CHORIZO

Tiempo de preparación: 1 ½ hrs. requiere reposo y maduración de 2 días
Costo: $138.25 **Porciones:** 9 porciones **Kcal:** 1122 kcal

Ingredientes

- 500 g de carne de cerdo molida
- 350 g de carne de res molida
- 150 g de papada de cerdo* congelada y partida en trozos muy finos
- 2 cucharadas de sal de mesa
- 4 ½ cucharadas de pimentón molido (páprika)
- ⅓ de cucharada de ajo en polvo
- ⅓ de cucharada de pimienta negra molida
- ½ cucharada de comino en polvo
- ¾ de cucharada de orégano seco
- ⅛ de cucharadita de mejorana en polvo
- ⅛ de cucharadita de tomillo en polvo
- 2 hojas de laurel en trozos pequeños
- 1.5 m de tripa natural
- ½ taza de vinagre blanco
- ¼ de cucharadita de sal de cura

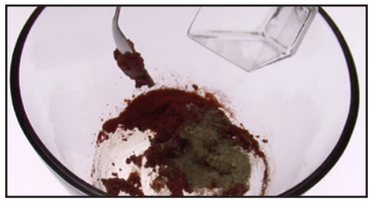
*Se consigue en tocinerías.

Utensilios

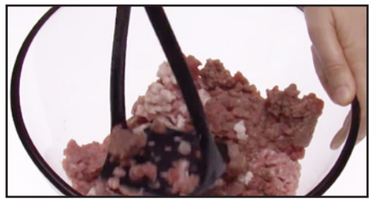
- 1 tazón de vidrio con capacidad de 4 litros
- 1 cuchara sopera
- 1 machacador de frijoles
- Plástico para alimentos
- 1 trozo de manguera
- 1 cuchara de madera
- 1 taza medidora
- Tijeras
- Hilo cáñamo
- Aguja
- 1 decorador de repostería (dispensador jeringa)

Procedimiento

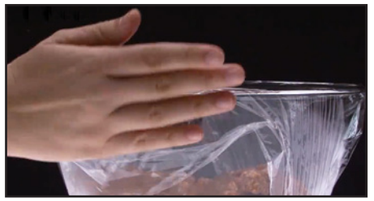
1 En el tazón mezcla 4 cucharadas de vinagre, la sal de mesa y la sal de cura, agitando con la cuchara sopera para que se disuelvan.



2 Agrega el resto de los condimentos: pimentón, ajo, pimienta, comino, orégano, mejorana, tomillo y laurel para hacer la salmuera.



3 Añade la carne molida y la papada de cerdo. Ayúdate del machacador y mezcla.



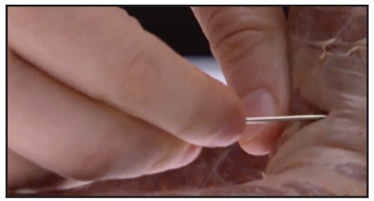
4 Tapa el recipiente con plástico para alimentos y deja reposar en el refrigerador por 12 horas.

5 Lavar la tripa antes de usarla. A modo de manguera haz pasar agua corriente por ella directamente de la llave dejando que corra por todo lo largo. Desenreda los nudos que encuentres.

6 Una vez limpia déjala remojar en vinagre por 10 minutos. Esto ayudará a quitar su olor característico.

7 Toma una porción de tripa e introdúcela poco a poco plisándola sobre la manguera de manera que quede por fuera. Deja sueltos unos 5 cm y anuda el extremo con el hilo cáñamo.

8 Coloca la carne en porciones pequeñas dentro del decorador y empuja poco a poco. Mientras va saliendo la carne, jala la tripa cuidadosamente para que no quede demasiado apretada y evitar que se rompa.



9 Revisa que no queden burbujas de aire en la carne embutida. Si notas alguna, pincha con la aguja y haz presión alrededor del orificio para sacar el aire acomodando la carne. Anuda la tripa cada 10 o 15 cm con el hilo cáñamo.

10 Para madurar al chorizo es necesario colgarlo por dos días en un lugar templado, procurando que no haya corrientes de aire.

11 El chorizo que se mantiene colgado a temperatura ambiente tiene una vida útil de un mes.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO tv

Tecnología Doméstica PROFECO

Pasta de Dientes

INGREDIENTES

- 3 ¼ cucharadas de agua
- 1 cucharada de glicerina pura*
- 1 cucharadita de lauril sulfato de sodio*
- ½ cucharadita de carboximetil celulosa*
- ¼ cucharadita de carbonato de magnesio*
- ¼ de cucharadita de mentol*
- 4 gotas de esencia de menta*
- La punta de una cucharadita de fluoruro de sodio

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.

UTENSILIOS

- Batidor de globo
- Tarro de plástico de 150 ml para envasar

10 ML | 20 MIN | CADUCIDAD 6 MESES (ESTIMADA)

PROCEDIMIENTO

1 Vierte en el tazón el agua, la glicerina y el mentol. Agita con el batidor de globo hasta que se disuelvan los cristales.

2 Sin dejar de agitar agrega el carbonato de magnesio, el fluoruro de sodio y la esencia de menta.

3 Agrega el lauril sulfato de sodio y agita suavemente hasta disolverlo.

4 Agrega poco a poco la carboximetil celulosa mientras continúas agitando suavemente con el batidor de globo. Envasa.

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

Recomendaciones:
- Puedes adicionar un ¼ de cucharadita de bicarbonato a la pasta.
- Puedes cambiar la esencia de menta por alguna de otro sabor como canela.
- No se recomienda su uso en niños menores a 6 años, si es el caso no excedas la cantidad de una gota. Para una fórmula infantil omita el mentol y añade una esencia de frutas (cereza, por ejemplo).

