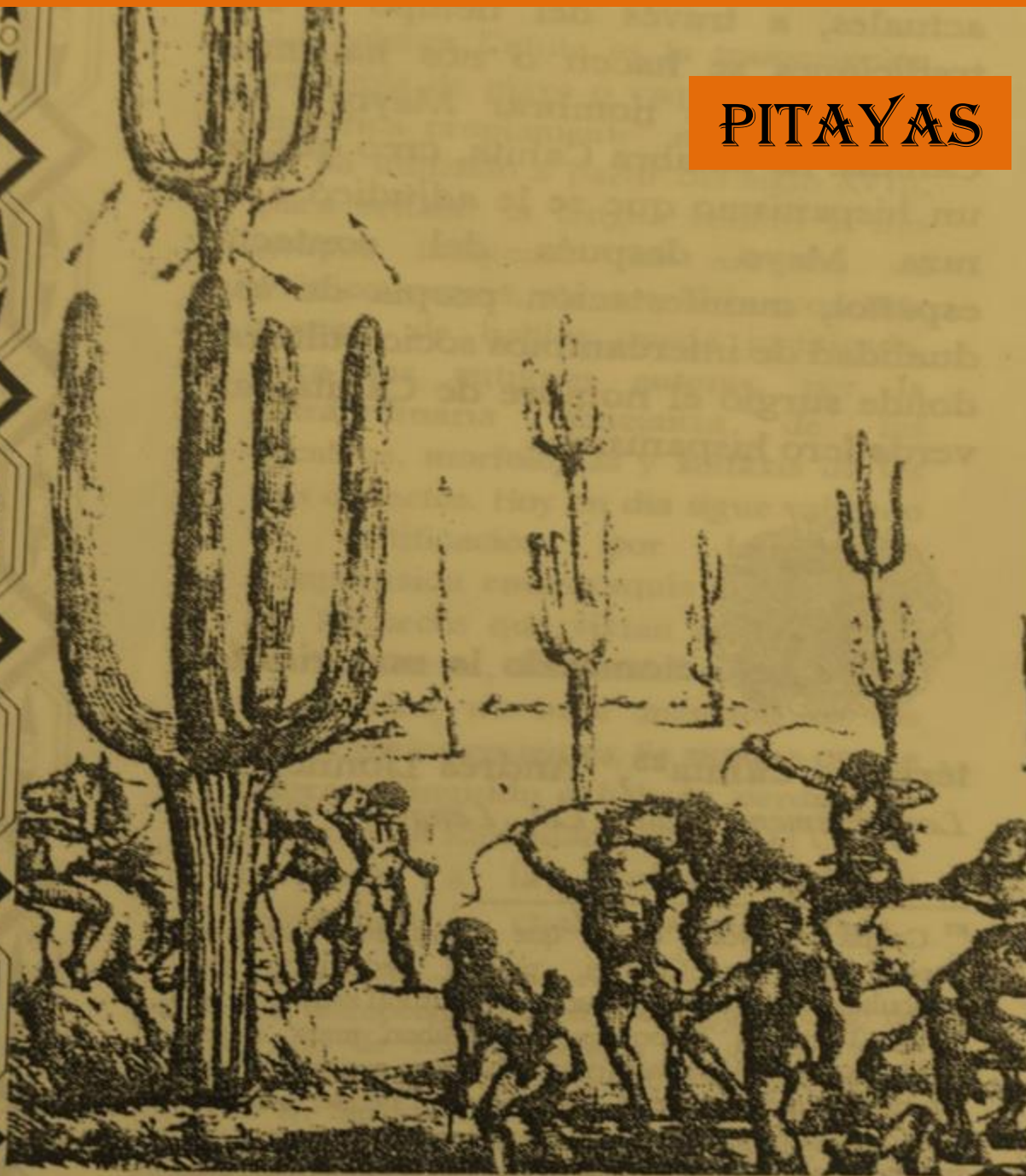


RECETARIO SINALOA

PITAYAS



***Preparaciones y platillos tradicionales
a base de Pitaya
Autor: Lic. Delia Moraila Moya***



Cocina Tradicional Sinaloense

Patrimonio Cultural Inmaterial

PRESENTACIÓN

El Conservatorio de la Cultura Gastronómica Sinaloense A. C. cumpliendo el objetivo de salvaguardar, difundir y preservar los conocimientos heredados, costumbres y tradiciones de la cocina tradicional sinaloense, elaboró este recetario para dar a conocer saberes relativos a la forma de preparar alimentos que tienen como principal ingrediente la pitaya, fruta emblemática de los sinaloenses, con el deseo de que los chef, cocineros y cocineras o cualquier persona amante de la cocina, se interesen por cocinar y consumir estos deliciosos platillos y los incorporen, sea a los menús de sus restaurantes, o simplemente a la dieta diaria.

Los usos gastronómicos de la pitaya son muy diversos: es insumo natural para elaborar tortillas, panes, galletas, repostería fina, mermeladas, jaleas, dulces, aderezos para ensaladas, helados, nieve, paletas, agua fresca, licores, cerveza. Toda esta variedad de preparaciones encierran un abanico de deliciosos sabores, intensos colores y aromas que bien pudieran estar en los menús de los más exclusivos restaurantes de México y Sinaloa. En el extranjero se consume con fines medicinales y en algunos países europeos es un platillo exótico solo para gourmets.

Este recetario que reúne distintas formas y procedimientos para el manejo gastronómico de la pitaya, es una contribución de la Lic. Delia Moraila Moya, Directora General del Instituto de Ciencias y Artes Gastronómicas, quien además ocupa el cargo de Secretaria del Conservatorio y participa activamente en la muestra gastronómica de la Fiesta de la Pitaya.

Nunca olvidar: *“somos lo que comemos”*.

Lic. Jaime Félix Pico
Presidente del CCGS



Conservatorio de la Cultura
Gastronómica Mexicana AC
Organismo Consultor de la UNESCO



LA PITAYÁ, UNA OBRA DE ARTE DE LA NATURALEZA

La gastronomía va más allá de las recetas: es también historia, ciencia, cultura, arte y nutrición, además de muchas otras facetas, y por lo mismo tiene mucho que contar. Hablar de la gastronomía mexicana es hacer un viaje en el tiempo para aprender acerca de elementos culturales de suma importancia, no sólo en la historia de México, sino de todo el mundo. Con el reciente nombramiento otorgado por la UNESCO como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad, la cocina mexicana finalmente ha destacado internacionalmente para reclamar su lugar en los tiempos modernos, pero lo ha logrado respetando sus tradiciones y honrando sus más de 1,000 años de historia, lo que hace que cada platillo sea único y espectacular no sólo en términos de aromas y sabores, sino además en espíritu e identidad.

La cocina auténtica de México no es la que puedes encontrar en un restaurante nacional promedio. Para hallarla, primero debemos entender de dónde viene, cómo ha cambiado, y hasta conocer sobre los mitos y leyendas que se han generado en su devenir, recreados de generación en generación. Debe quedarnos claro que México no fue una colonia, sino un virreinato, impregnado por la colisión de dos cosmografías y dos maneras inmensas de entender la comida.

Antes de la llegada de los españoles, la dieta de las culturas prehispánicas se basaba ampliamente en platillos de maíz con chiles y hierbas, usualmente complementados con frijoles, jitoma-



Tes o nopales. También incluían vainilla, tomatillos, aguacate, guayaba, papaya, sapote, mamey, piña, jícama, calabaza, cacahuete, huitlacoche, guajolote; y un colorido, rico y aromático fruto llamado pitaya, sobre el cual quiero hablarte hoy.

El nombre de pitaya se le dio en las Antillas, que significa “fruto escamoso”; los antiguos mexicanos le llamaban “coapetilla”, que quiere decir “serpiente gruesa”, refiriéndose a la apariencia de las ramas del pitayo. Desde la época prehispánica este fruto -que se produce durante el tiempo más caluroso del año- ha sido un complemento importante en la dieta de las comunidades indígenas y considerado un elemento relevante en celebraciones rituales. Indicar que el nombre de Sinaloa está relacionado directamente con la pitaya, es proveerle a este manjar el lugar que le corresponde en la historia.

Es, al fin, una fruta exótica, silvestre y de intenso colorido que la convierte en una obra del arte de la naturaleza. En términos gastronómicos se puede utilizar para preparar gelatina, helado, yogurt, jarabe, dulces, mermelada, jalea, panes, galletas, refrescos e infinidad de platillos, así como también se puede disfrutar comiéndola sola. Además de su admirable belleza y ricura, a esta fruta se le atribuyen también propiedades curativas. La Pitaya contiene, entre otros, antioxidantes, mucílagos, ácido ascórbico, fenoles. Se trata de una fruta rica en Vitamina C, también contiene vitaminas del grupo B (como la B1 o tiamina, B3 o niacina y la B2 o rivo flavina); minerales como calcio, fósforo, hierro, y tiene alto contenido en agua y posee proteína vegetal y fibra soluble. Las semillas, que son comestibles, contienen ácidos grasos beneficiosos. La Pitaya tiene acción antitumoral, antiinflamatoria y antioxidante, además de un extenso uso gastronómico y cosmético.

