

# Hojas para la Vida-Mexico A.C.



## **Recetas de Cocina Enriquecidas con "Hojavit"**

Biol. Emilia Equihua Estrella

Cuaderno No. 2

Realización: Biol. Emilia Equihua Estrella

Colaboración: Norma Angélica Juárez Bedolla

Edición: Miguel González Andrade

Proyecto:

“Forma alternativa de uso de las hojas verdes”

Financiado por:

La Secretaría de Desarrollo Social

(Sedesol)

Programa de coinversión Social 1999

Esta edición se terminó de imprimir el 22 de octubre de 1999.  
Estuvo a cargo de “Impresos Colibrí” J. José Altamirano # 23 Col.  
Volcanes, Morelia, Michoacán. Teléfono 327-14-97.

## **INDICE:**

Introduccion . . . . .	2
Tallarines Verdes . . . . .	3
Tallarines Verdes Guisados . . . . .	3
Chayotes Guisados Con Hojavit: . . . . .	4
Tortitas De Papa Y Zanahoria Con Hojavit . . . . .	4
Mole Verde . . . . .	5
Tortillas Verdes . . . . .	5
Sopa De Arroz Con Hojavit . . . . .	6
Acelgas Rellenas Con Hojavit Y Soya . . . . .	6
Pastel De Limon Con Hojavit . . . . .	7
Donas De Natas Con Hojavit . . . . .	7
Hot Kakes (Pastelitos Verdes) . . . . .	8
Pan Casero . . . . .	8
Galletas Verdes . . . . .	9
Galletas Verdes De Limon Y Coco . . . . .	9
Mermelada De Guayaba . . . . .	10
Dulce De Tejocote . . . . .	10
Recomendaciones En El Uso De La Hojavit . . . . .	11

## INTRODUCCION

En el rubro de las hojas verdes como alimento para los humanos, pueden existir unas especies más buenas que otras sin embargo podemos hablar de un mejor aprovechamiento de las mismas.

Son excelentes fuentes de vitaminas necesarias para el buen estado y funcionamiento del organismo en general, por lo que es indispensable incluir en nuestra dieta alimenticia diaria una suficiente cantidad de hojas verdes que permitan que nuestro metabolismo trabaje adecuadamente

En los últimos años, los investigadores en el ramo han llevado a cabo importantes descubrimientos en torno a las hojas verdes y sus potenciales curativos.

Por ejemplo se descubrió que el brécol, col de bruselas y en general casi todas las hojas verdes contienen componentes efectivos para prevenir o evitar la expansión de los cánceres de estómago e intestino.

Una de las mejores conclusiones ha sido que “las hojas verdes son una fuente poderosa para mejorar la salud, ellas transforman la energía del sol en alimento para el hombre.”

Hojas para la vida México A.C. te proporciona una sencilla manera de aprovechar las hojas verdes con el método de deshidratación. (Ver cuaderno 1)

A través de este recetario se pretende proporcionar un modo sencillo de fortalecer la dieta diaria, que puede ser desde una simple mezcla de harina de maíz con agua y hojavit para hacer tortillas hasta unos ricos pastelillos calientes.

¡Fortalece tu cuerpo usando la hojavit!

## TALLARINES VERDES

### Ingredientes:

1/2 Kg. de harina de trigo  
1 huevo  
1 cucharada de hojavit  
Agua la necesaria para formar  
una pasta fácil de manejar



### Manera de prepararse:

Se colocan en una mesa de superficie muy limpia la harina, el huevo y el agua. Se mezclan y se amasan bien. Se extiende la pasta en una mesa extendiendo bien y haciendo una pieza de 1/2 cm. de grueso, se deja orear y se corta en tiras parejas o bien se pasa por una máquina especial para fideos y tallarines. Se dejan secar durante un día en una escalerilla de carrizos hasta que estén quebradizos y luego se guisan al gusto.

## TALLARINES VERDES GUISADOS

### Ingredientes:

1 cucharada de mantequilla  
1 cucharada de aceite  
1 diente de ajo  
1/2 cebolla mediana  
sal al gusto  
50 grs. de tallarines verdes elaborados con hojavit  
queso al gusto.