Conservación:
- La pasta de dientes deberá conservarse en un lugar fresco, seco y fuera del alcance de los niños.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Tecnología Doméstica PROFECO

Puré de Tomate

INGREDIENTES

- 1 kg de jitomate Saladet, maduro y picado en trozos pequeños
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ de cebolla mediana picada en medias lunas
- 1 taza de puré de tomate comercial
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite vegetal comestible
- Hierbas de olor (laurel, mejorana, tomillo, orégano, albahaca y mejorana)
- Hielos

UTENSILIOS

- 2 frascos de 500 ml con tapa de metal y esterilizados
- 2 cacerolas
- Cuchara de cocina
- Cuchillo
- Licuadora
- Tabla para picar
- Sartén pequeño
- Rejilla

1 LITRO

1 HORA

CADUCIDAD 3 MESES

432 KCAL

8 PORCIONES

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 15%**, en comparación del producto comercial.

Recomendaciones:

- Es muy importante que envases el puré de tomate inmediatamente que los retires del fuego para que aun esté vaporizando y se pueda hacer un buen vacío.

Conservación:

- El puré de tomate se debe conservar en un lugar fresco y seco. Una vez abierto debes mantenerlo en refrigeración y consumirlo, de preferencia, antes de una semana.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

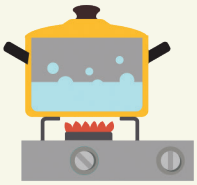
PROCEDIMIENTO

1 Pon a calentar una cacerola con el aceite. Baja el fuego y agrega el ajo, la cebolla y espera a que se pongan transparentes. Mueve de vez en cuando.

2 Añade la mitad de los jitomates picados, el puré de tomate, la sal y la pimienta. Incorpora los ingredientes, tapa y mueve de vez en cuando.

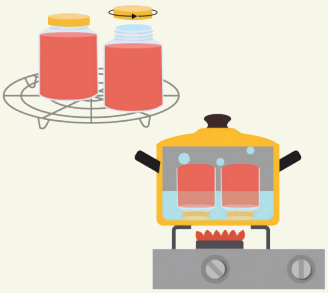
3 Mientras tanto, en un sartén tuesta ligeramente las hierbas de olor, juntas, con cuidado de no quemarlas.

4 Muele perfectamente la otra mitad de los jitomates sin agua, vierte en la cacerola junto con las hierbas de olor, incorpora, tapa y deja hervir 25 minutos a fuego muy bajo o hasta que cambie de color. Mueve de vez en cuando. Rectifica el sazón y si notas que está ácido añade una cucharada de azúcar.



5 Llena la otra cacerola con agua a ¼ parte de su capacidad y lleva al hervor.

6 Vacía el puré de tomate en los frascos secos, dejando 2 cm libres y procurando que no quede aire atrapado. Mételos en la cacerola con agua y tápalos sin aplicar mucha fuerza. Déjalos hervir un par de minutos.



7 Con la ayuda de unos trapos de cocina, sácalos, cólocalos sobre la rejilla y ciérralos con firmeza. Introdúcelos de nuevo en el agua hirviendo pero esta vez boca abajo y hiérvelos 5 minutos. Mientras esperas prepara otra cacerola con agua al tiempo y cuatro hielos.

8 Saca los frascos del agua hirviendo y mételos en la cacerola con agua fría con la tapa hacia abajo, mantenlos así 10 segundos, voltéalos y déjalos enfriar dentro del agua.

Granola

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- 1 taza de amaranto
- 1 taza de almendras o nueces
- 1 taza de coco rallado
- ¾ de taza de miel de agave
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharada de canela en polvo

Frutas deshidratadas:

- 1 taza de pasitas o arándanos
- 1 taza de chabacanos o mangos deshidratados

UTENSILIOS

- Tazón pequeño
- Tazón grande
- Charola para horno o sartén
- Espátula
- Frascos de vidrio con tapa

Al elaborar esta Tecnología obtienes **un ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

750 GRAMOS

45 MIN

CADUCIDAD 3 MESES

2624 KCAL

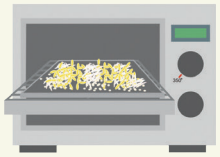
14 PORCIONES

PROCEDIMIENTO

En el horno

1. En un tazón pequeño mezcla la miel, vainilla, canela y el aceite. En el tazón grande coloca la avena, almendras, amaranto y coco, agrega la mezcla de la miel y mezcla.

2. Coloca estos ingredientes en la charola para horno y distribuye.



3. Mete al horno (previamente calentado a 350 grados) por 20 minutos. Mueve con una espátula a partir de los 10 minutos para que se dore uniformemente.

4. Saca del horno cuando esté dorada y dejar enfriar en un plato.

5. Agrega la fruta deshidratada que prefieras y mezcla. Almacena en los frascos.

En la estufa

1. Sigue el paso 1 descrito arriba.

2. Coloca todo un sartén caliente a fuego medio y mueve constantemente hasta que dore.

3. Coloca en un plato para que se enfríe.
4. Sigue el paso 5.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Tecnología Doméstica PROFECO

Congelación de Vegetales

INGREDIENTES

- Zanahoria
- Brócoli
- Calabacita
- ¼ cucharadita de carbonato de calcio
- 1.5 l de agua potable
- Hielos

UTENSILIOS

- Cacerola
- Colador
- Tabla para picar
- Cucharón
- Cuchillo
- Pelador
- Tazón
- Bolsas de plástico sellables
- Charola

40 MIN

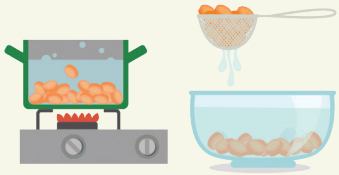
CADUCIDAD 1 AÑO

Al elaborar esta Tecnología obtienes **un ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

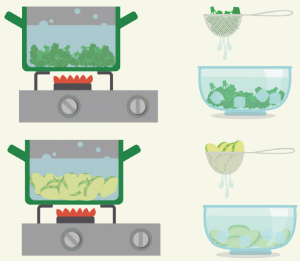
PROCEDIMIENTO

1 Pon el agua a calentar y disuelve en ella el cuarto de cucharadita de carbonato de calcio y espera a que rompa el hervor. Mueve de vez en cuando.

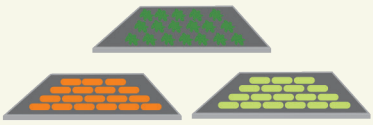
2 Pela las zanahorias. Pica las verduras en rodajas, medias lunas o cubitos según el uso que les vayas a dar.



