

# Tlakualyakanalli

## TEKITL LUNES CONSCIENTE

TLAPEHPENALLI TLEN OKACHI WELIK TLEN  
MOCHIWA IKA TLATOKTLI TLEN ONKAH

## VERACRUZ

TLEN MOTEMAKTIA IKA



VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



SEV  
Secretaría  
de Educación



ME LLENA DE ORGULLO



COME  
CONSCIENTE  
CONSTRUYENDO UN MUNDO  
SALUDABLE Y SOSTENIBLE

[COMECONSCIENTE.ORG](http://COMECONSCIENTE.ORG)

# Directorio

## Gobierno del Estado de Veracruz

**Cuitláhuac García Jiménez**  
*Gobernador del Estado*

**Zenyazen Roberto Escobar García**  
*Secretario de Educación*

**Jorge Miguel Uscanga Villalba**  
*Subsecretario de Educación Media Superior*

**Maritza Ramírez Aguilar**  
*Subsecretaria de Educación Básica*

**Moisés Pérez Domínguez**  
*Subsecretario de Desarrollo Educativo*

**Ariadna Selene Aguilar Amaya**  
*Oficial Mayor*

**Adrián Mota Montoya**  
*Coordinador de Delegaciones Regionales*

## Programa Come Consciente

**Alan Darer**  
*Director de Políticas Alimentarias*

**Coral González**  
*Gerente de Políticas Alimentarias*

**Dulce Kim**  
*Especialista en Políticas Alimentarias*

## Coordinación del Programa Estatal Estilos de Vida Saludable

**Paola Nube Blanca García Esquivel**  
*Coordinadora*

**Leilany Aidin Montero Fonseca**  
*Apoyo Técnico Pedagógico*

**Jacqueline González Cortés**  
*Apoyo Técnico Pedagógico*

**Sara Concepción Morales Vásquez**  
*Apoyo Técnico Pedagógico*

**María Dolores Del Hoyo Sánchez**  
*Apoyo Técnico Pedagógico*

**Yamileth Romero Guerrero**  
*Apoyo Técnico Pedagógico*

**Verónica Gabriel Martínez**  
*Analista*

**Fernando Rodríguez Colorado**  
*Analista*

**Marisol Ceballos Landa**  
*Enlace Operativo*

## Creación de las recetas

**Oziel Farias**  
*Chef [www.coachozz.com](http://www.coachozz.com)*

**Sinuhé Aguilar Gutiérrez**  
*Chef Loving Hut - Xalapa*

## Tlasokamatlistli

Tiktlasohkamate akimeh kiyekana ika *Difusión* wan otimizacion ika *Servicios Educativos* ika inpalewilis ika iyekitalis wan tlen okiyehltalihkeh, noihske *Academia Veracruzana de Lenguas indígenas* tlen otlapalewi okitlahtolkopkeh inin Tlakualyakanalli ika nawatl, tlen powi altepetlan *Zongolica*, ika se tlahtolli.

Cualquier usuario puede reproducir, distribuir, adaptar, traducir, explicar y presentar al público el presente directorio sin necesidad de contar con una autorización expresa, siempre y cuando se especifique que la autoría del contenido es del Programa Come Consciente. En los casos en que se modifique el contenido original, se deberá incluir una clara notificación al respecto.

Además, la información contenida en este directorio no tiene como objetivo reemplazar la opinión de un especialista o profesional de la salud y no representa una opinión médica. Su objetivo es difundir la información generada por los miembros del programa y sus colaboradores. Asimismo, el uso y reproducción de este directorio son gratuitos y sin fines de lucro, y este material no debe usarse para fines políticos o electorales.



# Índice

Pewalistli .....	4
Tlakualchiwani itlanawatilis .....	5

Tlanelolli ika etl iwan <i>mango</i> .....	7
Pasta primavera ika <i>garbanzos</i> .....	8
Etonayotl techikawalti .....	9
<i>Hamburguesa</i> ika etontli .....	10
Tetziltiktłaxkalli ika <i>soya al pastor</i> .....	11
Tliwak tetziltiktłaxkalli ika <i>zanahoria</i> wan ika col .....	12
<i>Paella Veracruzana</i> .....	13
<i>Espagueti a la boloñesa</i> .....	14

**UNA OPCIÓN PARA TODOS**  
Náhuatl de la Sierra de Zongolica

Tlakualistli tlen kuakamohtli ika ajillo .....	16
Tlen kiliah habas tlakualistli .....	17
Tlakualli tlen kiliah espagueti ika "nakatl" tixtik ika sekih tlakualismeh .....	18

**TUXPAN**  
Náhuatl de la Sierra Veracruzana

Tlaneloli ika nopalli .....	20
Tetziltiktłaxkalli ika itzmikilitl, kamohtli .....	21
Sopa ayohxochitl ika nanakatł .....	22

**POZA RICA**  
Náhuatl de la Sierra de Zongolica

Etl ayoh ika iksoxochitl .....	24
Tetziltiktłaxkalli ika etontli wan ika kilitl .....	25
Tlaxkaltotopochtli ika nopalli .....	26

**XALAPA**  
Náhuatl de la Sierra de Zongolica

Etontli ika chayotli kuechtlatetektli .....	28
Crucetas iwan garbanzos ika chilmolli .....	29
Tetziltiktłaxkalli ika ikzoxochitl .....	30

**ORIZABA**  
Náhuatl de la Sierra de Zongolica

Jmi' mojö jña mimi' .....	32
Jai röpä mojö fo jña mñi .....	33
Miyiroo lai jmoa Ñijmi .....	34

**PLAYA VICENTE**  
Chinanteco

Aruz kukomaytyaap tangki'isyajpa'ap i lentejayaj .....	36
Aañwooty i kun pasunmooya kodayñetaa s'ik .....	37
Migas kun s'ik .....	38

**ACAYUCAN**  
Popoluca de la sierra

Tlahtolasikamatilistli .....	39
------------------------------	----



Si tienes alguna pregunta o sugerencia, por favor, visita [comeconsciente.org](http://comeconsciente.org)

# Pewalistli



## ¡Tlasohkamati otimixewi tikittas inin amoxтли tlen tlapowa ipampa tlatokтли tlen onkah Veracruz!

Nikan tikahsis seki tlakualli tlen okachi mixmati itech Altepétlan, tlen chipawak iwan teyoliti.

Inin amoxтли omochih ika inyolchikawalis tlatlamantli tlamachtilyan tlen mixmatih kemi primarias tlen powih Veracruz iwan kinmakah tlakualistli intlamachtilyan. Nochi tlayakanalli tlen kipia, welik iwan amo owih, kampa monehneki seki tlamantli tlen kualli mixmati iwan nochipa onkah. Amo se wehkawa tla se kichiwas iwan, ihkuak mochiwa, teh titlapalewia ma se nento toyolika tla se yektlakua.

