

RECETARIO

AMARANTO

para incluir en tu alimentación



RECETARIO

AMARANTO

para incluir en tu alimentación



AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



Producción
por **Bienestar**



MEDIO AMBIENTE
SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES



CONABIO
CONSEJO NACIONAL PARA
EL CONTROL Y DEFENSA
DE LA ALIMENTACIÓN



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DIAGNÓSTICO E INVESTIGACIÓN
EN SALUD

El Programa Sectorial de Agricultura y Desarrollo Rural 2020-2024 establece que la política agroalimentaria de la Cuarta Transformación sentará las bases para lograr la autosuficiencia alimentaria y rescatar al sector agrícola, pecuario, pesquero y acuícola de la situación en que se encuentra.

A través de la Subsecretaría de Autosuficiencia Alimentaria de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural se ejecuta el programa Producción para el Bienestar, el cual se alinea con tres objetivos derivados del Programa Sectorial: 1) Lograr la autosuficiencia alimentaria vía el aumento de la producción y la productividad agropecuaria y acuícola-pesquera; 2) Contribuir al bienestar de la población rural, mediante la inclusión de los productores históricamente excluidos de las actividades productivas rurales y costeras, y 3) Incrementar las prácticas de producción sostenible en el sector agropecuario frente a los riesgos agroclimáticos.

“Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa”.

Primera edición, marzo de 2023

D.R. © 2023, Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER)
Municipio Libre 377, Santa Cruz Atoyac
Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03310 Ciudad de México
www.gob.mx/agricultura

D.R. © 2023, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)
Liga Periférico-Insurgentes Sur 4903, Parques del Pedregal
Alcaldía de Tlalpan, C.P. 14010 Ciudad de México
www.gob.mx/conabio | www.biodiversidad.gob.mx

Coordinación de diseño y producción editorial: Bernardo Terroba Arechavala (CONABIO)
Diseño y diagramación: José Quintero Carrillo
Ilustraciones de amaranto: Aslam Narváez Parra | Banco de imágenes CONABIO
Fotografía de portada: Manuel Grosselet | Banco de imágenes CONABIO

La presente obra se encuentra protegida por la Ley Federal del Derecho de Autor y los tratados internacionales de la materia. Queda expresamente prohibida toda forma de reproducción, publicación o edición por cualquier medio, y en general todo aquello previsto en el artículo 27 de la citada ley, sin la autorización expresa y por escrito de los tenedores de los derechos patrimoniales.

Editado en México

Acerca del recetario

ESTE RECETARIO FUE IMPULSADO por la Subsecretaría de Autosuficiencia Alimentaria de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER), y su Estrategia de Acompañamiento Técnico (EAT) del programa Producción para el Bienestar*, con la valiosa participación de especialistas de diversas instituciones públicas, como el Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE), el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF), así como la asociación civil Utopía Huixcazdhá. Su diseño fue patrocinado por el Proyecto Estratégico Conservación de la Biodiversidad en el Sector Productivo 2022, de la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO).

Recetas proporcionadas por:

Proyecto Amaranto para el Bienestar Comunitario
(colaboración de Dr. Eduardo Espitia Rangel y Utopía Huixcazdhá A.C.).

Sugerencias y observaciones al recetario:

Lizbeth Ixchel Díaz Trejo, supervisora médica, Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE).

Criterios de calidad nutricia para la selección de recetas:

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF):
Francisco Antonio Meza Durán, encargado de la Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario.
Catalina Guadalupe Torres Castillo, Subdirectora de Orientación y Educación Alimentaria.
Cynthia Hernández Peralta. Jefa de Departamento.
Melani Villafañez Bárcena, Técnico en Nutrición.

Elaboración y revisión del contenido nutricional de las recetas:

Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINYS),

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP):

Simón Barquera Cervera, director del Centro.

Janine Sagaceta Mejía, investigadora del Centro y nutrióloga de enlace.

Erika Fricke Moreno, nutrióloga de enlace.

Coordinación del recetario:

Alejandra Ramírez Gaytán, responsable de la Estrategia de Acompañamiento Técnico en amaranto, del programa Producción para el Bienestar, Subsecretaría de Autosuficiencia Alimentaria, Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

Prólogo

EL PRESENTE RECETARIO ES EL RESULTADO de la colaboración del Dr. Eduardo Espitia Rangel¹ y Utopía Huixcazdhá A. C.² dentro del proyecto Amaranto para el Bienestar Comunitario. Esta publicación es el fruto del esfuerzo y el aprendizaje compartido pero, sobre todo, refleja la creatividad de las mujeres responsables de preparar alimentos para sus familias, mujeres con la responsabilidad máxima de mantener vida, sana alimentación, buena nutrición y salud para sus seres queridos.

Con esta intención, se buscó integrar al amaranto en diversas presentaciones en la dieta cotidiana, respetando los hábitos y culturas alimenticias de cada región en las que se ha trabajado con Utopía Huixcazdhá A.C. Para fines de orientación, se proporciona una estimación del contenido nutrimental al final de cada receta; la estimación se realizó con los ingredientes utilizados en cada una de ellas, por lo que cualquier variación en la cantidad de ingredientes de la receta modificará el contenido nutrimental.

Este documento busca reflejar también la coordinación entre diversos actores del sector salud del Gobierno de México, como lo es el CENAPRECE, el INSP y el SNDIF con la CONABIO y la propia Subsecretaría de Autosuficiencia Alimentaria de la Secretaría de Agricultura, INIFAP y la Asociación Civil de Utopía Huixcazdhá A.C.

Con la intención de que este recetario sea inspiración para ti, lo ponemos a plena disposición con mucho entusiasmo y alegría.

-
1. Dr. Eduardo Espitia Rangel – investigador del Instituto Nacional de Investigaciones Forestales y Agrícolas y Pecuarias (INIFAP).
 2. Utopía Huixcazdhá A. C. – promueve e impulsa la participación de las personas a involucrarse en acciones que contribuyan al BIENESTAR individual, familiar y comunitario, enfatizando su acción en la comunidad de Huixcazdhá y expandiéndola a comunidades y municipios vecinos. Promoviendo los valores del amaranto como un «pretexto» para trabajar en temas amplios tales como salud, nutrición, soberanía alimentaria y desarrollo humano.

Contenido

Amaranto, importancia en la alimentación | 9

SOPAS

Sopa de nopales con amaranto | 14

Sopa de hojas de amaranto | 16

Crema de amaranto | 18

Sopa aguada de amaranto | 20

Crema de camote con amaranto | 22

Caldo de pollo con amaranto | 24

GUISADOS

Papas con huevo | 26

Arroz rojo | 28

Arroz verde | 30

Verdura y hojas | 32

Albóndigas con amaranto y vegetales | 34

Huevos revueltos con amaranto | 36

Huevo a la mexicana | 38

Pozole rojo | 40

Tlacoyos de frijol y amaranto | 42

Tacos de jamaica | 44

Ceviche de amaranto | 46

Gallo pinto | 48

Soya con amaranto | 50

ENSALADAS

Ensalada de atún | 52

Ensalada de lentejas con amaranto | 54

Ensalada de garbanzo | 56

Ensalada de manzana, zanahoria y amaranto | 58



Pico de gallo de amaranto | 60

Ensalada de nopales | 62

Ensalada fresca | 64

BEBIDAS

Agua de piña con hojas de amaranto | 66

Agua de amaranto con pepino | 68

Agua de limón con amaranto | 70

Agua de tuna verde y amaranto | 72

Horchata de amaranto | 74

POSTRES

Brochetas de fruta con amaranto | 76

Panqueques de amaranto con plátano | 78

Producción para el bienestar y la estrategia de
acompañamiento técnico en amaranto | 81

Referencias | 85

Amaranto, importancia en la alimentación

EN MÉXICO, EL AMARANTO (*Amaranthus* spp.) ha sido históricamente una planta con gran valor cultural y nutricional, por su adaptabilidad a diversos ecosistemas y su bajo costo.

Desde antes de la llegada de los españoles, el consumo de este grano era ya relevante entre la población, pues constituía junto con el maíz, el frijol y la calabaza una fuente importante para la alimentación humana. Sin embargo, durante la Conquista y la Colonia fue prohibido casi hasta desaparecer, pues era relacionado con ritos «paganos» de la religiosidad precolombina desde donde se concebía como un bien sagrado debido principalmente a su resistencia a condiciones adversas, como la sequía o altas temperaturas (Sandoval, 1989).

Hoy en día se produce en los estados de Puebla, Tlaxcala, México, Ciudad de México, Oaxaca, Morelos y se ha reconocido como una alternativa para combatir el hambre. Para el año 2021 el consumo per cápita subió de 43 g a 47 g (Panorama agroalimentario, 2022).

Una manera de difundir el consumo de amaranto es ofrecer diferentes alternativas de preparación como un alimento cotidiano, aprovechando desde la hoja en etapa vegetativa cuando están suaves y tiernas, hasta sus granos o semillas sin reventar y sus granos o semillas reventadas.



Tabla 1. Volumen de producción por estado.

Entidad federativa	Volumen de producción en toneladas
Puebla	3,509
Tlaxcala	2,039
México	373
Ciudad de México	128
Oaxaca	119
Morelos	11
Total nacional	6,178

Fuente: Panorama agroalimentario, SIAP, 2022.