Lic. Delia Moraila Moya



MIS RECETAS CON PITAYA

por

Lic. Delia Moraila Moya



TORTILLAS



TORTILLAS DE PITAYA

Ingredientes

- 1 kg. De masa de maíz
- 12 pitayas
- 1 pizca de sal

Preparación

Pelar las pitayas y molerlas muy bien con la pizca de sal, agregar esta mezcla a la masa de maíz y amasar muy bien para integrar, agregar agua caliente lo suficiente para que la masa quede manejable y seguir amasando, hay que recordar que la masa de maíz necesita mucha hidratación para que quede con consistencia suave y las tortillas queden delgadas. Con la ayuda de una placa vamos aplastando las tortillas y cocinándolas en el comal caliente, primero unos segundos por un lado y luego voltearlas hasta que estén bien cocidas, por último darle otra volteada para que inflen y sacar. Guardarlas en un recipiente hermético en cuyo interior se encuentre una servilleta de tela para guardar el calor.

Con estas tortillas puedes hacer ricos chilaquiles.



SALSA DE PITAYA PARA CHILAQUILES

Ingredientes:

- 1 taza de pulpa de pitaya muy madura
- 2 chiles pasilla
- 3 chiles de árbol
- 4 tomates
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- Sal y pimienta al gusto
- Agua la necesaria
- 2 tazas de queso rayado

Preparación:

Cortar en cuatro las tortillas, freir en aceite, escurrirlas sobre papel absorbente, reservar. Aparte en una olla poner a fuego alto el agua, los chiles retirando la semillas, los tomates, la cebolla, el ajo, una vez que estén suaves, dejar enfriar y licuarlos agregando la pitaya, cilantro sal y pimienta al gusto, pasar por un colador y bañar las tortillas previamente fritas, espolvorear queso entre capa y capa, tapar y dejar 5 minutos a fuego bajo. Si deseas darle mas picor a esta salsa, puedes agregar en la cocción de los chiles secos chile serrano a tu gusto y licuarlo siguiendo el procedimiento.



TORTILLITAS DE NATA Y PITAYA

Ingredientes

- 200 Gramos de Nata
- 2 Piezas de Huevo
- $\frac{3}{4}$ Taza de Azúcar
- 1 Cucharadita de Vainilla
- $\frac{1}{2}$ Kilogramo de Harina
- 1 taza de pulpa de pitaya
- $\frac{1}{2}$ Cucharada sopera de Polvo para hornear
- $\frac{1}{2}$ Cucharada sopera de Bicarbonato
- $\frac{1}{2}$ Cucharadita de Sal

Preparación

Coloca la nata en un recipiente hondo y con un batidor de globo manual vamos a batir un poco, solo para que suavice. Agrega los huevos y mezcla bien.

Incorporar la pulpa de pitaya con el azúcar y la vainilla, Integrar muy bien, quedará como una mezcla para pastel. Reservar.

Aparte, mezcla la harina, polvo para hornear, bicarbonato y sal.

Agrega la mezcla de harina a la mezcla de nata poco a poco y pasándola previamente por un colador.

Integra poco a poco con ayuda de una cuchara. Cuando ya no puedas batir con la cuchara utiliza las manos e integra hasta que quede una masa suave y tersa.



Si la masa para gorditas se siente seca puedes agregar 2 cucharadas de leche o crema ácida, pero solo si es necesario. Deja reposar la masa en el refrigerador, dentro de una bolsa de plástico o en un molde con tapa para que no se seque. Reposa mínimo media hora, si es por más tiempo es mucho mejor.

Una vez transcurrido el tiempo, extiende la masa a que tenga un grosor aproximado de 5 cm. No deben quedar muy gruesas para que se cocinen bien. Forma las gorditas con ayuda de un cortador redondo o con tu figura favorita.

Cuece las gorditas en un comal o sartén bien caliente a lumbre bajita para que no se quemen y queden doraditas por fuera y cocidas por dentro. El truco para que las gorditas esponjen bien es darles la vuelta con cuidado mientras todavía estén crudas.

Vuelve a voltear las gorditas cuando ya han esponjado muy bien y deja cocinar por la parte que estaba medio cruda. Cuando estén doraditas por ambos lados estarán listas. Puedes conservar las gorditas envueltas en una servilleta o en una bolsita de plástico para que se mantengan suaves.



TORTILLAS ROJAS DE HARINA

Ingredientes

- 1/2 kg. De harina de trigo
- 4 pitayas
- 150 gr. de azúcar
- 1 pizca de sal
- 250 gr, de manteca vegetal
- ½ litro de agua
- 1 corteza de cáscara de limón

Preparación

Hervir las pitayas en el ½ litro de agua, agregar la sal y el azúcar, apartar, mezclar la manteca vegetal y la harina hasta que quede bien integrada, agregar poco a poco el agua de pitaya bien caliente, amasar y dejar reposar, en una superficie plana enharinada estirar las tortillas y ponerlas a cocción en comal caliente, volteándolas ha que queden cocidas por ambos lados.-



LOS TAMALES



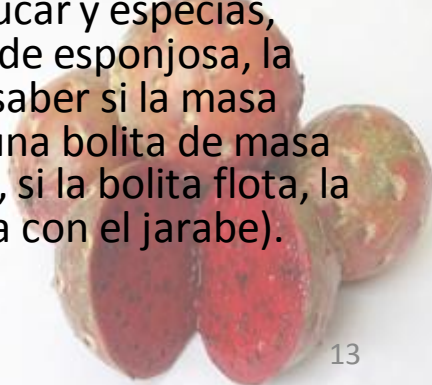
TAMALES DULCES DE PITAYA

Ingredientes

- 1 kg. De masa de maíz
- 3 cditas. De polvo para hornear
- 350 gr. de manteca de puerco
- 300 gr. de azúcar estándar
- 20 pitayas
- Y cucharadita de sal
- Dos rajas de canela
- 4 clavos de olor
- 1 ½ ltro. De agua
- Hojas para tamal

Preparación:

En una olla se agrega el agua, el azúcar, las rajas de canela, los clavos de olor y una pizca de sal, se dejar hervir por aproximadamente 40 minutos. En un recipiente aparte se mezcla la masa de maíz con una pizca de sal, el polvo para hornear y la manteca, integrándola con las yemas de los dedos hasta formar una consistencia arenosa, aparte se pelan y muelen las pitayas y se integran a la masa. Una vez que está esta mezcla uniforme y sin grumos, se le agrega poco a poco el jarabe de azúcar y especias, cuidando que este caliente para que la masa quede esponjosa, la masa debe de quedar untable (una prueba para saber si la masa está en su punto de batido y humedad es hacer una bolita de masa con los dedos e introducirla en un baso con agua, si la bolita flota, la masa ya está lista, y si no, seguir humedeciéndola con el jarabe).



Hidratar las hojas de maíz, tomar una hoja, agregar una cucharada de masa, doblarla y amarrar de un extremo, en una vaporera, colocar los tamales uno a uno, al terminar sellar con hojas de maíz y tapar muy bien para que no se escape el vapor, cocinarlos a fuego medio por 20 minutos y luego a fuego bajo por 40 minutos. El resultado son unos tamales con un color rubí de muy buen dulzor y aroma, listos para acompañarlos con un café, chocolate o leche caliente.



TAMALES DE PITAYA Y REQUESÓN

Ingredientes

- 1 kg. De requesón
- 250 gr. de mantequilla
- 300 gr. de harina de maíz
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 25 pitayas
- 250 gr. de azúcar
- Hojas para tamal

Preparación

Acemar la mantequilla con la ayuda de una batidora eléctrica, luego agregar el requesón y seguir batiendo, por aproximadamente 7 minutos para que esponje, luego agregar el azúcar y seguir batiendo, agregar poco a poco las pitayas y batir hasta que se unifiquen al batido, injertar los ingredientes secos: harina de maíz, pizca de sal y polvo para hornear, batir hasta conseguir una mezcla uniforme y suave. Lavar e hidratar la hojas para formar los tamales poniendo una cucharada de masa en cada una de las hojas, amarrar para formar el tamal. Acomodarlos en una vaporera uno a uno y sellarlos al final con hojas de maíz para guardar el calor, tapar la olla y dejarlos a cocción lenta por aproximadamente 1 hora.



TAMALES RELLENOS DE DULCE DE PITAYA

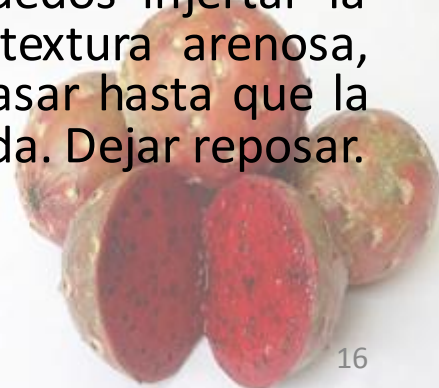
Ingredientes para la masa:

- 1 kg. De harina de maíz
- 350 gr. de manteca vegetal.
- 3 cdtas. De polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 4 piloncillos
- 3 rajas de canela
- 5 clavos de olor
- 2 litros de agua
- Hojas para tamal

Preparación:

Poner en una olla a fuego alto el agua, piloncillo, canela, clavo de olor , hasta conseguir una reducción del jarabe de litro y medio, retirar del fuego y apartar.

Agregar a la harina de maíz, la pizca de sal y el polvo para hornear, luego con las puntas de los dedos injertar la manteca vegetal hasta conseguir una textura arenosa, amasar con el jarabe de piloncillo y amasar hasta que la masa obtenga una textura suave y húmeda. Dejar reposar.



Dulce de pitaya

Ingredientes

- 30 pitayas
- 300 gr. de azúcar
- 1 pizca de sal
- Corteza de un limón

Preparación:

Pelar las pitayas, agregarles el azúcar, la pizca de sal y la corteza del limón (que no lleve piel blanca por que amarga), poner esta mezcla a fuego medio y sin dejar de batir con una cuchara de madera dejarla a reducción hasta conseguir una textura de mermelada.