Ika itlahtol Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), tlakualistli yen tlamantli tlen okachi miak ipati tlen tlapalewia ma se yeto toyolika iwan amo ma se kokoliskui.

1 Nochtin wehweyi altepemeh kipiah owihkayotl ika tlakualistli tlen ixnestok ika apistli noso amo onkah kuahkualli tlakualli, miak tomawakyotl iwan kokolistli monextia ika tlen amo yektlakualistli (kemi estzopelik ome noso seki kuallotl).

Itech altepetlan Veracruz onkateh miak siwameh iwan tlakameh etikeh noso tomawakeh, iwan ok sekimeh seppa kakalachikeh. Ihkoni ken moyehyekowa ma se kikua kanah kilit tlen okachi tetlakualpalewi iwan ik inon Coordinación de Estilos de Vida Saludable, ika itlapalewilis *Xikyehyeko tlen Tikkua* (Come Consciente), kixpolowa inin owihkayotl iwan kitixpantia Veracruz kemi se altepetl tlen mosepanowa itech weyi tekittl tlen kitta ma kipiakan yolikayotl konemeh, ichpochmeh iwan telpochmeh.

### Seki yolchikawalistli tlen kitemaka tlakualli tlen mochiwa ika itlah tlatokтли yen:

- Tlen amo kipia miak chiawak iwan sodio.
- Tle kipia miak hierro iwan proteína.
- Tlen kipia miak fibra iwan folato.
- Tlen kipia miak potasio.
- Tlen amo kipia miak glicémico.
- Tlen amo kipia itlah colesterol.

Tekittl **Lunes Consciente** kiyehyekowa ayakmo ma mokua miak nakatl, maski san se tonalli itech chikontonalli, iwan ma monehneki tlakualchikawalistli tlen walewa itech itlah tlatokтли tlen okachi kualli iwan tlapalewia itech tlakualistli tlen ihkoni kahki itech altepetlan.

## ¡Ma timosepanokan itech san se tlamachtilyan tlen ma yeto iyolika!

*Paola García*

**Paola García**  
Coordinadora de Estilos de Vida Saludable  
Secretaría de Educación de Veracruz

*Coral González*

**Coral González**  
Gerente de Políticas Alimentarias  
Programa Come Consciente

\*FAO (2016). Beneficios de las legumbres para la salud.  
Recuperado de: [http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/pulses-2016/docs/factsheets/Health\\_SP\\_PRINT.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/pulses-2016/docs/factsheets/Health_SP_PRINT.pdf)



## Tlakualchiwani itlanawatilis

**Xikyehpaka tlakilotl wan kilitl.** Xiyeksiawa ika se *litro* atl se xomahtli *bicarbonato de sodio* kanah *10 minuto*. Xikinpaka kualli.

**Xikyeksiawa granos (leguminosas).** Xikapacho kanah *8 horas* achto ihkuak iksis. Xikmilili atl, Xiktalili ome *tazas* atl ika, kanah se *taza* atl ika se *gramo*. Xikawa ma posoni, xikawilli tepitzin tlitl ma iksi kualli ma yemania. Etontli moneki san kanah se *noso* ome *horas* ma apachito.

**Xikpatkayoti itlah tlamantli tla amo onka.** Tla amo tikahsis itlah tlen moneki itech takualyakanall kualtis tiknenekis tlatlamantli kilitl wan tlen amo owi tikahsis.

**Xikpaka arroz.** Ihkuak ayahmo iksi, xikpaka arroz ma popoliwi seki *almidón* wan okachi iksis.

**Xikpehpena tlakilotl wan kilitl.** Nochipa tlakilotl wan kilitl tlen tikpehpenas tlen yikin okitekih tla ichikawalis politi.

**Xiknehneki tlen tikualtis.** Xiknehneki "tlen omoka" kilitl, kemin ikuawyo *cilantro* iewayo kamohtli *noso zanahoria* kualtis ika mochiwas kilatl, ika atl, okseki tlamantli wan istatl. Xikpososni nochi, ikah amo miak tlitl ma iksi ihkuak ma welia, xiktetzelo kilatl xiknehneki ika *sopas* *noso* itlah okseki tlakualli, amo ma seseya miak kualtis monehnekis satepan.

# UNA OPCIÓN PARA TODOS

*Náhuatl de la Sierra de Zongolica*





# Tlanelolli ika etl iwan mango

Chef Oziel Farias

Tlen moneki	Tlen achi
Mango kuechtlatetektl	1 pieza
Awakatl kuechtlatetektl	3 piezas
Chilli jalapeño kuechtlatetektl	1 pieza
Xonakatl kuechtlatetektl	3 piezas
Xitomatl kuechtlatetektl	4 piezas
Zanahoria kuechtlatetektl	4 piezas
Cilantro kuechtlatetektl	1 tlalpililli
Etl (san tlen tlamantli)	1 kilo
Tliolelotl	2 piezas
Exotl tlakokotetzalli	1 taza
Espinacaxiwitl yektlatetektl	4 tazas
Limónxokotl	5 piezas
Cominopinolli	1 xomahtli
Chilpinolli	1 xomahtli
Istatl iwan pimienta tliiwik	San ken welik
Chiawaktli oliva	2 xomahtli

## Kenin mochiwa

Xikposoni etl ma iksi. Ximochia.

Itech se komitl, xiknelo seki limonxokotl iayo, yen comino, chilpinolli, istatl iwan pimienta.

Xiktzinkuepa seki chiawaktli itech se teposkaxitl iwan xiktzoyoni ihkoni xoxowik xonakatl, tiolelotl iwan exotl 4 minutos.

Xiknenelo nochi inon tlakualli itech ok se komitl.

Kualli xikseseyalti kana 20 minutos.

Xikkuakan ika tlaxkaltotopochtli.

Ahachi: 10



## Tlamachiltlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
395 Kcal	12 g	53 g	15 g
20%	5%	4%	3%



Chef Oziel Farias

# Pasta primavera

## ika garbanzos

Tlen moneki	Tlen achi
Garbanzos	1 kg
Pasta penne noso plumilla	600 gr
Keski tlantli ajo kuechtlatetektli	6 piezas
Zanahoria kuechtlatetektli	4 piezas
Xitomatl kuechtlatetektli	4 piezas
Exotl tlayakatekyo iwan tlahkopostekyo	2 tazas
Tliolelotl	2 piezas
Limonxokotl	2 piezas
Cilantro kuechtlatektli	1 tlapililli
Istatl iwan pimienta tiliwik	San ken welik
Chiawak olivia	2 xomahtli

### Kenin mochiwa

Xikimposoni garbanzos. Ximochia.

