósidos cianogénicos que liberan cianuro de hidrógeno al masticarse cruda. Se inactivan hirviéndola: la literatura de procesamiento reporta niveles mínimos a partir de 15 minutos en agua abundante, que coincide con el tiempo tradicional. El agua de cocción se tira y nunca se hierve en recipiente de aluminio (el aluminio favorece la liberación del compuesto y da un caldo tóxico). La chaya cruda no se come.

### INGREDIENTES

| INGREDIENTE                   | CANTIDAD        | MARCA SUGERIDA         | NOTAS                                                                            |
|-------------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Hojas de chaya                | 400 g           | mercado local          | Sin tallos gruesos. Sustituto seguro: espinaca o acelga, que sí se comen crudas. |
| Agua para hervir              | 2 l             | —                      | Abundante. En olla de acero inoxidable o peltre, <b>nunca de aluminio</b> .      |
| Sal para el agua              | 20 g            | La Fina                | No cuenta en el cálculo: se tira con el agua.                                    |
| CHAMY GUI Chocolate           | 12 g            | CHAMY GUI              | Dosis muy baja a propósito.                                                      |
| Agua caliente                 | 20 ml           | —                      | A 65 °C, para la pasta.                                                          |
| Aceite de oliva o de aguacate | 45 ml           | Ahuacatlán · Carbonell |                                                                                  |
| Jugo de limón                 | 30 ml           | —                      |                                                                                  |
| Vinagre de manzana            | 15 ml           | Clemente Jacques       |                                                                                  |
| Ajo picado finísimo           | 1 diente (≈4 g) | —                      |                                                                                  |
| Sal fina                      | 3 g             | La Fina                |                                                                                  |
| Pepita de calabaza tostada    | 30 g            | a granel               | Para servir.                                                                     |

### PREPARACIÓN PASO A PASO

- Hierve el agua con sal, a borbotones.** Dos litros para 400 g de hoja. Poca agua baja la temperatura al meter la verdura y no blanquea: cuece.

- 2** **Hierve la chaya 15 minutos completos.** Sumerge las hojas y cuenta **15 minutos desde que el agua recupera el hervor**, destapada. Destapada es importante: permite que los compuestos volátiles se vayan con el vapor. Las hojas pasan de verde opaco a verde oscuro brillante y se ablandan.
- 3** **Tira el agua. Toda.** Escurre en coladera y **desecha el agua de cocción, no la uses para nada.** Enjuaga bajo el chorro frío.
- 4** **Choque térmico.** Pasa las hojas a un tazón con agua y hielo 2 minutos. Fija el color verde y detiene la cocción. Escurre y **exprime con las manos** hasta que no gotee: una hoja mojada diluye la vinagreta y la deja insípida.
- 5** **La vinagreta: primero la pasta.** Disuelve los 12 g de producto en los 20 ml de agua a 65 °C hasta pasta lisa. Deja entibiar.
- 6** **Emulsiona.** En un frasco con tapa: la pasta de cacao, el limón, el vinagre, el ajo y la sal. Agita. Añade el aceite **en tres tandas, agitando fuerte 15 segundos entre cada una.** En frasco emulsiona mejor que en tazón y no ensucia batidor.
- 7** **Aliña al momento de servir.** Pica grueso la chaya, aliñala y remata con la pepita tostada. Aliñada con anticipación se apelmaza.

SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ              | QUÉ HACER                                                                        |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| La vinagreta se cortó | Añade 5 ml de agua tibia y agita fuerte; o una punta de mostaza, que estabiliza. |
| Sabe amarga           | Exceso de producto sobre verdura amarga. Baja a 8 g y sube el limón.             |
| La chaya quedó babosa | Se sobrecoció o se guardó mojada. Exprime bien y sirve en seco.                  |
| Quedó insípida        | La hoja tenía agua. Exprímela más y sube la sal a 4 g.                           |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué la dosis es tan baja.** Sobre verdura de hoja no hay grasa ni carne que absorba el dulzor. Doce gramos aportan color y fondo amargo sin volverla dulce. Ésta es de las preparaciones que **realmente pedirían un cacao sin azúcar** — está anotado como oportunidad de línea.
- **Sobre el sodio del cálculo.** Los 20 g de sal del agua de cocción no aparecen en el aporte: se van con el agua que se tira. Solo cuentan los 3 g de la vinagreta.
- **Con espinaca o acelga:** blanquea solo 1 minuto. No tienen glucósidos cianogénicos: se pueden comer crudas y no requieren los 15 minutos.
- **Con nopal:** asado y en tiras, mismo aliño.
- **Como plato fuerte:** añade 200 g de garbanzo cocido y queso fresco.

**Conservación.** La chaya blanqueada y exprimida, hasta 3 días refrigerada en recipiente hermético. La vinagreta, hasta 1 semana; se separa y se vuelve a agitar. **Guárdalas por separado.**

**APORTE POR PORCIÓN · RINDE 4 PORCIONES**

|                                                                                             |                          |                        |                          |                          |                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>200</b><br>KCAL                                                                          | <b>8.2 g</b><br>PROTEÍNA | <b>15.7 g</b><br>GRASA | <b>8.4 g</b><br>HIDRATOS | <b>3.5 g</b><br>AZÚCARES | <b>2.6 g</b><br>FIBRA | <b>315 mg</b><br>SODIO |
| Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado. |                          |                        |                          |                          |                       |                        |



C9

# Chirmol tabasqueño de res con cacao

CHAMY GUI CHOCOLATE

*El guiso emblema de la sierra tabasqueña: caldo espesado con pepita y tortilla, con carne de res. El cacao entra como fondo, no como declaración — es exactamente el uso histórico que tiene en la cocina del sureste.*

IMAGEN DE REFERENCIA

## C9 Chirmol tabasqueño de res con cacao

|       |        |         |            |
|-------|--------|---------|------------|
| RINDE | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
| ≈2 l  | 35 min | 140 min | Media      |

### INGREDIENTES

| INGREDIENTE                    | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA | NOTAS                                             |
|--------------------------------|-------------------|----------------|---------------------------------------------------|
| Chambarete o diezmilllo de res | 1 kg              | carnicería     | En trozos de 4 cm. Con hueso da mejor caldo.      |
| CHAMY GUI Chocolate            | 50 g              | CHAMY GUI      | ≈25 g por litro.                                  |
| Pepita de calabaza             | 100 g             | a granel       | Cruda y sin sal, para tostar.                     |
| Tortillas de maíz              | 3 piezas (≈90 g)  | tortillería    | Ligeramente tostadas. Espesante tradicional.      |
| Jitomate                       | 500 g             | —              | Asado.                                            |
| Cebolla blanca                 | 1 pieza (≈150 g)  | —              | Asada.                                            |
| Ajo                            | 4 dientes (≈16 g) | —              | Asado.                                            |
| Chile amashito o serrano       | 2 piezas          | —              | Al gusto.                                         |
| Achiote en pasta               | 15 g              | La Anita       |                                                   |
| Hoja de momo (hoja santa)      | 2 hojas (≈20 g)   | mercado local  | Sustituto: 2 hojas de acuyo o 1 g de anís molido. |
| Agua o caldo de res            | 2 l               | —              |                                                   |
| Manteca de cerdo               | 30 g              | —              |                                                   |
| Sal fina                       | 14 g              | La Fina        |                                                   |

### PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Cuece la carne 1 h 30 min.** Con 2 l de agua, media cebolla y 2 ajos, a fuego bajo tapado, hasta que ceda al tenedor. Espuma la superficie los primeros 10 minutos con una cuchara: esa espuma gris enturbia el caldo. **Cuela el caldo y guárdalo**, es la base del guiso.
- 2 Tuesta la pepita sin quemarla.** Comal a fuego medio, sin grasa, moviendo **sin parar** 4-5 minutos. La pepita brinca e infla: ésa es la señal. **Pasa de dorada a quemada en 20 segundos** y la quemada amarga todo el guiso. Retírala del comal en cuanto la mayoría haya brincado, y sácala a un plato frío — en el comal caliente sigue tostándose.

- 3 **Tuesta las tortillas y asa las verduras.** Las tortillas en el mismo comal hasta duras y con manchas doradas, sin carbonizarlas. Después el jitomate, la media cebolla y los 2 ajos restantes hasta manchas negras y suaves, 8-10 minutos.
- 4 **Licúa y cuela.** Pepita + tortillas troceadas + verduras asadas + chiles + achiote + 500 ml del caldo. Licúa 2 minutos hasta muy liso. **Cuela por malla mediana:** la pepita deja siempre un residuo fibroso.
- 5 **Fríe la pasta 8 minutos.** Manteca a fuego medio-alto en olla de fondo grueso. Vierte la pasta —salpica, usa tapa de escudo— y fríe 8 minutos moviendo constantemente. Espesa, oscurece y suelta grasa. **La pepita se pega muy fácil: no dejes de mover ni 20 segundos.**
- 6 **Une con el caldo y la carne.** Añade el resto del caldo poco a poco batiendo, la carne y la sal. Hierva suave 20 minutos destapado.
- 7 **Cacao y momo, al final.** Retira del fuego. Disuelve los 50 g de producto en un cucharón del caldo caliente y regrésalo moviendo. Añade las hojas de momo enteras y deja 5 minutos a fuego muy bajo, sin hervir. Retira las hojas antes de servir — cumplida su función aromática, se vuelven amargas.
- 8 **Sirve.** Con tortillas de maíz, limón y chile amashito aparte.

#### SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                           | QUÉ HACER                                                                                           |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Amargo intenso                     | Se quemó la pepita. No hay arreglo. Es la falla número uno del chirmol.                             |
| Se cortó y se ven grumos de pepita | La pepita se separa si hierva fuerte después de molida. Licúa un minuto y cuela; sírvelo enseguida. |
| Quedó aguado                       | Cuece 10 minutos más destapado, o licúa media tortilla más con caldo.                               |
| Quedó pastoso                      | Afloja con caldo caliente. Espesa mucho al enfriar.                                                 |
| Se pegó al fondo                   | Trasvasa sin raspar. Con pepita esto pasa fácil.                                                    |

#### NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Qué es el chirmol.** Guiso tradicional del sureste —Tabasco, Chiapas y Guatemala— espesado con pepita de calabaza y tortilla tostada, con distintas carnes. El cacao en guisos salados del sureste no es una invención de marca: es continuidad del mole y del pipián.
- **Por qué el cacao entra al final.** En un guiso espesado con pepita, hervir el cacao 20 minutos acentúa los taninos y le da un fondo áspero. Al final aporta redondez y color.
- **Con pollo:** piernas y muslos, 40 minutos de cocción en vez de 1 h 30.
- **Con pescado:** robalo en trozos, añadido en los últimos 8 minutos.
- **Vegetariano:** caldo de verduras con calabaza y chayote; la pepita ya aporta cuerpo y proteína.
- **Sin hoja de momo:** 1 g de anís molido más 5 g de cilantro. No es lo mismo, pero se acerca.

**Conservación.** Hasta 4 días refrigerado; mejora al día siguiente. Congela hasta 3 meses. Recalienta a fuego bajo sin hervir, aflojando con caldo.

| APORTE POR PORCIÓN · RINDE 6 PORCIONES                                                                                                                   |                           |                        |                           |                           |                       |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>500</b><br>KCAL                                                                                                                                       | <b>33.6 g</b><br>PROTEÍNA | <b>31.4 g</b><br>GRASA | <b>22.9 g</b><br>HIDRATOS | <b>10.0 g</b><br>AZÚCARES | <b>4.2 g</b><br>FIBRA | <b>1035 mg</b><br>SODIO |
| Calculado sobre 780 g de carne comestible de 1 kg con hueso. Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado. |                           |                        |                           |                           |                       |                         |



C10

# Mone de cerdo con recado de cacao y hoja de momo

CHAMY GUI CHOCOLATE

*El mone es el envuelto al vapor de Tabasco, y para este producto es el método perfecto: al vapor la temperatura no rebasa los 100 °C, así que el azúcar del recado no puede quemarse. Es la única técnica del recetario donde ese riesgo desaparece por completo.*

IMAGEN DE REFERENCIA

C10 Mone de cerdo con recado de cacao y hoja de momo

|             |        |         |            |
|-------------|--------|---------|------------|
| RINDE       | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
| 6 envueltos | 40 min | 130 min | Media      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                | CANTIDAD               | MARCA SUGERIDA | NOTAS                                                   |
|----------------------------|------------------------|----------------|---------------------------------------------------------|
| Espaldilla de cerdo        | 1.2 kg                 | carnicería     | En trozos de 5 cm, con algo de grasa.                   |
| CHAMY GUI Chocolate        | 45 g                   | CHAMY GUI      |                                                         |
| Hojas de momo (hoja santa) | 12 hojas grandes       | mercado local  | Sustituto: hoja de acuyo o de plátano pasada por fuego. |
| Hoja de plátano            | 6 trozos de 30 × 30 cm | mercado local  | Para el envoltorio exterior.                            |
| Chile ancho                | 3 piezas (≈45 g)       | San Marcos     | Sin semillas ni venas.                                  |
| Achiote en pasta           | 30 g                   | La Anita       |                                                         |
| Jitomate                   | 300 g                  | —              | Asado.                                                  |
| Cebolla blanca             | 1 pieza (≈150 g)       | —              | Media asada, media en rodajas.                          |
| Ajo                        | 4 dientes (≈16 g)      | —              |                                                         |
| Jugo de naranja agria      | 100 ml                 | —              |                                                         |
| Pimienta gorda molida      | 3 g                    | McCormick      |                                                         |
| Sal fina                   | 14 g                   | La Fina        |                                                         |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Prepara las hojas. Sin esto se rompen. Pasa la hoja de plátano **directamente sobre la llama o el comal caliente, 5-10 segundos por lado**, hasta que cambie de verde mate a verde brillante y se vuelva flexible. Cruda se quiebra al doblarla. A la hoja de momo quítale la nervadura central gruesa, que es fibrosa.
- 2 **Recado: asa, hidrata, licúa.** Asa los chiles 20 segundos por lado e hidrátalos 15 minutos en agua caliente. Licúa con el jitomate asado, la media cebolla asada, el ajo, el achiote, la naranja agria, la pimienta gorda y la sal, con 100 ml del agua de remojo. **Cuela.**
- 3 **Cacao al recado, tibio.** Calienta el recado a fuego bajo 5 minutos —solo hasta que humee, no hierve— y, fuera del fuego, disuelve ahí los 45 g de producto batiendo hasta liso. Deja enfriar por completo antes de untarlo.

- 4 **Marina 2 horas.** Baña la carne con el recado y refrigera 2 horas, o toda la noche.
- 5 **Arma los envueltos.** Sobre cada trozo de hoja de plátano, dos hojas de momo cruzadas. Encima, 200 g de carne con su recado y unas rodajas de cebolla. **Dobla los lados hacia el centro y después los extremos, como sobre,** y amarra con tiras de la propia hoja o hilo de cocina. Debe quedar firme, sin apretar tanto que reviente al hincharse.
- 6 **Vapor 1 h 30 min.** Vaporera con agua hirviendo, sin que el agua toque los envueltos. Acomódalos con el doblez hacia abajo. **Revisa el nivel del agua cada 30 minutos** y repón con agua **hirviendo**: agua fría corta la cocción y endurece la carne.
- 7 **Comprueba el punto.** Abre uno: la carne debe deshacerse al empujarla con el tenedor. Si opone resistencia, 20 minutos más.
- 8 **Sirve en su hoja.** Abierto en la mesa, con tortillas y salsa de amashito. El vapor que sale al abrirlo es parte del plato.

#### SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                        | QUÉ HACER                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se rompió la hoja al doblar     | No la pasaste por el fuego. Envuelve encima con otro trozo, o usa papel aluminio como capa exterior — se pierde algo de aroma, pero se salva. |
| Quedó seco                      | Faltó grasa en la carne o se pasó de tiempo. Añade 50 ml de caldo al envuelto y devuélvelo al vapor 10 minutos.                               |
| Quedó insípido                  | El recado no penetró. Marina más tiempo y sube la sal a 16 g.                                                                                 |
| Se acabó el agua de la vaporera | Repón de inmediato con agua hirviendo y revisa que no se haya pegado el fondo.                                                                |
| Sabe amargo                     | Dejaste la nervadura del momo o se quemó un chile. Quita siempre la nervadura.                                                                |

#### NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué el vapor es el método ideal para este producto.** El agua hirviendo limita la temperatura a 100 °C. La sacarosa se carameliza cerca de 160 °C y se quema pasando 180 °C: al vapor **es físicamente imposible quemarla**. Todas las advertencias de las otras recetas aquí no aplican.
- **La hoja de momo.** *Piper auritum*, hoja santa o acuyo, aporta un aroma anisado que es la firma de la cocina tabasqueña. Con el cacao forma una combinación que no existe en ninguna otra cocina regional de México.
- **Con pollo:** piernas y muslos, 50 minutos de vapor.
- **Con pescado:** robalo entero o en filete, 25 minutos de vapor. Baja el producto a 25 g.
- **Sin hoja de plátano:** papel encerado más papel aluminio. Se pierde el aroma de la hoja, que es la mitad del plato.
- **En olla de presión:** 35 minutos desde que pita, con los envueltos sobre una rejilla.

**Conservación.** Hasta 4 días refrigerado en su envoltura. Congela hasta 3 meses envuelto. Recalienta al vapor 20 minutos — en microondas la hoja se reseca y amarga.

| APORTE POR PORCIÓN · RINDE 6 PORCIONES                                                                                                                                             |                           |                        |                           |                           |                       |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>590</b><br>KCAL                                                                                                                                                                 | <b>38.4 g</b><br>PROTEÍNA | <b>40.4 g</b><br>GRASA | <b>19.0 g</b><br>HIDRATOS | <b>11.4 g</b><br>AZÚCARES | <b>4.0 g</b><br>FIBRA | <b>1095 mg</b><br>SODIO |
| 200 g de cerdo crudo por envuelto (≈140 g cocido). Las hojas no se comen y no cuentan. Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado. |                           |                        |                           |                           |                       |                         |



C11

# Salsa macha de cacao, amashito y pepita

CHAMY GUI CHOCOLATE

*La receta de uso diario: se envasa, dura meses y se le pone a todo. El cacao aquí aporta el fondo amargo y el color casi negro que distingue esta macha de las cien que hay en el mercado.*

IMAGEN DE REFERENCIA

C11 Salsa macha de cacao, amashito y pepita

|                                |        |        |            |
|--------------------------------|--------|--------|------------|
| RINDE                          | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| ≈400 ml · 20 porciones de 20 g | 25 min | 50 min | Media      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE           | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA          | NOTAS                                                                                                                             |
|-----------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aceite vegetal neutro | 300 ml            | Nutrioli · Capullo      | Nada de oliva: su sabor domina y se enrancia antes.                                                                               |
| CHAMY GUI Chocolate   | 30 g              | CHAMY GUI               | Va <b>en polvo</b> , directo al aceite tibio: es la única receta del recetario donde no se hace pasta previa, porque no hay agua. |
| Chile amashito seco   | 15 g              | mercado de Villahermosa | Sustituto: 15 g de chile de árbol.                                                                                                |
| Chile guajillo        | 20 g              | San Marcos              | Sin semillas, en trozos.                                                                                                          |
| Pepita de calabaza    | 60 g              | a granel                |                                                                                                                                   |
| Ajonjolí              | 40 g              | McCormick               |                                                                                                                                   |
| Cacahuete pelado      | 50 g              | a granel                |                                                                                                                                   |
| Ajo en láminas        | 6 dientes (≈24 g) | —                       |                                                                                                                                   |
| Vinagre de manzana    | 20 ml             | Clemente Jacques        | Conservador natural y contrapunto ácido.                                                                                          |
| Sal fina              | 8 g               | La Fina                 |                                                                                                                                   |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Calienta el aceite a 120 °C, no más. Fuego medio-bajo. Sin termómetro: echa un trozo de ajo — debe burbujear despacio alrededor, no chisporrotear. Esta salsa se hace a fuego bajo y con paciencia. A 180 °C todo se quema en segundos y la macha entera sabe amarga.
- 2 Fríe por orden de dureza, uno a uno. El orden importa porque cada ingrediente tiene su tiempo. Ajo primero, 2 minutos hasta dorado claro — se retira antes de que oscurezca, porque sigue cocinándose fuera. Cacahuete, 3 minutos. Pepita, 2 minutos, hasta que brinque. Ajonjolí, 1 minuto. Ve sacando cada uno con espumadera a un plato con papel.
- 3 Los chiles, 30-40 segundos y fuera. Es lo más delicado de toda la receta. Guajillo primero, después amashito. En cuanto cambien de tono y suelten aroma, sácalos. Un chile que se ve oscuro ya está quemado y amarga los 400

ml.