PROPIEDADES DE LAS PARTES CONSUMIBLES DE AMARANTO

Hojas de amaranto

Forman parte de la familia de los quelites y se les conoce también como quintoniles. Se incluyen en el grupo de las verduras, las cuales aportan a la alimentación, diversos nutrientes como proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales (tabla 1 y 2) y sustancias bioactivas, como antioxidantes, y fibra a la alimentación.

La Organización Mundial de la Salud, así como las Guías Alimentarias y de Actividad Física para la Población Mexicana aconsejan el consumo de al menos 400 g de frutas y verduras al día, por lo que incluir hojas de amaranto en la alimentación cotidiana es una opción saludable.

Grano o semilla de amaranto

Se incluye dentro del grupo de los cereales, sin embargo, a diferencia de las gramíneas como el maíz, se consideran pseudocereales debido a que el grano o la semilla proviene de flores.

Su consumo es mayor en comparación que la hoja ya sea como grano o semilla cocida o grano o semilla reventado/tostado. Su relevancia nutricional, además de su aporte nutrimental como cereal de grano entero, a diferencia de otros cereales, puede deberse a beneficios como la ausencia de gluten, el perfil de aminoácidos (unidades más simples que componen a las proteínas) que permite una mejor calidad de proteína en comparación con otros cereales, su bajo índice glicémico y su contenido de ácidos grasos omega 3 y omega 6 (38.7 % de ácido alfa linolénico y 23.6 % de ácido linoleico) que contribuyen a la salud cardiovascular.

Tabla 2. Información nutrimental que proporciona 100 g de hoja de amaranto y grano de amaranto.

Contenido	Hoja (100 g)	Grano (100 g)
Energía	39 kcal	353 kcal
Hidratos de carbono	5.1 g	59.17 g
Proteínas	3.06 g	14.45 g
Lípidos	0.05 g	6.51 g
Fibra	1.2 g	6.7 g

Tabla 3. Vitaminas y minerales que proporcionan 100 g de hoja de amaranto y grano de amaranto.

Mineral	Hoja (100 g)		Grano (100 g)		Vitamina	Hoja (100 g)		Grano (100 g)	
	Cantidad	% VNR	Cantidad	% VNR		Cantidad	% VNR	Cantidad	% VNR
Calcio (mg)	174	19.3	247	27.4	Vitamina A (µg)	325	57.2	0	57.2
Fósforo (mg)	442	66.5	500	75.3	Ácido ascórbico (mg)	40	66.6	4.20	66.6
Hierro (mg)	6.2	36.4	7.59	44.6	Tiamina (mg)	0.15	0.01	0.14	0.01
Magnesio (mg)	55	22.1	264.28	106.5	Riboflavina (mg)	0.19	0.02	0.32	0.02
Selenio (µg)	0.18		0.18	0.43	Niacina (mg)	0.90	8.1	1	8.1
Sodio (mg)	20		364.28		Piridoxina (µg)	0.15	0.01	0.22	0.01
Potasio (mg)	180		20.40		Ácido fólico (µg)	54	14.2	48.97	14.2
Zinc (mg)	0.12	1.2	3.18	31.8	Cobalamina (µg)	0	0	0	0

VNR: Valores nutrimentales de referencia para la población mexicana.

Incluir amaranto en la alimentación cotidiana puede contribuir de manera positiva no sólo al cuidado de la salud y la prevención de enfermedades sino que al formar parte de nuestra cultura y nuestro campo, su consumo puede contribuir a la conservación de un cultivo ancestral, protección a la agrobiodiversidad de sus variedades, al desarrollo socioeconómico de los campesinos y productores que aún lo siembran, producen, transforman y preservan los saberes gastronómicos culturalmente pertinentes.



Recetario

- SOPAS
- GUISADOS
- ENSALADAS
- BEBIDAS
- POSTRES

Sopa de nopales con amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 1 pieza de pechuga (920 g)
- 1 ½ L de caldo de pollo
- 10 hojas medianas de amaranto (20 g)
- 3 piezas de jitomates (360 g)
- 1 kg de nopal
- 1 pieza de cebolla mediana (116 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 3 g de sal
- 15 ml de aceite
- 1 pieza de chile jalapeño (8 g)
- Hierbas de olor (tomillo y mejorana)

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Cocer la pechuga de pollo con agua, sal y cebolla.
3. Deshebrar la pechuga de pollo.
4. En una cacerola acitronar la cebolla (cortada en trozos grandes), ajo, chile y posteriormente agregar el jitomate (cortado en cuartos).
5. Licuar e integrar al caldo de pollo.
6. Agregar el pollo deshebrado al caldo, los nopales (picado en tiras y cocido) y las hierbas de olor.
7. Dejar hervir con todos los ingredientes.
8. Al servir, agregar las hojas de amaranto finamente picadas.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	2,376
Proteínas	g	346
Hidratos de carbono	g	68
Azúcares	g	11
Fibra	g	26
Lípidos totales	g	80
Saturados	g	14
Monoinsaturados	g	20
Poliinsaturados	g	23
Colesterol	mg	837

Minerales		
Sodio	mg	2,119
Calcio	mg	1,976
Hierro	mg	20
Potasio	mg	5,415
Magnesio	mg	818
Selenio	µg	249
Fósforo	mg	2,606
Zinc	mg	13

Vitaminas		
A	µg	332
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	2
Niacina (B3)	mg	139
Ac. pantoténico (B5)	mg	11
Piridoxina (B6)	mg	7
Ac. fólico (B9)	µg	84
Cobalamina (B12)	µg	3
C	mg	293
D	mg	0
E	mg	4
K	µg	74

Sopa de hojas de amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 1 manojo de hojas de amaranto (68 g)
- ½ pieza de pechuga de pollo (460 g)
- 1 L de caldo de pollo desgrasado
- 3 g de sal
- 1 manojo de acelga (450 g)
- **Opcional:** 1 pieza de chipotle seco (10 g)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Cocer la pechuga de pollo con agua, sal y cebolla.
3. Deshebrar la pechuga de pollo.
4. Picar en tiras pequeñas las hojas de amaranto y de acelga, y colocarlas en el caldo de pollo.
5. Agregar el pollo deshebrado y el chipotle.
6. Dejar hervir por 2 minutos y retirar del fuego.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	978
Proteínas	g	166
Hidratos de carbono	g	29
Azúcares	g	0
Fibra	g	12
Lípidos totales	g	22
Saturados	g	5
Monoinsaturados	g	6
Poliinsaturados	g	0
Colesterol	mg	391

Minerales		
Sodio	mg	2,177
Calcio	mg	468
Hierro	mg	27
Potasio	mg	4,068
Magnesio	mg	463
Selenio	µg	127
Fósforo	mg	1,480
Zinc	mg	5

Vitaminas		
A	µg	191
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	2
Niacina (B3)	mg	64
Ac. pantoténico (B5)	mg	4
Piridoxina (B6)	mg	3
Ac. fólico (B9)	µg	76
Cobalamina (B12)	µg	2
C	mg	56
D	mg	0
E	mg	1
K	µg	1

Crema de amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- $\frac{3}{4}$ kg de grano de amaranto
- 1 diente de ajo (2 g)
- $\frac{1}{2}$ pieza de cebolla (58 g)
- 1 $\frac{1}{2}$ taza amaranto reventado (42 g)
- 1 L de leche descremada
- 3 g de sal
- 15 ml de aceite

PROCEDIMIENTO

Para la semilla de amaranto:

1. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
2. Retirar el agua de remojo.
3. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
4. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para la crema:

5. Licuar el amaranto reventado, leche y el grano de amaranto cocido.
6. Colocar en una cacerola el aceite y acitronar la cebolla y ajo.
7. Vaciar el contenido de la licuadora en la cacerola y poner a fuego medio hasta que hierva.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	3,312
Proteínas	g	150
Hidratos de carbono	g	525
Azúcares	g	51
Fibra	g	54
Lípidos totales	g	68
Saturados	g	15
Monoinsaturados	g	22
Poliinsaturados	g	28
Colesterol	mg	20

Minerales		
Sodio	mg	4,479
Calcio	mg	3,219
Hierro	mg	61
Potasio	mg	1,822
Magnesio	mg	2,215
Selenio	µg	2
Fósforo	mg	5,003
Zinc	mg	28

Vitaminas		
A	µg	20
Tiamina (B1)	mg	2
Roboflavina (B2)	mg	4
Niacina (B3)	mg	9
Ac. pantoténico (B5)	mg	0
Piridoxina (B6)	mg	2
Ac. fólico (B9)	µg	439
Cobalamina (B12)	µg	5
C	mg	39
D	mg	0
E	mg	3
K	µg	11

Sopa aguada de amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 4 piezas de papas grandes (880 g)
- 2 tazas de grano de amaranto (240 g)
- 4 piezas de jitomate (480 g)
- 1 pieza de cebolla (116 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 1 ½ L de agua
- 3 g de sal
- 15 ml de aceite

PROCEDIMIENTO

Para el grano de amaranto:

1. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
2. Retirar el agua de remojo.
3. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
4. Una vez cocido, colar el grano de amaranto y reservar el agua.