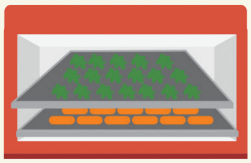
3 Agrega al agua hirviendo las zanahorias y cuenta 4 minutos. Retira del agua y pasa a un tazón con agua fría potable y hielos (baño de agua fría) para detener la cocción. Cuenta un minuto y escurre perfectamente.



4 Cuece la calabacita y el brócoli, por separado, durante 2 minutos. Esto hará que conserven sus nutrientes, color vibrante y textura. Repite el paso del baño de agua fría y escurre perfectamente.



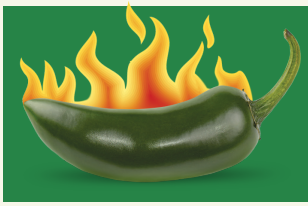
5 Coloca las verduras en una charola y sepáralas de manera que no queden encimadas.



6 Mete la charola al congelador por 20 minutos.

7 Anota la fecha de caducidad en las bolsas de plástico sellables que vayas a utilizar.

8 Pasados los 20 minutos saca las verduras del congelador y empácalas en las bolsas dejando un espacio libre. Acomoda las verduras para que no queden encimadas a la vez que sacas el aire y cierra.



Chiles en Escabeche
con verduras

INGREDIENTES

- ¾ de taza de aceite vegetal comestible
- 20 dientes de ajo pelados
- 5 zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 150 g papas cambray cocidas y cortadas a la mitad
- ½ pieza de coliflor picada
- 1 pieza de brócoli picada
- 5 cebollas cambray cortadas a la mitad y sin el rabo
- 16 granos de pimienta
- 500 g de chiles jalapeños cortados en 4 partes a lo largo
- 200 ml de vinagre blanco
- 600 ml de agua
- Hierbas de olor (laurel, mejorana y tomillo)
- Sal
- Hielos

UTENSILIOS

- Frascos de 500 ml con tapa de metal y esterilizados
- 3 cacerolas con tapa
- Cuchillo
- Tabla de picar
- Pelador
- Cuchara de madera
- Rejilla

500 ML

1 HORA

CADUCIDAD 3 MESES

2166 KCAL

10-15 PORCIONES

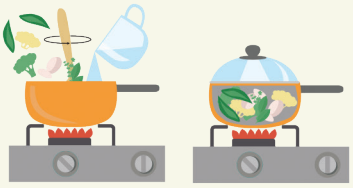
Recomendaciones:
- Puedes utilizar cebollas y papas que no sean cambray picadas en cubos.

Conservación:
- Los chiles en conserva deben guardarse en un lugar oscuro, fresco y seco. Una vez abiertos consérvalos en refrigeración.

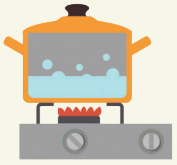
PROCEDIMIENTO

1. Pon una cacerola al fuego y añade el aceite. Cuando esté caliente añade los ajos pelados y sofríelos.

2. Añade las zanahorias, cebollas, la sal y los granos de pimienta y mueve constantemente con la cuchara de madera.

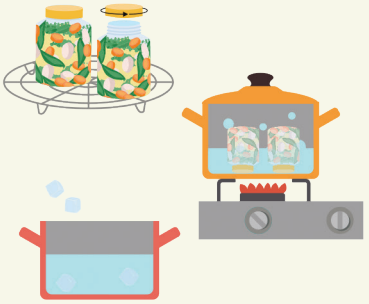


3. Añade los chiles la coliflor, el brócoli, las papas y sigue moviendo. Añade el vinagre blanco, el agua y las hierbas de olor. Tapa y deja hervir.



4. Mientras tanto, llena otra cacerola a ¼ de su capacidad con agua y lleva al hervor.

5. Vacía los chiles en los frascos secos dejando 2 cm libres, mételos en la cacerola con agua y tápalos sin aplicar mucha fuerza. Deja hervir 2 de minutos.



6. Con la ayuda de unos trapos de cocina, sácalos, colócalos sobre la rejilla y ciérralos con firmeza. Introdúcelos de nuevo en el agua hirviendo pero esta vez boca abajo y hiérvelos 5 minutos. Mientras esperas, prepara otra cacerola con agua al tiempo y cuatro hielos.

7. Saca los frascos del agua hirviendo y mételos en la cacerola con agua fría con la tapa hacia abajo, mantenlos así 10 segundos, voltéalos y déjalos enfriar dentro del agua.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Frijoles Refritos
en conserva

INGREDIENTES

- ½ kg de frijoles cocinados con cebolla y un poco de sal
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ¼ de taza de aceite
- 2 ramitas de epazote picado
- Hielos

UTENSILIOS

- 2 frascos de 300 g esterilizados y con tapa de metal
- Machacador de frijoles
- 2 cacerolas grandes
- Pala de plástico
- Sartén grande
- Rejilla

500 ML

45 MIN

CADUCIDAD 3 MESES

692 KCAL

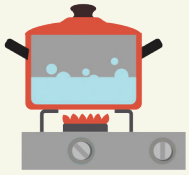
8 PORCIONES

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

PROCEDIMIENTO

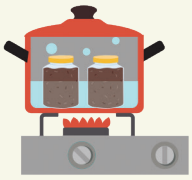
1 Pon a calentar el aceite en el sartén. Agrega la cebolla y mantén a fuego medio hasta que se ponga transparente.