- 4 **Baja el aceite a 70 °C.** Apaga y espera 5 minutos. **Este enfriado no es opcional:** el producto lleva 75 % de azúcar y en aceite a 120 °C se carameliza y se quema al instante.
- 5 **Incorpora el producto en polvo.** Con el aceite a 70 °C, añade los 30 g de producto y bate 30 segundos. Se integra al aceite sin agua de por medio; se ve espeso y brillante.
- 6 **Muele con control.** En procesador o licuadora, pulsa **en tandas cortas de 3 segundos**, de 6 a 8 pulsos: chiles, semillas y cacahuete con la mitad del aceite. **La macha debe quedar con tropiezos**, no hecha crema. Si la mueles de corrido se convierte en pasta y pierde toda la gracia.
- 7 **Une, sazona y reposa.** Mezcla con el resto del aceite, el vinagre y la sal. **Deja reposar 24 horas antes de juzgarla:** recién hecha sabe cruda y desordenada; al día siguiente los sabores se acomodan.
- 8 **Envasa.** En frasco esterilizado, **con el aceite cubriendo los sólidos por lo menos un dedo.** Ese sello de aceite es lo que la conserva.

#### SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                 | QUÉ HACER                                                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sabe amarga              | Se quemó un chile o el ajo. Diluye con 100 ml de aceite limpio y 10 g de producto; si el amargor es fuerte, no se salva. |
| Quedó como pasta         | Se molió de más. Añade semillas tostadas enteras para recuperar textura.                                                 |
| Se ve muy seca           | Faltó aceite. Los sólidos siempre deben quedar cubiertos: añade aceite hasta cubrir un dedo.                             |
| Sabe cruda o desordenada | Le falta reposo. Espera 24 horas antes de decidir.                                                                       |
| Le salió moho            | Los sólidos quedaron expuestos al aire, o se usó cuchara húmeda. Tírala: no se rescata. Siempre cuchara seca y limpia.   |

#### NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **La única receta sin pasta previa.** En medio graso, sin agua, el producto se dispersa en el aceite. Por eso aquí la regla se invierte — pero se paga con la exigencia de bajar el aceite a 70 °C.
- **Dosis.** 30 g en 400 ml es ≈7.5 %. Más de eso y la macha empalaga; menos y no se distingue de cualquier otra.
- **Uso.** Sobre huevo estrellado, tacos, quesadillas, aguacate, elote, pizza, y como base de aderezo mezclada con jugo de limón.
- **Sin cacahuete:** 50 g más de pepita, o almendra fileteada.
- **Más picante:** 25 g de amashito, o chile de árbol al gusto.
- **Con más cuerpo:** 20 g de ajonjolí negro, que además se ve mejor.
- **Sin ajonjolí:** duplica la pepita.

**Conservación.** Hasta 3 meses a temperatura ambiente, en frasco esterilizado, en oscuridad y con los sólidos cubiertos de aceite. Refrigerada dura más pero el aceite se solidifica; sácala 20 minutos antes. **Siempre con cuchara seca.**

**APORTE POR PORCIÓN · RINDE 20 PORCIONES**

190  
KCAL

**2.2 g**  
PROTEÍNA

**19.0 g**  
GRASA

**3.4 g**  
HIDRATOS

**1.6 g**  
AZÚCARES

**1.0 g**  
FIBRA

**155 mg**  
SODIO

Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado.



C12

# Crema de chaya con avena y cacao

CHAMY GUI AVENA CON CACAO

*La primera fórmula salada del segundo producto, y la que mejor demuestra para qué sirve: aquí la avena no sazona, espesa. Crema de chaya sin harina, sin roux y sin crema — el cuerpo lo pone el almidón del cereal y el cacao aporta un fondo terroso que la chaya sola no tiene.*

IMAGEN DE REFERENCIA

C12

Crema de chaya con avena y cacao

|                     |        |        |            |
|---------------------|--------|--------|------------|
| RINDE               | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 6 tazones de 200 ml | 20 min | 35 min | Fácil      |

ADVERTENCIA

La chaya NUNCA se come cruda ni se cocina en olla de aluminio. Contiene glucósidos cianogénicos que la cocción destruye: mínimo 10 minutos de hervor franco, y el aluminio reacciona con la hoja y libera compuestos tóxicos. Olla de acero inoxidable, peltre o barro.

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA            | NOTAS                                                                                                                     |
|----------------------------|-------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Avena con Cacao  | 40 g              | CHAMY GUI                 | Dosis baja a propósito: 33 g por litro. Aquí es espesante, no sabor dominante.                                            |
| Hoja de chaya              | 300 g             | mercado local             | Sin tallo grueso. Sustituto: 300 g de espinaca —pero entonces no hace falta el hervor largo.                              |
| Cebolla blanca             | 1 pieza (≈150 g)  | —                         | En medias lunas.                                                                                                          |
| Ajo                        | 4 dientes (≈16 g) | —                         |                                                                                                                           |
| Caldo de pollo             | 1.2 l             | Knorr Suiza si es de cubo | O caldo de verdura. La sal de la receta ya está calculada contando que el caldo es de cubo: si usas casero, súbela a 7 g. |
| Aceite de aguacate         | 20 ml             | Ahuacatlán · Great Value  | O aceite vegetal neutro.                                                                                                  |
| Leche entera               | 150 ml            | Lala · Alpura             | Opcional, al final. Redondea sin ser indispensable.                                                                       |
| Chile amashito             | 3 piezas (≈6 g)   | mercado local             | Enteros al caldo, se retiran o se machacan al gusto.                                                                      |
| Jugo de limón              | 20 ml             | —                         | Al final, fuera del fuego. No es opcional: es lo que corta el dulzor del producto.                                        |
| Sal fina                   | 4 g               | La Fina                   | Poca a propósito: el caldo de cubo ya aporta casi todo el sodio del plato. Ajusta al final y prueba antes de añadir más.  |
| Pepita de calabaza tostada | 30 g              | a granel                  | Para servir.                                                                                                              |
| Queso fresco               | 90 g              | Chilchota · Esmeralda     | Para servir, desmoronado.                                                                                                 |

## PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Sofríe la base.** En olla de acero o peltre —**nunca aluminio**— calienta el aceite a fuego medio y acitrónala la cebolla 6 minutos hasta transparente. Añade el ajo y 1 minuto más, sin que tome color.
- 2 Hierve la chaya diez minutos, y esto no se negocia.** Agrega el caldo y los chiles enteros, sube a hervor franco y echa la chaya. **Diez minutos de hervor destapado** contados desde que vuelve a hervir. Es un paso de seguridad, no de sabor: la cocción es lo que destruye los glucósidos cianogénicos de la hoja.
- 3 Licúa caliente y en dos tandas.** Retira los chiles si no quieres picor. Licúa 60 segundos por tanda hasta que no se vea fibra. Llena el vaso a la mitad y tapa con un trapo, no con la tapa cerrada: el líquido caliente empuja.
- 4 Haz la pasta del producto.** Regresa la crema a la olla a fuego bajo. Saca un cucharón a un tazón, espera 30 segundos a que baje a unos 65 °C y disuelve ahí los 40 g de producto batiendo hasta crema lisa, sin grano. En frío no se disuelve y en hirviendo se agruma: la ventana es ésta.
- 5 Regresa y deja que espese cinco minutos.** Incorpora la pasta a la olla moviendo. **Cocina 5 minutos a fuego bajo:** aquí es donde el almidón de la avena gelatiniza y la crema pasa de caldo a crema. Si la apagas antes, queda rala —no es falta de producto, es falta de esos cinco minutos.
- 6 Leche, ácido y sal, en ese orden.** Apaga. Añade la leche, mueve, y **fuera del fuego el jugo de limón.** Prueba y ajusta sal. El limón es el que devuelve el equilibrio: sin él la crema sabe levemente dulce y desconcierta.
- 7 Sirve.** En tazones, con pepita tostada y queso fresco desmoronado encima.

## SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                            | QUÉ HACER                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quedó rala como caldo               | Le faltaron los cinco minutos de gelatinización. Vuelve a fuego bajo y cuece 5 minutos moviendo. Si sigue floja, disuelve 10 g más de producto en pasta y repite. |
| Sabe dulce y no cuadra              | Falta ácido y sal. Añade 10 ml más de limón y 2 g de sal, fuera del fuego. Es el ajuste que arregla el 90 % de los intentos fallidos con este producto en salado. |
| Quedó con grano, se siente arenosa  | Echaste el polvo directo a la olla. Licúa 20 segundos o pásala por colador de malla fina.                                                                         |
| Sabe a hierba cruda o amarga de más | Hirvió menos de 10 minutos. Regrésala a hervor 10 minutos completos — y por seguridad, no por sabor.                                                              |
| Se puso gris verdosa                | Exceso de cocción tras licuar. No afecta el sabor; sirve con la pepita y el queso, que devuelven contraste visual.                                                |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Una crema sin harina y sin crema.** El producto aporta aquí unos 13 g de almidón y betaglucanos a 1.2 l de líquido: suficiente para dar cuerpo por sí solo. Una crema de verdura tradicional pide roux —mantequilla y harina— o crema entera; ésta no pide ninguna de las dos, y por eso sabe más a chaya que a espesante.
- **La dosis es un tercio de la de un guiso con chocolate.** 33 g por litro contra los 30-40 g por litro del chocolate de mesa parece igual, pero el producto de avena tiene la mitad de azúcar: mete 16 g de azúcar en toda la olla, es decir **2.7 g por porción**. Ahí está el margen que permite usarlo en salado sin que el plato se vuelva dulce.