Para la sopa:

5. Lavar y desinfectar las verduras
6. Cocer las papas picadas en cuadros.
7. Colocar en una licuadora el jitomate, la cebolla y el ajo y licuar.
8. Calentar una sartén y agregar el aceite.
9. Agregar las papas previamente picadas y cocidas.
10. Agregar el contenido de la licuadora al sartén.
11. Agregar el grano de amaranto cocido y esperar entre 3-4 minutos.
12. Retirar del fuego.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,649
Proteínas	g	52
Hidratos de carbono	g	286
Azúcares	g	0
Fibra	g	42
Lípidos totales	g	33
Saturados	g	5
Monoinsaturados	g	13
Poliinsaturados	g	11
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	2,129
Calcio	mg	733
Hierro	mg	26
Potasio	mg	1,233
Magnesio	mg	701
Selenio	µg	1
Fósforo	mg	1,345
Zinc	mg	8

Vitaminas		
A	µg	0
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	2
Ac. pantoténico (B5)	mg	0
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	247
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	111
D	mg	0
E	mg	3
K	µg	11

Crema de camote con amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 6 piezas medianas de camote amarillo (660 g)
- 4 tazas de amaranto reventado (112 g)
- 1 L de leche descremada
- 2 dientes de ajos (4 g)
- 1 pieza de cebolla picada (116 g)
- 15 ml de aceite
- 3 g de sal

PROCEDIMIENTO

1. Cocer el camote durante 20 minutos.
2. Colocar en la licuadora 2 tazas de amaranto, 3 piezas de camote, 500 ml de leche y licuar.
3. Acitronar el ajo y la cebolla en una cacerola.
4. Vaciar la mezcla licuada a la cacerola.
5. Licuar los ingredientes restantes de amaranto, camotes y leche.
6. Vaciar el contenido de la licuadora en la cacerola y mover constantemente a fuego medio.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,781
Proteínas	g	63
Hidratos de carbono	g	317
Azúcares	g	51
Fibra	g	29
Lípidos totales	g	29
Saturados	g	5
Monoinsaturados	g	13
Poliinsaturados	g	11
Colesterol	mg	20

Minerales		
Sodio	mg	2,085
Calcio	mg	1,877
Hierro	mg	26
Potasio	mg	3,389
Magnesio	mg	638
Selenio	µg	1
Fósforo	mg	1,912
Zinc	mg	6

Vitaminas		
A	µg	20
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	2
Niacina (B3)	mg	2
Ac. pantoténico (B5)	mg	0
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	107
Cobalamina (B12)	µg	5
C	mg	193
D	mg	0
E	mg	3
K	µg	11

Caldo de pollo con amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 1 pieza de pechuga (920 g) y 4 muslos de pollo sin piel (800 g)
- 1 taza de hojas de amaranto (26 g)
- 1 kg de calabacita
- 2 kg de zanahorias
- 2 piezas de cebollas medianas (232 g)
- 1 pieza de cebolla (116 g)
- ½ manojo de cilantro (75 g)
- 2 piezas de chiles serranos (16 g)
- 3 g de sal
- Limones al gusto (20 ml jugo de limón)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Cocer las piezas de pollo con una cebolla partida por la mitad, en suficiente agua con sal.
3. Picar la cebolla y las hojas de amaranto en juliana, la zanahoria y la calabacita en cuadros.
4. Agregar la cebolla, zanahoria y calabacita picadas al caldo cuando el pollo se haya suavizado.
5. Agregar las hojas de amaranto picadas.
6. Añadir el cilantro picado.
7. Deje hervir hasta que todo haya sazonado.
8. Sirva caliente con chile y jugo de limón.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	3,972
Proteínas	g	566
Hidratos de carbono	g	256
Azúcares	g	97
Fibra	g	77
Lípidos totales	g	76
Saturados	g	20
Monoinsaturados	g	24
Poliinsaturados	g	0
Colesterol	mg	1,462

Minerales		
Sodio	mg	3,912
Calcio	mg	1,232
Hierro	mg	94
Potasio	mg	13,479
Magnesio	mg	909
Selenio	µg	452
Fósforo	mg	4,997
Zinc	mg	27

Vitaminas		
A	µg	17,150
Tiamina (B1)	mg	3
Roboflavina (B2)	mg	4
Niacina (B3)	mg	246
Ac. pantoténico (B5)	mg	23
Piridoxina (B6)	mg	13
Ac. fólico (B9)	µg	524
Cobalamina (B12)	µg	6
C	mg	283
D	mg	40
E	mg	20
K	µg	504

Papas con huevo

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 4 piezas de huevo (200 g)
- 3 piezas de papa (192 g)
- 10 hojas medianas de amaranto (20 g)
- 100 g de grano de amaranto
- ½ pieza de cebolla picada (58 g)
- 3 g de sal
- 15 ml de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.

Para el grano de amaranto:

2. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
3. Retirar el agua de remojo.
4. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
5. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para las papas con huevo:

6. Cocer las papas, pelar y dejar enfriar, posteriormente, picar en cuadros.
7. Filetear la cebolla, es decir, cortarla en rajitas.
8. Verter los huevos uno a uno en un plato hondo y batir.
9. Acitronar la cebolla en aceite bien caliente, hasta que esté transparente.
10. Añadir las papas cortadas en cuadros y las hojas de amaranto.
11. Cuando todo esté incorporado, agregar los huevos batidos y remover.
12. Incorporar el grano del amaranto cocido.
13. Agregar la sal para sazonar.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,028
Proteínas	g	47
Hidratos de carbono	g	102
Azúcares	g	2
Fibra	g	9
Lípidos totales	g	48
Saturados	g	10
Monoinsaturados	g	22
Poliinsaturados	g	10
Colesterol	mg	1,704

Minerales		
Sodio	mg	1,823
Calcio	mg	447
Hierro	mg	22
Potasio	mg	1,696
Magnesio	mg	355
Selenio	µg	74
Fósforo	mg	1,126
Zinc	mg	81

Vitaminas		
A	µg	422
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	2
Ac. pantoténico (B5)	mg	4
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	218
Cobalamina (B12)	µg	10
C	mg	48
D	mg	3
E	mg	5
K	µg	11

Arroz rojo

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- ¼ kg de arroz blanco
- 4 piezas de jitomates (480 g)
- ¼ pieza de cebolla (29 g)
- 1 diente de Ajo (2 g)
- 150 g de grano de amaranto
- 3 g de sal
- 15 ml de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.

Para el grano de amaranto:

2. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
3. Retirar el agua de remojo.
4. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
5. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para la salsa roja:

6. Poner en una licuadora: Jitomate, cebolla, ajo y licuar muy bien los ingredientes.

Para el arroz:

7. Poner en la cacerola el arroz blanco y freír, hasta que adquiera un color dorado; mover constantemente hasta que adquiera el color.
8. Agregar en la cacerola la salsa roja y la sal.
9. Agregar el amaranto remojado.
10. Esperar a que el amaranto y el arroz esponje.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,330
Proteínas	g	38
Hidratos de carbono	g	227
Azúcares	g	2
Fibra	g	27
Lípidos totales	g	30
Saturados	g	4
Monoinsaturados	g	13
Poliinsaturados	g	10
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	1,774
Calcio	mg	469
Hierro	mg	16
Potasio	mg	1,293
Magnesio	mg	668
Selenio	µg	50
Fósforo	mg	1,276
Zinc	mg	9

Vitaminas		
A	µg	0
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	9
Ac. pantoténico (B5)	mg	1
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	94
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	97
D	mg	0
E	mg	3
K	µg	14

Arroz verde

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- ¼ kg de arroz
- ½ kg de cebolla rebanada
- 2 dientes de ajo picado (4 g)
- 2 tazas de hojas de amaranto (32 g)
- 4 piezas de chiles poblanos (320 g)
- 3 tazas de caldo de pollo o agua (720 ml)
- 3 g de sal
- 15 ml de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras. Lavar y escurrir el arroz.
2. Asar y desvenar los chiles poblanos.
3. En una sartén, calentar el aceite y freír el arroz con la cebolla y los ajos.
4. Licuar los chiles asados y desvenados con las hojas de amaranto.
5. Cuando el arroz esté transparente, escurrir el aceite, agregar el caldo de pollo o agua y la mezcla de los chiles y hojas.
6. Dejar al fuego hasta que sazone y el arroz esponje.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,183
Proteínas	g	29
Hidratos de carbono	g	224
Azúcares	g	0
Fibra	g	35
Lípidos totales	g	19
Saturados	g	1
Monoinsaturados	g	10
Poliinsaturados	g	5
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	1,240
Calcio	mg	335
Hierro	mg	26
Potasio	mg	2,230
Magnesio	mg	224
Selenio	µg	38
Fósforo	mg	533
Zinc	mg	4

Vitaminas		
A	µg	77
Tiamina (B1)	mg	2
Roboflavina (B2)	mg	0
Niacina (B3)	mg	9
Ac. pantoténico (B5)	mg	2
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	597
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	1,239
D	mg	0
E	mg	3
K	µg	11