### Manera de prepararse:

Se pone la mantequilla y una cucharadita de aceite en un sartén, se agregan los tallarines hervidos con cebolla y un diente de ajo, una vez escurridos y se dejan freír unos minutos más. Al servirlos, se pueden acompañar de queso rayado.

## CHAYOTES GUISADOS CON HOJAVIT:

### Ingredientes:

1/2 Kg. de chayotes  
1 cebolla mediana  
1/4 de tomates verdes  
chiles serranos al gusto  
1/2 lt. de agua  
1 diente chico de ajo  
1 cucharada de hojavit  
2 cucharadas grandes de aceite  
sal al gusto

### Manera de prepararse:

Se pelan y se lavan los chayotes. Se pican en cuadros pequeños y se fríen. Por separado se cuecen los tomates y los chiles y se muelen con el ajo, la cebolla y la hojavit, preparando una salsa, la cual se agrega a los chayotes. Se le agrega la sal y el agua y se dejan hervir hasta que se cuezan. Se puede acompañar con tortilla de maíz o lo que desee.

## TORTITAS DE PAPA Y ZANAHORIA CON HOJAVIT

### Ingredientes:

3/4 Kg de papa  
3/4 Kg de zanahoria  
1 taza de pan molido  
1/4 de queso finamente rallado  
2 huevos  
1 taza de aceite  
2 cucharadas de hojavit  
sal al gusto

### Manera de prepararse:

Primero se lavan las papas y las zanahorias lo mejor posible. Se pueden dejar en reposo por unos minutos en agua con sal para eliminar algunos microbios.

Se rallan primero las zanahorias y luego las papas y se juntan en un recipiente. Se agrega la sal, la hojavit, el pan molido, el queso y los huevos batidos. Se bate unos minutos más y se fríe por cucharadas a manera de tortitas. Se dejan escurrir del aceite. Se acompañan con ensalada, guacamole ó salsa al gusto.

## MOLE VERDE

### Ingredientes:

- 10 Tomates
- 4 hojas de lechuga
- 2 cucharadas de hojavit
- 4 chiles verdes (serranos)
- 2 cucharadas de semillas de calabaza
- 1 cucharada de ajonjolí
- 2 rebanadas de bolillo
- 2 rodajas de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/4 de Kg de carne de pollo
- 1 rama grande de cilantro
- sal al gusto

### Manera de prepararse:

Se pone a cocer el pollo.

El bolillo, las semillas de calabaza y el ajonjolí se doran en aceite junto con la cebolla y el ajo, enseguida se muelen junto con la hojavit, se fríen un poco y se les agregan los chiles, la lechuga, los tomates molidos en crudo y la sal. Se deja sazonar y se agrega el pollo, se deja que hierva unos cinco minutos más. Se sirve caliente.

## TORTILLAS VERDES

### Ingredientes:

- 1/2 Kg de masa de maíz (o harina)
- 100 grs de harina de trigo blanca
- 2 cucharadas de hojavit
- agua, la necesaria para amasar



### Manera de prepararse:

Se mezclan bien todos los ingredientes y se amasan manualmente hasta que quede una pasta blandita. Se procede a allanarla en pequeñas porciones para hacer las tortillas, puede ser manualmente o en una pequeña prensa de mano.

NOTA: Las tortillas sirven para acompañar a los guisos.

## SOPA DE ARROZ CON HOJAVIT

### Ingredientes:

200 gr de arroz  
30 gr de cebolla picada  
50 gr de chícharos  
1 diente ajo grande picado  
100 gr de zanahoria  
1 cucharada sopera de hojavit  
1 1/2 taza de agua  
sal al gusto

### Manera de prepararse:

Se pone a freír el aceite, previamente lavado, sin dejarlo dorar, enseguida se agrega el ajo y la cebolla bien picados. Se agrega la zanahoria con los chícharos, se agrega la hojavit, se deja que suelte el hervor, se agrega sal al gusto y una taza de agua caliente. Se tapa y se deja cocer a fuego lento.