- **El cacao no domina, hace fondo.** Con 40 g de producto entran del orden de 8 g de cacao en seis porciones. No es un plato de chocolate: es una crema verde con un fondo terroso y tostado que la chaya sola no da.
- **Sirve igual con espinaca, y entonces cambia el procedimiento.** La espinaca no necesita el hervor de seguridad: dos minutos bastan y conserva mejor el color. Se pierde lo tabasqueño, se gana disponibilidad.
- **Sin lácteos:** omite leche y queso, y sirve con más pepita. La crema no depende de ellos — el cuerpo ya está puesto por la avena.
- **Vegana:** caldo de verdura en vez de caldo de pollo, sin leche y sin queso.
- **Más contundente:** 200 g de papa cocida licuada con la chaya. Sube el cuerpo, pero entonces baja el producto a 30 g o queda pesada.
- **Sin gluten:** la avena convencional en México suele compartir línea con trigo. Con celiacía en casa, avena certificada — y este producto no lo declara, así que confírmalo en el reverso.

**Conservación.** Hasta 4 días refrigerada. Espesa al enfriar: recalienta a fuego bajo con 30-50 ml de caldo por porción, moviendo. Congela hasta 2 meses, pero la textura pierde finura — al descongelar, licúa 20 segundos.

| APORTE POR PORCIÓN · RINDE 6 PORCIONES                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                        |                           |                          |                       |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>190</b><br>KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>10.9 g</b><br>PROTEÍNA | <b>10.7 g</b><br>GRASA | <b>13.3 g</b><br>HIDRATOS | <b>6.1 g</b><br>AZÚCARES | <b>2.3 g</b><br>FIBRA | <b>990 mg</b><br>SODIO |
| El sodio calculado asume caldo de pollo comercial (≈300 mg por 100 ml), que aporta cerca de dos tercios del total; con caldo casero sin sal la cifra baja del orden de 600 mg por porción. Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutricional del producto envasado. |                           |                        |                           |                          |                       |                        |



C13

# Albóndigas de res con avena y cacao en caldillo de jitomate

CHAMY GUI AVENA CON CACAO

*El segundo papel salado de la avena: ligante. Sustituye al pan molido y al arroz de la albóndiga mexicana de siempre, y de paso mete un fondo de cacao que normalmente habría que poner con chile seco. Se pochan en el caldillo, nunca se sellan.*

IMAGEN DE REFERENCIA

C13

Albóndigas de res con avena y cacao en caldillo de jitomate

|                                  |        |        |            |
|----------------------------------|--------|--------|------------|
| RINDE                            | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 18 albóndigas · 6 porciones de 3 | 30 min | 60 min | Media      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE               | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA               | NOTAS                                                                       |
|---------------------------|-------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Carne molida de res       | 700 g             | diezmillo · carnicería local | Molida gruesa, con algo de grasa. La muy magra da albóndiga seca.           |
| CHAMY GUI Avena con Cacao | 40 g              | CHAMY GUI                    | 57 g por kilo de carne. Es ligante y fondo, no sabor protagonista.          |
| Hojuela de avena          | 60 g              | Quaker · Great Value         | Tradicional, no instantánea.                                                |
| Leche entera              | 120 ml            | Lala · Alpura                | Para hidratar la avena. Tibia, a unos 60 °C.                                |
| Huevo                     | 1 pieza (≈50 g)   | San Juan · Bachoco           |                                                                             |
| Cebolla blanca            | 1 pieza (≈150 g)  | —                            | La mitad picada finísima para la carne, la mitad en trozo para el caldillo. |
| Ajo                       | 4 dientes (≈16 g) | —                            | Dos para la carne, dos para el caldillo.                                    |
| Jitomate                  | 800 g             | —                            | Maduro. Asado, no crudo.                                                    |
| Caldo de res              | 700 ml            | —                            | O agua con la mitad de sal.                                                 |
| Chile amashito            | 4 piezas (≈8 g)   | mercado local                | O 1 chile chipotle seco, si prefieres ahumado a picante limpio.             |
| Epazote                   | 6 g               | mercado local                | Una rama al caldillo.                                                       |
| Aceite vegetal            | 25 ml             | Nutrioli · 1-2-3             |                                                                             |
| Comino molido             | 1 g               | McCormick                    | Poco. Domina rapidísimo.                                                    |
| Sal fina                  | 8 g               | La Fina                      | 8 g para 700 g de carne más el caldo. Si el caldo es de cubo, baja a 6 g.   |
| Pimienta negra molida     | 2 g               | McCormick                    |                                                                             |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 **Hidrata la avena antes de tocar la carne. Es el paso que decide la receta.** Mezcla los 60 g de hojuela con los 40 g de producto y vierte encima los 120 ml de leche tibia. **Reposa 10 minutos.** Si metes la avena seca a la carne, roba la humedad de dentro y la albóndiga sale seca y apretada — es el error clásico y no tiene arreglo después.
- 2 **Asa el jitomate mientras tanto.** Comal a fuego medio-alto, los jitomates enteros y la media cebolla en trozo, 10 minutos volteando, hasta piel tatemada en manchas. Asar en vez de hervir es lo que da el fondo dulce y ahumado del caldillo.
- 3 **Arma la mezcla de carne.** En un tazón grande une la carne, la avena hidratada, el huevo, la media cebolla picada finísima, 2 ajos picados, el comino, 8 g de sal y la pimienta. Mezcla con la mano **lo justo para integrar:** amasar de más apelmaza y la albóndiga queda gomosa.
- 4 **Forma y reposa en frío.** Bolas de 55-60 g, unas 18. Refrigera 15 minutos: se compactan y no se desbaratan al entrar al caldillo.
- 5 **Haz el caldillo.** Licúa el jitomate asado con la cebolla, 2 ajos y 200 ml del caldo. Calienta el aceite en una olla ancha a fuego medio y **fríe el licuado 8 minutos**, moviendo — se oscurece y espesa. Freír la salsa, no solo hervirla, es la diferencia entre caldillo de mercado y caldillo licuado. Añade el resto del caldo, los chiles y el epazote.
- 6 **Pocha las albóndigas dentro del caldillo. No las selles.** Con el caldillo a fuego bajo y apenas temblando —**nunca a hervor fuerte**— ve metiendo las albóndigas una a una. Tapa y cocina **25 minutos**, moviendo la olla por las asas a los 12 minutos en vez de revolver con cuchara. Sellarlas antes en sartén caliente quemaría el azúcar del producto: el fondo de un sartén al sellar rebasa los 200 °C y la sacarosa se quema pasando 180 °C.
- 7 **Ajusta y reposa.** Prueba el caldillo y ajusta sal. Apaga y **deja reposar 10 minutos tapado:** las albóndigas terminan de asentarse y el caldillo se aclara de sabor.

## SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                       | QUÉ HACER                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Las albóndigas se desbarataron | Faltó reposo en frío o sobró líquido. Recoge lo que puedas, y para la siguiente tanda refrigera 20 minutos y baja la leche a 90 ml.           |
| Quedaron secas por dentro      | La avena entró seca a la carne. No se arregla ya: sirve con más caldillo por encima. La próxima vez, hidrátala 10 minutos.                    |
| Quedaron gomosas               | Se amasó de más. Mezcla lo mínimo, con la mano abierta, hasta que deje de verse la avena.                                                     |
| El caldillo sabe dulce         | Sube el ácido y el picante: 1 chile más y, fuera del fuego, 15 ml de jugo de limón. También puede ser jitomate muy maduro sumado al producto. |
| El caldillo quedó aguado       | No se frió el licuado o falta reducción. Destapa y sube a fuego medio 8 minutos con las albóndigas dentro.                                    |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué avena y no pan molido.** El pan molido liga y nada más. Este producto liga —almidón y betaglucanos— y aporta fondo: 40 g meten del orden de 8 g de cacao en 700 g de carne, que es lo que da la nota terrosa que en una albóndiga tradicional habría que buscar con chile ancho remojado.
- **El azúcar, en números.** 40 g de producto son 16 g de azúcar repartidos en 18 albóndigas: **menos de 1 g por pieza.** Por eso funciona aquí y no funcionaría con el chocolate de mesa, que en la misma dosis metería 30 g. Es la diferencia de composición entre las dos líneas.

- **Mejora al día siguiente**, como todo guiso de jitomate. Haz la víspera, enfría en el caldillo y recalienta a fuego bajo.
- **Rinde para lonchera**. Frías, en torta de bolillo con caldillo escurrido, aguantan la mañana sin refrigerar.
- **Con cerdo o mixtas**: 350 g de res y 350 g de cerdo. Más jugosas; sube el epazote a 8 g.
- **Con pollo o pavo molido**: funciona, pero sube la leche a 150 ml y añade 15 ml de aceite a la mezcla — no traen grasa suficiente.
- **Sin huevo**: 15 g más de hojuela y 20 ml más de leche. Liga igual, se forma un poco más frágil.
- **Sin lácteos**: hidrata la avena en caldo tibio en vez de leche. Cambia nada más el matiz.
- **Rellenas**: un cubo de queso Oaxaca de 5 g en el centro de cada una.

**Conservación.** Hasta 4 días refrigeradas en su caldillo. Congelan bien crudas —formadas, en charola, luego en bolsa, hasta 3 meses — y se pochan directo de congelador sumando 10 minutos.

**APORTE POR PORCIÓN · RINDE 6 PORCIONES**

|      |          |        |          |          |       |        |
|------|----------|--------|----------|----------|-------|--------|
| 410  | 30.2 g   | 21.9 g | 21.8 g   | 8.4 g    | 3.8 g | 975 mg |
| KCAL | PROTEÍNA | GRASA  | HIDRATOS | AZÚCARES | FIBRA | SODIO  |

El sodio calculado asume caldo de res comercial; con caldo casero sin sal baja del orden de 350 mg por porción. Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado.