Armado del tamal

Estirar la masa a lo largo en una superficie plana con un grosor de aprox. 4 a 5 cm. Agregar el dulce de pitaya en medio de la masa, enrollar y con un cuchillo cortara piezas de aproximadamente 8 cm. Colocarlos en una hoja de tamal, amarrar para formar el tamal y colocarlos en una vaporera, cocinar a fuego bajo por aproximadamente una hora.



TAMALES DE PITAYA Y MANTEQUILLA

Ingredientes:

- 1kg de Masa.
- 300gm de Mantequilla.
- 3 cucharaditas de Polvo para Hornear.
- 300 grm de Azúcar.
- 2 tazas de pulpa de pitaya
- Hojas frescas de elote.

Preparación

Amasar la masa hasta dejarla suave, agregar la mantequilla y amasar nuevamente, incorporar la mitad de azúcar y seguir revolviendo, agregar la otra mitad y continuar revolviendo, este procedimiento es lento y poco a poco ya q se requiere ir suavizando los ingredientes y tener consistencia muy suave, por ultimo agregar el polvo para hornear y la pulpa de pitaya, seguir amasando hasta integrar todo completamente y quede una masa suave . Dejar reposar la masa por 10 min.

Pasado el tiempo, untar las hojas con la masa según el tamaño que se quiera dar a cada tamal (este procedimiento como los tamales de elote), acomodar en una vaporera y dejar cocinar por 1hora.a fuego moderado. No destapar la olla hasta transcurrido el tiempo. Servir calientitos y acompañar también con un Rico Atole.



TAMALES DE ELOTE Y PITAYA

Ingredientes:

- 3 Docenas de elote tierno (1.5 kg. De grano de elote)
- 400 gr. de Mantequilla.
- 3 cucharaditas de Polvo para Hornear.
- 350 grs. de Azúcar.
- 2 cucharaditas de sal fina
- 1 tazas de pulpa de pitaya
- Hojas frescas de elote.

Preparación

Desgranar los elotes y moler, agregar la sal, el azúcar e incorporar muy bien, fundir la mantequilla e incorporarla a la mezcla anterior (la mantequilla debe estar muy caliente), poner en cada hoja de elote una cucharada de la mezcla y envolver de igual manera que los tamales de elote tradicionales, acomodar en una vaporera y dejar cocinar por 1 hora a fuego moderado. No destapar la olla hasta transcurrido el tiempo. Servir calientitos acompañados de un rico frijolito refrito y un pedazo de asadera o queso fresco.



TAMAL BOLA DE PITAYA Y PASAS (tontitos de pitaya)

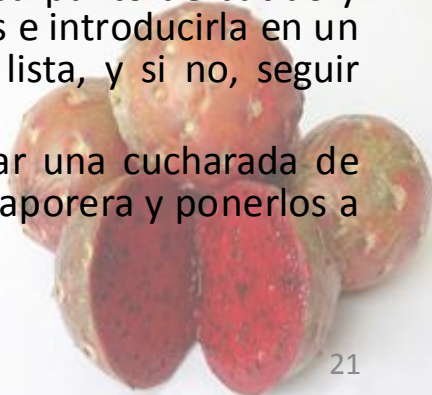
Ingredientes

- 1 kg. De masa de maíz
- 3 cditas. De polvo para hornear
- 350 gr. de manteca de vegetal
- 300 gr. de azúcar estándar
- 20 pitayas
- Y cucharadita de sal
- Dos rajas de canela
- 4 clavos de olor
- 1 ½ ltro. De agua
- 1 taza de pasas
- Hojas para tamal

Preparación:

En una olla se agrega el agua, el azúcar, las rajas de canela, los clavos de olor y una pizca de sal, se dejar hervir por aproximadamente 40 minutos. En un recipiente aparte se mezcla la masa de maíz con una pizca de sal, el polvo para hornear y la manteca, integrándola con las yemas de los dedos hasta formar una consistencia arenosa, aparte se pelan y muelen las pitayas y se integran a la masa. Una vez que está esta mezcla uniforme y sin grumos, se le agrega poco a poco el jarabe de azúcar y especias, cuidando que este caliente para que la masa quede esponjosa, por último se le agregan la pasas, la masa debe de quedar untable (una prueba para saber si la masa está en su punto de batido y humedad es hacer una bolita de masa con los dedos e introducirla en un Vaso con agua, si la bolita flota, la masa ya está lista, y si no, seguir humedeciéndola con el jarabe).

Hidratar las hojas de maíz, tomar una hoja, agregar una cucharada de masa formado una bola y amarrar. Colocar en una vaporera y ponerlos a cocción por una hora a fuego bajo.



TAMALES DE PUERCO TIPO SINALOENSE CON PITAYA

Ingredientes para

Para la masa:

- 1kg de harina de maíz nixtamalizada o fina (como guste o mitad y mitad)
- ¼ kg de Manteca de Puerco
- 2 Cucharaditas de polvo de hornear
- Caldo de la carne
- 1 taza de pulpa de pitaya
- Sal (Al gusto)

Para el Relleno:

- 500 gr de Pierna de Puerco
- 6 Chiles pasilla anchos grandes
- 1 Cebolla
- 2 Tomates
- 3 Ajos
- Aceitunas al gusto
- Rajas de Chile poblano al gusto
- Pasas al gusto
- 2 Papas
- 3 Zanahorias
- Sal (Al gusto)
- Hojas de maíz



Preparación

Cocer la carne de puerco con media cebolla, 2 pitaya con cáscara muy limpias y los ajos, sazonar con sal. Deshebrar y reservar.

Cocer los chiles pasilla en agua.

Licuar los chiles pasilla con la cebolla, las pitayas retirándoles la cáscara, ajos y caldo de la carne. Procura que la salsa te quede espesa.

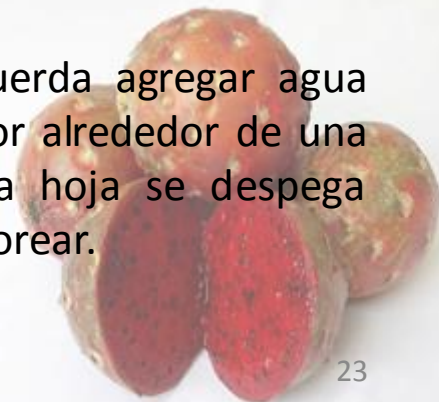
Picar el resto de la cebolla, tomates en cubos. Acitronar la cebolla en un sartén con un poco de aceite caliente, agregar la carne ya deshebrada y dorar, agregar el tomate y la mitad de la salsa de chile pasilla, sal pimentar al gusto y agregar las aceitunas y pasitas, dejar cocer para que se integren bien todos los sabores.

Pelar y picar las papas y zanahorias

Para la masa, acremar la manteca hasta que cambie ligeramente de color y agregar el royal y una cucharada de sal y sin dejar de mezclar poco a poco incorporar la harina de maíz y el caldo de la carne junto con la salsa de los chiles y la pulpa de las pitayas. Amasar hasta conseguir una consistencia suave, más suave que para hacer tortillas. Para facilitar que te queden del mismo tamaño los tamales divide la masa en bolitas y reserva.

Para armar los tamales tomas una hoja de elote seca y agregas la bola de masa expandiéndola con la mano, o bien, con una tortillera y luego la pones sobre la hoja, como se te facilite mejor. Luego agregamos el relleno, una cucharada de picadillo, una tira de papa, zanahoria y chile.

Acomodar los tamales en una vaporera, recuerda agregar agua hasta la zona indicada en la vaporera. Cocer por alrededor de una hora. Sabremos si están listos si al retirar la hoja se despega completamente, para asegurarte pártelo y a saborear.



TAMALES DE PITAYA Y HOJA DE ACELGA

Ingredientes

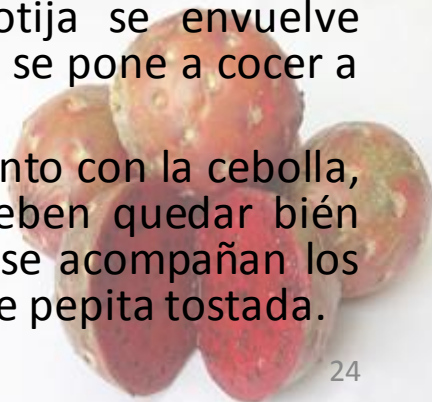
- ¼ Kilo de masa
- 1 taza de pulpa de pitaya
- 1 Cucharada de manteca de puerco
- Sal
- 10 Hojas de acelga de las mas grandes
- 50 Gramos de pepita de calabaza tostada y molida o picada muy fina
- 2 Jitomates asados, pelados y sin semilla
- ½ Cebolla mediana
- ½ Chile jalapeño
- Hojas de maíz para tamal (si lo prefieres puede ser hoja de plátano)

Preparación

Se mezcla la manteca con la masa, la pulpa de pitaya y se sazona con sal y un poquito de pepita molida.

Se extiende con cuidado a la masa encima de la hoja de acelga, se rellena. Se envuelve como taquito y otija se envuelve nuevamente con hoja de maíz o de plátano y se pone a cocer a baño maría, durante 45 minutos.

El jitomate se fríe en un poco de manteca, junto con la cebolla, chile y 2 cucharadas de pulpa de pitaya, deben quedar bien fritos, se salpimenta al gusto, con esta salsa se acompañan los tamalitos y se espolvorean con otro poquito de pepita tostada.



