

Betteryou.  
METHOD

*Receta*

**TAMAL AZTECA  
SIN TORTILLA**

# OBJETIVO

BAJOÍNDICE GLUCÉMICO,  
ANTIINFLAMATORIA, SIN HARINAS  
REFINADAS, CON INGREDIENTES  
INTELIGENTES Y PREPARACIÓN SIMPLE.



PORCIONES

4



TIEMPO TOTAL

30 MINS



PERFIL

GLUTEN FREE

---

*Better***you.**  
— METHOD —



# INGREDIENTES:

## GENERALES

- 2 TAZAS DE CALABACITA RALLADA O ZOODLES PICADOS
- 1 TAZA DE CHAMPIÑONES FILETEADOS
- 1 TAZA DE ESPINACA BABY PICADA
- 1 TAZA DE POLLO DESMENUZADO (PUEDE SUSTITUIRSE POR TOFU FIRME O SOYA TEXTURIZADA HIDRATADA PARA VERSIÓN VEGANA)
- 1/4 TAZA DE CEBOLLA MORADA EN JULIANAS
- 1 CDA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 CDITA DE AJO PICADO
- SAL DE MAR Y PIMIENTA AL GUSTO

## SALSA

- 4 JITOMATES GRANDES ASADOS
- 1 CHILEGUAJILLO SIN SEMILLAS
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CDITA DE CÚRCUMA
- 1 PIZCA DE COMINO
- ½ TAZA DE AGUA FILTRADA
- SAL AL GUSTO

## MONTAJE

- ½ TAZA DE QUESO PANELA RALLADO LIGHT O QUESO VEGANO
- 1 CDA DE SEMILLAS DE CALABAZA O GIRASOL TOSTADAS (OPCIONAL PARA TOPPING)
- 1 CDITA DE LEVADURA NUTRICIONAL (OPCIONAL PARA SABOR UMAMI Y B12)

A tamale, partially unwrapped from its corn husk, is presented on a white plate. The filling is visible, consisting of a dark, textured meat mixture, fresh green cilantro leaves, and several bright red chili peppers. The tamale is garnished with additional cilantro leaves around it. The background is a solid, muted brown color.

# PREPARACIÓN

*Better***you.**  
— METHOD —

# PASO A PASO

## PASO 1

### PREPARAR LA SALSA

Licúa jitomates asados, chile guajillo hidratado, ajo, cúrcuma, comino, agua y sal. Cocina 5 min en una sartén hasta espesar ligeramente.

## PASO 2

Saltea en una sartén el ajo y la cebolla con aceite de oliva por 2 minutos. Agrega calabacita, espinaca y champiñones. Cocina 5-7 minutos. Incorpora el pollo desmenuzado y mezcla bien.

## PASO 3

En un recipiente apto para horno (tipo pyrex), coloca una capa del relleno, luego un poco de salsa, repite las capas como si fuera lasaña.



# PASOS FINALES

## PASO 4

Termina con el resto de la salsa y  
espolvorea queso panela + levadura  
nutricional + semillas de calabaza.

## PASO 5

Hornea a 180 °C durante 15 minutos o  
hasta gratinar.

## PASO 6

Sirve con un toque de aguacate o una  
cucharada de yogurt griego como  
crema saludable.

*Better***you.**  
— METHOD —





# NUTRICIÓN

## POR PORCIÓN

---

Calorías	215 kcal
Proteína	18 g
Carbohidratos	12 g
Azúcares	4 g
Grasa	10 g
Fibra	3.5 g

---

**Better**you.  
— METHOD —

# BENEFICIOS FUNCIONALES

## SIN TORTILLAS NI MAÍZ PROCESADO

Ideal para quienes evitan harinas y buscan equilibrio glucémico.

## ALTO EN FIBRA VEGETAL

Que nutre la microbiota y favorece digestión ligera

## RICO EN PROTEÍNA

(Pollo o tofu + queso + levadura), ideal para regeneración muscular y hormonal.

## CÚRCUMA + AJO + JITOMATE COCIDO

Trifuerza antiinflamatoria y antioxidante.

# TIP DE ESTILO

SÍRVELO EN PORCIÓN CUADRADA SOBRE HOJA DE PLÁTANO LIMPIA (COMO SI FUERA UN TAMAL ABIERTO), DECORADO CON BROTES VERDES Y UN TOQUE DE AGUACATE. ACOMPÁÑALO CON AGUA DE ALBAHACA O JAMAICA SIN AZÚCAR PARA UN EFECTO DETOX TOTAL.



*Better***you.**  
— METHOD —