

## Jugos de Xoconostle para bajar de peso y recetas con xoconostle

**Author :** Revista Vinculando

**Categories :** [Salud](#)

**Date :** 14/Ene/2011

Dado el interés que se tiene por conocer más acerca del uso del xoconostle para bajar de peso, a continuación presentamos dos recetas de jugos que usan este ingrediente. También incluimos varias recetas para cocinar el xoconostle en muchas otras maneras. Esperamos que las disfrutes y las compartas con tus amigos:

### Jugos de xoconostle

#### Jugo quema grasas

**Ingredientes:**

- 4 xoconostles
- 2 nopales chicos
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Pasa por el extractor de jugos los xoconostles y los nopales.
2. Añade el agua y mezcla muy bien.

Este jugo ayuda a quemar grasa. Se recomienda tomar un jugo diario en ayunas.

#### Jugo de naranja y xoconostle

**Ingredientes:**

- 4 vasos de jugo de naranja
- 4 xoconostles pelados

**Preparación:**

1. Licua el jugo con los xoconostles.

### Recetas con Xoconostle



## **Camarones con xoconostle**

### **Ingredientes:**

- 6 chiles anchos fritos
- 1 cabeza de ajo limpia
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 jitomates asados y molidos
- Orégano y pimienta al gusto
- 2 hojas de laurel
- 1/2 kilo de camarón grande partido por la mitad
- 1/2 kilo de xoconostles sin cáscara, ni la tuna de enmedio y asados
- Sal al gusto
- Aceite de oliva, el necesario

### **Preparación:**

1. Moler los chiles con un poco de agua. Reservar.
2. Dorar los ajos con aceite de oliva. Retirar los ajos. Agregar al aceite el jitomate, el orégano y el laurel.
3. Sazonar y añadir los camarones y servir con los xoconostles.

## **Pico de gallo de xoconostle**

*(4 personas)*

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de jícama pelada
- 4 tunas xoconostles, peladas y picadas
- ½ cebolla mediana picada
- 3 chiles serranos rojos, o al gusto picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- el jugo de 4 limónes
- sal al gusto

### **Preparación:**

La jícama se corta en cuadritos casi trazándola con el cuchillo para que no quede un corte liso y parejo, sino una superficie rugosa pues así absorbe mejor y más rápidamente los otros sabores. Se mezcla con el resto de los ingredientes.

## **Sopa de Medula**

### **Ingredientes:**

- 1 Kg. de medula
- 2 xoconostles sin cáscara
- 1 espinazos de pollo
- 4 alones de pollo
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de epazote
- 1 chile chipotle
- 1 pizca de sal

### **Preparación:**

1. Cocine el pollo en 8 tazas de agua con sal, junto con los dientes de ajo, los xoconostles, 1/2 cebolla y el chipotle .
2. Limpie bien la medula, quítele la tripa y córtela en trozos.
3. Agregue la medula al caldo y hierva hasta que este bien cocida como 15 minutos

## **Salsa de xoconostle**

*(8 personas)*

### **Ingredientes:**

- 6 chiles de arbol secos
- 8 joconostles
- 10 tomates verdes o tomate de hoja

- 2 cebollas chicas
- 3 dientes de ajo
- 2 cuch. Aceite de oliva o aceite vegetal

### **Preparación:**

Se pica el ajo en forma muy fina, la cebolla en cuartos, a los xoconostles se les quita la cascara y las semillas se pican en cuartos, los tomates de igual manera se pican en cuartos. Se frien los ajos la cebolla en el aceite junto con los chiles secos se agrega el xoconostle y los tomates se les pone un poquito de agua y sal al gusto se deja sazonar a fuego bajo por cinco minutos.

Esta salsa es adecuada para carnes rojas

## **Camarones en mole de xoconostle**

Xoconostle en almíbar:

### **Ingredientes:**

- 4 xoconostles
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/4 de taza de tequila
- 1 1/2 tazas de agua

Mole:

### **Ingredientes:**

- 3 jitomates deshidratados en aceite de oliva
- 2 chiles chipotles adobados
- 1 ajo asado
- 1 taza de sangrita
- 1/2 taza de sangrita
- 1/2 taza de tequila
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 16 camarones gigantes limpios
- 4 nopales asados y cortados en tiras
- 2 tortillas cortadas en tiras y doradas
- Cebollín

### **Preparación:**

1. Xoconostle: Cocinar los xoconostles con azúcar, tequila y agua hasta obtener una consistencia de almíbar. Retirar los xoconostles del almíbar. Reservar el almíbar.

2. Mole: Freír los jitomates, los chipotles y el ajo. Retirar y licuar la sangrita. Freír nuevamente hasta que quede bien sazonado. Si se requiere, agregar un poco de agua.
3. Camarones: Mezclar la sangrita, el tequila, el jugo de limón y el aceite de oliva. Verter en un sartén y cuando esté hirviendo agregar los camarones. Cocer durante 4 minutos más. Servir colocando un xoconostle en el centro de cada plato. Bañar el plato con el mole.

Recopilación de Yahoo! Respuestas y Terra. Imagen de "[diariodealfredo](#)"