## ACELGAS RELLENAS CON HOJAVIT Y SOYA

### Ingredientes:

10 hojas de acelgas  
2 huevos  
200 grs. de pasta de soya  
1 zanahoria mediana  
1 papa mediana  
40 grs. de hojavit  
aceite el necesario para freír



### Manera de prepararse:

Se pone 2 litros de agua a calentar, se introducen las acelgas hoja por hoja y de dejan escurrir. Se mezcla la hojavit con la zanahoria y la papa previamente picadas lo mas fino posible, a esta se incorpora la pasta de soya previo cocimiento (20 minutos). Se agrega un poco de sal y con esta mezcla se hacen pequeñas porciones, cada una se envuelve en una hoja de acelga, cuidando que quede lo mejor cubierta posible. Por separado se bate el huevo, manualmente o con batidora, se envuelve cada porción y se fríe en aceite. Se prepara un caldillo con jitomate para acompañarlas.

## PASTEL DE LIMON CON HOJAVIT

### Ingredientes:

- 1/2 Kg de harina de trigo
- 2 barras chicas de mantequilla
- 2 cucharadas soperas de royal
- 300 grs. de azúcar
- 5 huevos
- 2 limones (ralladura y jugo)
- 1 taza de leche
- 1 cucharada sobera y media de hojavit

### Manera de prepararse:

Se bate la mantequilla, se agrega la harina previamente cernida. También se agrega la royal y el huevo, se continúa batiendo. Se agrega la ralladura de limón y se continúa batiendo. Se agrega también la leche, se bate unos minutos más y después se coloca esta pasta en un molde previamente engrasado y enharinado. Se hornea durante 45 min.

## DONAS DE NATAS CON HOJAVIT

### Ingredientes:

- 1 taza de natas frescas o media taza de natas secas
- 1 y media taza de azúcar
- 1 cucharada sobera copeteada de royal
- 3 tazas de harina
- 3 huevos
- jugo de naranja
- 1 y media cucharada de hojavit



### Manera de prepararse:

Se crema la nata con el azúcar se le agregan los huevos completos y se vuelve a batir, se le agrega la harina, el royal y se sigue batiendo, se agrega también el jugo de naranja, se sigue batiendo a que quede a punto de listón. Se engrasa la donera, se calienta y se cuecen las donas.

## **HOT KAKES (pastelitos verdes)**

### **Ingredientes:**

- 2 tazas de harina de trigo (blanca)
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 1 cucharadita de royal
- 25 grs. de mantequilla (derretida)
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharadas soperas de polvo verde

### **Manera de prepararse:**

En un recipiente se pone la harina, el azúcar y la royal. Se agrega también el polvo de hoja, se mezclan bien y se le agrega poco a poco la leche sin dejar de mover, enseguida se le agregan los huevos y la mantequilla y se sigue batiendo hasta mezclarse bien y que quede con una consistencia regular, no muy suave ni espesa.

Una vez lista la masa se pone un sartén de teflón o comal grueso, se le embarra mantequilla y se va cociendo como si fueran tortillas o gorditas.

## **PAN CASERO**

### **Ingredientes:**

- 1 Kg. de harina de trigo blanca
- 1/4 de lt. de agua
- 200 grs. de azúcar
- 2 cucharadas de hojavits
- 25 grs. de levadura
- 1/4 de manteca vegetal

### **Manera de prepararse:**

Se disuelve la levadura en un poco de agua. Se añade la harina y se bate. Se agrega el azúcar, la manteca y la hojavit y se continúa batiendo unos minutos. Se deja un poco en reposo y se hornea unos 20 minutos (el horno ya debe estar caliente).

