



FEBRERO 2026 | PLATILLO SABIO

Tamales

Fotografía: José Luis Sandoval


Con este tradicional platillo, elaborado con ingredientes típicos y consumido durante el mes de febrero, se celebra el Día de la Candelaria, festividad que marca el cierre del ciclo navideño.

El tamal, *tamalli* en náhuatl, se elabora con masa de maíz nixtamalizado y se rellena con chile, carne, verduras o preparaciones dulces, que aportan color, aroma y sabor característicos. En conjunto, reflejan la diversidad culinaria y cultural de México.

El maíz se cultiva en todo el país, especialmente en Sinaloa y Jalisco. Es rico en carbohidratos y aporta proteínas de origen vegetal. Su proceso de nixtamalización, técnica prehispánica que perdura hasta la fecha, mejora su valor nutricional.

Disfruta de este platillo que celebra la tradición, el sincretismo cultural y las raíces gastronómicas de México.



Si quieres ver esta y otras recetas, suscríbete a nuestro canal de **YouTube Profeco** 



Prepáralo en tu casa y etiquétanos en Instagram [#PlatilloSabioProfeco](#) y [@revistadelconsumidormx](#)

Tamales



Ingredientes

Tamales verdes y de mole

- ▶ ½ kg de harina para tamales
- ▶ 125 g de manteca de cerdo
- ▶ ½ taza de caldo de res
- ▶ 25 ml del agua de la cocción de tomate verde
- ▶ ½ cucharada de polvo para hornear
- ▶ ½ cucharada de sal

Relleno

- ▶ 150 g de guisado de carne de cerdo en salsa verde
- ▶ 150 g de pollo con mole

Tamales dulces

- ▶ 65 g de manteca de cerdo
- ▶ ½ taza de azúcar
- ▶ 250 g de harina para tamales
- ▶ ½ taza de caldo de pollo
- ▶ 1 cucharada del agua de la cocción de tomate verde
- ▶ ½ cucharada de polvo para hornear

- ▶ 3 gotas de colorante rojo

- ▶ Hojas de maíz lavadas y remojadas en agua caliente para que estén suaves.



Procedimiento

Tamales verdes y de mole

1. En la batidora, acrema la manteca durante cinco minutos. Incorpora la mitad de la harina y un poco del agua de la cocción del tomate.
2. Agrega el resto de la harina, el caldo de res, la sal y el polvo para hornear. Si es necesario, añade un poco de agua; la masa debe quedar suave y unttable. Bate durante 10 minutos más. Prueba la masa, debe saber un poco más salada de lo normal.
3. Toma una hoja de maíz y coloca una cucharada de masa y otra con el relleno, ya sea el pollo con mole o la carne de cerdo en salsa verde.
4. Cierra los tamales doblando los lados hacia el centro y la punta hacia arriba.

5. Repite el procedimiento hasta terminar con la masa.

Tamales dulces

1. Acrema la manteca hasta que esté esponjosa.
2. Agrega el azúcar.
3. Incorpora la harina, el caldo de pollo, el agua de la cocción de tomate verde y el polvo para hornear. Después, añade el resto de la harina. Si es necesario, agrega un poco más de agua.
4. Agrega 3 gotas de colorante y mezcla bien. Prueba la masa, debe saber un poco más dulce de lo normal.
5. Toma una hoja de maíz y coloca una cucharada de masa en cada hoja.
6. Cierra los tamales doblando los lados hacia el centro y la punta hacia arriba.
7. Repite el procedimiento hasta terminar con la masa.




Cocción

1. Acomoda los tamales de pie en la olla exprés con su rejilla y agua al fondo. Tapa la olla.
2. Lleva a fuego medio y cuando la olla comience a sonar, coloca la válvula.
3. Cocina durante 30 minutos, apaga el fuego y deja enfriar.





Nota: Para saber si la masa está lista, toma una bolita y échala en un vaso con agua; debe flotar.

-  **Costo promedio:** \$104
-  **Porciones:** 6
-  **Tiempo de preparación:** 1 h 10 min

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

por porción de 1/3 de tamal

kcal	104
Grasa	4.7 g
Proteína	2.9 g
Carbohidratos	12.7 g
Fibra	1 g
Colesterol	7.5 mg

Quién es Quién en los precios Precios levantados en la Ciudad de México y área metropolitana el 2, 5 y 6 de enero de 2026.



María Eugenia Vargas descubrió su gusto por la cocina de manera natural. Su interés por aprender cómo se preparan los alimentos la llevó, junto a su familia, a involucrarse en la elaboración de platillos tradicionales, con especial atención en la preparación de tamales.

En este aprendizaje tuvo como guía a su suegra, quien durante más de 25 años ha elaborado tamales para las celebraciones familiares, transmitiendo un conocimiento que hoy continúa vivo en su cocina.

Hoy, María Eugenia mantiene esta tradición preparando tamales en fechas específicas como diciembre y el Día de la Candelaria; lo hace para consentir a su familia y honrar la herencia culinaria recibida.

Mediante esta práctica, reafirma la importancia de preservar las tradiciones gastronómicas mexicanas y de transmitir las a las nuevas generaciones para que no se pierdan con el tiempo.