Verduras y hojas

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 20 hojas de amaranto (40 g)
- 50 g de zanahorias
- 50 g de chícharos
- 50 g de papa
- 50 g de ejotes
- 100 g de elotes en rodajas
- 1 ½ L de agua o caldo de pollo desgrasado
- 200 g de tomate rojo
- 3 g de sal
- 15 ml de aceite
- Cebolla, perejil, ajo, chile al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Picar las zanahorias, los ejotes y la papa.
3. Poner a cocer las zanahorias, los chícharos, las papas, los ejotes y las rodajas de elote en el caldo.
4. Licuar o moler el tomate con el ajo y la cebolla. Cuando esté listo, freír y poner a hervir con las verduras que se cocieron en el caldo.
5. Agregar el perejil, las hojas de amaranto finamente picadas, la sal y el chile.
6. Dejar cocer durante 5 minutos más.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	405
Proteínas	g	10
Hidratos de carbono	g	53
Azúcares	g	11
Fibra	g	11
Lípidos totales	g	17
Saturados	g	2
Monoinsaturados	g	10
Poliinsaturados	g	5
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	1,242
Calcio	mg	139
Hierro	mg	6
Potasio	mg	1,631
Magnesio	mg	134
Selenio	µg	2
Fósforo	mg	433
Zinc	mg	21

Vitaminas		
A	µg	554
Tiamina (B1)	mg	0
Roboflavina (B2)	mg	0
Niacina (B3)	mg	3
Ac. pantoténico (B5)	mg	1
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	145
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	81
D	mg	0
E	mg	3
K	µg	28

Albóndigas con amaranto y vegetales

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

Para las albóndigas:

- ½ kg de carne de res o pollo
- 8 cucharadas de harina de amaranto (24 g)
- 3 cucharadas de arroz crudo (30 g)
- ½ pieza de cebolla (58 g)
- 2 piezas de huevos (100 g)
- 15 ml de aceite
- 1.5 g de sal
- 1 cucharadita de pimienta molida (5 g)

Para el caldillo:

- 20 hojas de amaranto (40 g)
- 3 L caldo desgrasado (pollo o res)
- 3 piezas de jitomates (360 g)
- ¼ pieza de cebolla (29 g)
- 2 tallos de apio (48 g)
- 2 piezas de zanahorias (128 g)
- 1 pieza de papa con cáscara (64 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 1.5 g de sal
- Opcional: 1 lata de chile chipotle (58 g)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.

Para las albóndigas:

2. Mezclar la carne con la cebolla finamente picada, harina de amaranto, arroz, huevos y formar bolitas.
3. Sellar las bolitas de carne en una sartén.

Para el caldillo:

4. Licuar el jitomate, chile chipotle, ajo y cebolla con 500 ml de caldo desgrasado.
5. Agregar la mezcla anterior en una cacerola y el caldo desgrasado restante, dejar hervir durante 5 minutos.
6. Agregar las albóndigas selladas durante 5 minutos a fuego medio.
7. Picar el apio, la zanahoria y la papa.
8. Agregar la papa y verduras picadas y cocinar durante 5 minutos.
9. Servir con hojas de amaranto picadas.

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	2,037
Proteínas	g	155
Hidratos de carbono	g	100
Azúcares	g	8
Fibra	g	15
Lípidos totales	g	113
Saturados	g	36
Monoinsaturados	g	52
Poliinsaturados	g	7
Colesterol	mg	1,302

Minerales		
Sodio	mg	1,907
Calcio	mg	476
Hierro	mg	29
Potasio	mg	4,062
Magnesio	mg	315
Selenio	µg	144
Fósforo	mg	1,670
Zinc	mg	87

Vitaminas		
A	µg	1,362
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	2
Niacina (B3)	mg	26
Ac. pantoténico (B5)	mg	5
Piridoxina (B6)	mg	2
Ac. fólico (B9)	µg	267
Cobalamina (B12)	µg	18
C	mg	122
D	mg	2
E	mg	7
K	µg	50

Huevos revueltos con amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 5 piezas de huevo (250 g)
- 2 piezas de jitomate picado (240 g)
- 1 piezas de cebolla picada (116 g)
- 2 piezas chile serrano picado (16 g)
- 1 taza de amaranto reventado (28 g)
- 15 ml de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Colocar los huevos en un recipiente y revolver con el amaranto y sal.
2. Agregar aceite en una sartén y acitrionar la cebolla.
3. Agregar el chile y el jitomate y revolver.
4. Agregar el huevo revuelto con el amaranto.
5. Para servir se sugiere agregar 2 rebanadas de aguacate y 1 cucharada de frijoles.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	799
Proteínas	g	43
Hidratos de carbono	g	42
Azúcares	g	3
Fibra	g	8
Lípidos totales	g	51
Saturados	g	11
Monoinsaturados	g	25
Poliinsaturados	g	10
Colesterol	mg	2,130

Minerales		
Sodio	mg	1,645
Calcio	mg	289
Hierro	mg	14
Potasio	mg	1,260
Magnesio	mg	161
Selenio	µg	92
Fósforo	mg	766
Zinc	mg	4

Vitaminas		
A	µg	475
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	1
Ac. pantoténico (B5)	mg	4
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	208
Cobalamina (B12)	µg	13
C	mg	64
D	mg	4
E	mg	6
K	µg	14

Huevo a la mexicana

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 6 piezas huevos (300 g)
- 4 piezas de jitomates (480 g)
- ¼ pieza de cebolla (29 g)
- 2 piezas de chiles jalapeños (16 g)
- 100 g de grano de amaranto
- 3 g de sal
- 15 ml de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.

Para el grano de amaranto:

2. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
3. Retirar el agua de remojo.
4. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
5. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para el huevo a la mexicana:

6. Picar la cebolla, el jitomate y el chile.
7. Batir el huevo agregando poco a poco el grano de amaranto escurrido.
8. Colocar aceite en un sartén y acitronar las verduras.
9. Agregar el huevo con amaranto y batir hasta que esté bien cocido.
10. Agregar la sal.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,146
Proteínas	g	60
Hidratos de carbono	g	87
Azúcares	g	3
Fibra	g	15
Lípidos totales	g	62
Saturados	g	14
Monoinsaturados	g	28
Poliinsaturados	g	12
Colesterol	mg	2,556

Minerales		
Sodio	mg	2,215
Calcio	mg	476
Hierro	mg	22
Potasio	mg	1,711
Magnesio	mg	370
Selenio	µg	111
Fósforo	mg	1,232
Zinc	mg	8

Vitaminas		
A	µg	561
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	2
Niacina (B3)	mg	2
Ac. pantoténico (B5)	mg	5
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	277
Cobalamina (B12)	µg	15
C	mg	95
D	mg	5
E	mg	6
K	µg	12

Pozole rojo

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 2kg de maíz pozolero
- 4L de agua
- 1kg de hueso o retazo de pollo para caldo
- ¼kg de chile guajillo
- 1 pizca de comino
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 1 rodaja de cebolla (15 g)
- 1 manojo de hojas de amaranto (68 g)
- 3 g de sal

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Poner a hervir el maíz con el hueso o retazo de pollo y agua.
3. Moler el ajo, la cebolla, los cominos y el chile. Colar y agregar la mezcla al caldo.
4. Agregar sal y dejar sazonar a fuego medio.
5. Servir y acompañar con cebolla picada, hojas de amaranto finamente picadas, rábanos en rodajas, limón, un poco de orégano y chile de árbol molido al gusto.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	2,734
Proteínas	g	86
Hidratos de carbono	g	539
Azúcares	g	0
Fibra	g	249
Lípidos totales	g	26
Saturados	g	0
Monoinsaturados	g	0
Poliinsaturados	g	0
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	1,296
Calcio	mg	183
Hierro	mg	59
Potasio	mg	463
Magnesio	mg	41
Selenio	µg	1
Fósforo	mg	316
Zinc	mg	1

Vitaminas		
A	µg	13,027
Tiamina (B1)	mg	0
Roboflavina (B2)	mg	0
Niacina (B3)	mg	1
Ac. pantoténico (B5)	mg	0
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	50
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	53
D	mg	0
E	mg	0
K	µg	0

Tlacoyos de frijol y amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 1kg de masa de maíz nixtamalizado
- ½ kg de frijoles refritos
- 1 taza de harina de amaranto (38 g)
- ½ taza de amaranto reventado (14 g)
- 1 taza de salsa verde o roja (240 ml)
- 4 piezas de jitomates o tomates (480 g)
- 2 piezas de chile serrano (16 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- ½ pieza de cebolla mediana (58 g)
- 3 g de sal
- ½ manojo de hojas de amaranto picadas (34 g)
- 15 ml de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Batir la masa de maíz nixtamalizado con la harina de amaranto reventado y 1.5 g de sal.
3. Mezclar los frijoles refritos con el amaranto reventado.
4. Hacer las tortillas en forma de tlacoyo y rellenarlas con la mezcla de frijoles.
5. Cocer los tlacoyos en el comal.
6. Ya cocidos los tlacoyos, servir con salsa verde o roja (opcional).



Para la salsa:

7. Hervir los jitomates o tomates con los chiles.
8. Licuar los jitomates o tomates con chiles cocidos, ajo, cebolla y 1.5 g de sal.
9. Colocar la salsa en un recipiente y agregar las hojas de amaranto picadas.