2 Agrega el epazote y los frijoles. Machácalos, mantenlos al fuego por cinco minutos y apaga.

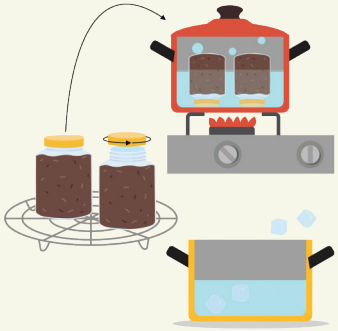


3 Mientras tanto, llena la cacerola a ¼ parte de su capacidad con agua y llevar al hervor.

4 Vacía los frijoles en los frascos secos dejando 2 cm libres y procurando que no quede aire atrapado.



5 Mete los frascos en la cacerola con agua y tápalos sin aplicar mucha fuerza. Deja hervir 2 de minutos.



6 Con la ayuda de unos trapos de cocina, sácalos, colócalos sobre la rejilla y ciérralos con firmeza. Introdúcelos de nuevo en el agua hirviendo pero esta vez boca abajo y hiérvelos 5 minutos. Mientras esperas, prepara otra cacerola con agua al tiempo y cuatro hielos.

7 Saca los frascos del agua hirviendo y mételos en la cacerola con agua fría con la tapa hacia abajo, mantenlos así 10 segundos, voltéalos y déjalos enfriar dentro del agua.

Recomendaciones:
- Es muy importante que envases los frijoles inmediatamente que los retires del fuego para que aún estén vaporizando y se pueda hacer un buen vacío.

Conservación:
- Los frijoles en conserva deben guardarse en un lugar oscuro, fresco y seco. Una vez abiertos consérvalos en refrigeración y consúmelos de preferencia, antes de una semana.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Limpiador Multiusos

INGREDIENTES

- 4 l de agua limpia
- 5 cucharadas de lauril sulfato de sodio*
- 4 cucharadas de formol*
- 4 cucharaditas de hidróxido de sodio*
- 2 cucharadas de esencia de naranja*
- ½ cucharadita de colorante vegetal naranja**

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.
**De venta en supermercados o tiendas de materias primas de repostería, helados o refrescos.

UTENSILIOS

- Cubeta de plástico
- Cubrebocas
- Cuchara cafetera
- Cuchara sopera
- Embudo
- Envase de plástico de 5 l (reutiliza alguno vacío)
- Palo de madera
- Taza medidora

5 LITROS APROX.

10 MIN

CADUCIDAD 6 MESES

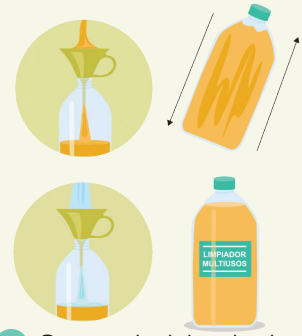
Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

PROCEDIMIENTO

1 Colócate un cubrebocas. Vierte en la cubeta 2.5 l de agua y disuelve el lauril sulfato de sodio, agitando muy suavemente para evitar que se forme espuma.

2 Agrega la sosa y continúa agitando muy suavemente hasta deshacerla.

3 Agrega la esencia, así como el colorante y el formol. Agita suavemente hasta que se observe el color uniforme.



4 Con ayuda del embudo vierte esta mezcla en la botella de plástico, inclinándola para que resbale por sus paredes y así evitar la formación de espuma. Rellena el envase con el agua restante. Tapa y agita suavemente hasta que se distribuya perfectamente el color en el limpiador.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Recomendaciones:

1.- El lauril sulfato de sodio irrita la nariz y garganta provocando tos y estornudos, aunque no es tóxico, es importante utilices cubrebocas.
2.- Protege sus manos con unos guantes de hule, para evitar el contacto con la sosa y el formol concentrado.
3.- Protege tu ropa con una bata para evitar que la sosa la llegue a maltratar.
4.- Utiliza este limpiador, diluido, para pisos y para superficies más sucias como las de la cocina sin diluir.

Conservación:

- Almacena el limpiador multiusos en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

Champú para Ropa

INGREDIENTES

- ½ taza de lauril sulfato trietanolamina*
- ½ taza de lauril éter sulfato de sodio*
- 1 cucharada de lauril sulfato de sodio*
- 1 cucharada de vinagre blanco*
- ½ l de agua limpia
- 15 gotas de esencia de tu preferencia (opcional) *
- 4 gotas de colorante vegetal (opcional)**

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.
**De venta en supermercados o tiendas de materias primas de reposteria, helados o refrescos.

UTENSILIOS

- 2 tazones de vidrio con capacidad de 1 l cada uno
- 2 abatelenguas
- Cubrebocas

1 LITRO

20 MIN

CADUCIDAD 1 AÑO

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

PROCEDIMIENTO

1 Mezcla el lauril sulfato trietanolamina y el lauril éter sulfato de sodio en un tazón de vidrio y mueve suavemente con el abatelenguas evitando que se forme espuma.

2 Colócate el cubrebocas y mezcla cuidadosamente el agua y el lauril sulfato de sodio en otro tazón, evitando que se forme espuma. Una vez disuelto puedes retirarte el cubrebocas.

3 Combina las mezclas de los pasos previos e incorpora el vinagre, así como la esencia y el colorante, si lo decides.

4 Viértela de inmediato en los frascos. Tapa y deja enfriar en un lugar fresco.

Conservación:
- Almacena el champú en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Tecnología Doméstica PROFECO

Antitranspirante en barra

INGREDIENTES

- 1 cucharada de óxido de zinc*
- 1 cucharada de fécula de maíz*
- 2 cucharadas de cera blanca*
- 4 cucharadas de vaselina*
- ½ cucharadita de la esencia de tu preferencia (puede ser un contratipo)**

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.
**De venta en perfumerías.

UTENSILIOS

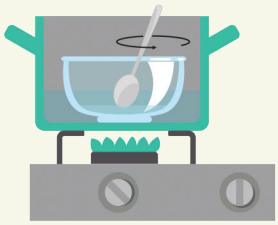
- Vaso de vidrio
- Cuchara sopera
- Cuchara cafetera
- Cacerola con capacidad de 2.5 l
- Tazón de vidrio con capacidad 1.5 l
- 2 recipientes de plástico con tapa

45 KG | 30 MIN | CADUCIDAD 6 MESES

PROCEDIMIENTO

1 Vierte el óxido de zinc y el almidón en un vaso, mezcla con la ayuda de una cuchara.

2 Pon a hervir el agua en la cacerola para hacer un baño María. Coloca dentro el tazón de vidrio y agrega la cera. Cuando se funda, incorporora la esencia y agita por 10 segundos sin retirar del baño.