Itech se komitl, xikixiti pasta ika atl posontok poyek 10 minutos noso kampa ma yamania (amo sawel yamanik). Xikachachapatza, xikpahpaka iwan xiktlalili chiawaktli olivia kampa amo ma moepecho.

Xiktotoni itech se teposkaxitl chiawaktli iwan xiktlalili ajo. Ma iksi 1 minuto iwan xiktlalili xitomatl, zanahoria, exotl iwan elotl. Ma iksi 5 minutos.

Xiktlalili garbanzos iwan pasta, iwan xiknenelo kualli.

Xiksepano se tepitzin chiawaktli ika limonayotl iwan xikahxitili istatl iwan pimienta kemin mitzpaktis. Xikkuepili inin tlasepanolli pasta.

Xikchihchiwa ika cilantro

Ahachi: 10

### Tlamachiltlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
338 kcal	13 g	58 g	7 g
17%	5%	5%	1%





# Etonayotl techikawalti

Chef Oziel Farias

Tlen moneki	Tlen achi
Etontli	1 kg
Xonakatl kuechtlatetektli	3 piezas
Xitomatl kuechtlatetektli	4 piezas
Kamohtli tlaxipewalli iwan kuechtlatetektli	4 piezas
Zanahoria tlaxipewalli iwan kuechtlatetektli	4 piezas
Cominopinolli	2 xomahtli
<i>Cilandro</i> kuechtlatetektli	1 tlalpililli
Kilayotl	10 tazas
Limonxokotl	3 piezas
Istatl iwan pimienta tliliwik	San ken welik
Chiawaktli olivia	2 xomahtli

## Kenin mochiwa

Xikapacho etontli kana 2 horas. Xiktetzelo iwan tikkawas tepitzin.

Xiktlali chiawaktli itech komitl. Xiktotoni iwan xiktlalili xonakatl. Xiktzoyoni 5 minutos.

Xiktlalili nochi tlen kiwika iwan kilayotl. Ihkuak posonis, xikixiti tepitzin tliko ma iksi kampa kamohtli kualli ma yamania. Xiktlalili istatl, pimienta iwan comino.

Xikkuili 1/3 ayotl iwan xiknenelo.

Xikkuepa ayotl tlanelolli itech komitl, xiknelo kualli iwan xikteka ika limonayotl.

Ahachi: 10

## Tlamachtilistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
295 kcal	10 g	48 g	7 g
15%	4%	4%	1%



Chef Sinuhé Aguilar

# Hamburguesa

## ika etontli

Tlen moneki	Tlen achi
Etontli	½ kg
Xonakatł istak kuechtlatetektli	¼ de pieza
Avena	½ taza
Istatł wan <i>pimienta</i> tliiwik	San ken welik
Pan tlen ika mochiwa hamburguesas	
Lechuga	1 pieza
Xitomatl	3 piezas

### Kenin mochiwa

Xikapacho etontli kanah 2 horas. Ma iksi kualli ma kualli ma payixiwi ika tomahpilwas. Xiktetzelo iwan ximochia.

Xikyekitta ivaso tlaneloloni ma wakto xiktłalli avena. Ma motisi ma mokopa pinolli.

Xikaxitilli xonakatł wan avena etontli. Xikxamani wan xiknenelo ma pati kualli. Xiktłalili istatł pimienta wan xiknenelo.

Xikchiwa tzitzinti tlaxkaltin ika moma noso ika se vaso. Xikahxitli okseki avena pinolli, tla moneki ik ma xiknenelo.

Xiktłalli chiawaktli itech se makaxitł wan ma tliwaki tortitas ik 2 noso 3 minutos tikohkopas.

Xikkuakan ika pan tlen mochiwa ika hamburguesas. Xikahxitilli lechuga wan jitomatł tlatetektli san ken welik.

Ahachi: 10

### Tlamachitlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
329 kcal	17 g	58 g	3 g
16%	7%	5%	1%



# Tetziltiktlaxkalli

Chef Sinuhé Aguilar

## ika soya al pastor.....

Ingrediente	Cantidad
<i>Champiniones, setas noso soya textuarizada</i>	1 kg
<i>Achiote</i>	1 caja de 100 g
<i>Ajo</i>	6 tlantli
<i>Chilli guajilo tlen ayakmo ichyoh</i>	8 piezas
<i>Vinagre istak</i>	2 tazas
<i>Cilantro kuechtlatetektli</i>	4 tlapililli
<i>Mahtzatl kuechtlatetektli</i>	2 piezas
<i>Xonakatl kuechtlatetektli</i>	2 piezas
<i>Chiawaktli vegetal</i>	1 taza
<i>Atl</i>	4 tazas
<i>Pimienta tomawak</i>	San ken welik
<i>Istatl</i>	San ken welik
<i>Tlaxkalli</i>	

### Kenin mochiwa

Xiktlalli soya texturizada itech se teposkaxitl ika atl posontok. Xikawa ma poposoka 10 minutos. Xiknenelo ika se xomahtli, xikachachapatza soya wan ximochia 20 minutos.

Xikposoni chilli ika atl kanah 15 minutos. Xiktzetzelo iwan ximochia.

Xiktisi chilli guajilo ika achiote, ajo, chiawaktli, vinagre, istatl pimienta san ken welik.

Xiksepano itech tlaneloloni soya. Xiknenelo wan xikawa kanah 2 horas.

Itech se makaxitl totonik ma tliwaki soya al pastor.

Xikxexelo ika tlaxkalli wan xiktlalilli mahtzatl, xonakatl wan cilantro.

Ahachi: 10

### Tlamachiltlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
272 kcal	7 g	45 g	7 g
13%	3%	4%	1%



# Tliwak tetziltiktlaxkali

Chef Sinuhé Aguilar

ika zanahoria wan ika col .....

Tlen moneki	Tlen achi
Zanahoria payixtik	20 piezas
Xonakatl kuechtlatetektkli	2 piezas
Col esta ika tiras	1 pieza
Istatl wan pimienta	San ken welik
Chiawaktli oliva	San ken welik
Tlaxkali	

## Kenin mochiwa

Xiktlalli chiawaktli itech makaxitl totonik, xiktlalilli xonakatl, ma tliwaki 3 minutos. Xiknenelo amo matlatla, xikaxitilli col wan zanahoria. Ma tliwaki 10 minutos. Xik tzoyoni ika istatl wan pimienta.

Xiktlalilli tlaxkali inin tlanelolli. Kixtliwatza itech se makaxitl ika tepitzi chiawaktli.

