

Esquimole

de pollo con quelites y flor de gato

MARZO 2026 | PLATILLO SABIO

En la cosmovisión de los pueblos originarios, cada alimento es sagrado porque nutre el alma y el cuerpo, por lo que existe una relación entrañable con la madre tierra.

Esta receta proviene de la bella sierra de Zongolica en Veracruz. Es el resultado de una salsa de jitomate espesada con maíz tostado y molido, que aporta un toque ahumado y crujiente. Se considera un platillo de festejo que se consume en las fiestas patronales.

Otro de los ingredientes estelares es la flor de gato; su aspecto es parecido a una mazorquita de maíz y posee un aroma perfumado a lavanda.

La conjunción de estos ingredientes da como resultado un caldo nutritivo y delicioso que nos conecta con nuestra historia. Te invitamos a prepararlo en compañía de tus seres queridos.



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



Prepáralo en tu casa y etiquétanos en Instagram
#PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx



La titular de la Secretaría de las Mujeres, Citlalli Hernández Mora, y la cocinera tradicional Miriam Pérez Temoxtle muestran la Cartilla de Derechos de las Mujeres, una herramienta clave para fortalecer la participación comunitaria.

Tejer derechos para construir comunidades

Desde la cocina tradicional hasta la organización territorial, la Red Nacional de Tejedoras de la Patria impulsa el liderazgo de las mujeres.

En 2010, la cocina tradicional mexicana fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco, al ser un reflejo de la historia de los pueblos indígenas y de la persistencia de los alimentos ancestrales.

Para Miriam Pérez Temoxtle, la cocina es memoria viva porque transmite la riqueza de nuestra patria e identidad y fortalece nuestra soberanía alimentaria. Para ella, el fogón es el corazón del hogar.

Con el objetivo de visibilizar los aportes de su comunidad, Miriam decidió integrarse a la Red Nacional de Tejedoras de la Patria. Esta iniciativa, que forma parte de las Políticas de Bienestar para las Mujeres, ha permitido iniciar la formación en defensa de sus derechos para el bienestar de sus comunidades.

A la fecha, se han registrado 143 229 mujeres a nivel nacional. Para Citlalli Hernández Mora, titular de la Secretaría de las Mujeres, uno de los principales impactos de la Red ha sido el reconocimiento y la visibilización del trabajo comunitario que han realizado en sus territorios.

Con esta iniciativa, impulsada por la presidenta Claudia Sheinbaum, se construye una red nacional de mujeres que compartan sus aprendizajes, fortalezcan su liderazgo comunitario y cuenten con herramientas concretas para seguir generando bienestar en sus familias, comunidades y territorios.

El registro a la Red Nacional de Tejedoras es voluntario y se realiza a través de:

tejedorasdelapatria.mujeres.gob.mx

Esquimole de pollo con quelites y flor de gato



Ingredientes

- ▶ 30 g de chiles de árbol secos, desvenados y tostados
- ▶ 3 chiles guajillos secos, desvenados y tostados
- ▶ 1 cebolla blanca
- ▶ ½ cabeza de ajo
- ▶ 5 flores de gato
- ▶ 100 g de jitomates *cherry*
- ▶ 500 g de maíz tostado y molido
- ▶ 6 piezas de pollo (pierna y muslo)
- ▶ 200 g de quelites blancos lavados y desinfectados
- ▶ 150 g de guías de chayote lavadas y desinfectadas
- ▶ 1 hoja santa lavada y desinfectada
- ▶ 2 nopales picados
- ▶ 80 g de manteca de cerdo
- ▶ Sal al gusto
- ▶ 4 L de agua purificada



Procedimiento

1. En una olla con agua hirviendo pon a cocer el pollo con tres dientes de ajo, ¼ de cebolla y una pizca de sal.
2. Hierve agua en otra olla, agrega los jitomates *cherry* y cuécelos por 3 o 4 minutos.
3. En un molcajete o licuadora muele los chiles, agrega un poco del agua de la cocción de los jitomates y sigue moliendo. Agrega un diente de ajo, ¼ de cebolla, incorpora los jitomates y sazona.
4. Pon a hervir el agua de los jitomates y, cuando suelte el hervor, blanquea en ella la flor de gato. Luego,

añádela al molcajete y continúa martajando. La salsa debe tener una consistencia espesa. Coloca el maíz molido en un poco del caldo de pollo y mezcla hasta obtener una consistencia similar a la de una pasta sin grumos.

5. En una cacerola caliente a fuego medio coloca la manteca y acitrona ajo y cebolla. Retíralos y añade la salsa y el maíz. Mezcla muy bien e incorpora la hoja santa troceada.
6. Añade el resto del caldo, las piezas de pollo, los quelites, las guías de chayote y los nopales. Mezcla y cocina por 10 minutos.



Notas:

- Puedes utilizar palmitos en vez de flor de gato.
- Si no consigues quelites blancos, utiliza quelites verdes, acelgas o quintoniles.
- Es posible sustituir las guías de chayote con verdolagas o hua-zontles.
- Puedes sustituir el maíz molido y tostado con 200 g de masa.
- Al comprar flores de gato, fíjate en su color: si están verdes, es recomendable no usarlas; deben ser blancas.



Costo promedio: \$183



Porciones: 6



Tiempo de preparación: 50 min



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

por porción 382 g

kcal	551.1
Grasa	21.7 g
Proteína	31 g
Carbohidratos	59.1 g
Fibra	9.1 g
Colesterol	102.6 mg

Quién es Quién
en los preciosPrecios levantados en la
Ciudad de México y zona
metropolitana del 12 al 13
de febrero de 2026.

Citlalli Hernández Mora, titular de la Secretaría de las Mujeres, y Miriam Pérez Temoxtle, cocinera tradicional de Zongolica, Veracruz, integrante de la Red Nacional de Tejedoras de la Patria.

Nos acompañaron Miriam Pérez Temoxtle, cocinera tradicional, y Citlalli Hernández Mora, titular de la Secretaría de las Mujeres.

Miriam continuó el legado familiar de la cocina tradicional gracias a la sazón de su abuela paterna. Más adelante estudió gastronomía, lo que le permitió profesionalizar sus técnicas y esquematizar el conocimiento ancestral.

Hoy, Miriam participa en la Red Nacional de Tejedoras de la Patria, programa que, como indica la secretaria de las Mujeres, fortalece la identidad de las mujeres como actrices de bienestar en sus comunidades.

Miriam también es fundadora del Colectivo Siwalcentli-Mujeres del Maíz, que apoya a cocineras, artesanas y médicas tradicionales para desarrollar más habilidades. En 2025, recibió el Premio Nacional a la Promoción de los Derechos de las Mujeres Indígenas "Martha Sánchez Néstor".