C14

# Pollo al horno con costra de avena y cacao

CHAMY GUI AVENA CON CACAO

*El tercer papel: costra. Empanizado sin pan y sin freidora, con marinada de naranja agria. Va al horno a 175 °C y no a la sartén — con este producto la fritura no es una opción, y la receta explica por qué.*

IMAGEN DE REFERENCIA

C14

Pollo al horno con costra de avena y cacao

|                            |        |         |            |
|----------------------------|--------|---------|------------|
| RINDE                      | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
| 4 piezas de muslo y pierna | 20 min | 145 min | Media      |

ADVERTENCIA

Esta costra NO se fríe. Lleva azúcar, y la sacarosa se carameliza cerca de 160 °C y se quema pasando 180 °C; un sartén con aceite para freír trabaja entre 175 y 190 °C. Horno a 175 °C, y si quieres más color, grill 60 segundos vigilando sin moverte.

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                      | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA           | NOTAS                                                                                             |
|----------------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muslo y pierna de pollo con piel | 1.2 kg            | Bachoco · Pilgrim's      | Con hueso y piel: la piel protege la costra del calor directo.                                    |
| CHAMY GUI Avena con Cacao        | 35 g              | CHAMY GUI                | Un cuarto de la costra. Más que esto y se quema antes de que el pollo esté hecho.                 |
| Hojuela de avena                 | 105 g             | Quaker · Great Value     | Triple que el producto. Es la proporción 3:1 que baja el azúcar de la costra a ≈10 %.             |
| Pepita de calabaza tostada       | 40 g              | a granel                 | Picada gruesa. Aporta el crujido que la hojuela sola no sostiene.                                 |
| Jugo de naranja agria            | 120 ml            | fruta fresca             | Sustituto: 80 ml de jugo de naranja + 40 ml de jugo de limón.                                     |
| Ajo                              | 5 dientes (≈20 g) | —                        | Machacado, para la marinada.                                                                      |
| Aceite de aguacate               | 40 ml             | Ahuacatlán · Great Value | 30 ml para la costra, 10 ml para la charola.                                                      |
| Pimienta gorda molida            | 2 g               | McCormick                |                                                                                                   |
| Orégano seco                     | 2 g               | McCormick                |                                                                                                   |
| Sal fina                         | 9 g               | La Fina                  | 8 g en la marinada y 1 g en la costra. Buena parte de la marinada se escurre y no llega al plato. |
| Chile amashito                   | 3 piezas (≈6 g)   | mercado local            | Machacados en la marinada. Opcional.                                                              |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Marina dos horas, mínimo una.** Mezcla la naranja agria, el ajo machacado, los chiles, el orégano, la pimienta gorda y 8 g de sal. Baña el pollo, tapa y refrigera **2 horas**. El ácido de la naranja agria es lo que ablanda y perfuma; menos de una hora y solo mojaste el pollo.
- 2 Precalienta a 175 °C y prepara la charola.** Rejilla en el tercio medio. Charola con los 10 ml de aceite. **175 °C y no más:** es la temperatura que cuece el pollo sin quemar el azúcar de la costra.
- 3 Arma la costra en seco.** Tritura la hojuela 5 segundos en licuadora o procesador —quieres migas gruesas, no harina— y mézclala con el producto, la pepita picada, 4 g de sal y los 30 ml de aceite. Frota entre las manos hasta que se vea arenosa y húmeda. **La grasa no es opcional:** envuelve el azúcar y retarda su pardeamiento.
- 4 Escurre y empaniza presionando.** Saca el pollo de la marinada y **sécalo con papel** — la costra no se pega sobre superficie mojada. Cubre cada pieza presionando la mezcla con la palma, sobre todo del lado de la piel.
- 5 Hornea 40 minutos sin abrir.** Piezas separadas, piel arriba. **40 minutos a 175 °C.** Comprueba con termómetro: 74 °C en la parte más gruesa junto al hueso, o pincha y que el jugo salga claro.
- 6 Color final, si hace falta, y sin distraerse.** Si la costra quedó pálida, grill alto **60 segundos** con la puerta entreabierta y la vista puesta. En este punto pasa de dorada a quemada en menos de medio minuto, y lo que se quema es el azúcar.
- 7 Reposa 5 minutos.** Sobre rejilla, no sobre plato: en plato el vapor reblandece la costra por debajo.

#### SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                            | QUÉ HACER                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La costra se cayó al servir         | El pollo estaba mojado o no se presionó. Ya no se pega; recoge la costra suelta de la charola y sírvela encima como crumble — de hecho sabe bien así.                                           |
| La costra se quemó y amarga         | El horno estaba por encima de 175 °C o se pasó del grill. Retira la costra quemada y sirve el pollo con la marinada reducida. Comprueba tu horno con termómetro: muchos calientan 20 °C de más. |
| La costra quedó blanda              | Faltó grasa o sobró humedad. Grill 60 segundos, y la próxima vez seca mejor el pollo.                                                                                                           |
| El pollo quedó crudo junto al hueso | Piezas muy grandes. Devuelve al horno 10 minutos y tapa la costra con papel aluminio para que no siga tomando color.                                                                            |
| Sabe dulce                          | Subiste el producto por encima de 35 g. La proporción 3:1 con la hojuela no se mueve; el sabor a cacao se sube con pepita y pimienta gorda, no con más producto.                                |

#### NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- Por qué la proporción 3:1 y no otra.** El producto trae ≈40 % de azúcar. A 1:1 con la hojuela, la costra tendría ≈20 % de azúcar y se quema antes de que el pollo llegue a 74 °C. A 3:1 baja a ≈10 %, que es el margen en que el horno a 175 °C dora sin caramelizar. Esta cuenta es la receta entera.
- Por qué al horno y nunca frito.** No es preferencia: una fritura de inmersión trabaja entre 175 y 190 °C y la superficie del empanizado toca la temperatura del aceite de inmediato. En el horno el calor es seco y la pieza sube despacio. La misma costra en sartén se pone negra en dos minutos.
- Funciona igual con pescado firme,** y ahí baja el tiempo a 15 minutos a 175 °C. Con pescado delicado no: el dulzor estorba, como ya se dice en la tabla de dosificación.

- Conservación.** Hasta 3 días refrigerado. Recalienta en horno a 160 °C por 10 minutos sobre rejilla — en microondas la costra se ablanda y no vuelve. No conviene congelarlo empanizado.

**APORTE POR PORCIÓN · RINDE 4 PORCIONES**

670  
KCAL

**44.0 g**  
PROTEÍNA

40.8 g  
GRASA

**29.9 g**  
HIDRATOS

**6.2 g**  
AZÚCARES

**4.5 g**  
FIBRA

**1035 mg**  
SODIO

El aporte se calcula sobre 780 g de carne comestible, que es lo que rinden 1.2 kg de muslo y pierna con hueso y piel. Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado.

D · CAPÍTULO

# Comidas dulces

---

*Postres con raíz tabasqueña — pozol, plátano macho, chorote — que no se pueden copiar desde fuera del estado.*

5 FÓRMULAS





D1

# Helado de pozol

CHAMY GUI CHOCOLATE

*Toma la bebida más tabasqueña que existe y la convierte en postre. La raíz local vuelve esta receta imposible de copiar desde fuera del estado.*

IMAGEN DE REFERENCIA

D1 Helado de pozol

|                |        |         |            |
|----------------|--------|---------|------------|
| RINDE          | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
| ≈1 l • 8 bolas | 30 min | 780 min | Media      |

Técnica. La masa se cuece antes de congelar y la base madura 8 horas en frío. Respeta los 120 g de masa indicados para evitar textura de atole congelado, hielo raspado o sabor a maíz crudo.

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                       | CANTIDAD         | MARCA SUGERIDA              | NOTAS                                                                               |
|-----------------------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Chocolate               | 120 g            | CHAMY GUI                   | Dosis alta: el frío apaga el sabor y el helado necesita margen.                     |
| Masa de maíz nixtamalizado fresca | 120 g            | tortillería                 | Masa fresca.                                                                        |
| Leche entera                      | 500 ml           | Lala • Alpura               |                                                                                     |
| Crema para batir 35 %             | 250 ml           | Lyncott • Lala Professional | La grasa es lo que evita los cristales de hielo. No la sustituyas por crema ácida.  |
| Leche condensada                  | 120 g            | La Lechera                  | Aporta dulzor y, sobre todo, azúcares invertidos que bajan el punto de congelación. |
| Yemas de huevo                    | 3 piezas (≈54 g) | —                           | Opcional pero recomendado: emulsionan y dan cuerpo.                                 |
| Sal fina                          | 2 g              | La Fina                     |                                                                                     |
| Agua                              | 200 ml           | —                           | Para desleír la masa.                                                               |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1

Cuece la masa hasta que huele dulce. Deslíe los 120 g de masa en los 200 ml de agua fría, apretando con los dedos, y **cuela por malla fina**. Lleva a fuego medio y cuece 10 minutos moviendo, hasta que espese y el olor a masa cruda desaparezca. Este paso no se salta: masa cruda en un helado se percibe muchísimo más que en una bebida caliente.
- 2

Calienta la leche a 65 °C y haz la pasta. Aparte, la leche a 65 °C —vapor visible, superficie quieta—. Fuera del fuego, disuelve los 120 g de producto batiendo hasta crema lisa.
- 3

Templa las yemas. Despacio. Bate las yemas en un tazón. **Añádeles un cucharón de la leche caliente en hilo mientras bates sin parar**, y después otro. Solo entonces regresa toda la mezcla a la olla. Si echas las yemas directo

a la olla caliente, obtienes huevo revuelto dulce.