Ahachi: 10

## Tlamachiltlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
140 kcal	16 g	116 g	140 g
90%	7%	10%	25%



# Paella

Chef Sinuhé Aguilar

## veracruzana

Tlen moneki	Tlen achi
Arroz	1 kg
Etl (san katlie)	500 g
Xitomatl kuechtlatetektli	10 piezas
Ajo kuechtlatetektli	2 tlantli
Zanahoria	8 piezas
Laurelxiwitl	12 piezas
Xonakatl kuechtlatetektli	1/2 pieza
Chiawaktli <i>oliva</i>	San ken welik
Istatl wan <i>pimienta</i>	San ken welik
<i>Pimiento</i> chichiltik	2 piezas
Champiniones (san akin kipaktis)	20 piezas

### Kenin mochiwa

Ma iksi arroz, ika ome achi atl, ma moposawa. Ximochia.

Ma iksi etl, xikachapatza wan ximochia eayotl itech se apastli sekah.

Xiktlalli chiawaktli itech se komitl wan xiktlalilli xonakatl, *ajo* wan xitomatl. Xikahxitilli itla okse tlamantli tla ikon moneki. Xiktzoyoni ihkuak xitomatl ya oiksik. Xiktlalilli arroz wan etl ma tzoyoni 3 minutos.

Xikaxitilli laurelxiwitl wan tepitzi eayotl. Xikpacho wan xikawa 3 minutos.

Ahachi: 10

### Tlamachitlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
358 kcal	14 g	59 g	7 g
18%	6%	5%	1%



# Espagueti

## a la boloñesa

Chef Sinuhé Aguilar

Tlen moneki	Tlen achi
<i>Espagueti</i>	1 kg
Xonakatl kuechtlatetektli	1 <i>pieza</i>
Xitomatl kuechtlatetektli	15 <i>piezas</i>
<i>Albahaca</i> xoxowixtok kuechtlatetektli	2 xomahtli
<i>Oregano</i> (waki noso xoxowixtok)	1 xomahtli
Laurelxiwitl	20 xiwitl
<i>Ajo</i>	2 tlantli
Chiawaktli <i>oliva</i>	4 xomahtli
Istatl wan <i>pimienta</i>	San ken welik

### Kenin mochiwa

Xiktlalli se xomahtli chiawaktli itech s e komitl wan kitlali ma tzoyoni xitomatl wan xonakatl ma pati. Xiktlalli itech tlanenneloni wan xikaxitilli *ajo*. Ma motisi 1 minuto ma mochiwa kualli *pure*.

Xiktlalli *pure* itech komitl wan xikawa ma posoni, ika amo miak tlitl. Xikahxitilli *albahaca*, *oregano*, tlahko lauerelxiwitl, istal wan *pimienta*. Xiknenelo wan xikawa ma posoni 10 *minutos*.

Itech komitl, ma iksi *pasta* ika atl posontok iwan laurelxiwitl kanah 8 noso 10 *minutos* noso ihual ma yemania. Xikachachapatza, xikaxitilli se xomahtli chiawaktli *oliva* wan ximochia.

Xiknenelo pasta iwan *pure*.

Ahachi: 10

### Tlamachtilistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
120 kcal	4 g	25 g	7 g
9%	2%	2%	1%

# Región

# TUXPAN

*Náhuatl de la Huasteca  
Veracruzana*





# Tlakualistli tlen

Chef Oziel Farias

## kuakamohtli ika ajillo .....

Tlen motekiwiya	Keski moneki
Xipehtok kuakamohtli wan tlatetektli axkana tlawel tihtilawak	1.5 tepostlatamachiwali
Tlatetektli axox	10 tlankochtli
Tlatetektli tomatl	6 namahtik
Chícharoh	4 tazah
Tlatetektli seboyah	3 namahtik
Tlatetektli kolanto	1 tlatzkintli
Aceite de oliva	San kualli
Awakatl	3 namahtik
Istatl marina wan pimientah yayawik	San kualli
Tlaxkalli tlen sintli	

### Kenihkatza mochiwa

Xitlikomana ne kuakamohtli san kualli ma isi. Ni moneki mochiwas ika tlayowa tla titekiwis kualkantzi.

Xitlikomana ne chicharoh san kualli ma isi. Ni moneki mochiwas ika tlayowa tla titekiwis

Ipan se tepostlatzoyonili xiteka aceite wan ipan xikuahkuapa ne seboya iwaya axox san 2 kawitzitzi. Xitemili tomatl wan xichiya ma nesi isitohka. Xitemili ne chicharos wan kolanto. Xitemili istatl wan pimienta.

Xitemahmaka ika tlaxkalli iwaya awakatl.

Keski: 10



### Tlen kipiya ni tlakualistli

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
389 Kcal	8 g	70 g	10 g
19%	3%	6%	2%





Chef Oziel Farias

# Tlen kiliah

## habas tlakualistli

Tlen motekiwiya	Keski moneki
Waktok habah	1 tepostlatamachiwali
Tlatetektli tomatl	6 namahtik
Seboya	3 namahtik
Tlatetektli axox	6 tlankochtli
Tlatetektli kolanto	1 tlatzkintli
Elotl tlaoyalli	1 manajo
Chícharoh	6 tazah
Xipehtok wan tlatetektli kuatlahkatotl	4 tazah
Maneltik miyak tlakualismeh	4 namahtik
Bicarbonato	8 tlatamachiwali
Istatl marina wan pimientah yayawik	1 pilkentzi
Aceite de oliva	San kualli

### Kenihkatza mochiwa

Xikapacho ne habah san 30 kawitzitzi. Kualli xipahpaka.

Ximoloni ne habas ika achi bicarbonato san 2 kawitl so san xikita ma moyamanili. Moneki tikuanelotias amo ma tlatzki.

Ipan se tepostlatziyonili xitekili aceite wan xitzoyoni ne chicharos, kuatlahkayotl, elotl, tomatl, seboya, kolanto wan axox.

Kemah moyamanilis ne habas, titemilis iayo tlen onka ipan ne tepostlatziyonili, xitemili istatl wan pimienta, teipa san xichiya 20 kawitzitzi wahka tipewas titemahmakas.

Titemahmakas ipan se polato wan titemilis achitzi aceite de oliva.

Keski: 10

### Tlen kipiya ni tlakualistli

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
311 Kcal	13 g	58 g	3 g
16%	5%	5%	1%



# Flakuali tlen kiliah espagueti ika "nakatl"

Chef Oziel Farias

## tixtik ika sekih tlakualismeh

Tlen motekiwiya	Keski moneki
Espagueti	1 tepostlatamachiwali
Tlatetektli seboya	3 namahtik
Axox	6 tlancochtli
Tomatl	12 namahtik
Istatl marina wan pimienta yayawik	San kualli
Aceite de oliva	San kualli

### Kenihkatza mochiwa

Ipan se chachapali ximoloni ne espagueti san 8 so 10 kawitzitzi, san amo tlawel atiya. Xikixtili iayo wan xitemili achi aceite de oliva wan ximochia kentzi.