3 Por último, incorpora la mezcla del vaso al tazón y agita hasta incorporar.

4 Viértela de inmediato en los frascos. Tapa y deja enfriar en un lugar fresco.

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

Recomendaciones:

- Para hacer que la consistencia sea más suave, quita un poco de cera de la fórmula (¼ de cucharadita menos). Si, por el contrario, la deseas más firme, agrega un poco más (¼ de cucharadita más).
- Puedes reutilizar algún envase vacío y limpio de desodorante, con émbolo y tapa.

Conservación:

- El antitranspirante en barra se debe almacenar en un lugar fresco y seco. Puede ser el botiquín del baño.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Especial Tecnología Doméstica

Sandra Corales Hernández
Apicultora Promotora de la Cultura e Importancia de las Abejas.

Abejas de Barrio es una empresa joven, en Xochimilco, que ha encontrado en el oficio de la apicultura el valor de la comunidad y la importancia de la colmena para la sociedad y el medio ambiente.

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

Champú Sólido a base de *Miel de Abeja*

INGREDIENTES

- 500 g tensoactivo SCI*
- 200 g de ácido esteárico*
- 140 g de manteca de karité*
- 5 g de cúrcuma
- 100 gotas de aceite esencial*
- 200 ml de agua
- 150 g de miel pura de abeja

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.

1.2 KG

20 MIN

POR PIEZA $ 20

CADUCIDAD 1 AÑO

UTENSILIOS

- Moldes de silicón para cupcakes, si no cuentas con ellos puedes ocupar vasos de plástico flexible
- Cubrebocas
- Espátula
- 1 tazón grande
- 3 tazones pequeños
- 3 cacerolas

Si quieres ver esta y otras Tecnologías suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO TV

PROCEDIMIENTO

1 Colócate el cubrebocas y añade el agua al tensoactivo SCI en un tazón grande.

2 Ponlo a baño María en una cacerola tapada para que las gotas de agua formadas por la condensación ayuden a hidratarlo y puedas mezclarlo.

3 Pon a baño María la manteca de karité y el ácido esteárico sin tapar y por separado. Cuida que al ácido esteárico no le caiga agua.

4 Remueve el tensoactivo para que no se formen grumos.

5 Mezcla la miel con la cúrcuma hasta incorporar perfectamente.

6 Cuando la manteca de karité esté líquida añádela al tenso activo (que seguirá a baño María) y mezcla hasta incorporar perfectamente.

7 Agrega la miel con la cúrcuma y mezcla hasta homogeneizar el color (parecido al de la mostaza).

8 Añade el ácido esteárico cuando esté líquido (debe ser lo útimo en añadirse) y mezcla. La consistencia se tornará viscosa.

9 Retira la mezcla del baño María una vez que esté completamente incorporada.

10 Espera a que la mezcla enfríe un poco a temperatura ambiente. Añade 100 gotas del aceite esencial.

11 Rellena los moldes o los vasos de plástico flexibles con la mezcla tibia ayudándote de la espátula, asienta la mezcla golpeando los moldes contra la mesa.

12 Espera 24 horas, desmolda y estará listo.

Conservación:

Almacena el champú en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

Adriana López Pérez
Química Especialista en Cosmética Natural de la Colmena.

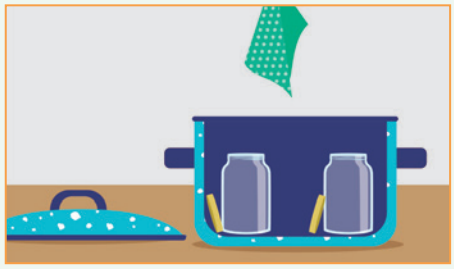
Esterilizado de Frascos

Ya sea que hagas salsas, mermeladas, jaleas, chiles en vinagre o puré de tomate es importante que antes de envasarlos esterilices los frascos donde los guardarás. Realiza este paso a la par que haces la conserva.

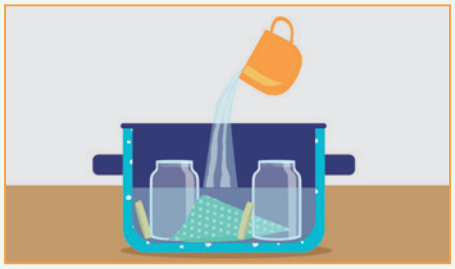
Utensilios

- Frascos de vidrio con tapa metálica
- Cacerola con tapa
- Trapos
- Pinzas para pan
- Rejilla

Procedimiento

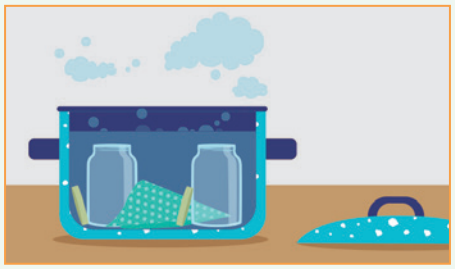


1 Mete un trapo pequeño a la cacerola, los frascos y las tapas.

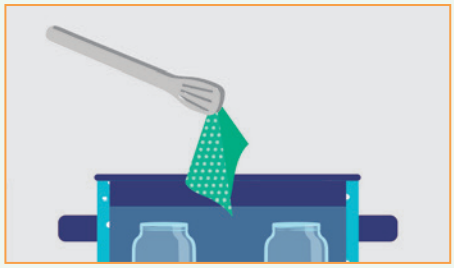


2 Añade agua hasta tapar y deja que hierva.

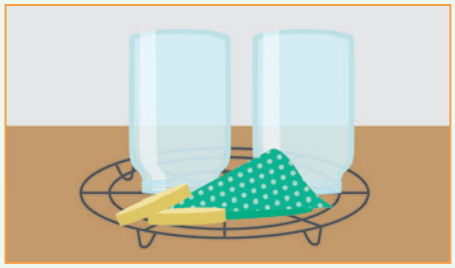
3 Deja transcurrir 15 minutos.