- 4 **Cocina la crema inglesa a 82 °C.** Une la masa cocida con la leche y las yemas. Fuego bajo, moviendo **en ocho con espátula, raspando el fondo constantemente**, hasta 82 °C. Sin termómetro: la mezcla napa el dorso de la cuchara y al pasar el dedo el surco se queda marcado con bordes limpios. **No pasa de 84 °C o se corta.**
- 5 **Enfría de golpe y cuela.** Retira, añade la leche condensada y la sal, y **cuela por malla fina** — aunque creas que no hace falta. Coloca el tazón sobre un baño de agua con hielo y mueve 5 minutos hasta que esté tibio.
- 6 **Madura 8 horas en refrigerador. El paso invisible.** Tapado, mínimo 8 horas, idealmente toda la noche. Durante la maduración la grasa cristaliza parcialmente y las proteínas se hidratan; un helado madurado es notoriamente más cremoso que uno congelado de inmediato. Es la diferencia entre helado casero y helado bueno.
- 7 **Monta la crema e incorpora.** Bate los 250 ml de crema fría a picos suaves —cuando el batidor deja marca que se borra despacio, no a picos firmes—. Incorpórala a la base fría **con espátula, en movimientos envolventes de abajo hacia arriba**, en tres tandas. Batir aquí arruina el aire que acabas de meter.
- 8 **Congela y rompe cristales. Con máquina:** 25-30 minutos y al congelador 4 horas. **Sin máquina:** al congelador en recipiente ancho y **bate con tenedor o batidora cada 40 minutos, cuatro veces**. Cada batido rompe los cristales de hielo que se están formando; sin eso el helado sale duro y granulado.
- 9 **Atempera antes de servir.** Diez minutos fuera del congelador. Recién sacado está demasiado duro para hacer bolas y el sabor no se percibe: el frío extremo anestesia la lengua.

## SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                       | QUÉ HACER                                                                                                                         |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se cortó la crema inglesa      | Pasó de 84 °C. Licúa 30 segundos y cuela de inmediato: se recupera casi por completo.                                             |
| Quedó duro como piedra         | Falta grasa o azúcar, o faltaron los batidos. Deja atemperar 15 minutos y para la próxima añade 30 g más de leche condensada.     |
| Quedó granulado, con cristales | No se batió durante el congelado o no maduró. Deja descongelar por completo, vuelve a batir y recongela batiendo cada 40 minutos. |
| Sabe a masa cruda              | La masa no se coció lo suficiente. No se corrige una vez congelado.                                                               |
| Sabe a huevo                   | Se cocieron de más las yemas. Cuela siempre; para la próxima, no pases de 82 °C.                                                  |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Qué es el pozol.** Bebida prehispánica de maíz nixtamalizado fermentado, propia de Tabasco y Chiapas, que en su versión de cacao se llama chorote. Aquí se toma su perfil —maíz, cacao, acidez láctea suave— y se lleva a helado.
- **Por qué la leche condensada.** Aporta azúcares invertidos que bajan el punto de congelación: el helado queda cremoso en lugar de convertirse en bloque. No se puede sustituir por azúcar simple sin perder textura.
- **Sin huevo:** omite las yemas y añade 15 g de fécula de maíz disuelta en frío; espesa igual, con menos cuerpo.
- **Sin lácteos:** leche de coco de lata (500 ml) y crema de coco montada en frío (250 ml). Excelente resultado.
- **Paletas:** vierte la base madurada en moldes y congela 6 horas. Más fácil y sin batidos.
- **Con avena:** usa CHAMY GUI Avena con Cacao; da un helado con notas de cereal tostado.





D2

# Pan de plátano macho y cacao

CHAMY GUI CHOCOLATE

*Panqué húmedo de plátano macho maduro, que en Tabasco es lo que hay. Es la receta con la que se conquista a quien no cocina: un tazón, una cuchara y el horno.*

IMAGEN DE REFERENCIA

D2 Pan de plátano macho y cacao

|                                         |        |        |            |
|-----------------------------------------|--------|--------|------------|
| RINDE                                   | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 1 molde de 23 × 13 cm ·<br>10 rebanadas | 25 min | 90 min | Fácil      |

Técnica. El plátano macho crudo tiene la consistencia de una papa cruda y no se machaca bien. Se hornea antes; utiliza la cantidad de leudante indicada para esta masa.

INGREDIENTES

| INGREDIENTE              | CANTIDAD                      | MARCA SUGERIDA           | NOTAS                                                                                      |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Plátano macho muy maduro | 3 piezas (≈500 g con cáscara) | —                        | Con la cáscara casi negra. Si está amarillo firme, no sirve: no tiene azúcar desarrollada. |
| CHAMY GUI Chocolate      | 90 g                          | CHAMY GUI                | Aporta cacao, azúcar y canela.                                                             |
| Harina de trigo          | 220 g                         | Selecta · Tres Estrellas | Cernida.                                                                                   |
| Huevo                    | 2 piezas (≈100 g)             | —                        | A temperatura ambiente.                                                                    |
| Mantequilla derretida    | 100 g                         | Lala · Gloria            | Tibia, no caliente.                                                                        |
| Leche entera             | 80 ml                         | Lala · Alpura            |                                                                                            |
| Polvo para hornear       | 6 g                           | Royal                    | Bajado a la mitad.                                                                         |
| Bicarbonato              | 2 g                           | Arm & Hammer             |                                                                                            |
| Sal fina                 | 3 g                           | La Fina                  |                                                                                            |
| Vainilla                 | 5 ml                          | Vainilla de Papantla     |                                                                                            |
| Nuez picada              | 60 g                          | a granel                 | Opcional.                                                                                  |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1
- Hornea el plátano macho antes. Éste es el cambio clave. Horno a 200 °C. Coloca los plátanos **con cáscara y con un corte a lo largo** en una charola, 25 minutos, hasta que la cáscara esté negra y la pulpa suave y aromática. Sácalos, deja entibiar y saca la pulpa con cuchara: debe salir sola y machacarse con tenedor sin esfuerzo. **Necesitas 350 g de pulpa.** El horneado además concentra los azúcares — el plátano macho crudo, además de imposible de machacar, sabe a almidón.

- 2 **Precalienta y prepara el molde.** Baja el horno a 175 °C. Engrasa el molde y fórralo con papel encerado dejando dos «orejas» a los lados, que después sirven para sacar el pan sin romperlo.
- 3 **Mezcla los secos.** Harina cernida, producto, polvo para hornear, bicarbonato y sal. **Cierne el producto junto con la harina:** trae partícula gruesa y en la masa deja puntos secos. Bate con batidor globo 30 segundos para airear.
- 4 **Mezcla los húmedos.** En otro tazón: pulpa machacada, huevos, mantequilla derretida tibia, leche y vainilla. Bate hasta homogéneo. **La mantequilla debe estar tibia, no caliente:** caliente cuece el huevo.
- 5 **Une con 12 movimientos, contados.** Vierte los secos sobre los húmedos y mezcla con espátula **solo hasta que desaparezca la harina seca — unos 12 movimientos envolventes.** Debe quedar grumosa. Es contraintuitivo, pero batir de más desarrolla el gluten y el pan sale chicloso y con túneles en vez de esponjoso. Añade la nuez en los últimos dos movimientos.
- 6 **Hornea 50-60 minutos.** Vierte al molde y alisa. Hornea a 175 °C. **A los 30 minutos, si la superficie ya está muy oscura, cúbreala con papel aluminio** — con 90 g de producto la superficie se dora antes que el centro. Está listo cuando un palillo al centro sale con migas húmedas pegadas, **no limpio del todo:** un palillo perfectamente limpio significa que ya se secó.
- 7 **Enfría bien antes de cortar.** Diez minutos en el molde, después sobre rejilla **hasta que esté completamente frío, mínimo 1 hora.** Cortado en caliente se desmorona: la miga todavía no termina de cuajar.

#### SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                    | QUÉ HACER                                                                                                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quedó crudo al centro       | Horno muy caliente por fuera. Cubre con aluminio y hornea 15 minutos más a 165 °C.                                       |
| Quedó seco                  | Se pasó de horno o faltó plátano. Los 350 g de pulpa son el mínimo. Sirve con la mantequilla de cacao (C7): se recupera. |
| Se hundió en el centro      | Exceso de leudante o se abrió el horno antes de los 40 minutos. No abras la puerta durante los primeros 40 minutos.      |
| Quedó chicloso, con túneles | Se batió de más. Doce movimientos y se para.                                                                             |
| Se pegó al molde            | Papel encerado con orejas, siempre.                                                                                      |

#### NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Plátano macho, no plátano Tabasco.** El macho maduro tiene más almidón y menos agua: da una miga más densa y húmeda, que aguanta mejor los 90 g de producto. Con plátano Tabasco el pan queda más ligero y más dulce.
- **Cernir el producto.** La NOM-186 permite partícula mayor a 70 micras en el chocolate de mesa. En una masa horneada eso se traduce en puntos arenosos si no se cierne con la harina.
- **Sin gluten:** 220 g de mezcla panificable sin gluten + 3 g de goma xantana.
- **Sin lácteos:** aceite de coco por la mantequilla, bebida vegetal por la leche.
- **Sin huevo:** 2 cucharadas de linaza molida en 6 de agua, reposadas 10 minutos.
- **En muffins:** 12 piezas, 22-25 minutos a 175 °C.

**Conservación.** Tres días a temperatura ambiente envuelto en film; mejora al segundo día. Refrigerado hasta una semana, pero se reseca. Congela hasta 3 meses en rebanadas separadas con papel encerado.

| APORTE POR PORCIÓN · RINDE 10 PORCIONES                                                                                                               |                          |                        |                           |                           |                       |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>310</b><br>KCAL                                                                                                                                    | <b>5.6 g</b><br>PROTEÍNA | <b>14.8 g</b><br>GRASA | <b>39.4 g</b><br>HIDRATOS | <b>15.2 g</b><br>AZÚCARES | <b>2.1 g</b><br>FIBRA | <b>260 mg</b><br>SODIO |
| Calculado sobre 350 g de pulpa horneada de plátano macho. Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutricional del producto envasado. |                          |                        |                           |                           |                       |                        |

Calculado sobre 350 g de pulpa horneada de plátano macho. Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado.



D3

## Trufa de chorote con coco

Trufa de chorote con coco. Dos rutas: galleta y coco para dar estructura, o chocolate amargo para una trufa clásica.