## GALLETAS VERDES

### Ingredientes:

- 1 Kg de harina
- 500 grs. de mantequilla
- 375 grs. de azúcar
- 2 cucharadas soperas de hojavit
- 2 cucharadas de royal

### Manera de prepararse:

Se acrema la mantequilla con el azúcar, se le agrega la hojavit y dos cucharadas de royal, se continúa batiendo. Se le incorpora la harina poco a poco hasta que quede bien mezclada, sin amasar bruscamente. Se extiende la pasta a medio cm. y se moldea. Si tiene figuras infantiles úselas, resulta muy atractivo para los niños



## GALLETAS VERDES DE LIMON Y COCO

### Ingredientes:

- 1 Taza de azúcar
- 1/2 taza de mantequilla
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1 taza de pasas
- 1/2 taza de coco triturado
- 1 1/2 cucharadita de extracto de limón
- 1 cucharada soperas de hojavit

### Manera de prepararse:

Mezcle bien todos los ingredientes. Extienda la mezcla a un grueso de uno y medio cm. sobre una charola. Métala al horno a 120° C. Corte en trozos y deje que se enfríen. Se puede sustituir el extracto de limón por el de almendra u otro sabor.

## MERMELADA DE GUAYABA

### Ingredientes:

1 Kg de guayaba  
700 grs. de azúcar o al gusto  
70 grs. de hojavit



### Manera de prepararse:

Se muelen o se machacan las guayabas (sin agua). Se pasa la pulpa por un colador para eliminar las semillas, se coloca en un recipiente y se añade al azúcar. Se mantiene a fuego lento durante una media hora sin dejar de mover.

Es recomendable mover la pulpa con una pala de madera.

Unos cinco minutos antes de retirarla del fuego se agrega la hojavit y se continúa moviendo para mezclarlo muy bien con la pulpa. Se sirve tibia o fría. Puede resultar una excelente golosina para los niños.

**NOTA IMPORTANTE:** Esta receta es muy efectiva contra problemas como bajo peso, anemia y desnutrición, por la gran cantidad de vitamina C que contiene la guayaba así como su excelente sabor.

## DULCE DE TEJOCOTE

### Ingredientes:

1/2 Kg de tejocote  
1/2 Kg de azúcar  
2 cucharadas soperas de hojavit

### Manera de prepararse:

Se seleccionan los tejocotes en un término medio de maduración. Se lavan y se sancochan. Enseguida se muelen o se tamizan para eliminar semillas y cáscaras. Se pone a cocer en un cazo de cobre, y moviendo con una pala de madera, se agrega el azúcar y la hojavit. Se continúa moviendo hasta que endurezca.

Se coloca en un molde para que se enfríe y después de unas 3 horas, se transforma en un delicioso dulce de fruta natural, que puede cortarse en trozos pequeños. Se recomienda como un rico postre.

También puede prepararse con guayaba.

## RECOMENDACIONES EN EL USO DE LA HOJAVIT

Procure mantener siempre la hojavit protegida de la luz y en un envase bien sellado para evitar pérdida de calidad nutricional.

Debe consumir su hojavit dentro de los próximos seis meses a partir de la fecha de su elaboración.

Es bueno dar la hojavit a las personas que deseen mantener la buena salud y estado nutricional de su organismo, pero de manera especial a:

Personas de la tercera edad

Mujeres embarazadas

Mujeres en periodo de lactancia

Mujeres con problemas de anemia

Niños en estado de bajo peso

Debilidad visual

Desnutrición

Personas con anomalías por carencia de algún nutrimento

Vale la pena tener cuidado al preparar cualquier platillo para asegurarse de dar buen sabor y calidad.

La cantidad recomendada de 10 grs. o una cucharadita de hojavit por persona es para dar una idea del consumo

Ha dado buen resultado que las primeras veces que lo consume lo agregue en pequeñas cantidades para evitar el posible rechazo por sabor o color muy fuerte. En caso de ser necesario, es bueno aumentar poco a poco la cantidad en el platillo que se prepare hasta alcanzar la sugerida.

**¡BUEN PROVECHO!**

**por:**  
**Biol. Emilia Equihua Estrella y**  
**Norma Angélica Juárez Bedolla**

# **Hojas para la Vida-Mexico A.C.**

**Calle J. Jose Altimirano # 23**  
**Col. Volcanes C.P. 58115**  
**Morelia, Michoacan**  
**MEXICO**  
**tel. 27 1497**