4 Apaga, destapa y deja enfriar.



5 Con las pinzas y otro trapo saca los frascos y las tapas.



6 Déjalos escurrir sobre la rejilla hasta que sequen.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO tv

Envasado de Conservas

Si quieres emprender tu negocio de conservas, esta Tecnología te será de gran utilidad.

Con esta técnica alargarás la vida útil de tus conservas. Guárdalas en un lugar fresco y seco y una vez que hayas abierto el producto refrigéralo para que te dure una semana.

Utensilios

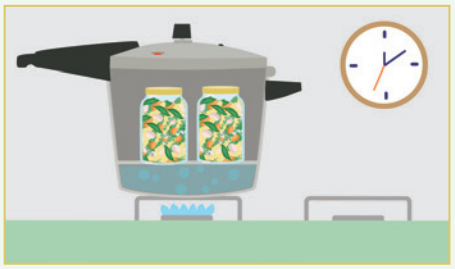
- Olla de presión con rejilla*
- Trapos
- Pinzas para pan

*Si no tienes olla de presión puede ser una olla convencional sin rejilla.

Procedimiento

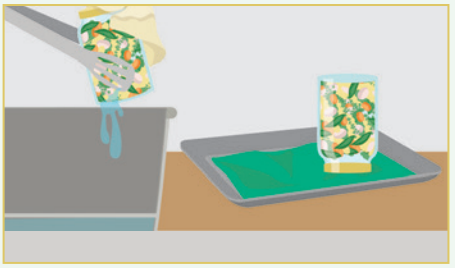
1 Mete la rejilla y un trapo pequeño en la olla y vierte 2 tazas de agua.

2 Llena los frascos con el producto dejando 1 cm libre.

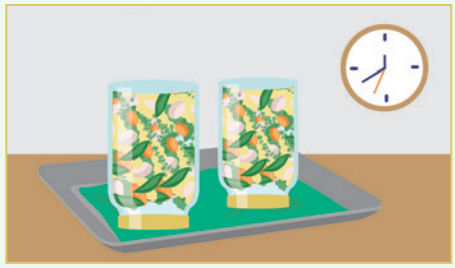


3 Cierra los frascos y hiérvelos por 10 minutos dentro de la olla tapada, con la válvula puesta y a fuego medio.

4 Pasado este tiempo apaga, deja enfriar hasta que salga todo el vapor y destapa.



5 Saca los frascos con la ayuda de las pinzas y un trapo.



6 Colócalos de cabeza sobre un trapo y déjalos así durante 8 horas.

Huerto en Casa

En colaboración con:

María Fernanda Méndez Aldama
Titular de Soy tu Huerto

Allan López Specia
Agrónomo

Soy tu Huerto busca fomentar la reconexión con la naturaleza de formas diferentes con la intención de ayudar a nuestro planeta, nuestro país, nuestra Ciudad de México y nuestra sociedad trabajando con productores mexicanos.

Fotografía: José Rodríguez Magos.

No necesitas un jardín, puede ser una ventana, balcón, terraza o patio.

Materiales

- 4 semillas de lo que quieras sembrar. Puedes empezar con lo que consumas en casa (chile o jitomate, por ejemplo)
- Huacal de madera
- Costal o playera vieja
- *Sustrato

* Fibra de coco, tierra de composta, agrolita o perlita blanca, *peat moss* o turba y 10% de humus de lombriz.

Si no puedes conseguir sustrato utiliza tierra de alguna maceta vieja y mézclala con hojarasca seca. También puedes añadir un poco de grava, tezontle o rocas muy pequeñas para ayudar a la aireación de las raíces.

Herramientas

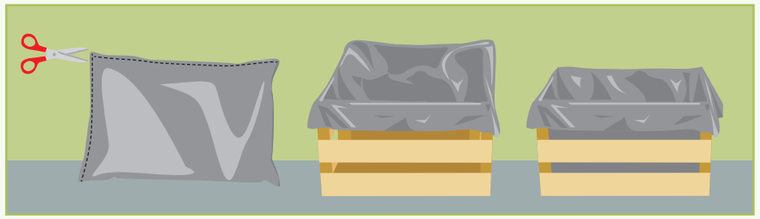
- Tijeras
- Bolígrafo
- Aspersor

Por primera vez en su historia, Profeco cuenta con un Huerto y todos nuestros Platillos Sabios tendrán ingredientes de él.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO TV

Procedimiento

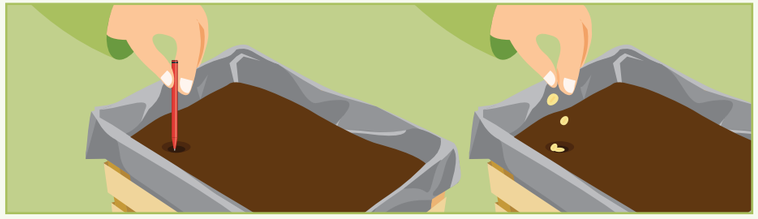
1 Lava las semillas que ocuparás y déjalas secar 7 días.



2 Ajusta el costal o la playera vieja a manera de que cubran el huacal por dentro y salgan unos 8 cm por lado*.

*Puedes sustituir el huacal preparado con una bolsa reutilizable del supermercado o una cubeta.

3 Llena con sustrato el huacal hasta 10 cm antes del borde.

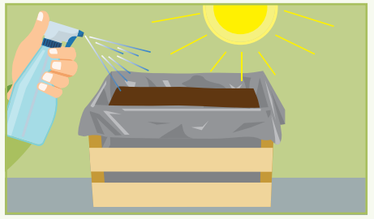


4 Siembra 4 semillas juntas a una profundidad de tres veces el tamaño de una semilla. Por ejemplo, si mide 5 mm deberás sembrar a 1.5 cm. Ayúdate del bolígrafo.

5 Para sembrar más semillas deja 15 cm de separación entre cada punto de siembra. Utiliza el bolígrafo para calcular la distancia.

6 Con un aspersor riega sin que se encharque el agua.

7 Asegúrate que le dé el sol directamente unas 5 horas diarias.



8 En lo que salen los primeros brotes riega con el aspersor, temprano por la mañana y al atardecer. Los primeros 7 días riega diario.