TAMALES DE HARINA DE ARROZ Y PITAYA

Ingredientes:

- 1 kg de Harina de Arroz Tres Estrellas®
- 300 g de coco rallado
- 150 g. queso otija o 200 g. de queso manchego rallado.
- 500 g de mantequilla
- De 8 a 12 cucharadas de leche.
- 8 cucharadas de azúcar.
- 100 g de pasitas
- hojas de maíz secas remojadas y escurridas
- 8 Huevos, separados yemas y claras

Preparación:

Batir la mantequilla hasta que acreme y agregar el azúcar poco a poco.

Bata las claras a punto de turrón y las yemas por separado.



Incorpore a la mantequilla una cucharada de claras, una de yemas y una de Harina de Arroz Tres Estrellas®, alternando hasta terminar, mezcle muy bien, hasta obtener una masa homogénea, añada leche si es necesario.

Compruebe que la masa esté lista poniendo una bolita de masa en un vaso con agua, si no flota agregue mas leche.

Agregue el queso rayado mezclado con una pala de madera.

Precaliente la vaporera con la rejilla, acomode una cama de hojas de elote en el fondo.

Rellene las hojas de maíz, con una cucharada de masa, ponga 2 pasitas y una porción de coco rayado a cada tamal y cuide de no llenar demasiado. Cierre los tamales y átelos. Colóquelos en la vaporera, con el dobléz hacia abajo.

Cocine por una hora y media o hasta que la hoja se desprenda del tamal, sirva calientes.

Tips:

Si gustas, una vez servido lo puedes acompañar con cajeta, mermelada, leche condensada, etc.

La clave para unos deliciosos tamales es el batido que se le de a la masa.



LOS ATOLES



ATOLE DE MASA Y PITAYA

Ingredientes

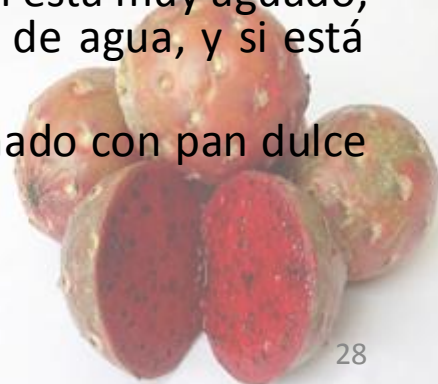
- ½ taza de masa de maíz o harina de maíz para hacer tortillas
- 4 ½ tazas de agua o leche tibia
- 1 Raja de canela como de 5 cm o al gusto
- 2 piloncillos pequeños o azúcar al gusto o 3/4 taza de miel 100% pura
- 2 tazas de pulpa de pitaya licuada

Preparación:

Disuelve la masa o harina de maíz con ½ taza de agua o leche tibia. Si quieres tu atole de leche, disuelve con leche (agrega la cantidad necesaria para diluir la masa)

En una olla o cacerola, agrega el resto del agua o de leche tibia y la masa disuelta en el agua o leche, la canela, y el piloncillo, azúcar o miel 100% pura. Si es piloncillo revolver hasta que se haya disuelto y luego agrega la masa disuelta, agregar la pulpa de pitaya licuada, seguir batiendo y bajar el fuego hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado y el atole haya espesado. Adapta a tu gusto la consistencia: Si está muy aguado, ponle más masa siempre diluída en un poco de agua, y si está muy espeso, aclara con agua poco a poco.

Sirve en jarritos de barro o en tazas acompañado con pan dulce mexicano o unos deliciosos tamales.



ATOLE DE CACAHUATE Y PITAYA

- **Ingredientes:**
- 1 raja de canela
- 1 litro de leche
- ¼ kg. De cacahuate molido
- 2 tazas de pulpa de pitaya
- 100 gr. De azúcar
- 2 piloncillos
- 1 taza de agua

Preparación:

Pelar el cacahuate retirándole la membrana que lo cubre, después lo vamos a moler con el agua. En otra olla vamos a poner a hervir la leche, la canela, la pitaya el piloncillo. Ya que hirvió la leche vamos agregar el cacahuate molido, moviendo constantemente durante 15 minutos, Retiramos del fuego y listo tu atole de cacahuate y pitaya. Muy sabroso y energético.



ATOLE DE PITAYA Y JUGO DE MANDARINA

- Ingredientes
- 2 pitahayas
- ½ litro de agua
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de piloncillo rallado
- ½ litro de jugo de mandarina

Preparación:

Se muelen las pitahayas con el medio litro y se cuelan. Se cuece la mezcla con la raja de canela y una pizca de sal; y cuando suelta el hervor, se agrega la fécula de maíz disuelta en la media taza de agua, el piloncillo y el jugo de mandarina.

Se mueve constantemente con la pala de madera para evitar que se pegue en el fondo del recipiente y cuando espese el atole se retira del fuego



ATOLE DE FÉCULA DE MAIZ Y PITAYA

- Ingredientes

- 4 ½ leche entera
- 1 Raja de canela como de 5 cm o al gusto
- ½ taza de azúcar o 3/4 taza de miel 100% pura
- 120 gr. de fécula de maíz
- 2 tazas de pulpa de pitaya licuada

Preparación:

Disuelve la fécula de maíz en ½ leche . En una olla o cacerola, agrega el resto de leche y agrega la canela, azúcar o la miel y la pulpa de pitaya, cuando suelte el hervor, agrega la fécula de maíz que se tiene ya disuelta en la leche fría sin dejar de batir, bajar el fuego y seguir batiendo hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado y el atole haya espesado. Se puede consumir caliente, si lo dejas enfriar y lo refrigeras lo conviertes en un succulento postre el cual lo puedes bañar con una rica salsa de pitaya.



ALFAJORES DE PINOLE Y PITAYA

- **Ingredientes**
- 150 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 5 huevos (4 yemas y uno entero)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 320 gr. de pinole de maíz
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Cajeta de pitaya
- 250 gr de coco rallado

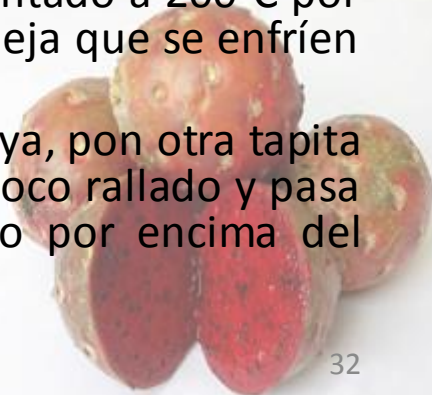
Preparación

Batir la mantequilla junto con el azúcar hasta que quede cremosa, agregar los huevos uno por uno siempre mezclando bien, agrega la vainilla y la ralladura de limón.

Tamiza la harina, el pinole de maíz y el polvo de hornear e incorpóraselo a la mezcla anterior. Une muy bien todos los ingredientes pero sin amasar, estira hasta que obtengas una masa de unos cuatro milímetros de espesor.

Cortar con un molde o puedes usar la boca de un vaso para hacer los cortes. Preparar una charola para horno enmantecada, colocar los cortes y hornear en horno precalentado a 200°C por unos seis u ocho minutos. Retira del horno, deja que se enfríen y ya puedes empezar a armar los alfajores.

Para ello toma una tapita ponle cajeta de pitaya, pon otra tapita y la unes con la anterior. En un plato pon el coco rallado y pasa los alfajores como si fueran ruedas rodando por encima del coco, así éste se adhiere a ellos..



LOS PANES



PANQUÉ DE PITAYA

(Sin gluten)

- Ingredientes

- 2 Tazas de harina de maíz
- 2 Cucharaditas de fécula de maíz
- 1 taza de azúcar o miel
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 3 huevos
- ½ taza de mantequilla
- 2 tazas de pitaya molida
- 1 cucharadita de canela
- Una pizca de sal

Preparación:

Batir la mantequilla en forma de pomada, agregar los huevos uno a uno, agregar el azúcar o la miel, luego agregar la fécula de maíz, luego alternando la pitaya y harina de maíz con el polvo de hornear, agregar la vainilla, enharinar un molde para panque y hornear en horno precalentado a 250° por 25 minutos.



SEMITA DE PITAYA

- **Ingredientes**

- 2 cdas harina
- 1 tz harina de trigo integral
- 1/2 tz miel
- 1/2 tz azúcar
- 250 gr. de manteca vegetal
- ½ taza jalea de pitaya
- 1/2 cedita royal
- 1/4 cedit asal

- **Para la cubierta del pan**

- 1 y 1/2 cda harina integral
- 1/2 cda harina suave
- 1/4 taza agua
- 1/4 cucharada de azúcar
- 30 gr. mantequilla
- 1 pizca de sal



Preparación

Mezcla la harina de trigo con la harina suave, revuelve y amasa; poco a poco agrega el azúcar, el royal, la miel y la mantequilla. Cuando estén bien mezclados bate a velocidad suave hasta lograr una pasta manejable. Divide la masa en dos partes iguales y has una tortilla de cada una.

Coloca parte al centro de un molde engrasado y estira la masa hasta las orillas.

Vierte la jalea de pitaya sobre la masa estirada hasta rellenar por completo. Encima coloca la otra mitad de masa ya estirada hasta cubrir la mezcla y junta ambas orillas para taparla. Deja reposar por una hora. Los ingredientes de la cubierta del adorno Mezcla las harinas con azúcar y sal y agrega el agua poco a poco y amasa hasta obtener una pasta firme. Dejar en reposo por veinte minutos. Cuando esté lista corta pequeños pedazos y bolillalos hasta hacer hilos largos. Colócalos a tu gusto sobre la semita que tienes reposando, Cuando ya la hayas adornado, hornea a 240° por media hora.

