

# Tlacoyos de masa azul rellenos de requesón

4 porciones



## Ingredientes

½ empaque de **MASECA Azul**  
2 tazas de agua  
½ cucharada de sal  
250 g. de requesón  
1 cucharadita de epazote  
deshidratado  
½ taza de habas frescas cocidas y  
picadas

2 piezas de chile verde picados  
½ cebolla picada  
½ taza de hojas de cilantro  
½ Kg. de queso rayado  
2 jitomates rebanados  
Salsa picante

## Modo de preparación:

- Mezcla la harina con 2 tazas de agua tibia y 1/2 cucharada de sal, hasta formar una masa suave.
- Mezcla en un tazón el requesón, chile, cebolla, epazote y habas. Reserva.
- Amasa la masa salpicándola con un poco de agua para volverla manejable.
- Haz bolitas de masa del tamaño que quieras e introduce 1 cucharada de la mezcla de requesón. Dale forma ovalada y trata de que el relleno quede cubierto por la masa al aplanar las bolitas.
- Cocina los tlacoyos en un comal caliente a fuego medio por ambos lados, hasta que la masa esté bien cocida.
- Agrega un poco de queso rallado, cebolla, jitomate, cilantro y salsa picante de tu preferencia.



Síguenos en:



[www.maseca.com.mx](http://www.maseca.com.mx)

**MASECA Mexico**

**maseca.mexico**

**masecamexico**

**masecamx**

# Recetas Ligeras



La *tortilla de maíz* ha estado presente en la mesa de los mexicanos por generaciones, es parte de nuestra vida diaria. Es el *acompañante preferido* de alimentos por la gran versatilidad que la caracteriza y su delicioso sabor al comerla sola, acompañando nuestros guisos favoritos o como el ingrediente principal de múltiples platillos mexicanos. Adicional a esto la *gastronomía mexicana* en su totalidad es muy rica, con sabores muy variados a lo largo de todo el territorio nacional lo que la ha llevado al reconocimiento como *Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO*.

Las *tortillas de maíz* son un alimento saludable y al alcance de todos, con un rico sabor que nos encanta y *características nutricionales* beneficiosas para quien las consume y con un *aporte energético* por pieza de *50 a 60 calorías*, dependiendo del gramaje.

Hemos desarrollado estas recetas con un enfoque más *ligero*, pero igual de *deliciosas* que siempre; teniendo a las *tortillas de maíz* como ingrediente principal y *recomendándolas* como parte de una *alimentación balanceada*.

*¡Descúbrelas y esperamos las disfrutes!*

## Tacos de flor de calabaza

Rinde para 4 porciones



### Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de cebolla picada  
½ taza de dientes de elote amarillo  
1 calabacita picada  
24 flores de calabaza limpias  
1 hoja de epazote  
8 tortillas hechas con **MASECA**  
½ taza de queso doble crema desmoronado

### Modo de preparación:

Calentar la mantequilla y cocinar la cebolla a fuego bajo hasta que esté suave pero no dorada. Agregar los dientes de elote, las calabacitas, las flores y el epazote. Se puede agregar chile verde picado al gusto. Cocinar todo a fuego bajo y al momento de servir, calentar las tortillas y agregarle el queso. Hacer dobladitas con este relleno.



## Tacos de nopal con queso

Rinde para 4 porciones



### Ingredientes:

¼ de taza de aceite de oliva  
4 nopales cortados en tiras  
4 rebanadas de cebolla  
8 rebanadas de queso panela  
1 cucharadita de orégano  
4 cucharadas de cilantro picado  
8 tortillas hechas con **MASECA**  
8 rebanadas de jitomate  
Sal

### Modo de preparación:

Untar con el aceite y sal los nopales, la cebolla y el queso. Asarlos al carbón. Espolvorearlos con el orégano y el cilantro. Calentar las tortillas y rellenarlas con la mezcla de nopales y queso, terminar con el jitomate y servir con salsa.



## Tostadas de mango picado con camarón

Rinde para 4 piezas



### Ingredientes:

4 tortillas hechas con **MASECA Blanca**  
2 cdas. de aceite  
1 mango manila  
1 chile cuaresmeño  
1 chile colorado  
½ jícama  
½ pepino

### Modo de preparación:

Unta las tortillas hechas con **MASECA Blanca** con el aceite y caliéntalas en una sartén a fuego lento hasta que estén doradas y crujientes. Resérvalas. Corta en cubos finos el mango, chiles, jícama, pepino y cebolla, agrega aceite de oliva y ponlo todo en un bowl. Mezcla con los camarones, sal, pimienta y jugo de naranja. Deja marinar unos minutos antes de servirlos sobre las tostadas.



## Tostaditas de atún

Rinde para 12 piezas



### Ingredientes:

12 tortillas hechas con **MASECA Blanca**  
2 cdas. de azúcar  
6 cdas. de salsa de soya  
3 cdas. de jugo de limón  
350 g. de atún fresco crudo  
1 taza de mayonesa  
2 piezas de chile chipotle adobado  
2 cdas. de ajonjolí

### Modo de preparación:

Corta las tortillas hechas con **MASECA Blanca** en un círculo de 10 centímetros de circunferencia, puedes utilizar un cortador de pizza. Mezcla en un tazón el azúcar, soya y jugo de limón. Corta el atún en tiras muy delgadas, marina con la mezcla de soya y reserva. Agrega la mayonesa y los chiles en la licuadora, licúa hasta que hagas una mezcla homogénea. En cada tostada unta un poco de la mayonesa preparada, sirve un poco de atún marinado y espolvorea ajonjolí a tu gusto.