Chilmoli tlen tomatl:

Ipan se tepostlatzoyonili ika achi aceite, xitzoyoni ne tomatl, axox wan seboya san kualli ma isikah. Ximola ipan teposmolali istatl iwaya pimienta yayawik san kualli ma nessi.

Nakatl: iwaya miyakeh tlakualismeh.

Xikapacho ne etl ika tlayowa tla titekiwis kualkantzi. Ximoloni ipan se chachapali san kualli ma isi.

Ipan se tepostlatzoyonili xitemili achi aceite de oliva wan xitemili zanahoria, seboya wan axox. Kualli ma isi.

Ximola ne avena ipan teposmolali. Ipan se tlamantli xitema ne avena, ne etl isitok wan ne zanahoria. Ika momah kualli ximanelo.

Tla tineki xitemili istatl wan pimienta yayawik.

Ipan se tepostlatzoyonili xiteka achi aceite wan xitzoni ne nakatl tixtik san kualli ma isi. xitemili chilmolli tlen tomatl, ximahmanelo ma isi se kentzi.

Xitemahmaka ne pasta iwaya nakatl iixko.

### Tixtik nakatl "carne molida"

Avena	2 tazah
Tlatetektli seboyah	3 namahtik
Xipehtok wan tlatetektli zanahoria	6 namahtik
Axox	6 tlancochtli
Etl	1 tepostlatamachiwali

Keski: 10



## Tlen kipiya ni tlakualistli

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
436 Kcal	15 g	76 g	8 g
22%	6%	6%	1%

*Región*

# POZA RICA

*Náhuatl de la Sierra de Zongolica*





# Tlaneloli

Chef Oziel Farias

## ika nopalli

Tlen moneki	Tlen achi
Nopalli kuechtlatetektkli	10 piezas
Xonakatl kuechtlatetektkli	2 piezas
Etlililiwik	1 kg
Limoxokotl	6 piezas
Vinagre	¼ taza
Chiawak oliva	½ taza
Xitomatl kuechtlatetektkli	5 piezas
Zanahoria kuechtlatetektkli	4 piezas
Awakatl kuechtlatetektkli	5 piezas
Rabano kuechtlatetektkli	6 piezas
Pepino kuechtlatetektkli	4 piezas
Jicama kuechtlatetektkli	1 pieza
Cilantro kuechtlatetektkli	1 tlalpililli
Istatl marina wan pimienta tliwik	San ken welik

### Kenin mochiwa

Xikposoni etl ma iksi. Ximochia.

Xikposoni nopalli ika miak atl. Ihkuak yiksik, xikinpaka wan tikawas ma seseya.

Xiknelo nochi inon tlakualli, iwan limónayotl, etl, nopalli, chiawak oliva, vinagre, istal iwan pimienta.

Ahachi: 10

### Tlamachitlistli ipampa tlen achi moneki

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
298 Kcal	11 g	42 g	11 g
15%	4%	4%	2%



# Tetziltiktlaxkali

Chef Oziel Farias

## ika itzmikilitl, kamohtli

Tlen moneki	Tlen achi
Kamohtli, tlaxipewalli iwan kuechtlatetektl	6 piezas
Elotl tlaoyalli	2 piezas
Coliflor amo weyi, amo weweyi ixochio	1 pieza
Tlantli ajo kuechtlatetektl	4 piezas
Xonakatl kuechtlatetektl	2 piezas
Itzmikilitl	2 tlapililli
Chilli patlawak, tlen ayakmo ichyoh	8 piezas
Comino	2 xomahtli
Chiawak oliva	San ken welik
Istatl marina wan pimienta tiliwik	San ken welik
Awakatl kuechtlatetektl	5 piezas
Tlaxkali	

### Kenin mochiwa

Xikposoni kamohtli ika atl poyek ma kualli mayimaniah. Xiktzetelo.

Xiktlalli chiawak itech se kaxitl wan xixixka xonakatl ma tliwake. Xiktlalli itzmikilitl, elotl wan coliflor. Xikpoyelli wan pimienta san kemin mitzpaktis. Xikpacho ma iksi san ika tepitzin tlitl kanah 5 minutos.

Xiktisi chilli tlen ayakmo ichyoh ika comino, istatl wan pimienta ika 2 taza atl, xiktzetelo tlanelolli, xiktlalli itech se teposkaxitl wan xikawa ma posoni 2 minutos.

Itech teposkaxitl xiktlalli itzmikilitl wan kamohtli iksike ma ikse 2 minutos. Xiknenelo ika chilli itzmikilitl, xikpacho teposkaxitl wan ma iksi ok 3 minutos.

Xikkuakan ika tlaxkali wan ika awakatl.

Ahachi: 10

## Tlamachitlistli ipampa tlen achi moneki

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
256 Kcal	8 g	40 g	9 g
13%	3%	3%	1%



Chef Oziel Farias

# Sopa ayohxochitl

## ika nanakatl

Tlen moneki	Tlen achi
<i>Garbanzos</i>	1 kg
Tlantli <i>ajo</i> kuechtlatetektli	2 piezas
<i>Champiñones</i> kuechtlatetektli	1 kg
Xonakatl kuechtlatetektli	1 pieza
Tliolelotl	2 piezas
Kilayotl	4 l
Epasotl	2 mamaitl
Ayohxochitl, amo ika ikuawyo wan kuechtlatetektli	6 tlapililli
Chiawaktli oliva	San ken welik
Istatl <i>marina</i> wan pimienta tiliwik	San ken welik

### Kenin mochiwa

Xikapacho *garbanzos* se yowalli achto, xikposoni itech se komitl ika tepetzintlil, itech se komitl expres. Ximochia.

Xiktlalli chiawak oliva itech se komitl wan xikxitilli xonakatl, ajo, elotl wan champiñones, kanah 6 minutos, Xiktlalli istatl wan pimienta.

Xiktlallo kilatl wan *garbanzos*, wan xikawilli ma psoni. Xiktlallil epasotl wan ayohxochitl.

Xikpacho komitl, rekuilli tepitzintlil ma iksi ok 6 minutos.

Xikkuakan totonik.