Y listo dejamos enfriar y degustamos nuestra rica semita de jalea DE PITAYA.



PANQUE DE AMARANTO, CHIA Y PITAYA

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de amaranto
- 1 taza de pulpa de pitaya
- 1 taza de fécula de maíz
- 4 cucharadas de chía
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 3 cucharadita de canela en polvo
- 3 huevos medianos
- 1 taza de aceite vegetal
- 2 ¼ taza de azúcar
- 1 taza de jugo de pitaya

Preparación

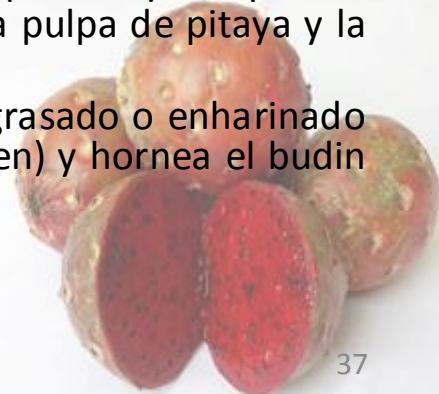
Precalienta el horno a 325F

En un molde mezcla el harina de amaranto, la fécula de maíz, azúcar, sal, polvo para hornear, bicarbonato de sodio y canela.

Mezclar los huevos, aceite y extracto de vainilla. Agrega poco a poco la mezcla de la harina hasta que todo este bien incorporado y no queden grumos. Puedes usar una batidora. Ahora agrega la pulpa de pitaya y la semilla de chía y sigue batiendo

Ahora pon la mezcla en un molde previamente engrasado o enharinado (yo usé pinole para que el budín salga libre de gluten) y hornea el budin de 40 a 60 minutos o hasta que ya este listo.

Servir sobre un espejo de culi de pitaya.



COUP CAKE DE PITAYA

Ingredientes

- 300 gr. de harina
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 150 gr. de mantequilla
- 200 gr. de azúcar
- 1 taza de jugo de pitaya
- 1 taza de pulpa de pitaya
- 3 huevos
- 1 cucharada de vainilla
- 1 pizca de sal
- Capacillos

Preparación

Cernir 3 veces la harina junto con el polvo de hornear y la sal, acremar la mantequilla en forma de pomada, agregar azúcar en forma de lluvia, luego los huevos uno a uno, hasta conseguir una mezcla uniforme, luego agregar el saborizante de vainilla, la pulpa de pitaya y simultáneamente agregar la harina y el jugo de pitaya hasta conseguir una mezcla homogénea, luego llenar una manga pastelera con esta mezcla y llenar los capacillos a $\frac{3}{4}$ partes, Hornear en horno precalentado a 300 g° por 30 minutos.



CHOUX RELLENOS CON CREMA PASTELERA DE PITAYA

Ingredientes

- ½ taza de leche,
- 1/2 taza de agua,
- 100 gramos de margarina,
- 1 taza de harina,
- 3 huevos,
- 1 pizca de sal y
- 1 c/c de azúcar.

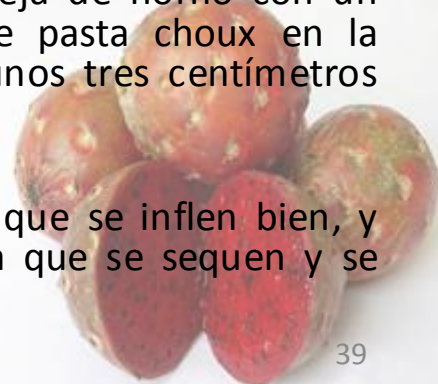
Preparación:

Poner en un cazo la leche, el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar, lleva a ebullición a fuego medio. Cuando empiece a hervir retira el cazo del fuego e incorpora la harina, bate con una cuchara de madera o una espátula hasta obtener una masa uniforme. Vuelve a poner el cazo al fuego durante un minuto aproximadamente y sin dejar de remover para secar la masa.

Vierte la masa en un cuenco y empieza a añadir los huevos uno a uno. Debes incorporar a esta masa cuatro huevos, el quinto es para pintar la masa antes de hornear. Añade un huevo y mezcla con una espátula, cuando la masa y el huevo se hayan homogeneizado incorpora el siguiente y así hasta terminar con los cuatro huevos.

Introduce esta masa en una manga pastelera con boquilla lisa y de 1 centímetro aproximadamente. Prepara una bandeja de horno con un silpat o papel mantequilla. Haz montoncitos de pasta choux en la bandeja del horno dejando una separación de unos tres centímetros entre ellos.

Cocinarlas en horno muy caliente primero hasta que se inflen bien, y luego continuar la cocción a fuego mínimo hasta que se sequen y se doren



CREMA PASTELERA DE PITAYA

Ingredientes

- 500ml de leche
- 100g de azúcar
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 piel de naranja
- 1/2 piel de limón
- 4 yemas
- 45g de fécula de maíz
- 150 gr. de pulpa de pitaya madura

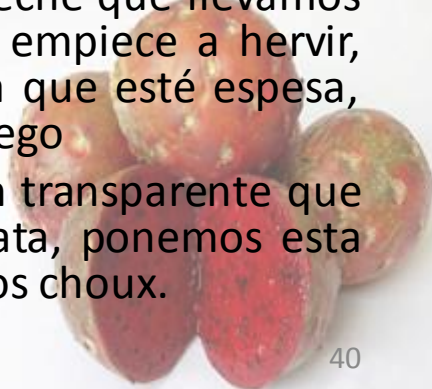
Preparación

Ponemos a calentar la leche (menos un vaso que lo reservamos para diluir fécula de maíz) en un cazo con las pieles de los cítricos y el extracto de vainilla, dejamos que hierva y agregamos la pulpa licuada de la pitaya pasada por un colador.

. En un bol ponemos las yemas con el azúcar y batimos con muy bien y le añadimos el vaso con la leche y la fécula de maíz

. Luego incorporamos las yemas al cazo con leche que llevamos al fuego, batimos bien con el globo cuando empiece a hervir, bajamos el fuego y seguimos batiendo hasta que esté espesa, unos 12 min y seguimos batiendo fuera del fuego

. Dejar enfriar en un bol cubierto con un film transparente que no toque la superficie para que no haga nata, ponemos esta crema en una manga pastelera para rellenar los choux.



PASTEL DE PITAYA

Ingredientes:

- 125 gr de mantequilla
- 275 gr de azúcar
- 2 huevos
- 280 gr de harina
- 15 gr de cacao en polvo
- 3 CUCHARADITAS polvo para hornear)
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- 1/4 cucharadita de sal
- 240 gr de YOGOURT NATURAL
- 1 taza de pulpa de pitaya
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Para LA CREMA

- 360 ml de crema para batir
- 250 gr de queso crema
- 250 gr de queso mascarpone o en su caso requesón
- 115 gr de azúcar glasé
- 1 cucharadita de jugo de pitaya



Preparación

Precalienta el horno a 170°C.

Prepara tres moldes desmoldables de 18 centímetros engrasados y con papel de hornear en la base.

Tamiza y reserva en un bol la harina, el cacao en polvo, el polvo para hornear, el bicarbonato y la sal.

Mezcla el YOGURT con la pulpa de pitaya, el extracto de vainilla y el vinagre y reserva.

Bate la mantequilla con el azúcar hasta que haya blanqueado y consigamos una mezcla esponjosa. Añade los huevos uno a uno (no añadas el siguiente hasta que el anterior se haya incorporado totalmente). Continúa batiendo 1 minuto después de cada huevo.

Añade a esta mezcla los ingredientes secos que teníamos reservados en tres veces y los líquidos en dos veces, comenzando y terminando con los secos.

Reparte esta masa entre los tres moldes que habíamos preparado y alisa la parte superior de la masa con una espátula.

Hornea durante 25-30 minutos o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio.



Deja enfriar los moldes sobre una rejilla durante unos 15 minutos. Pasado este tiempo, saca los bizcochos de los moldes y déjalos enfriar durante al menos 45 minutos.

Cuando estén totalmente fríos, envuélvelos individualmente en papel film y déjalos reposar en la nevera durante la noche. Al día siguiente estarán más asentados el sabor y la textura del bizcocho.

Para hacer la crema, bate los quesos con el azúcar glas y reserva.

Monta la nata y mézclala con los quesos batidos con movimientos suaves y envolventes. Déjala en el frigorífico durante al menos dos horas.

Para montar la tarta, corta el bizcocho en tres discos con un cuchillo grande para que nos queden bastante igualados. Rellénalo con la crema que tenemos reservada. Después cubre toda la tarta con la crema y decora al gusto.



EMPANADITAS DE PITAYA

- Ingredientes:

- Masa

- 1/2 k g de Harina de trigo
- ½ Taza de azúcar
- 250gr manteca vegetal
- 1 tazas de Agua caliente
- 1 cucharadita de Vainilla
- Sal al gusto

- Relleno

- 2 tazas de pulpa de pitaya
- 1½ taza Azúcar
- 1/21 taza de agua
- 3 cucharadas de fécula de maíz



Preparación:

Poner a hervir el agua con la pulpa de pitaya, Agregar el azúcar y dejarlo a fuego lento. prensar un poco con un tenedor, la mermelada está lista cuando al pasar la cuchara por el fondo este quede libre a punto de raya

Para la masa: En una superficie poner toda la harina injertar el azúcar, luego hacer un hueco en el centro y agregar la manteca vegetal en pequeños cuadritos, con los dedos ir injertando la harina y la manteca hasta que se vea arenosa

Luego agregar el agua caliente y amasar hasta con seguir una masa suave.