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	2,663
Proteínas	g	77
Hidratos de carbono	g	483
Azúcares	g	13
Fibra	g	72
Lípidos totales	g	47
Saturados	g	1
Monoinsaturados	g	10
Poliinsaturados	g	4
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	1,366
Calcio	mg	1,005
Hierro	mg	52
Potasio	mg	2,248
Magnesio	mg	129
Selenio	µg	2
Fósforo	mg	359
Zinc	mg	2

Vitaminas		
A	µg	154
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	0
Niacina (B3)	mg	3
Ac. pantoténico (B5)	mg	0
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	70
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	148
D	mg	0
E	mg	7
K	µg	21

Tacos de jamaica

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- Ingredientes
- 6 piezas de tortillas de maíz nixtamalizada (180 g)
- 500 g de jamaica
- 2 piezas de jitomate (240 g)
- 1 pieza de cebolla (116 g)
- ¼ Kg de chile verde
- ¼ de taza de cilantro (15 g)
- 2 piezas de aguacate (174 g)
- 200 g de hoja de amaranto
- 3 g de sal
- 15 ml de aceite
- Jugo de limón (20 ml)
- Pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Hidratar y hervir 10 min la jamaica hasta que quede suave.
3. Reservar el líquido de la cocción para hacer agua de jamaica.
4. Enjuagar y posteriormente picar la jamaica.
5. Picar finamente el jitomate, la cebolla y las hojas de amaranto.
6. En un sartén añadir aceite y acitronar la cebolla y el jitomate.
7. Una vez acitronado, añadir la flor de jamaica, la hoja de amaranto, sal y pimienta.

Para el guacamole:

8. Licuar el aguacate, los chiles, el cilantro y el jugo de limón.
9. Servir el guiso de jamaica en tortillas de maíz y acompañar con el guacamole.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,172
Proteínas	g	31
Hidratos de carbono	g	539
Azúcares	g	13
Fibra	g	41
Lípidos totales	g	48
Saturados	g	6
Monoinsaturados	g	36
Poliinsaturados	g	3
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	1,361
Calcio	mg	783
Hierro	mg	21
Potasio	mg	3,897
Magnesio	mg	391
Selenio	µg	13
Fósforo	mg	1,796
Zinc	mg	6

Vitaminas		
A	µg	66
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	11
Ac. pantoténico (B5)	mg	3
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	389
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	447
D	mg	0
E	mg	10
K	µg	134

Ceviche de amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 1 pieza de cebolla (116 g)
- 3 piezas de jitomate (360 g)
- 1 taza de cilantro (60 g)
- 3 piezas de aguacate (279 g)
- 2 tazas de grano de amaranto (240 g)
- 5 piezas de limón (100 ml de jugo)
- 3 g de sal

PROCEDIMIENTO

Para el grano de amaranto:

1. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
2. Retirar el agua de remojo.
3. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
4. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para el ceviche:

5. Agregar en un recipiente los ingredientes en el siguiente orden: chile, cebolla, jitomate, cilantro, aguacate y amaranto cocido.
6. Mezclar homogéneamente.
7. Agregar limón y sal.
8. Mezclar nuevamente de manera homogénea y servir.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,518
Proteínas	g	46
Hidratos de carbono	g	203
Azúcares	g	5
Fibra	g	44
Lípidos totales	g	58
Saturados	g	10
Monoinsaturados	g	31
Poliinsaturados	g	12
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	2,124
Calcio	mg	737
Hierro	mg	24
Potasio	mg	2,766
Magnesio	mg	790
Selenio	µg	2
Fósforo	mg	1,498
Zinc	mg	10

Vitaminas		
A	µg	223
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	8
Ac. pantoténico (B5)	mg	4
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	374
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	179
D	mg	0
E	mg	7
K	µg	245

Gallo pinto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 2 tazas de amaranto (240 g)
- 1 taza de frijol (180 g)
- ½ pieza de cebolla (58 g)
- 15 ml de aceite
- 3 g de sal

PROCEDIMIENTO

Para el grano de amaranto:

1. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
2. Retirar el agua de remojo.
3. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
4. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para los frijoles:

5. Remojar los frijoles y dejar reposar durante 24 horas.
6. Retirar el agua de remojo.
7. Colocar los frijoles remojados en una cacerola con agua y dejar hervir hasta que estén suaves.

Para el gallo pinto:

8. Colocar en un sartén o cacerola el aceite y acitronar la cebolla.
9. Agregar el amaranto cocido, la sal y revolver.
10. Agregar el frijol cocido y revolver.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,252
Proteínas	g	51
Hidratos de carbono	g	190
Azúcares	g	0
Fibra	g	32
Lípidos totales	g	32
Saturados	g	5
Monoinsaturados	g	13
Poliinsaturados	g	12
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	2,043
Calcio	mg	661
Hierro	mg	23
Potasio	mg	779
Magnesio	mg	767
Selenio	µg	3
Fósforo	mg	1,475
Zinc	mg	10

Vitaminas		
A	µg	1
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	3
Ac. pantoténico (B5)	mg	0
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	386
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	17
D	mg	0
E	mg	3
K	µg	11

Soya con amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- ½kg de soya texturizada
- 1 pieza de cebolla (116 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 1 manojo de hojas de amaranto (68 g)
- 4 piezas de chile morrón (300 g)
- 7 piezas de jitomates (840 g)
- 5 piezas de chile serranos (40 g)
- 3 cucharadas de amaranto (10 g)
- 1 manojo de cilantro (120 g)
- 15 ml de aceite
- 3 g de sal

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.

Para hidratar la soya:

2. Hervir 2 L de agua con ¼ de cebolla y 1 diente de ajo.
3. Apagar el fuego e introducir la soya texturizada y dejar hidratar durante 10 minutos.
4. Retirar del agua con un colador y ahí mismo exprimir quitando el exceso de agua.

Para la salsa:

5. Hervir los chiles y el jitomate. Retirar del agua y licuar agregando en crudo la cebolla, el ajo, el cilantro y la sal.
6. Vaciar la salsa en un recipiente y agregar el amaranto reventado.



Para el guisado:

7. Agregar el aceite a una cacerola y acitronar la cebolla con los chiles morrones y las hojas de amaranto.
8. Cuando la cebolla está transparente, incorporar la soya y continuar moviendo constantemente para evitar que se pegue.

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	2,147
Proteínas	g	215
Hidratos de carbono	g	243
Azúcares	g	3
Fibra	g	65
Lípidos totales	g	35
Saturados	g	17
Monoinsaturados	g	34
Poliinsaturados	g	66
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	1,370
Calcio	mg	1,051
Hierro	mg	37
Potasio	mg	10,499
Magnesio	mg	1,394
Selenio	µg	98
Fósforo	mg	4,032
Zinc	mg	27

Vitaminas		
A	µg	586
Tiamina (B1)	mg	3
Roboflavina (B2)	mg	5
Niacina (B3)	mg	8
Ac. pantoténico (B5)	mg	3
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	1,172
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	652
D	mg	0
E	mg	6
K	µg	572

Ensalada de atún

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 250 g de tomate verde
- 150 g de cebolla
- 50 g de cilantro
- 150 g de aguacate
- 2 latas de atún en agua (180 g)
- 100 g de grano de amaranto
- 50 ml de jugo de limón
- 3 g de sal
- Pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.

Para el grano de amaranto:

2. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
3. Retirar el agua de remojo.
4. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
5. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para la ensalada:

6. Picar y colocar en un recipiente el aguacate, tomate, cebolla, cilantro y atún.
7. Incorporar el jugo de limón, sal y pimienta.
8. Mezclar el grano de amaranto, refrigere al menos 15 minutos.
9. Servir sobre láminas delgadas de jicama o con tostadas horneadas.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,019
Proteínas	g	67
Hidratos de carbono	g	109
Azúcares	g	3
Fibra	g	24
Lípidos totales	g	35
Saturados	g	6
Monoinsaturados	g	18
Poliinsaturados	g	8
Colesterol	mg	76

Minerales		
Sodio	mg	2,276
Calcio	mg	523
Hierro	mg	14
Potasio	mg	2,250
Magnesio	mg	429
Selenio	µg	120
Fósforo	mg	1,153
Zinc	mg	6

Vitaminas		
A	µg	190
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	15
Ac. pantoténico (B5)	mg	3
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	212
Cobalamina (B12)	µg	2
C	mg	286
D	mg	4
E	mg	6
K	µg	2,250

Ensalada de lentejas con amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 1 taza de grano de amaranto (120 g)
- 1 taza de lentejas (180 g)
- 1 taza de zanahorias (80 g)
- 1 taza de chícharos (160 g)
- 1 taza de ejote (252 g)
- ½ pieza de cebolla (58 g)
- 1/3 taza de elote (30 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 15 ml de aceite
- 3 g de sal
- 30 ml de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

Para el grano de amaranto:

1. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
2. Retirar el agua de remojo.
3. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
4. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para las lentejas:

5. Remojar las lentejas y dejar reposar durante 60 minutos.
6. Retirar el agua de remojo.
7. Colocar las lentejas remojadas en una cacerola con agua y dejar hervir hasta que las lentejas estén suaves.
8. Colar las lentejas cocidas.