D3 Trufa de chorote con coco

|                    |        |         |            |
|--------------------|--------|---------|------------|
| RINDE              | ACTIVO | TOTAL   | DIFICULTAD |
| 24 trufas de ≈20 g | 35 min | 155 min | Media      |

Técnica. Una ganache endurece porque la manteca de cacao cristaliza al enfriarse. Con ≈11 % de pasta de cacao en el producto, 150 g aportan del orden de 8 g de manteca: no bastan para estructurar 120 ml de crema. La Ruta A estructura con galleta y coco; la Ruta B añade chocolate amargo de verdad.

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                         | CANTIDAD            | MARCA SUGERIDA         | NOTAS                                                                       |
|-------------------------------------|---------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Chocolate                 | 150 g               | CHAMY GUI              |                                                                             |
| Galleta María molida                | 200 g               | Gamesa · Marinela      | Es lo que da estructura. Sustituto: 200 g de nuez molida (más caro, mejor). |
| Coco rallado seco                   | 120 g               | a granel · Great Value | 80 g a la masa, 40 g para rebozar.                                          |
| Leche condensada                    | 180 g               | La Lechera             | El aglutinante.                                                             |
| Mantequilla a temperatura ambiente  | 60 g                | Lala · Gloria          |                                                                             |
| Leche entera                        | 40 ml               | Lala · Alpura          | A 65 °C, para la pasta.                                                     |
| Sal fina                            | 2 g                 | La Fina                |                                                                             |
| Ralladura de naranja                | de 1 naranja (≈6 g) | —                      | Corta el dulzor.                                                            |
| Chocolate amargo 70 % (solo Ruta B) | 100 g               | Turín · Costa          | Ver sustituciones.                                                          |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1

**Pasta de cacao, primero.** Calienta los 40 ml de leche a 65 °C y disuelve ahí los 150 g de producto, batiendo hasta pasta espesa y lisa. Va a quedar muy densa: es correcto. Deja entibiar.
- 2

**Muele la galleta fina.** En procesador hasta polvo, o en bolsa con rodillo. **Debe quedar como arena fina:** los trozos grandes hacen que la trufa se desmorone al rodarla.
- 3

**Integra la masa.** En un tazón grande: galleta molida, 80 g de coco, sal y ralladura. Añade la pasta de cacao, la mantequilla y la leche condensada. Mezcla con espátula y **termina amasando con las manos 2 minutos**, hasta que sea una masa uniforme que se despegas del tazón.

- Prueba de punto, antes de perder el tiempo.** Toma una cucharada y forma una bola. **Si se agrieta**, le falta humedad: 20 g más de leche condensada. **Si se pega mucho a las manos y se deforma**, le falta cuerpo: 20 g más de galleta. Ajusta hasta que quede limpia.
- Refrigera 30 minutos.** Tapada. Fría se forma mucho mejor y no se te queda pegada.
- Forma y reboza.** Bolas de 20 g —una cucharada colmada—, rodando entre las palmas ligeramente húmedas. Reboza en los 40 g de coco restantes presionando un poco para que se adhiera.
- Reposa 2 horas en refrigerador.** Firman y los sabores se acomodan. Recién hechas saben a galleta; al día siguiente saben a trufa.

SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                       | QUÉ HACER                                                                                                                        |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se desmoronan                  | Falta aglutinante. 30 g más de leche condensada y vuelve a amasar.                                                               |
| Están pegajosas y no se forman | Exceso de humedad. 30 g más de galleta molida, y refrigera 30 minutos antes de rodar.                                            |
| Se sienten arenosas            | No hiciste la pasta previa. Recalienta un poco la masa a baño maría, bate y vuelve a formar.                                     |
| Demasiado dulces               | Es el riesgo de esta receta: producto + leche condensada + galleta. Sube la sal a 3 g, dobla la ralladura, y pásate a la Ruta B. |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Ruta B, la trufa de verdad.** Si se busca una trufa clásica: derrite 100 g de chocolate amargo 70 % a baño maría, mézclalo con 120 ml de crema para batir caliente y 80 g del producto disuelto; refrigera 3 horas y forma. **Ahí sí hay manteca de cacao suficiente para cristalizar.** Es más cara y más laboriosa, pero es la que se puede vender como trufa sin asteriscos.
- Textura. La galleta y el coco dan estructura a la Ruta A; para una trufa clásica, sigue la Ruta B con chocolate amargo.
- **Sin gluten:** galleta de arroz o 200 g de nuez molida.
- **Sin lácteos:** leche condensada de coco (existe en tiendas naturistas) y aceite de coco por la mantequilla.
- **Rebozados alternativos:** cocoa sin azúcar (la mejor opción: corta el dulzor), ajonjolí tostado, pepita molida o nuez picada.
- **Versión adulta:** 3 g de café soluble en la pasta de cacao.

**Conservación.** Hasta 2 semanas refrigeradas en recipiente hermético con papel encerado entre capas. Congelan hasta 3 meses; descongela en refrigerador, nunca a temperatura ambiente (sudán).

| APORTE POR PORCIÓN · RINDE 24 PORCIONES                                                                                                                           |                   |                |                    |                    |                |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------|--------------------|----------------|----------------|
| 140<br>KCAL                                                                                                                                                       | 1.8 g<br>PROTEÍNA | 7.7 g<br>GRASA | 16.5 g<br>HIDRATOS | 11.1 g<br>AZÚCARES | 1.2 g<br>FIBRA | 80 mg<br>SODIO |
| Ruta A. La Ruta B con chocolate amargo aporta ≈35 kcal más por pieza. Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutricional del producto envasado. |                   |                |                    |                    |                |                |



D4

# Galletas de avena con cacao

CHAMY GUI AVENA CON CACAO

*La receta que convierte el segundo producto en algo que se lleva a la escuela o a la oficina. Un tazón, sin batidora, veinte minutos.*

IMAGEN DE REFERENCIA

D4 Galletas de avena con cacao

|                      |        |        |            |
|----------------------|--------|--------|------------|
| RINDE                | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 18 galletas de ≈30 g | 20 min | 50 min | Fácil      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE                        | CANTIDAD        | MARCA SUGERIDA           | NOTAS                                         |
|------------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------------------|
| CHAMY GUI Avena con Cacao          | 120 g           | CHAMY GUI                | Aporta cacao, dulce y parte del cereal.       |
| Hojuela de avena                   | 150 g           | Quaker                   | Tradicional, no instantánea.                  |
| Harina de trigo                    | 120 g           | Selecta · Tres Estrellas |                                               |
| Mantequilla a temperatura ambiente | 120 g           | Lala · Gloria            | Que ceda al dedo, sin derretirse.             |
| Azúcar mascabado                   | 60 g            | Zulka                    | Menos de lo habitual: el producto ya endulza. |
| Huevo                              | 1 pieza (≈50 g) | —                        |                                               |
| Vainilla                           | 5 ml            | Vainilla de Papantla     |                                               |
| Polvo para hornear                 | 4 g             | Royal                    |                                               |
| Sal fina                           | 3 g             | La Fina                  |                                               |
| Nuez o pepita picada               | 60 g            | a granel                 | Opcional.                                     |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1 Tuesta la avena 4 minutos.** Comal o sartén seco a fuego medio, moviendo, hasta que huele a galleta y tome color apenas dorado. Déjala enfriar por completo antes de usarla — caliente derrite la mantequilla y la masa se hace líquida. **Este paso cambia el sabor de la galleta más que cualquier otro ingrediente.**
- 2 Crema la mantequilla con el azúcar.** Con tenedor o espátula, 2-3 minutos, hasta que se vea pálida y aireada. La textura correcta es de pomada, no de líquido: si la mantequilla brilla, está derretida y las galletas se van a expandir hasta volverse una sola.
- 3 Huevo y vainilla.** Añade y bate hasta integrar. Si se ve cortada, no importa: se compone al entrar la harina.
- 4 Une los secos.** En otro tazón: harina, producto, polvo para hornear y sal. **Cierne el producto con la harina** — trae partícula gruesa. Añade a la mezcla de mantequilla y mezcla **solo hasta que desaparezca la harina seca.** Incorpora la avena tostada y la nuez con espátula.

- 5 Reposa 30 minutos en frío.** Tapada. La masa fría se expande menos en el horno y la galleta queda gruesa en vez de plana. También hidrata la avena, que si no queda crujiente de más.
- 6 Forma y hornea.** Horno a 180 °C. Bolas de 30 g **con 5 cm de separación** en charola con papel encerado. Aplana ligeramente con la palma: esta masa casi no se extiende sola. Hornea 12-14 minutos.
- 7 Sácalas antes de que se vean listas.** Las orillas firmes y el centro **todavía suave y ligeramente hundido**. Parecen crudas: no lo están. Terminan de cuajar con el calor de la charola en los 5 minutos siguientes. Si esperas a que el centro se vea hecho, salen duras al enfriar.
- 8 Enfría 5 minutos en charola y pásalas a rejilla.** Si las mueves antes, se rompen.

SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                                   | QUÉ HACER                                                                                                |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se expandieron y quedaron una sola galleta | Mantequilla derretida o masa sin reposo. Refrigera la masa 1 hora y hornea de nuevo con más separación.  |
| Quedaron duras                             | Se hornearon de más. Doce minutos y fuera, aunque el centro se vea suave.                                |
| Quedaron pálidas y crudas por dentro       | Horno frío. Verifica con termómetro: la mayoría de los hornos domésticos marcan 20 °C de más o de menos. |
| Saben arenosas                             | No cerniste el producto con la harina.                                                                   |
| Saben insípidas                            | Falta sal, o falta tostar la avena. Los 3 g de sal no son opcionales.                                    |

## NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Por qué solo 60 g de azúcar.** Una receta estándar de galleta de avena lleva 150-180 g para esta cantidad de harina. Con 120 g del producto entran ya unos 48 g de azúcar, y la avena tostada aporta dulzor percibido. Con la cantidad habitual saldrían empalagosas.
- **Pieza de lonchera.** Con la avena caliente (A5) y el licuado (B3), estas galletas completan el trío del segundo producto, que hoy no tiene contenido propio.
- **Sin gluten:** mezcla panificable sin gluten y avena certificada sin gluten.
- **Sin lácteos:** aceite de coco sólido en la misma cantidad que la mantequilla.
- **Sin huevo:** 1 cucharada de linaza molida en 3 de agua, reposada 10 minutos.
- **Más crujientes:** aplánalas más y hornea 16 minutos.
- **Con el chocolate en lugar de la avena:** CHAMY GUI Chocolate a 100 g y baja el mascabado a 40 g, porque endulza más.