En una máquina para tortillas,aplanarlas y rellenarlas con la mermelada.

Barnizar con huevo y espolvorear con poca azúcar

Hornear en horno precalentado a 300|C por 25 minutos hasta que doren por la superficie.



ROSCA INTEGRAL DE PITAYA y ZANAHORIA

Ingredientes

- 2 Tazas de pulpa de pitaya
- 2 zanahorias ralladas
- 1 taza de aceite vegetal
- 3 huevos
- 1 tazas de azúcar mascabada
- 2 tazas de harina integral
- 3 cucharaditas de canela
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharaditas de bicarbonato
- 1 pizca de sal

Preparación

Cernir tres veces la harina con el polvo de hornear, el bicarbonato y la pizca de sal.

Separar los huevos, batir las claras a punto de turrón, agregar las yemas una a una, hasta formar una pasta homogénea, agregar azúcar en forma de lluvia, agregar el aceite en forma de hilo, incorporar la harina bajando la velocidad a la batidora, luego retirar de la batidora y en forma envolvente agregar la pulpa de pitaya y la zanahoria rayada, mezclar bien en forma envolvente, preparar un molde de rosca con mantequilla y enharinado, poner la mezcla en el molde y llevar a horno precalentado y hornear por unos 40 minutos, o hasta que al introducir un palillo, este salga limpio.

Desmoldar sobre rejilla, y glasear enseguida con el azúcar impalpable (glass) disuelto con el jugo de pitaya, hasta que tenga una consistencia espesa, pero que corra por si sola.



ROSCA DE PITAYA Y ZANAHORIA CON MIEL DE AGAVE.

(libre de gluten y baja en azúcares)

- **Ingredientes**

- 2 Tazas de pulpa de pitaya
- 2 zanahorias ralladas
- 1 taza de aceite vegetal
- 3 huevos
- ½ taza de miel de agave
- 2 tazas de harina de avena
- ½ taza de fécula de maíz
- 3 cucharaditas de canela
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharaditas de bicarbonato
- 1 pizca de sal
- ½ taza de almendra fileteada



Preparación

Cernir tres veces la harina de avena, la fécula de maíz con el polvo de hornear, el bicarbonato y la pizca de sal.

Separar los huevos, batir las claras a punto de turrón, agregar las yemas una a una, hasta formar una pasta homogénea, agregar la miel de agave poco a poco, agregar el aceite en forma de hilo, incorporar la harina de avena bajando la velocidad a la batidora, luego retirar de la batidora y en forma envolvente agregar la pulpa de pitaya la zanahoria rayada y la almendra, mezclar bien en forma envolvente, preparar un molde de rosca con mantequilla y enharinado, poner la mezcla en el molde y llevar a horno precalentado y hornear por unos 40 minutos, o hasta que al introducir un palillo, este salga limpio.

Decorar con almendras y rodajas de pitaya fresca



GALLETAS DE AVENA Y PITAYA

Ingredientes

- 1 taza de hojuelas avena
- 1 taza de harina de avena
- 1 taza granola
- 4 pitayas machacadas
- 1 cda. miel
- Vainilla

Preparación

En un recipiente mezclar los ingredientes secos: avena, harina de avena y granola. Aparte mezclar la pulpa de las pitaya con la miel y la vainilla; agregar a la mezcla seca.

Unificar un poco la masa con harina o salvado de avena, hasta que podamos hacer bolitas con las manos. Aplastar y acomodar en una charola sobre papel encerado y hornear a una temperatura de 250 °C por aprox. 20 minutos o hasta que doren



GALLETAS DE MANTEQUILLA Y PITAYA

Ingredientes

- 400 gr. de harina
- 200 gr. de mantequilla
- 3 pitayas (pulpa)
- 150 gr. de azúcar regular
- 50 gr. de azúcar glass
- Una pizca de sal
- Cortadores para galletas en forma de flor.

Preparación:

Acremar la mantequilla, agregar en forma de lluvia el azúcar regular, luego mezclar poco a poco sin dejar de batir la pulpa de la pitaya, una vez teniendo todo integrado se agrega harina y la pizca de sal y se va formando una bola con esta mezcla, no batir mucho solo integrar para no activar el gluten, ya que esta es una masa de corte para elaborar galletas con moldes. Dejar reposar en el refrigerador por 30 minutos, estirar con rodillo sobre a un grosor de 3 cm. Sobre una superficie liza e ir recortando con los moldes cortadores en forma de flor. Colocar las galletas sobre una charola sobre papel mantequilla, precalentar el horno a 250°C y hornear por espacio de 25 minutos o hasta que estén doradas. Desmoldar agregarles una lluvia de azúcar glass pasado por un tamizador



TARDALETAS DE PITAYA

Masa quebrada

Ingredientes

- 225gr. (1 ½ taza) de harina
- 125gr. (½ taza) de mantequilla sin sal, fría y cortada en cubos)
- 4 gr- (media cuacharadita) de sal
- 60ml. (4 cucharadas) de agua con hielo
- 1 cuacharadita de limón o vinagre de manzana)
- 2 cucharadas de azúcar (para dar color al horneado)

Preparación:

Cernir la harina y la sal tres veces para injertar oxígeno.

Añadir la mantequilla y amasar, hasta que la mezcla parezca harina gruesa.

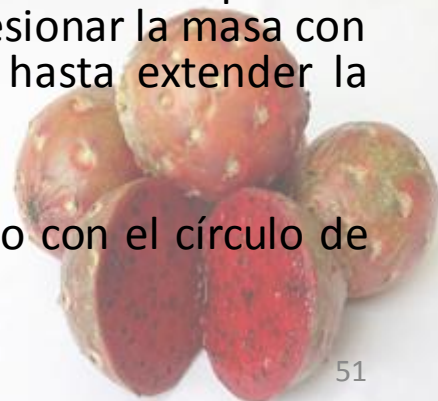
Añadir 3 cucharadas de agua con hielo y el jugo de limón o el vinagre, mezclar hasta incorporarlo por completo, si es necesario añadir gradualmente el agua restante.

Formar un disco con la masa y envolver en plástico adherente, refrigerar por una hora.

Extender la masa con la ayuda de un rodillo sobre una superficie fría y enharinada, hasta formar un círculo, presionar la masa con el rodillo siempre de adentro hacia afuera hasta extender la masa.

Precalentar el horno a 200°C por 15 minutos.

Enmantequillar y enharinar un molde, forrarlo con el círculo de masa, rellenar y hornear de 25 a 30 minutos.



MOUSSE DE PITAYA

Ingredientes

- ½ kg. De pulpa de pitaya
- ½ ltro. De crema para batir
- 1 media crema
- 150 gr. de azúcar glass
- 4 cucharadas de grenetina

Preparación.

Pelar las pitayas y triturarlas, batir en forma de nieve las crema incorporando el azúcar Glass, luego agregar la media crema y seguir batiendo, hidratar la grenetina y ponerla a fundir a baño maría, agregar a la crema la pitaya sin dejar de batir, agregar la grenetina y seguir batiendo hasta que espese, rellenar las tartaletas y meter al refrigerador por 2 horas. Decorar con pitaya fresca.



TARDALETAS DE QUESO Y PITAYA

Para las tartaletas

Ingredientes

- 225gr. (1 ½ taza) de harina
- 125gr. (½ taza) de mantequilla sin sal, fría y cortada en cubos)
- 4 gr- (media cuacharadita) de sal
- 1 yema de huevo
- 60ml. (4 cucharadas) de agua con hielo
- 1 cuacharadita de limón o vinagre de manzana)
- 2 cucharadas de azúcar (para dar color al horneado)

Preparación:

Cernir la harina y la sal tres veces para injertar oxígeno.

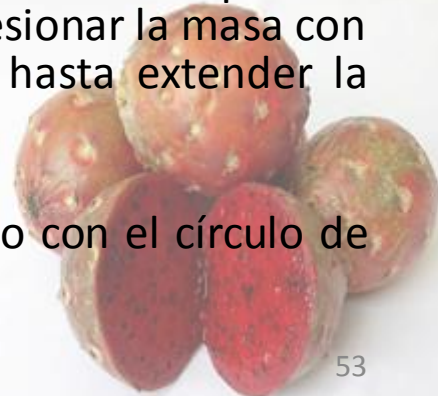
Añadir la mantequilla y amasar, hasta que la mezcla parezca arena gruesa, agregar la yema de huevo, luego añadir 3 cucharadas de agua con hielo y el jugo de limón o el vinagre, mezclar hasta incorporarlo por completo, si es necesario añadir gradualmente el agua restante.

Formar un disco con la masa y envolver en plástico adherente, refrigerar por una hora.

Extender la masa con la ayuda de un rodillo sobre una superficie fría y enharinada, hasta formar un círculo, presionar la masa con el rodillo siempre de adentro hacia afuera hasta extender la masa.

Precalear el horno a 200°C por 15 minutos.

Enmantequillar y enharinar un molde, forrarlo con el círculo de masa, rellenar y hornear de 25 a 30 minutos.



Para el relleno de queso y pitaya

Ingredientes

- 180 gr. de queso crema ablandado
- 200 gr. de pulpa de pitaya
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 huevos
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de fécula de maíz

Preparación:

BATE bien el queso crema, 1 taza de azúcar y la vainilla en un tazón grande con una batidora eléctrica a velocidad media. Agrega uno por uno los huevos; después de añadir cada uno, bate a velocidad baja la pulpa de pitaya sólo hasta mezclarlo, por último disuelva la fécula de maíz en media taza de leche y agregar. injertar bien todo y llenar en la base del molde. Hornear en horno precalentado a 250° por 25 o 30 minutos. Dejar enfriar y refrigerar.