9 Revisa que el sustrato se mantenga húmedo introduciendo un poco tu dedo índice. Si se adhiere sustrato húmedo está bien; si no, es que hace falta riego.

10 Protege tu huerto de fuertes lluvias, granizadas o frío.

Tecnología Doméstica PROFECO

Chiles chipotles en adobo

Ingredientes:

- 300 g de chiles chipotles secos
- 3 ½ (375 ml) tazas de agua
- ¼ (60 ml) de taza de vinagre blanco
- 2 (20 ml) cucharadas de aceite vegetal
- ½ (60 g) cebolla mediana, cortada en rebanadas muy delgadas
- 1 taza (250 ml) de puré de tomate
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de azúcar
- 2 clavos de olor
- 5 pimientas gordas

Para desinfectar los chiles:

- Media cucharada de cloro en dos litros de agua

Utensilios:

- 2 frascos de 300 mililitros previamente esterilizados
- 2 cacerolas con capacidad de 2 litros
- Licuadora
- Colador
- Cucharón
- Pinzas
- Cuchara

Procedimiento:

1. Lava los chipotles al chorro de agua.
2. Sumérgelos por dos minutos en la solución desinfectante de cloro y retira.
3. En una cacerola vacía 2 tazas de agua, al hervir apaga el fuego, agrega los chipotles y tapa, déjalos remojar por aproximadamente diez minutos para que se ablanden.
4. Retira cuatro chiles, procura escoger los más maltratados o abiertos, quítales el rabillo y licúalos junto con el puré de tomate. Pasa por un colador y reserva.
5. En otra cacerola vierte el aceite y ponla al fuego. Cuando esté caliente pero sin que llegue a humear, agrega la cebolla y agita frecuentemente hasta que se acitrone. Añade el puré de tomate colado, la sal, azúcar, clavos y pimienta. Mantén al fuego por tres minutos más.
6. Escurre los chipotles y vacíalos a la cacerola con el puré. Agrega el resto del agua y el vinagre. Tapa y deja hervir a fuego bajo por cinco minutos más.
7. Con ayuda de las pinzas, acomoda los chiles en los frascos. Agrega el adobo y deja un espacio de 1 a 1 ½ centímetros y de inmediato tapa. Pon los frascos de cabeza, colocando la tapa sobre la mesa y déjalos en esta posición por cinco minutos. Transcurrido este tiempo, regrésalos a su posición normal.

Una vez abiertos requieren refrigeración y consumirlos antes de un mes.

Rendimiento: 700 g **Tiempo de preparación:** 30 minutos **Caducidad:** 1 año **Costo aproximado por 100 g:** $ 10.00

ECONOMÍA SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco

Jabón de Esencia de Lavanda

En colaboración con
Rancho San Martín Esencias Naturales
Es una organización agroindustrial diseñada y creada para impulsar la producción de flores aromáticas y el cuidado del medio ambiente mediante el aprovechamiento forestal generando sinergias con productores dentro y fuera de la región del estado de Puebla.

Ingredientes

- 1 kg de glicerina vegetal base aceite de coco (presentación sólida)*
- 3 ml de aceite esencial de lavanda*
- Colorante vegetal morado
- Alcohol etílico

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.

Utensilios

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Tazón de vidrio o taza medidora de 1 l
- Cuchara
- Moldes de plástico flexible con capacidad de 100 g. Si no cuentas con ellos puedes ocupar otros recipientes plásticos flexibles.
- Aspersor pequeño

Tiempo de elaboración: 1 hora
Costo: $94.41
Rendimiento: 8 jabones de 100 g
Caducidad: 6 meses

http://ranchosanmartin.com.mx/

Procedimiento

1 Corta en cubos pequeños la glicerina.

2 Vacíala al tazón o taza medidora.

3 Métela al microondas durante 1 minuto y mueve en forma de 8. Haz esto unas 6 veces o hasta que se haya disuelto por completo**.

4 Rocía un poco de alcohol para quitar las burbujas que pudieron haberse formado.

5 Agrega el colorante vegetal gota a gota hasta obtener el color deseado.

6 Agrega 60 gotas del aceite esencial.

7 Vacía en los moldes.

8 Vuelve a rociar un poco de alcohol.

9 Si lo deseas decora con flores deshidratadas de lavanda.

10 Espera 30 minutos y desmolda

11 Puedes envolverlos en plástico adherente.

**Una opción al horno de microondas es el baño María. En ambos casos cuida que la glicerina no hierva.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO

TAMALES DE AYOCOTE

En colaboración con:

Ruta De La Milpa

COCINA RURAL MEXICANA

En el recorrido de la Ruta de la Milpa, del chef Jorge Córcega, podrás conocer las riquezas naturales, tradiciones y sabores de la alcaldía Milpa Alta, en la CDMX, y aprender a elaborar nixtamal, tortillas de maíz blanco, rojo o azul y tamales de ayocote.

Fotos: José Rodríguez Magos

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de masa de nixtamal
- 1 kg de ayocotes cocidos con tequesquite y molidos con una pizca de anís
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharada de sal de mesa
- Hojas para tamal

UTENSILIOS

- Vaporera
- Trapo

Tiempo de elaboración: 2 horas
Costo: $95.99
Rendimiento: 50 a 60 tamales
Caducidad: 1 semana

Ayocote

El más grande de los frijoles de México, del que existen muchas variedades. Miden desde 2 cm de largo. Los hay de colores morado, café, rojo y pintos, según la región.

PROCEDIMIENTO

1 Agrega la mitad de la manteca a los ayocotes molidos y reserva.

2 Amasa el nixtamal con el resto de la manteca, sal y el polvo para hornear.

3 Extiéndelo a medio centímetro de grosor.

4 Unta los ayocotes molidos sobre el nixtamal extendido.

5 Enrolla todo.

6 Corta con tu mano usando el tamaño de tu puño para la medida del tamal.

7 Envuélvelos con las hojas para tamal.

8 Cuécelos al vapor durante 1 hora*.

* Coloca un trapo encima de los tamales antes de tapar la vaporera. Para saber que ya están listos, las hojas deben despegarse sin trabajo.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO

Ya sea para tu casa o para emprender, te decimos cómo hacer:

NIXTAMAL

Laurencia Melo Agordo
Maestra Tortillera

INGREDIENTES

- 1 kg de maíz para nixtamal
- 5 g de cal para nixtamal
- 2 litros de agua

UTENSILIOS

- Olla

Tiempo de elaboración: 2 horas. La masa requiere reposo de 12 horas.
Costo: $11.56

Nixtamal
Maíz cocido en agua con cal (para nixtamal) y molido posteriormente. Se trata de una técnica heredada de la época prehispánica.