Ahachi: 10



### Tlamachitlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
292 kcal	16 g	50 g	5 g
15%	7%	4%	1%

# Región

# XALAPA

*Náhuatl de la Sierra de Zongolica*





Etl ayoh

Chef Oziel Farias

## ika iksoxochitl

Tlen moneki	Tlen achi
Etl (san katlie)	1 kg
Ajonjoli tliwak wan tlatixilli	½ taza
Tixtli	1 taza
Cilantro kuechtlatetektli	1 tlapililli
Chayohtli tlaxipewalli wan kuechtlatetektli	4 piezas
Iksoxochitl tlachipawalli	2 piezas
Xitomatl kuechtlatetektli	3 piezas
Xonakatl kuechtlatetektli	2 piezas
Limoxokotl	3 piezas
Istatl marina wan pimienta tliwiwik	San ken welik

### Kenin mochiwa

Xikapacho etl se yowalli achto. Xikuilli sokiatl tlen ika apachitoka se yowalli wan kikposoni ika atl chipawak, xikawili ma posoni ika tepitzintlitl.

Xiknenelo *ajonjoli* ika tixtli, wan xiktlalili etl.

Xikapacho iksoxochitl tlen ya chipawak ika atl poyek wan ximochia.

Xiknenelo itech itlah jitomatl, xonakatl, limonayotl wa tlahko tlaipilli *cilantro* ika tikchiwas pillo e gallo. Ximochia.

Xikachachapatza iksoxochitl tlen ya chipawak.

Xiktlalilli etl chayohtli, cilantro wan iksoxochitl, xiktlalilli istatl san ken welik wan *pimienta*.

Tikixtis etl tliko ihkual ya iksisk wan iayo mayeto tetzawak.

Xikxexelo ika pico de gallo.

Ahachi: 10

### Tlamachitlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
377 Kcal	15 g	60 g	10 g
19%	6%	5%	2%





# Tetziltiktlaxkali

Chef Oziel Farias

## ika etontli wan ika kilitl

Tlen moneki	Tlen achi
<i>Acelga fileteada (siguiendo la vena)</i>	2 ramos
Etontli	1 kg
Elotl tlaoyalli	2 piezas
Kamohtli tlixipewalli wan kuechtlatetektli	4 piezas
Xonakatl kuechtlatetektli	2 piezas
Tlantli ajo kuechtlatetektli	4 piezas
Chayohtli tlixipewalli wan kuechtlatetektli	4 piezas
<i>Cilantro</i> kuechtlatetektli	1 tlailpilli
Xitomatl kuechtlatetektli	5 piezas
Limonxokotl	1 pieza
Istatl marina wan <i>pimieta</i> tliiwik	San ken welik
Tlaxkali	San ken welik
Chiawaktli oliva	2 xomahtli

### Kenin mochiwa

Xikapacho etontli kanah 2 horas. Xikachachapatza. Ikuak tikixkitis, kixtlalili atl, kikawa ma posoni ika tepitzin tilitl, ma iksi ihkuak etontli ma yimania.

Xikposoni kamohtli wan chayohtli Istatl wan *pimieta*. Xikkuili tliiko ihkuak ya iksotok wan xikachachapatza.

Xiktlalili chiawak makaxitl wan xiktlalili ajo, xonakatl, istatl *cilantro*, elotl, *acelga* wan xitomatl. Xikxitinilli, Xiktlalili kamohtli, limonayot, wan etontli. Xiknelo ma iksi 2 minutos.

Xikxexeko ika tlaxkali.

Ahachi: 10

### Tlamachitlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
357 Kcal	14 g	56 g	9 g
18%	6%	5%	2%



Chef Oziel Farias

# Tlaxkaltotopochtli

## ika nopalli

Tlen moneki	Tlen achi
Nopaltin weweyak	5 tazas
Xitomatl kuechtlatetektli	4 piezas
Xonakatl kuechtlatetektli	2 piezas
Awakatl kuechtaltetektli	5 piezas
Chilli <i>jalapeño</i> kuechtlatetektli	3 piezas
Cilantro kuechtlatetektli	1 tlapilli
Chiawak oliva	San ken welik
<i>Vinagre</i>	1/2 taza
Istatl <i>marina</i> wan <i>pimienta</i> tiliwik	San ken welik
Tlaxkaltotopochtli	San ken welik

### Kenin mochiwa

Xikinposoni nopaltin ika miak atl.lhkuak ya iksiki, xikachapatza, xikawa ma seseya.

Xiknelo xitomatl, xnakatl, chilli wan cilantro. Xiktlalili chiawak oliva wan ma tzoyoni ika istal wan pimienta.

Xiktlalilli nopalli wan xiknelo.

Ahachi: 10

### Tlamachtilistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
314 Kcal	5 g	42 g	15 g
16%	2%	4%	3%

# Región

# ORIZABA

*Náhuatl de la Sierra de Zongolica*





# Etontli ika chayohitli

Chef Oziel Farias

## kuechtlatetektli

Tlen moneki	Tlen achi
Chayohitli tlaxipewalli iwan kuechtlatetektli	4 piezas
Zanahoria kuechtlatetektli	4 piezas
Kamohtli kuechtlatetektli	4 piezas
Xonakatl kuechtlatetektli	2 piezas
Elotl tlaoyalli	2 piezas
Tlantli ajo kuechtlatetektli	2 piezas
Cilantro kuechtlatetektli	1 tlapililli
Chiawaktli oliva	San ken welik
Etontli	1 kg
Istatl iwan pimienta tiliwik	San ken welik

### Kenin mochiwa

Xikapacho etontli kanah 2 horas. Xiktetzelo. Ma iksi, xiktlalili atl iwan san ika tepitzin tilit ma iksi. Etontli ma yamania kualli.

Xiktalli chiawaktli olivia itech komitl; xiktlalili ajo iwan xonakatl. Xikahxitilli elotl, kamohtli, zanahoria iwan chayohitli, iwan ma iksi nochi kualli kampa ma tliwaki.

Xikaxitilli etontli, istatl iwan pimienta. Ma iksi nochi ika kilitl kualli ma yamania.

Xikahxitilli cilantro iwan xiknelo.

Ahachi: 10



### Tlamachitlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
316 Kcal	13 g	49 g	8 g
16%	6%	4%	2%



# Crucetas iwan garbanzos

Chef Oziel Farias

## ika chilmolli

Tlen moneki	Tlen achi
Garbanzos	1 kg
Crucetas amo ewayo iwan kuechtlatetektli	10 piezas
Chilli guajillo tlen ayakmo ichyoh	6 piezas
Chilli patlawak tlen ayakmo ichyoh	4 piezas
Xitomatl kuechtik	4 piezas
Xonakatl kuechtlatetektli	2 piezas
Comino	1 cdita
Tlantli ajo	4 piezas
Atl	
Istatl iwan pimienta tliliwik	San ken welik
Chiawaktli olivo	San ken welik
Arroz	½ kg

### Kenin mochiwa

Xikikxiti garbanzos. Xikkawa tepitzin.

Xikikxiti crucetas kanah 15 minutos ika miak atl poyek. Ihkuak ya oiksik, xiktzetzelo iwan xikpaka ika atl sesik kampa ma kisa tlen alawak.