Para la ensalada:

9. Picar las zanahorias, los ejotes y desgranar el elote.
10. Cocer las zanahorias, los ejotes y el elote.
11. Colocar en una cacerola la cebolla y el ajo y acitronar.
12. Agregar las verduras y el elote previamente picados y cocidos así como las lentejas, amaranto cocidos.
13. Agregar la sal e integrar los ingredientes.
14. Colocar todo en un recipiente grande y bañar con jugo de limón.

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,089
Proteínas	g	48
Hidratos de carbono	g	168
Azúcares	g	16
Fibra	g	39
Lípidos totales	g	25
Saturados	g	4
Monoinsaturados	g	12
Poliinsaturados	g	9
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	1,687
Calcio	mg	516
Hierro	mg	20
Potasio	mg	1,377
Magnesio	mg	581
Selenio	µg	12
Fósforo	mg	1,377
Zinc	mg	9

Vitaminas		
A	µg	803
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	7
Ac. pantoténico (B5)	mg	2
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	676
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	83
D	mg	0
E	mg	3
K	µg	59

Ensalada de garbanzo

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 500 g de garbanzo
- 300 g de zanahoria
- 100 g de chícharos
- 100 g de granos de elote
- 3 piezas de pimiento morrón (225 g)
- 1 L de yogurt natural sin azúcar añadida
- 1 lata chica de chipotle (58 g)
- 250 g de grano de amaranto
- 3 g de sal

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.

Para el grano de amaranto:

2. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas
3. Retirar el agua de remojo
4. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
5. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para la ensalada de garbanzo:

6. Colocar en un recipiente los garbanzos, chícharos, zanahorias, granos de elote, los pimientos y el amaranto.
7. Para el aderezo: Licuar el yogurt con los chipotles, hasta que la mezcla sea homogénea.
8. Mezclar todos los ingredientes incorporando la mitad del aderezo.
9. Reservar la mitad del aderezo para que se agregue en la mesa al gusto.
10. Servir sobre láminas delgadas de jícama o con tostadas horneadas.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	2,791
Proteínas	g	129
Hidratos de carbono	g	418
Azúcares	g	94
Fibra	g	78
Lípidos totales	g	67
Saturados	g	27
Monoinsaturados	g	15
Poliinsaturados	g	14
Colesterol	mg	130

Minerales		
Sodio	mg	2,937
Calcio	mg	2,260
Hierro	mg	40
Potasio	mg	4,909
Magnesio	mg	1,133
Selenio	µg	21
Fósforo	mg	3,346
Zinc	mg	24

Vitaminas		
A	µg	2,848
Tiamina (B1)	mg	2
Roboflavina (B2)	mg	3
Niacina (B3)	mg	11
Ac. pantoténico (B5)	mg	3
Piridoxina (B6)	mg	3
Ac. fólico (B9)	µg	1,153
Cobalamina (B12)	µg	4
C	mg	244
D	mg	20
E	mg	5
K	µg	100

Ensalada de manzana, zanahoria y amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 1 pieza mediana de lechuga (200 g)
- 500 g de zanahoria
- 1 kg de manzana
- 100 g de hoja de amaranto
- 4 cucharadas de amaranto (12 g)
- Jugo de limón al gusto (5 ml)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Rayar la zanahoria, picar finamente la lechuga y las hojas de amaranto.
3. Picar las manzanas con cáscara en cuadros.
4. Mezclar los ingredientes picados y rayados.
5. Agregar gotas de limón.
6. Agregar el amaranto reventado.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	921
Proteínas	g	16
Hidratos de carbono	g	204
Azúcares	g	129
Fibra	g	43
Lípidos totales	g	5
Saturados	g	1
Monoinsaturados	g	1
Poliinsaturados	g	1
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	477
Calcio	mg	506
Hierro	mg	12
Potasio	mg	3,678
Magnesio	mg	224
Selenio	µg	2
Fósforo	mg	847
Zinc	mg	3

Vitaminas		
A	µg	5,185
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	8
Ac. pantoténico (B5)	mg	2
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	193
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	156
D	mg	0
E	mg	6
K	µg	435

Pico de gallo de amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 250 g de tomate rojo o jitomate
- 50 g de cebolla
- 50 g de cilantro
- 100 g de grano de amaranto
- 40 ml de jugo de limón
- 3 g de sal
- Pimienta al gusto
- Aguacate (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.

Para el grano de amaranto:

2. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
3. Retirar el agua de remojo.
4. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
5. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para el pico de gallo:

6. Picar la cebolla, cilantro y tomate rojo o jitomate.
7. Mezclar los vegetales picados en un recipiente.
8. Incorporar el jugo de limón a los vegetales y el grano de amaranto cocido.
9. Sazonar y servir.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	492
Proteínas	g	20
Hidratos de carbono	g	87
Azúcares	g	1
Fibra	g	13
Lípidos totales	g	7
Saturados	g	2
Monoinsaturados	g	2
Poliinsaturados	g	3
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	1,577
Calcio	mg	488
Hierro	mg	10
Potasio	mg	927
Magnesio	mg	313
Selenio	µg	1
Fósforo	mg	644
Zinc	mg	4

Vitaminas		
A	µg	169
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	2
Ac. pantoténico (B5)	mg	0
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	85
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	255
D	mg	0
E	mg	1
K	µg	155

Ensalada de nopales

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 6 piezas de nopales (280 g)
- 4 piezas de jitomate (480 g)
- ½ manojo de cilantro picado (75 g)
- 1 pieza de cebolla cortada en rodajas (116 g)
- 300 g de queso panela
- 3 g de sal
- 1 manojo de hojas de amaranto (88 g)
- 150 g de grano de amaranto
- Vinagre al gusto (5 ml)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.

Para el grano de amaranto:

2. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas
3. Retirar el agua de remojo
4. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
5. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para la ensalada de nopal:

6. Cortar los nopales en rectángulos pequeños.
7. Para retirar la baba, colocar en un recipiente con agua y sal y dejar reposar durante media hora y enjuagar bajo el chorro de agua.
8. Llevar al fuego en una olla con agua, sal y un chorrito de vinagre (esto también ayuda a cortar la baba).
9. Cuando estén cocidos los nopales, retirar del fuego y escurrir en un colador.



10. Mezclar los tomates picados, queso en cubos, cebolla en rodajas, cilantro picado, hoja de amaranto picada y nopales.
11. Espolvorear el grano de amaranto.

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,525
Proteínas	g	96
Hidratos de carbono	g	139
Azúcares	g	4
Fibra	g	26
Lípidos totales	g	65
Saturados	g	3
Monoinsaturados	g	2
Poliinsaturados	g	4
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	3,528
Calcio	mg	3,010
Hierro	mg	26
Potasio	mg	2,143
Magnesio	mg	614
Selenio	µg	3
Fósforo	mg	973
Zinc	mg	6

Vitaminas		
A	µg	314
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	2
Niacina (B3)	mg	4
Ac. pantoténico (B5)	mg	1
Piridoxina (B6)	mg	1
Ac. fólico (B9)	µg	128
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	142
D	mg	0
E	mg	1
K	µg	247

Ensalada fresca

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- ½ pieza de lechuga (50 g)
- 2 piezas de pepinos (208 g)
- 1 pieza de jícama grande (800 g)
- ½ kg de zanahoria
- 100 g de hoja de amaranto
- Jugo de limón al gusto (20 ml)
- 100 g de grano de amaranto

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.

Para el grano de amaranto:

2. Remojar el grano de amaranto y dejar reposar durante 24 horas.
3. Retirar el agua de remojo.
4. Colocar el grano de amaranto remojado en una cacerola con agua y dejar hervir aproximadamente 20 minutos.
5. Una vez cocido, colar el grano de amaranto.

Para la ensalada:

6. Pelar y rallar la zanahoria y la jícama.
7. Picar en juliana la lechuga y la hoja de amaranto.
8. Picar en cubos el pepino, retirando las semillas.
9. Mezclar todas las verduras y agregar el jugo de limón.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,041
Proteínas	g	32
Hidratos de carbono	g	207
Azúcares	g	47
Fibra	g	65
Lípidos totales	g	9
Saturados	g	2
Monoinsaturados	g	2
Poliinsaturados	g	3
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	783
Calcio	mg	753
Hierro	mg	21
Potasio	mg	4,157
Magnesio	mg	527
Selenio	µg	7
Fósforo	mg	1,346
Zinc	mg	7

Vitaminas		
A	µg	4,621
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	9
Ac. pantoténico (B5)	mg	3
Piridoxina (B6)	mg	2
Ac. fólico (B9)	µg	409
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	347
D	mg	0
E	mg	7
K	µg	175

Agua de piña con hojas de amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 1 pieza grande de piña (1 ½ kg)
- 1 taza de hojas de amaranto (26 g)
- 3 L de agua
- 60 g de azúcar o miel

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar la piña.
2. Retirar la coronita y cáscara.
3. Picar la piña y licuar poco a poco con las hojas de amaranto y el agua.
4. Agregar la piña y las hojas de amaranto licuadas al resto del agua.
5. Agregar azúcar y revolver.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,061
Proteínas	g	9
Hidratos de carbono	g	252
Azúcares	g	148
Fibra	g	21
Lípidos totales	g	2
Saturados	g	0
Monoinsaturados	g	0
Poliinsaturados	g	1
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	80
Calcio	mg	540
Hierro	mg	6
Potasio	mg	1,794
Magnesio	mg	254
Selenio	µg	2
Fósforo	mg	235
Zinc	mg	2