**Conservación.** Una semana en frasco hermético a temperatura ambiente. La masa cruda se congela hasta 3 meses en bolas: se hornean directo del congelador, añadiendo 3 minutos.

| APORTE POR PORCIÓN · RINDE 18 PORCIONES                                                     |                   |                |                    |                   |                |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 170<br>KCAL                                                                                 | 3.6 g<br>PROTEÍNA | 8.9 g<br>GRASA | 19.4 g<br>HIDRATOS | 6.2 g<br>AZÚCARES | 1.8 g<br>FIBRA | 95 mg<br>SODIO |
| Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado. |                   |                |                    |                   |                |                |



D5

## Barra horneada de avena, cacao y plátano macho

CHAMY GUI AVENA CON CACAO

*La barra que la receta A5 prometía y no existía. El plátano macho maduro hace de aglutinante y de azúcar, así que la fórmula no lleva azúcar añadida más allá de la del propio producto. Se hornea a 170 °C, y esa temperatura tiene motivo.*

IMAGEN DE REFERENCIA

D5 Barra horneada de avena, cacao y plátano macho

|                                     |        |        |            |
|-------------------------------------|--------|--------|------------|
| RINDE                               | ACTIVO | TOTAL  | DIFICULTAD |
| 12 barras de un molde de 20 × 20 cm | 20 min | 65 min | Fácil      |

INGREDIENTES

| INGREDIENTE               | CANTIDAD          | MARCA SUGERIDA       | NOTAS                                                                        |
|---------------------------|-------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| CHAMY GUI Avena con Cacao | 90 g              | CHAMY GUI            | El dulzor de la fórmula sale de aquí y del plátano. No lleva azúcar añadida. |
| Hojuela de avena          | 180 g             | Quaker · Great Value | Tradicional. La instantánea da barra harinosa.                               |
| Plátano macho maduro      | 300 g             | —                    | Cáscara con manchas negras. Verde no sirve: no tiene azúcar ni aroma.        |
| Huevo                     | 2 piezas (≈100 g) | San Juan · Bachoco   |                                                                              |
| Mantequilla sin sal       | 60 g              | Lala · Gloria        | Derretida y templada.                                                        |
| Leche entera              | 80 ml             | Lala · Alpura        |                                                                              |
| Nuez                      | 60 g              | a granel             | Picada gruesa.                                                               |
| Coco rallado              | 30 g              | —                    | Sin azúcar.                                                                  |
| Polvo para hornear        | 6 g               | Royal                |                                                                              |
| Canela molida             | 2 g               | McCormick            |                                                                              |
| Sal fina                  | 3 g               | La Fina              | En repostería la sal no es opcional: sin ella la barra sabe plana.           |

PREPARACIÓN PASO A PASO

- 1

**Hornea el plátano macho primero.** Entero con cáscara, 200 °C por 25 minutos, hasta que la cáscara esté negra y la pulpa ceda. Hornearlo en vez de hervirlo concentra el azúcar en lugar de diluirla. Deja templar y saca 300 g de pulpa.
- 2

**Baja el horno a 170 °C y prepara el molde.** 170 °C, no más. **El producto trae ≈40 % de azúcar** y por encima de 180 °C la superficie de la barra se carameliza y amarga antes de que el centro cuaje. Molde de 20 × 20 cm engrasado y con papel encamisado.

- 3 **Tuesta la avena en seco.** Comal o sartén sin grasa, fuego medio, 4 minutos moviendo, hasta que huela a galleta. Se nota en el resultado y cuesta cuatro minutos.
- 4 **Machaca el plátano y une lo húmedo.** Con tenedor, dejando algo de textura. Añade los huevos, la mantequilla templada —no caliente, o cuece el huevo—, la leche y la sal. Bate hasta homogéneo.
- 5 **Une lo seco y no lo trabajes de más.** Mezcla aparte la hojuela tostada, el producto, el polvo para hornear, la canela, la nuez y el coco. Vuelca sobre lo húmedo y **mezcla con espátula 20 segundos**, hasta que no se vea polvo seco. De más, la barra queda dura.
- 6 **Extiende y hornea 35 minutos.** Aplana con la espátula húmeda hasta pareja. **35 minutos a 170 °C.** Debe quedar firme al centro y con los bordes despegados. Un palillo sale con migas húmedas, no limpio del todo.
- 7 **Enfría en el molde antes de cortar. Sin excepción. Mínimo 30 minutos.** En caliente la barra se desmorona: el almidón necesita enfriar para asentar. Corta en 12 con cuchillo de sierra.

#### SI ALGO SALE MAL

| QUÉ PASÓ                | QUÉ HACER                                                                                                           |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se desmoronó al cortar  | Se cortó caliente. Refrigerar 30 minutos enteras y vuelve a cortar; lo roto se sirve como granola.                  |
| Quedó cruda al centro   | Molde muy chico o plátano muy húmedo. Devuelve 8 minutos a 170 °C tapada con aluminio.                              |
| La superficie amargó    | El horno pasó de 180 °C. Raspa la capa superior y comprueba tu horno con termómetro.                                |
| Quedó seca              | Demasiado horno o plátano verde. Sirve con yogur natural; la próxima vez, plátano bien maduro y 10 ml más de leche. |
| Quedó apelmazada y dura | Se mezcló de más. Veinte segundos de espátula, no más.                                                              |

#### NOTAS TÉCNICAS Y SUSTITUCIONES

- **Cierra el ciclo de la línea de avena.** La A5 es la avena de cuchara, la B3 el licuado, la B5 el frappé y ésta la versión sólida: la misma base, deshidratada y horneada. Es el formato de lonchera y de camino.
- **Sin azúcar añadida, y se dice sin adjetivos.** El dulzor sale del plátano macho maduro y del propio producto. Es una decisión de formulación, no una declaración sobre el producto envasado — los sellos de advertencia siguen siendo los que dice la etiqueta.
- **Por qué 170 °C y no 180 °C.** Es la misma regla de oficio del recetario, aplicada a repostería: la sacarosa se carameliza cerca de 160 °C y se quema pasando 180 °C. En una masa húmeda el interior nunca rebasa los 100 °C, pero la superficie sí toca la temperatura del horno.
- **Sin lácteos:** aceite de coco sólido en lugar de mantequilla, misma cantidad, y bebida de avena por la leche.
- **Sin huevo:** 2 cucharadas de linaza molida en 6 de agua, reposadas 10 minutos. Liga bien; la barra queda algo más densa.
- **Con plátano Tabasco:** funciona, pero es más húmedo — baja la leche a 50 ml.
- **Más proteica:** 40 g de pepita molida sustituyendo 40 g de hojuela.
- **Sin gluten:** avena certificada sin gluten; el producto no lo declara.

**Conservación.** Cinco días en recipiente hermético a temperatura ambiente, separadas con papel. Congelan hasta 3 meses envueltas de una en una; se descongelan solas en 20 minutos.

| APORTE POR PORCIÓN · RINDE 12 PORCIONES                                                     |                          |                        |                           |                          |                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>230</b><br>KCAL                                                                          | <b>5.8 g</b><br>PROTEÍNA | <b>11.6 g</b><br>GRASA | <b>27.4 g</b><br>HIDRATOS | <b>9.3 g</b><br>AZÚCARES | <b>3.5 g</b><br>FIBRA | <b>170 mg</b><br>SODIO |
| Aporte del platillo preparado. No constituye declaración nutrimental del producto envasado. |                          |                        |                           |                          |                       |                        |

# Lo que se aprende cocinando esto

---

*Veintinueve fórmulas después, quedan tres cosas que valen más que cualquiera de las recetas por separado, porque sirven para las que todavía no están escritas.*

---

## PRIMERA • EL CACAO ES UNA ESPECIA, Y SE DOSIFICA COMO TAL

Nadie le pone media taza de pimienta a un guiso. Con el cacao pasa lo mismo y cuesta más entenderlo, porque llevamos toda la vida viéndolo en formato de postre. En una olla de frijol bastan seis gramos de cacao efectivo para que el caldo tenga fondo; en un mole, trece. Por encima de ahí no hay más sabor: hay amargor y azúcar.

---

## SEGUNDA • EL AZÚCAR DECIDE LA TEMPERATURA, NO EL GUSTO

La sacarosa se carameliza cerca de 160 °C y se quema pasando 180 °C. Esa sola cifra explica por qué el producto entra en el último tercio de un braseado y no al principio, por qué una laca se pinta fuera del fuego, por qué una costra se hornea a 175 °C y jamás se fríe, y por qué una masa con este producto va a 170 °C. No es cautela: es el punto en que el mismo ingrediente deja de aportar y empieza a estorbar.

---

## TERCERA • EL AMARGOR PIDE COMPAÑÍA

El cacao sin azúcar es astringente y el cacao con azúcar es empalagoso; el punto medio no se alcanza subiendo o bajando la dosis, sino poniendo enfrente algo que corte. Ácido —naranja agria, limón, tamarindo—, picante —amashito, chile de árbol— o sal. Casi todas las fórmulas de este libro cierran con una de las tres, y siempre fuera del fuego.

---

## Y UNA NOTA SOBRE LOS DOS PRODUCTOS

Aunque compartan cacao, no son intercambiables. El **Chocolate** sazona: entra en dosis chica y aporta amargor, color y notas tostadas. La **Avena con Cacao** da cuerpo: espesa una crema, liga una albóndiga, forma una costra. Pedirle a uno lo que hace el otro es de donde salen los platos que no funcionan.



CHAMY GUI • Villahermosa, Tabasco