Fotos: José Rodríguez Magos

PROCEDIMIENTO

1 Lava el maíz.

2 Coloca 2 litros de agua en una olla con 5 g de cal para nixtamal.

3 Agrega el maíz y deja hervir.

4 Cuando el pellejuelo se le despegue, apaga.

5 Deja reposar mínimo 12 horas.

6 Retira el agua y lleva a moler a un molino*.

*Puedes hacerlo en tu casa con un molino manual para nixtamal moliendo 3 veces.

HAZ TUS TORTILLAS

Utensilios

- Máquina para hacer tortillas
- Comal

Rendimiento: 20 tortillas.
Caducidad: 1 semana

7 Con la ayuda de la máquina para hacer tortillas haz las tortillas**.

**Si no tienes máquina ayúdate de dos platos.

8 Cuécelas en el comal.

BARRAS DE AVENA

INGREDIENTES

- 250 g de avena
- ⅓ de tz de semillas de girasol
- ⅓ de tz de cacahuates
- ⅓ de tz de amaranto
- ⅓ de tz de aceite de canola
- ⅓ de tz de jarabe de agave

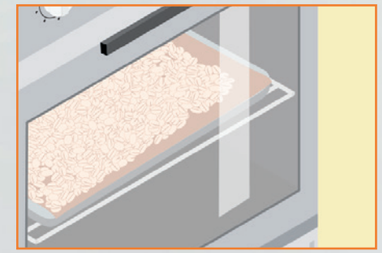
UTENSILIOS

- Charola de 29 x 21.5cm
- Papel para honear y cocinar
- Pala de madera
- Guante para tomar cosas calientes

Tiempo de elaboración: 1 hora
Caducidad: 3 meses
Rendimiento: 14 barritas
Costo: $31.80

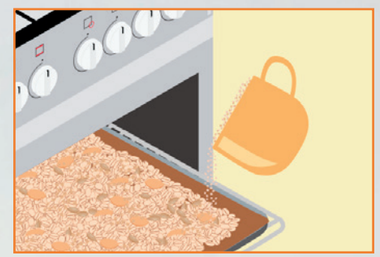
PROCEDIMIENTO

1 Forra el fondo de la charola con el papel y coloca la avena encima.



2 Mete al horno a 180ºC a que dore moviendo cada 10 minutos sacando la charola cada vez.

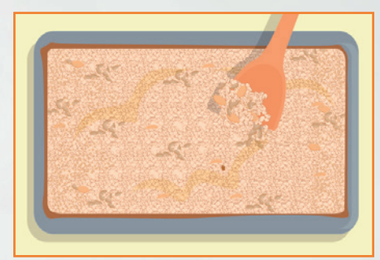
3 Agrega las semillas de girasol y los cacahuates moviendo de vez en cuando durante 10 minutos y sacando la charola cada vez.



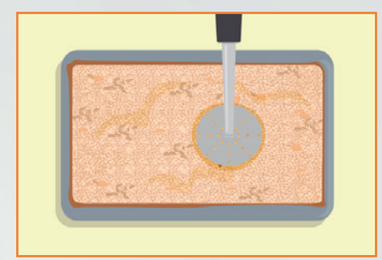
4 Agrega el amaranto, mezcla perfectamente y mueve ocasionalmente durante 10 minutos. Cuida que no se queme.

5 En un recipiente mezcla la miel con el aceite y vacíalos sobre los ingredientes de la charola.

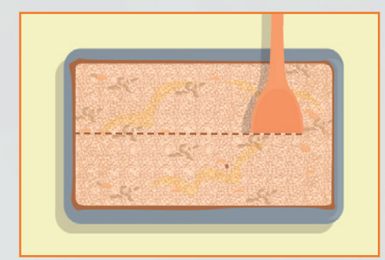
6 Mezcla perfectamente y deja 5 minutos más dentro del horno.



7 Saca la charola del horno, distribuye los ingredientes.



8 Compactálos bien y deja enfriar completamente.



9 Con una pala de madera corta las barritas comenzando por la mitad (en la parte más larga) y después cada 4 cm.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO TV

Tecnología Doméstica PROFECO

Jabón Líquido para manos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de agua
- ½ cucharadita de carboximetil celulosa (CMC)
- 2 cucharadas de glicerina pura *
- 1 cucharadita de lauril sulfato de sodio*
- 1 ¾ taza de lauril éter sulfato de sodio (también se llama Texapón 5)*
- Unas gotas de esencia de cítricos
- Colorante vegetal anaranjado **

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.
**De venta en supermercados o tiendas de materias primas de repostería, helados o refrescos.

UTENSILIOS

- Tazón de vidrio con capacidad de 1 l
- Botella de plástico con capacidad de 500 ml
- Batidor de globo

Al elaborar esta Tecnología obtendrás un **ahorro superior al 40%** en comparación del producto comercial.

PROCEDIMIENTO

1 Vierte el agua en el tazón y agita con el batidor de globo fuertemente mientras agregas poco a poco la carboximetil celulosa.

2 Mientras agitas suavemente agrega la glicerina, el lauril sulfato de sodio, lauril éter sulfato de sodio, la esencia y el color.

3 Vierte el jabón en la botella de plástico.

Recomendaciones:
- En lugar de lauril sulfato de sodio puede utilizarse ½ barra de jabón neutro rallado (50 g aproximadamente). El jabón debe rallarse y disolverse en el agua caliente, agregando después el resto de los ingredientes. El resultado será un jabón opaco.

Conservación:
- El jabón líquido se debe almacenar en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.