Vitaminas		
A	µg	107
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	8
Ac. pantoténico (B5)	mg	3
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	292
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	728
D	mg	0
E	mg	0
K	µg	11

Agua de amaranto con pepino

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 3 L de agua
- 2 piezas de pepino (208 g)
- 1 taza de hojas de amaranto (26 g)
- 50 ml de jugo de naranja natural
- 40 g de azúcar o miel de abeja

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar los ingredientes.
2. Retirar las semillas del pepino y pelar sólo uno de ellos (1 con cáscara y otro pelado).
3. Licuar el pepino con las hojas de amaranto y un poco de agua.
4. Agregar la mezcla a la jarra.
5. Exprimir las naranjas y endulzar con el azúcar.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	212
Proteínas	g	3
Hidratos de carbono	g	49
Azúcares	g	3
Fibra	g	2
Lípidos totales	g	1
Saturados	g	0
Monoinsaturados	g	0
Poliinsaturados	g	0
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	70
Calcio	mg	378
Hierro	mg	2
Potasio	mg	565
Magnesio	mg	101
Selenio	µg	0
Fósforo	mg	164
Zinc	mg	1

Vitaminas		
A	µg	82
Tiamina (B1)	mg	0
Roboflavina (B2)	mg	0
Niacina (B3)	mg	0
Ac. pantoténico (B5)	mg	1
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	60
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	42
D	mg	0
E	mg	0
K	µg	25

Agua de limón con amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 500 ml de jugo de limón
- 1 taza de hojas de amaranto (26 g)
- 3 L de agua
- 60 g de azúcar
- Hielo (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Colocar 2.5 L de agua en una jarra y endulzar con azúcar.
3. Agregar el jugo de limón.
4. Licuar las hojas de amaranto con 500 ml de agua e incorporar a la jarra.
5. Agregar hielo (opcional).



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	404
Proteínas	g	3
Hidratos de carbono	g	98
Azúcares	g	12
Fibra	g	2
Lípidos totales	g	0
Saturados	g	0
Monoinsaturados	g	0
Poliinsaturados	g	0
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	70
Calcio	mg	380
Hierro	mg	2
Potasio	mg	779
Magnesio	mg	104
Selenio	µg	1
Fósforo	mg	145
Zinc	mg	0

Vitaminas		
A	µg	67
Tiamina (B1)	mg	0
Roboflavina (B2)	mg	0
Niacina (B3)	mg	1
Ac. pantoténico (B5)	mg	1
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	87
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	241
D	mg	0
E	mg	1
K	µg	0

Agua de tuna verde y amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 3 L de agua
- 6 piezas de tunas verdes (540 g)
- 6 piezas de limones (120 ml de jugo)
- 3 cucharadas de miel de abeja (60 g)
- 1 taza de hojas de amaranto (26 g)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Pelar la tuna y cortarla en cubos
3. Licuar la tuna con las hojas de amaranto y 500 ml de agua.
4. Colar la mezcla, agregarla a una jarra de agua junto con los 2.5 L restantes de agua.
5. Agregar el jugo de limón a la mezcla.
6. Endulzar con miel.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	479
Proteínas	g	3
Hidratos de carbono	g	115
Azúcares	g	52
Fibra	g	25
Lípidos totales	g	1
Saturados	g	0
Monoinsaturados	g	0
Poliinsaturados	g	0
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	96
Calcio	mg	357
Hierro	mg	4
Potasio	mg	1,527
Magnesio	mg	542
Selenio	µg	1
Fósforo	mg	125
Zinc	mg	1

Vitaminas		
A	µg	67
Tiamina (B1)	mg	0
Roboflavina (B2)	mg	0
Niacina (B3)	mg	1
Ac. pantoténico (B5)	mg	1
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	87
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	241
D	mg	0
E	mg	1
K	µg	0

Horchata de amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 500 ml de leche
- 3 cucharadas de harina de amaranto (12 g)
- 2 ½ L de agua
- 60 g de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 ml)
- 1 cucharada de canela (10 g)
- Hielo (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Agregar 1 litro de agua en una jarra y endulzar.
2. Licuar la harina de amaranto, canela, leche, vainilla y un poco de agua.
3. Agregar la mezcla al resto del agua.
4. Agregar hielos si lo desea.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	582
Proteínas	g	18
Hidratos de carbono	g	87
Azúcares	g	23
Fibra	g	3
Lípidos totales	g	18
Saturados	g	11
Monoinsaturados	g	5
Poliinsaturados	g	1
Colesterol	mg	70

Minerales		
Sodio	mg	113
Calcio	mg	791
Hierro	mg	1
Potasio	mg	1,295
Magnesio	mg	109
Selenio	µg	0
Fósforo	mg	492
Zinc	mg	2

Vitaminas		
A	µg	145
Tiamina (B1)	mg	0
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	0
Ac. pantoténico (B5)	mg	0
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	31
Cobalamina (B12)	µg	2
C	mg	5
D	mg	6
E	mg	0
K	µg	2

Brochetas de fruta con amaranto

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 15 palillos para brochetas
- 1 ½ kg de fruta de temporada
- 3 cucharadas de miel (45 g)
- 1 taza de amaranto reventado (16 g)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las frutas.
2. Ensartar la fruta picada (Se sugiere papaya, piña, melón, manzana con piel y uvas, picada en trozos de 3 cm o entera, según sea el caso) en los palillos para brochetas.
3. Colocarlas en un platón.
4. Hacer hilos de miel sobre la fruta.
5. Espolvorear las brochetas con amaranto reventado.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	928
Proteínas	g	11
Hidratos de carbono	g	214
Azúcares	g	141
Fibra	g	22
Lípidos totales	g	3
Saturados	g	1
Monoinsaturados	g	1
Poliinsaturados	g	1
Colesterol	mg	0

Minerales		
Sodio	mg	120
Calcio	mg	223
Hierro	mg	5
Potasio	mg	148
Magnesio	mg	196
Selenio	µg	3
Fósforo	mg	148
Zinc	mg	2

Vitaminas		
A	µg	241
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	1
Niacina (B3)	mg	4
Ac. pantoténico (B5)	mg	2
Piridoxina (B6)	mg	0
Ac. fólico (B9)	µg	240
Cobalamina (B12)	µg	0
C	mg	609
D	mg	0
E	mg	4
K	µg	45

Panqueques de amaranto con plátano

INGREDIENTES (rinde para 6 porciones)

- 4 piezas de huevos (200 g)
- 1 taza de harina de avena (100 g)
- ½ taza de harina de amaranto (19 g)
- 2 tazas de leche descremada (480 ml)
- 1 cucharadita de polvo para hornear (5 g)
- 2 g de sal
- 1 cucharadita de vainilla (5 ml)
- ½ cucharadita de canela en polvo (2.5 g)
- 5 piezas de plátano maduro (600 g)
- 6 cucharaditas de miel de abeja (42 g)
- 15 ml de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licuarlos.
2. Dejar reposar la mezcla durante media hora.
3. Precalentar un sartén antiadherente y agregar máximo 1 cucharadita de aceite, si es necesario.
4. Verter por partes la mezcla en el sartén.
5. Dejar que se cuezan por un lado y voltear para cocer del segundo lado.
6. Servir en un plato con 1 cucharadita de miel.



CONTENIDO NUTRIMENTAL POR RECETA

Elementos principales		
Energía	Kcal	1,738
Proteínas	g	62
Hidratos de carbono	g	260
Azúcares	g	143
Fibra	g	22
Lípidos totales	g	50
Saturados	g	10
Monoinsaturados	g	22
Poliinsaturados	g	9
Colesterol	mg	1,714

Minerales		
Sodio	mg	1,779
Calcio	mg	861
Hierro	mg	13
Potasio	mg	3,499
Magnesio	mg	338
Selenio	µg	80
Fósforo	mg	1,259
Zinc	mg	7

Vitaminas		
A	µg	402
Tiamina (B1)	mg	1
Roboflavina (B2)	mg	2
Niacina (B3)	mg	8
Ac. pantoténico (B5)	mg	6
Piridoxina (B6)	mg	3
Ac. fólico (B9)	µg	307
Cobalamina (B12)	µg	13
C	mg	52
D	mg	3
E	mg	6
K	µg	14



Producción para el bienestar y la estrategia de acompañamiento técnico en amaranto

EN LA ACTUALIDAD SE RECONOCE AL AMARANTO como una alternativa alimentaria debido a su alto valor en proteína, calcio, hierro y aminoácidos. Sin embargo, su difusión y consumo están dirigidos básicamente al aprovechamiento del grano en forma de dulce, ya que es poco conocido en otras presentaciones. La Ciudad de México es el primer lugar en la transformación del amaranto en diversos productos, con semilla obtenida en la misma ciudad, Puebla, Tlaxcala y Morelos.