LO DULCE



MERMELADA DE PITAYA

Ingredientes

- 1 kg de pulpa de pitaya madura
- 500 gr. de azúcar
- el jugo de un limón
- el centro de 4 manzanas

Preparación

pelar las pitayas para obtener el kilo de pulpa, con un tenedor machacar el fruto, En una olla de fondo grueso colocar todos los ingredientes y calentar a fuego bajo por aproximadamente 1 hora sin dejar de remover con cuchara de madera, hasta que al pasar la cuchara se vea el fondo de la olla y la mezcla tenga una consistencia y color brillante.



CAJETA DE PITAYA

Ingredientes

- 1 Kg. De pulpa de pitaya
- 2 litros de leche entera
- 500 gr. de azúcar
- 1 vaina de vainilla

Preparación

En una olla de fondo grueso, poner a calentar la pulpa molida de la pitaya, una vez que suelte el hervor, agregar la leche caliente, el azúcar y la pulpa de la vaina de vainilla, remover constantemente con una cuchara de madera a fuego muy bajo por aproximadamente 2 horas, hasta que se llegue al punto de que al pasar la cuchara se vea el fondo de la cacerola. Dejar enfriar y rellenar los alfajores.



ATE DE PITAYA

Ingredientes:

- 1 kg de pulpa de pitaya
- 1/4 de taza de agua purificada
- 3 1/2 tazas de azúcar moreno (estándar)
- 1 1/2 cucharaditas de ácido cítrico*
- 1/2 cucharadas de pectina* o en su caso 6 corazones de manzana, pera o membrillo
- * Se consigue en tiendas de materias primas.

Preparación

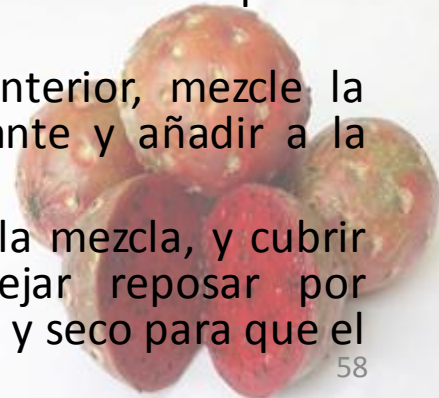
Sacar la pulpa de las pitayas, en una olla mediana poner a calentar el agua, ya que el agua suelte el hervor, bajamos el fuego y ponemos la pulpa de la pitaya a precocer por 10 minutos, la retiramos del fuego y dejamos enfriar, luego las licuamos y la pasamos por un colador para quitar un poco de las semillas (a mi en lo particular me gusta que el ate tenga un poco los tropezos de las semillas de pitaya).

Poner la olla a fuego alto con la mezcla anterior y agregue tres tazas de azúcar junto con el ácido cítrico.

Dejar que hierva hasta que al revolver se vea el fondo de la olla y se escuche un sonido semejante al de la plancha de vapor. Es muy importante agitar en todo momento para evitar que se pegue al fondo y se quemé.

Una vez que se alcance la consistencia anterior, mezcle la pectina, con la media taza de azúcar restante y añada a la mezcla que está al fuego.

Preparar un molde de plástico, para verter la mezcla, y cubrir con un trozo de manta de cielo. Dejar reposar por aproximadamente tres días en un lugar fresco y seco para que el ate cuaje.



JALEA DE CÁSCARA DE PITAYA

Ingredientes

- 2 kg de cáscara de pitaya
- 3 litros de agua
- 1.5 kg. De azúcar
- 10 gr. pectina
- 2 limones

Preparación

Limpiar muy bien las cáscaras de pitaya, en una olla agregar las cáscaras, los limones partidos a la mitad y el agua, ponerlas a hervir a fuego alto, con una cuchara retirar la espuma (esta espuma si no se retira hace la jalea un poco amarga agarrosa), ya que no suelte espuma agregar el azúcar y sin dejar de mover con cuchara de madera, dejar hervir otros 40 minutos, pasando este tiempo agregar la pectina disuelta en un poco de agua y dos cucharadas de azúcar, seguir moviendo hasta llegar a reducción deseada (un poco gelatinosa), retirar del fuego, pasar el producto por un colador chino, dejar enfriar y envasar en frasco previamente esterilizado.

Nota: las cáscaras se pueden consumir como complemento en algún postre o simplemente solas, quedan cristalizadas y de muy buen sabor. (contienen fibra)



SALSA DULCE DE PITAYA

Ingredientes

- 3 pitayas rojas
- 1 taza de azúcar
- 3 gotas de limón

Preparación

Triturar las pitayas y mezclarlas con el azúcar y las gotas de limón, dejar a reducción fuego lento por unos 20 minutos.



CROCANTES DE PITAYA

Ingredientes:

- 20 Cáscaras de pitaya, limpiasy hervidas
- Pulpa de pitaya
- Sal
- Chile quebrado
- Chile en polvo
- ½ taza jugo de limón

Preparación:

Quitar la cáscara a las pitayas y reservar la pulpa, limpiar muy bien la cáscara pasándole el file de un cuchillo y raspando para retirar cualquier impureza o espina, pasarlas por el jugo de limón y dejarlas reposar unos minutos, poner una olla al fuego y cuando suelte el hervor agregar las cáscaras y dejar en cocción por 30 minutos, Una vez cocidas, retirarlas de la olla y colocarlas sobre papel absorbente para que sequen completamente, luego colocarlas en una charola para horno previamente barnizada con un poco de aceite, colocar una a una de las cáscaras, agregarles un poco de sal y chile quebrado y hornear en horno precalentado a 120°C por 60 minutos para o hasta que estén crocantes.

Nota: (estos crocantes se pueden preparar también en versión dulce para acompañar y decorar postres cambiando la sal por azúcar con el mismo procedimiento de horneado)



HELADO DE PITAYA Y NARANJITA

Ingredientes:

- 4 claras de huevo.
- 20 pitayas machacadas
- 10 naranjitas con piel y sin semill
- 250 gr. de azúcar

Preparación:

Macera las pitayas machacadas con las naranjitas con piel y sin semilla y la azúcar, ambos ingredientes al gusto. Bate las claras a punto de nieve y reserva. Licúa la mezcla de la pitaya con limón y después incorporar las claras, con movimientos envolventes. Coloca en un recipiente de vidrio y mete al congelador 30 minutos. Revuelve la preparación y vuelve a congelar y repite el proceso 1 vez más. Congela hasta el momento de servir. Decora con rodajas de pitaya y hojas de menta.



HELADO DE PITAYA

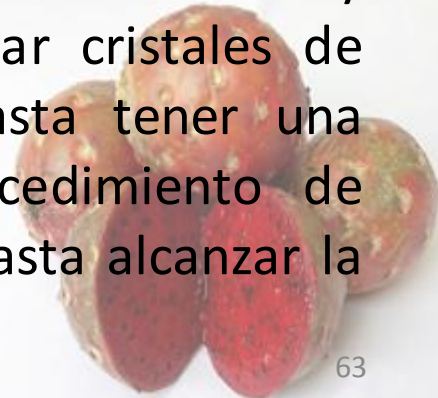
Ingredientes

- 6 tazas de pulpa de pitaya picada
- 1 taza de agua
- 2 1/2 tazas de azúcar estándar

Preparación

Licua la pulpa de pitaya con el agua hasta tener un puré homogéneo. Cuela sobre un tazón presionando firmemente con un cucharón o espátula para desechar las semillas, pero exprimiendo hasta la última gota de pulpa. Añade el azúcar y revuelve durante varios minutos hasta que todo el azúcar se haya disuelto.

Vierte la mezcla dentro de un molde de metal y congela hasta que empiece a formar cristales de hielo. Retira del molde y licua hasta tener una consistencia frappé. Repite el procedimiento de congelar y licuar 1 o 2 veces más, hasta alcanzar la consistencia deseada.



HELADO CREMOSO DE PITAYA

Ingredientes

- 1 lata de leche condensada,
- 2 Latas de leche evaporada,
- 6 tazas de pulpa de pitaya
- Jugo de un limón

Comenzamos poniendo en un bol la leche condensada, y sobre ella añadimos el jugo de limón recién exprimido y la pulpa de pitaya, licuamos. Luego agregamos la leche condensada, removemos y mezclamos bien los tres ingredientes, primero con una cuchara y después con las varillas. Al principio parecerá que se corta la leche con el limón y la pitaya pero al seguir revolviendo espesara un poco

Esa crema resultante la que vamos a seguir batiendo y refrigerar, cuando empiecen a formarse cristales seguiremos batiendo, así repitiendo este procedimiento por unas tres veces. Conservar en refrigeración.



MOUSSE CREMOSO DE PITAYA

Ingredientes

- 8 gr. Grenetina
- 40 ml. Agua
- 250 gr. Crema para batir
- 6 pzas. Pitayas
- 150 gr. Azúcar
- 1 pza. Clara de huevo

Preparación

Licuar las pitayas y reservar. Hidratar la grenetina con el agua. En una olla chica poner a fuego bajo el puré de pitayas con el azúcar, hasta que el azúcar se integre bien.

Agregar la grenetina al puré caliente y batir constantemente hasta que no quede ningún grumo.

En la batidora, batir la crema hasta picos firmes y reservar.

Montar la clara hasta punto de turrón y envolver con el puré.