Ipan se komalli noso itech teposkaxitl, xikimixka xitomameh ma tliwakikan tepitzin.

Xiktllali chiawaktli itech se teposkaxitl iwan xiktzoyoni chilli se minuto, xikinnenelohtoh achchika.

Itech se tlaneloloni, xiktllali tepitzin iayo garbanzos iwan xikahxitili chilli, xitomameh, tlahko xonakatl, ajos, istatl, pimienta iwan comino.

Itech se teposkaxitl weyi, xikintlali garbanzos iwan tlahko xonakatl. Xikahxitili chilmolli iwan crucetas iwan ma iksi 5 minutos noso ihkuak ma tetzawi tepitzin.

Xikkua ika arroz.

Ahachi: 10

### Tlamachitilistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
296 Kcal	13 g	53 g	4 g
15%	5%	4%	1%



# Tetziltiktlaxkalli

Chef Oziel Farias

## ika ikzoxochitl

Tlen moneki	Tlen ahchi
Tlalchietl	1 kg
Ikzoxochitl amo iwan iyollo	1 ocholli
Istatl tomawak	½ xomahtli
Chiawaktli olivia	San ken welik
Xonakatl kuechtlatetektli	2 piezas
Xitomatl kuechtlatetektli	4 piezas
Kuawchilli tliwak iwan kuechtlatetektli	6 piezas
Tlaxkalli	
Istatl iwan pimienta tliliwik	San ken welik
Awakameh	5 piezas
Atl	12 tazas
Cominopinolli	2 cditas

### Kenin mochiwa

Xikposoni etl. Xikkawa tepitzin.

Xikchipawa xochitl. Tla ayimo motlapowah, ihkoni xikinnehneki.

Xiktotoni atl iwan xikahxitili istatl iwan xochitl chipawak. Xikixiti 20 minutos. Xikkuili atl iwan ma iksi ok sehpa xochitl ayakmo ma momachili chichik. Xiktetzelo.

Itech se teposkaxitl, xiktalili chiawaktli ika tepitzin istatl iwan ma iksi xonakatl ma tliwaki. Xitlalili xitomatl iwan chilli, ma tzoyoni iwan xikawili ma tetzawi. Xikahxitili xochitl iwan ma motzoyoni tla ihkoni moneki.

Xikinchiwa tlaxkaltetzilmeh iwan xiktalilili awakatl iwan etl.

Ahachi: 10

### Tlamachitlistli ipampa tlen achi moneki

Ichikawakyo	Proteína	Carbohidratos	Chiawaktli
356 Kcal	8 g	45 g	17 g
18%	3%	4%	3%

*Región*

# PLAYA VICENTE

*Chinanteco*





Chef Oziel Farias

# Jm' mojö

## jña mimi'

Laji é 'na	A lö
jmi 'ma moo	Kiatö tazas
Miarro	Kö kg
Mimi' enati kiki'	Ki piezas
Mimi' o mimi'mi re' enati kiki'	Jñi piezas
Mojö, enaröö jña enati	Tö ñi
Oregano	Kö kuchá
Yimi te enati kiki'	'Ní piezas
Mijä yimiö chi enati	Ki piezas
kuila enae	'ñia tazas
Noo oliva	Lainea
Síñi jmiñi' jña pimiëta la'	Lainea

## Laí jmoa

Maku+ miaroo, tö' fi jmi, lati iakuä. Lö ne.

Ta noo ñi kö naya jña te' mimi', mimi re' yimi ö chi, kuila, jña yimi te. Te' löre mi ñi' noo. Te' moo mojö jña te' löre mi noo lati ia li ba. Emaa jña oregano, síñi jña pimiëta.

Ta jmi' jña ba chi jä.

Ta jmi' ñi' jawi ju' jña te miarro chajo.

Lö: 10



## Lö jú ki laikua

Löiki energetiko	Proteina	Karbohidrato	Noo
266 kcal	8 g	55 g	2 g
13%	4%	5%	1%





Chef Oziel Farias

# Jai r pä mojó

## fo jña miñi

Laji é 'na	A lö
Mojö fo, axia jlo jña emanaröö	Tö ñi
Mimi' enati	Köjo kg
Yimi te enati	'Ni piezas
Mija yimi ö chi enati	Ki piezas
Miö poblanos	Ki piezas
Miñi (i fa' ewi')	Kö kg
Siñi jmiñi jña pimiëta la'	Lainea
Bikarbonato	Kö pizca
Noo oliva	Lainea
Jai mikui	

### Laí jmoa

Makuñ miñi. Lö ne

Makuñ mojó fo jña kömi jmi, kö mixia kuo bikarbonato jña siñi.

Te, wi jña eti tiñi tiwi miö. Ti tila fi' miö. Asa, pela y desflema los chiles.

Ta noo kö ñi sartë, mano kömi yimi te jña yimi ö chi. Mati mana yimi te emayi, te' miö jña mimi'. Te siñi jña pimiëta.

Mati mano laji ta miñi jña mojó fo jña mama.

Mati mamó jai ripä te miñi jña mojó fo ñi jai.

Lö: 10

### Lö jú ki laikua

Löiki energetiko	Proteina	Karbohidrato	Noo
395 Kcal	12 g	53 g	15 g
20%	5%	4%	3%



# Miyiroo

Chef Oziel Farias

## Lai jmoa Ñijmĩ

Laji é 'na	A lö
Miyiroo mi enawi	'ña piezas
Mĩmi' enati	Kĩ piezas
Yimi te enati	'Ni piezas
Mĩö mĩsi enati	Tö piezas
Mĩni enati	Kö ñi
Mĩñi (ifa' ewi')	Köjo kg
Noo oliva	Lainea
Mĩtö	'ña piezas
Sĩñi jmiñi jña pimieta la'	Lainea

### Lai jmoa

Emali miñi kö tani tiña. Makuĩ ñi naya ixó yi löre o naya exprés.

Makuĩ nayiroo ñi atĩ ialĩ ba.

Kö ñi sartē ta noo oliva jña mano miñi', yimi te jña miö lai ana tejó.

Ta miñi ñi sartē majä machi. Te siñi jña pimieta laino, jña ñi miñi.

Majä kiä tö chajo nayiroo jña tee mitö ñi.