Una problemática al respecto con el amaranto es el proceso de transformación que se encuentra limitado a que un mayor número de productores lo transformen de manera industrial o a mayor escala; la transformación se concentra en Morelos y la Ciudad de México debido a que la semilla de amaranto requiere de reventado para realizar diversos subproductos como alegrías, granola, harinas, pinole, galletas entre otras, siendo la forma de mayor consumo actualmente, reconocido como dulce por el consumidor.

Para el año 2021 el Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) reportó una superficie sembrada de amaranto a nivel nacional de 3,194.14 hectáreas (ha), siendo el estado de Puebla el de mayor superficie con 1,779 ha, siguiéndole Tlaxcala con 1,055 ha, Estado de México 167.09 ha, Ciudad de México con 112 ha, Oaxaca con 73.55 ha y Morelos con 7.50 ha.

En el año 2021, se integró el amaranto al Programa de Producción para el Bienestar (PPB) de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER), para beneficiar a los pequeños y medianos productores con superficies de 2 y hasta 20 hectáreas. Aunado al apoyo económico, se proporciona el acompaña-

miento técnico a productores que decidan transitar a la agroecología dentro de su sistema de manejo de producción para posteriormente apropiarlo a una forma de vida.

Actualmente se cuenta con el acompañamiento técnico (EAT) para amaranto en los estados de Oaxaca, Puebla, Tlaxcala y Estado de México, (mapa 1) donde se plantea trabajar con las siguientes acciones:

- Implementar un plan de transición agroecológico para reducir el uso de agroquímicos y poner en marcha alternativas que reduzcan el uso de herbicidas como el glifosato entre otros agroquímicos.
- Implementar prácticas que ayuden a reducir pérdidas por sequías, como la captación de agua de lluvia y uso de coberteras para conservar humedad residual.
- Manejo fitosanitario con uso de trampas.
- Elaboración de sus propios bioinsumos para la nutrición en etapa vegetativa y llenado de panoja.
- Mejorar prácticas poscosecha para reducción de pérdidas en almacén.
- Selección y conservación de sus semillas para la producción del siguiente ciclo productivo.
- Incrementar la productividad de las parcelas bajo manejo en transición agroecológica con prácticas sustentables, para reducir costos de producción e incrementar rendimientos.
- Fomentar la transformación y organización para fortalecer la cadena de valor del amaranto.

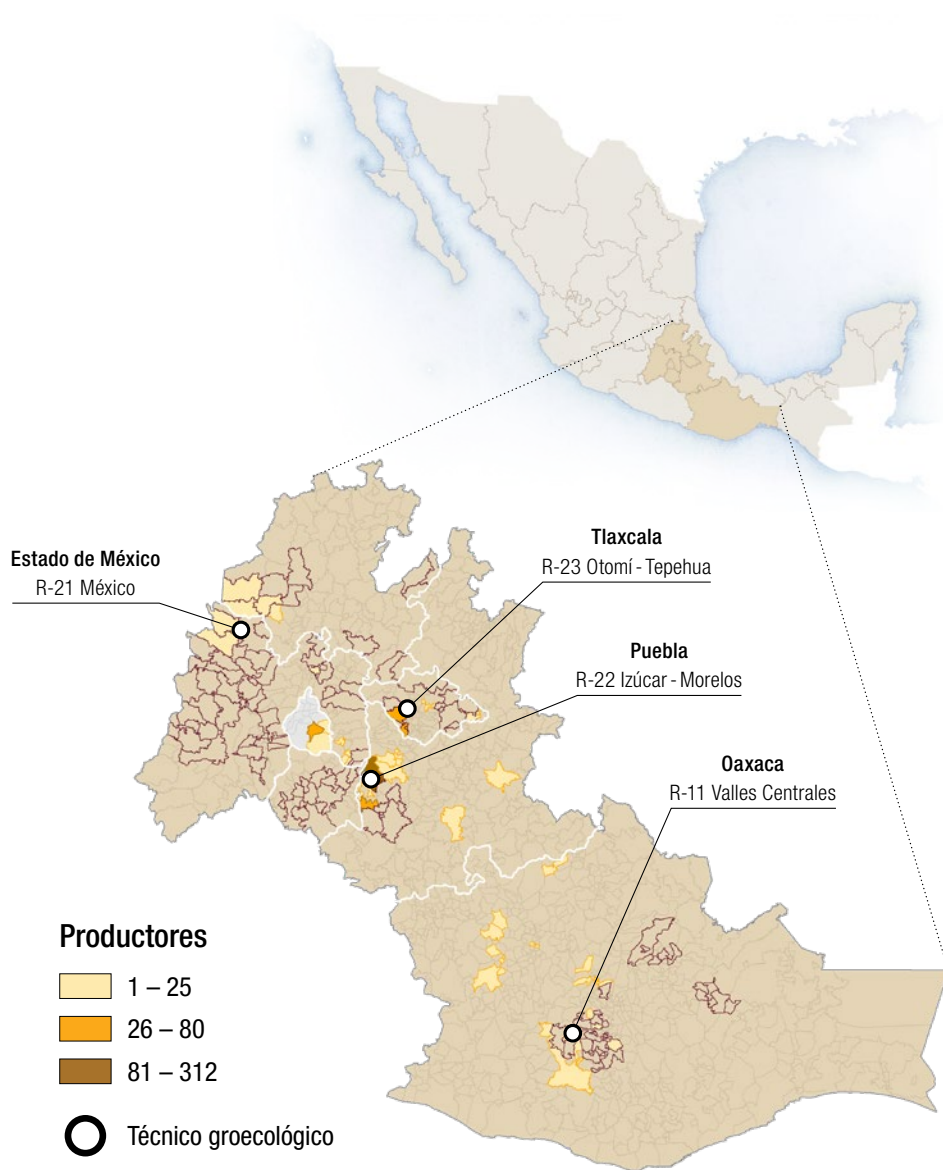
- Realizar las vinculaciones necesarias de política pública, institucional, organizaciones de la sociedad civil y financiamiento para fortalecer la comercialización, distribución y difusión del consumo del amaranto.

En la parte organizativa se busca implementar acciones que ayuden:

- A promover y difundir el consumo del amaranto resaltando los beneficios a la salud, la diversidad de presentaciones, platillos y formas de consumo (quelite, grano reventado y sin reventar, harinas, cosméticos, forrajes).
- Impulsar la apropiación e implementación de innovaciones tecnológicas dirigidas a la transformación del grano para la generación de valor agregado.
- Fomentar la vinculación con actores productivos, comerciales y de distribución que permitan diversificar y ampliar el mercado.

Cabe mencionar que se plantea el tema de comercialización a través de compras gubernamentales a partir de la integración directa de los productores al mercado, buscando que puedan ser transformadores de acuerdo con sus capacidades de producción de manera directa.

El programa hace énfasis en el valor nutricional de este alimento y hace un esfuerzo para apoyar al cultivo y visibilizar la importancia del consumo en la dieta diaria por su valor energético y proteínico que contiene.



Mapa 1. Estados donde se presenta el Acompañamiento Técnico (EAT).

Referencias

Amaranto: Una Alegría para Nuestra Salud, CONACYT. Disponible en: <https://centrosconacyt.mx/objeto/amaranto/#:~:text=El%20amaranto%20tambi%C3%A9n%20se%20ha,niveles%20de%20colesterol%20en%20sangre>

Bonvecchio A. *et al. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*. Academia Nacional de Medicina/México 1ª edición. Disponible en: https://www.insp.mx/resources/images/stories/2015/Noticias/Nutricion_y_Salud/Docs/151118_guias_alimentarias.pdf

Bourges, Héctor; Esther Casanueva y Jorge L. Rosado. *Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana*. Editorial Médica Panamericana, 2010.

FoodData Central [Internet]. <https://www.usda.gov/> [Citado el 19 de Enero de 2023]
Disponible en: <https://fdc.nal.usda.gov/>

García Bravo, et al. *Amaranto. Fuente de la “alegría”*, Arqueología mexicana, Vol. 23, No. 138, 2016.

Maurya, N.K.; Arya, P. *Amaranthus grain nutritional benefits: A review*. J. Pharmacogn. Phytochem. 2018, 7, 2258–2262.

Muñoz M, *Tablas de uso práctico de los alimentos de mayor consumo*, Editorial Mcgraw-Hill Interamericana, 3ª ed, 2013

Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes 5ª edición [Internet]. <https://midietasmae.com.mx/> [Citado el 19 de Enero de 2023] Disponible en: <https://midietasmae.com.mx/>



En México, el amaranto ha sido históricamente una planta con gran valor cultural y nutricional, por su adaptabilidad a diversos ecosistemas y su bajo costo.

Desde antes de la llegada de los españoles, el consumo de este grano era ya relevante entre la población. Sin embargo, durante la Conquista y la Colonia fue prohibido casi hasta desaparecer, pues era relacionado con ritos «paganos» de la religiosidad precolombina desde donde se concebía como un bien sagrado.

Hoy en día se produce en los estados de Puebla, Tlaxcala, México, Ciudad de México, Oaxaca, Morelos y se ha reconocido como una alternativa para combatir el hambre.

Una manera de difundir el consumo de amaranto es ofrecer diferentes alternativas de preparación como un alimento cotidiano, aprovechando desde la hoja en etapa vegetativa cuando están suaves y tiernas, hasta sus granos o semillas reventadas o sin reventar.