Agregar la crema colocar en un molde y refrigerar.



FLAN DE MAÍZ Y PITAYA

Ingredientes

- 4 elotes tiernos
- 1 taza de pulpa de pitaya
- 190 grs. de queso crema
- 1 lata de Leche condensada
- 5 Huevos
- 100grs. de Azúcar

Preparación

Se desgranar los elotes, se licúan los granos y se le agrega todos los demás ingredientes y se sigue licuando. Aparte en una flanera se agrega el azúcar hasta formar un caramelo, se agrega lo que se licuo anteriormente, se tapa con papel aluminio y se pone a baño maria durante una hora.

Se deja enfriar y se sirve bañado con una salsa dulce de pitaya



GELATINA DE PITAYA

Ingredientes

- 5 Pitayas maduras
- 2 tazas de agua
- 1 lata de leche condensada
- 30 grs. de grenetina
- 1/2 taza de agua fría para hidratar la grenetina

Preparacion

Licuar las pitayas con el agua, colar si se desea (a mi en lo particular me gustan con las semillas, les dan un toque muy original, además que contienen aceites esenciales para el organismo) y calentar sobre la estufa. Cuando rompa el hervor añadir la leche condensada, retirar del fuego y dejar entibiar. Agregar la grenetina previamente hidratada y disuelta a baño maría. Vaciar en un molde y refrigerar asta que cuaje. Desmolde y decore a su gusto.



GELATINA DE LECHE Y PITAYA

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1 taza de azúcar
- 1/2 rama de canela.
- 30 grm. de Gernetina.
- 8 pitayas maduras o en su caso 6 cdas de Mermelada de Pitaya.

Preparación

Hervir la leche con la canela a fuego lento, hidratar previamente la gernetina, e incorporar a la leche, agregar azúcar ya estando estos tres ingredientes, apagar el fuego, colar las ramas de canela e incorporar la pulpa de las pitayas o la Mermelada de pitaya revolver lentamente, dejar enfriar un poco y verter en moldes refrigerar hasta que cuaje.



GELATINA DE PITAYA CON RON

Ingredientes

- 1 taza de pulpa de pitaya
- 1 taza de agua
- 1 taza de ron
- 30 gr. de grenetina
- Frutos rojos y verdes para decorar

Preparación

Hidratar la grenetina en la taza de agua por 5 minutos, disolver a baño maría. Agrega la taza de licor y la pulpa de pitaya, integrar muy bien, revolviendo con una varilla globo para que no queden grumos, hasta que suelte el hervor, retirar del fuego y dejar enfriar

Vacía la mezcla en los moldes y refrigera por lo mínimo tres horas. Para servir, decorar con rodajas del fruto verde a elección.



LO PICOSO

Las salsas



SALSA DE PITAYA

Licuar la pulpa de las pitayas, agregarles sal y chile en polvo al gusto, y ponerlas en reducción a fuego lento hasta que quede una salsa espesa de consistencia de un dip para acompañar los crocantes de pitaya.



SALSA DE PITAYA Y CHILE DE ARBOL

Ingredientes

- 3 tazas de pulpa de pitaya
- 2 taza de agua
- 6 chiles de árbol
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra molida extra fina
- 1 pizca de comino molido
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ácido cítrico
- Sal al gusto

Preparación:

Limpiar y desvenar los chiles quitándoles la semilla, ponerlos a cocción a fuego lento junto con el ajo pelado, una vez suaves, licuar con la pulpa de pitaya y agregar el ácido cítrico, pasarlos a una cacerola y al soltar el hervor agregar la pimienta, el comino y la sal al gusto, dejar hervir por 5 minutos y retirar del fuego.



SALSA DE PITAYA Y CHILE CHILTEPIN

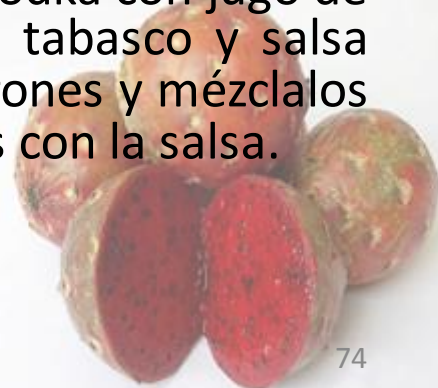
- Ingredientes
- 3 tazas de pulpa de pitaya
- 15 chiles chiltepines secos
- ½ cucharadita de ácido cítrico
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de un limón

Preparación:

Licuar la pulpa de pitaya junto con los chiles, agregar el ácido cítrico, sal y pimienta al gusto y el jugo de limón.



- **Salsa mayonesa con pitaya**: Mi salsa favorita es la rosada, que la preparo mezclando mayonesa y pulpa de pitaya (4 pitayas para 1/2 taza de mayonesa); jugo de limón, 1 cucharada de salsa inglesa y 4 chiles chiltepín molidos
- Salsa verde: Para hacerla verde, en lugar de tomate le pongo 1/2 taza de cilantro, un par de cucharadas de vinagre, una de azúcar y sal y pimienta. El sabor del cilantro es tan refrescante que invita a seguir comiendo.
- Salsa de curry: Si te gustan los sabores exóticos, también puedes preparar la mayonesa con 2 cucharadas de curry en polvo, cebollinos picaditos y sal; como el curry es picantito, no necesitarás agregarle salsa picante.
- Salsa Picante: Pero si prefieres la salsa picante, entonces cocina en un sartén chiles guajillo, serrano y de árbol, puré de tomate y cebolla. Después tritura todos los ingredientes en la licuadora. Aparte, saltea los camarones en mantequilla con unos dientes de ajo, y cuando estén rosados, sírvelos con la salsa por encima.
- Salsa Bloody Mary: Generalmente los camarones se comen con cerveza o cócteles, pero se pueden combinar ambas cosas preparando unos camarones Bloody Mary. Mezcla 1/4 de taza de vodka con jugo de limón, horseradish (rábano picante), tabasco y salsa inglesa. Hierva ligeramente los camarones y mézclalos con cebollitas y apio picados; cúbrelos con la salsa.



ADOBO DE PITAYA

Ingredientes

- 8 pitayas
- 7 Chiles Guajillos (70 gr)
- 5 Chiles Anchos (50 gr)
- 1/2 Cebolla (75 gr)
- 1 diente de Ajo (5 gr)
- 1 cucharadita de Comino
- 1 cucharadita de Orégano
- 1 cucharada de Vinagre Blanco
- Pimienta al gusto
- 1/4 de cucharada de Sal

Preparación

Poner en una cacerola al fuego con el agua suficiente para cubrir los 7 Chiles Guajillos, 5 Chiles Anchos, hervirlos por 5 minutos, hasta que se suavicen, dejarlos reposar para que enfríen y licuarlos con los demás ingredientes, pasar la mezcla por un colador y ponerla a reducción por unos 15 minutos para que penetre el olor y sabor de la pitaya en el adobo. De esta manera queda lista para marinar carnes o mariscos.



SALSA HABANERA DE PITAYA

Ingredientes

- 1 Cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 8 pitayas
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 2 chiles habaneros
- 1 Limón (el zumo)
- 5 cucharadas de aceite de girasol
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Tatamar los chiles habaneros, pelarlos y desvenarlos, tatamar los ajos y la cebolla, quitar la corteza a las pitayas y licuar todos los ingredientes con un poco de agua, sal y los chiles, agregar la harina de maíz y disolver los grumos, sofreír en una cacerola hasta que espese .



LAS BEBIDAS



AGUA FRESCA DE PITAYA

Ingredientes

- 3 litros de agua purificada
- 3 tazas de pulpa de pitaya (refrigeradas)
- Jugo de 3 limones
- Azúcar o miel a gusto
- 1 pizca de sal fina
- Hielos

Preparación

Licuar la pulpa de pitaya con un poco de agua y la azúcar o miel en su caso, agregarla a el agua y poner la pizca de sal, batir muy bien y agregar bastante hielo.

Nota: La baba de la pitaya disminuye poniéndola en refrigeración mínimo unas 6 horas antes de consumirla, además que el cítrico de limón ayuda también a su disminución, pero a pesar que da un poco de repugnancia es muy benéfica para el organismo, sirve para que uno no envejezca, para que crezcan los senos y el pene, no le salgan arrugas y no se le sequen los ojos. Ud. sabrá si la refrigera, o no?



BEBIDA REFRESCANTE DE **PITAYA**

- **Ingredientes**
- 2 litros agua
- 12 pzas. Pitaya
- 3 pzas. Naranja
- 500 ml. Agua mineral
- Azúcar cantidad suficiente

Preparación

Mezclar el azúcar con el agua agregar el jugo de naranja licuar las pitayas y agregar a la preparación añadir el agua mineral y servir frío.





DIRECTORIO

JAIME FELIX PICO

Presidente

DELIA MORAILA MOYA

Secretaria

MARA VALDÉS GAXIOLA

Tesorera

VOCALES: Oscar Lozano, Gilberto López Alanís, Francisco Tavizón, Diego Becerra, Miguel Taniyama, Daniel Burgueño, Elina Benítez, Alma Cervantes, Javier Avilés, Paloma Urrecha, Marcela Vergara, Jorge Soria, Luis Osuna, Jorge Flores Peiro, Marino Maganda, Alicia Escobosa.

Facebook: Conservatorio de la Cultura Gastronómica Sinaloense

Correo Electrónico: escuelaparachef@hotmail.com



**Conservatorio de la Cultura
Gastronómica Mexicana AC**
Organismo Consultor de la UNESCO