Lö: 10



### Lö jú ki laikua

Löiki energetiko	Proteina	Karbohidrato	Noo
312 Kcal	9 g	44 g	12 g
16%	4%	4%	2%

*Región*

# ACAYUCAN

*Popoluca de la Sierra*





Chef Oziel Farias

# Aruz kukomaytyaap

## tangki'isyajpa'ap i lentejayaj .....

Kukomaytyapa'ap	Ju'tsang
Aruz	1 kg
Lentejayaj	1 kg
Kitykityjakne'eba je'mcebulliñ	3 jaaka
Kuypaasun kuwigayne'eba i jakne'eba	5 jaaka
Chiipiñ jakne'eba	6 jaaka
Zanahoria kuwigayne'eba i jakne'eba	6 jaaka
Calabacita jakne'eba	4 jaaka
Je'msosnetawi'ip iñi' o na'psni'	8 l
Kaana kukejnewi'ip i yik u'ksu'k	Ju'tsang'am ingkukomaytyo'oba
Aceite de oliva	Ju'tsang'am ingkukomaytyo'oba

### Juutypik wattaap

Soonì je'm lentejayaj tuum 2 uraj. Akkusiji. jesik iñxospa kuko'may ni', tsaaki iga yu'miñ i odooy piimi kutyiji. Soosi hastajesikje'mlentejayaj po'nam.

Tuum tsapapik su'ungjoom, kuko'may aceite de oliva i mu'tsaayi cebulliñ. Kuko'may zanahoria, kuypaasun i chiipiñ. Se'eti hasta jesik je'm chiipiñ kakne'um ju'uts idyik.

Kuko'maytyim aruz, lentejayaj i je'm iñxoswi'tp iñi' o na'psni'. Wiì kana'tiyi i kuko'may u'ksu'k. Namooti i uxangtyi kutyiji akja'ayi 15 minutoyaj o hasta jesik je'm tangki'isyajpa'ap po'nam.

Kuko'may naspaasun i soosi hasta jesik kingne'um, kingne'iñtyim je'm aruz.

Chi'o'ypa: 10



### Takjoodong'aap ju'tspiy tayooxpa'tpa

Ju'tspiy tapiimchi'iba	Proteina	Carbohidratos	Chiñang
303 Kcal	12 g	50 g	8 g
15%	5%	4%	1%



# Aañwootji kun pasunmooya

Chef Oziel Farias

## kodayñetaa sik .....

Tangkukomaypa'ap	Ju'tsang
Mijjik cebulliñ kitykityjakne'eba	1 jaaka
Aaxux kitykityjakne'eba	6 jaaka
Calabacita jakne'eba	8 jaaka
Zanahoria kuwigayñe'eba i jakne'eba	6 jaaka
Mañmok iksne'eba	6 tazas
Yik sik	1 kg
Papa, kuwigayñe'eba i jakne'eba	5 jaaka
Kaana kukejnewi'ip i yik u'ksu'k	Ju'tsang'amingkukomaytyo'oba
Aceite de oliva	Ju'tsang'am ingkukomaytyo'oba
Mogaañi	Ju'tsang'am ingkukomaytyo'oba

### Juutypik wattaap

Soosi je'm sik. Akka'ayi.

Kooti je'm aceite tuum sartengjoom, kuko'may cebulliñ i aaxux, wii aktsigoy iga wii mu'chuiñ. Kuko'may papa, i se'eti por 5 minutoyaj. Kuko'may calabacita i zanahoria, aktsigoy hasta jesik po'nam. Kuko'may mañmok i sik. Soosi ityumpiy pijpa. Kana't'iyi i kuko'may u'ksu'k ju'tsang'am ingkukomaytyo'oba.

Toopi mogaañyukmi angwooti.

Chi'o'ypa: 10

### Takjoodong'aap ju'tspiy tayooxpa'tpa

Ju'tspiy tapiimchi'iba	Proteína	Carbohidratos	Chiñang
304 Kcal	11 g	57 g	5 g
15%	5%	5%	1%



Migas

Chef Oziel Farias

## kun sik

Tangkukomaypa'ap	Ju'tsang
Yik sik	1 kg
Mogaani, jakne'eba	1 kg
Kitykityjakne'eba je'm cilantro	1 m <sup>2</sup> kxi
Kitykityjakne'eba je'm chiipiñ	6 jaaka
Kitykityjakne'eba je'm cebulliñ	3 jaaka
Kitykityjakne'eba je'm aaxux	4 jaaka
Aceite de oliva	Ju'tsang'am ingkukomay-tyo'oba
Kaana kukejnewi'ip i yik u'ksu'k	Ju'tsang'am ingkukomay-tyo'oba

### Juutypik wattaap

Soosi je'msik. Akka'ayi.

Tuum sartengjoom, kooti uxang aceite i kuko'maycebulliñ i aaxux hasta mu'chiñ. Kuko'may chiipiñ i cilantro. Kana'i'iyi i kuko'may u'ksu'k, i se'eti tuum 10 minutoyaj.

Tunggak sartengjoom, je'm aceitejoom kukoomi je'm aani hasta mu'tsmu'tsangji'yii i wii mu'chiñ.

Kuko'may aani i sik je'm ingmotnewi'ip tangki'ispa'ap. Wii namooti i toopim.

Chi'o'ypa: 10

### Takjoodong'aap ju'tspiy tayooxpa'tpa

Ju'tspiy tapiimchi'iba	Proteína	Carbohidratos	Chiñang
339 Kcal	12 g	58 g	8 g
17%	5%	5%	1%



## Tlahtolasikamatlistli



### Al dente:

*Textura ihkual pewa yimania pastas ihkuak ya iksik, amo sawel yemanik. Se tlayehyekolli; xikawa espagueti san ika tepitzi tlitl ma pewa ma yimania dente.*



### Iksi:

Xitlakualchiwa itech se komitl, teposkaxitl, kaxitl noso makaxitl. Se tlayehyekolli: xik ikxiti etl ma kualli mayimania.



### Ma totonia noso ma tzoyoni:

Ma iksi tlakualli ika tepitzin chiawak itech se komitl noso makaxitl, tiknenelos amo ma tlatla. Se yehyekolistli: ma tzoyoni noso xixxitini xonakatl, ma tzoyoni kualli.



### Ximochia:

Tiktlalia seki tlamantli ika tlakualli kualtis monehnekis satepa ika se Tlakualyakanalli. Se tlayehyekolli: xikuechtlateteki kamohtli wan ximochia.

**¡MOTECH MA AKI  
TLAKUALLI!**



"Yektlakualistli ika tlatoktli yeh se kualli tlayehyekolli wan moneki nochipa se tlatokas. Ika inin yehtlakualli kualtis tichikawatoskeh, tikchikawilistli tonemilis wan tikmalwiskeh tlaltikpaktli wan tlanemitiltin. Nohike, kinpalewia chanehkeh amo patioh. Ik nochi, se kualli yeknemilistli kipia miak tlamantli tlen kualli."

*Coach Orz*



**COME  
CONSCIENTE**

CONSTRUYENDO UN MUNDO  
SALUDABLE Y SOSTENIBLE

**COMCONSCIENTE.ORG**