



RECETARIO del bien comer

"Por la Puebla Sana
que Todos Queremos"



AGRADECIMIENTOS

- ↳ Lic. Liliana Ortiz de Rivera.
Presidenta del Sistema Municipal para el Desarrollo Integral de la Familia SMDIF.
- ↳ Regidora Abog. Xóchitl M. Barranco Cortés. Presidenta de la Comisión de Salud del H. Ayuntamiento de Puebla.
- ↳ Lic. Mario Cañedo Solares.
Director General de Desarrollo Educativo de la Secretaría de Educación Pública del Estado.

COLABORADORES INTEGRANTES DEL COMITÉ MUNICIPAL DE SALUD:

- ↳ Dra. Susana Rivera Vázquez.
Directora de la Escuela de Estudios Superiores en Medicinas Alternativas y Complementarias.
- ↳ Mtro. Mario Osorio Santos.
Dirección General de Desarrollo Educativo de la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla.
- ↳ Dr. Enrique Gómez de la Vega.
Responsable del Departamento de Internado de la Facultad de Medicina de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

COLABORADORES EXTERNOS:

- ↳ Mtra. Cecilia Barrios Espinosa.
Jefa del Departamento de Nutrición y Asistencia Alimentaria del SMDIF.
- ↳ Chef Carlos Abraham Luna Zainos.
Coordinador de Gastronomía de la Universidad del Valle de Puebla.
- ↳ Mtro. Fortino Rodríguez Tapia.
Coordinador Operativo del Programa Escuela y Salud.
- ↳ L.N.C.A. Claudia Nallely López Sierra Lerín. Nutrióloga Estatal ANSA/ 5 PASOS POR TU SALUD.
- ↳ MIC. Alma Nubia Mendoza Hernández. Coordinadora Escuela de Nutrición de la Universidad Popular Autónoma de Puebla.



ÍNDICE

Presentación	9
Introducción	11
Alimentación y nutrición de la familia	13
Higiene de los alimentos	15
Agenda de menús familiares	
Semana 1	19
Semana 2	41
Semana 3	57
Semana 4	75
Platillos adicionales	88
Glosario de términos culinarios	96
¡Haga sus compras saludables! Lista del mercado	98



PRESENTACIÓN

Una **alimentación correcta** es la base de una buena salud. Para conseguirla, se deben combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrimentos que contienen.

La elección que realicemos de los alimentos y su forma de consumo determinarán en gran medida los años de vida saludable que logremos alcanzar a lo largo de nuestra existencia.

De ahí la importancia que tiene alimentarse saludablemente a lo largo de toda la vida, muy especialmente desde antes de la concepción y durante la primera infancia, ya que en este periodo se definen las condiciones para el mejor desarrollo físico e intelectual, aspectos vitales para el

desarrollo personal y de la sociedad en su conjunto. A esto se agrega el argumento consistente sobre la importancia de la dieta saludable y la buena nutrición en los primeros años de la vida como factores determinantes en la vida adulta, para la prevención de enfermedades crónicas.

La presente publicación surge de la necesidad de compartir estrategias o sugerencias en beneficio de la salud. El objetivo de esta publicación es el brindar información a nuestras familias para la selección y preparación de comidas saludables. Se ofrecen recomendaciones prácticas, saludables y nutritivas, así como de bajo costo, con la concepción de que toda persona tiene derecho al acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia

con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental a no padecer hambre.

“RECETARIO DEL BIEN COMER” es una propuesta innovadora que consiste en la calendarización de menús semanales de tal forma que el ama de casa pueda realizar una compra planeada de lo que necesitará para el desarrollo de los mismos.

En estas páginas encontrará recetas para desayunos, comidas y cenas completas; lo cual facilitará la planificación de las comidas para sus familias permitiendo un ahorro. Sin lugar a dudas, la aplicación de este recetario le permitirá alcanzar una alimentación sana ahorrando tiempo y dinero.



INTRODUCCIÓN

Es fundamental llevar a cabo diariamente una alimentación correcta para lograr una buena nutrición y por ende, que ésta permita el aprovechamiento de los nutrimentos necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.

Por lo cual una buena alimentación debe ser:

ADECUADA: A las condiciones de cada persona, edad, sexo, actividad física e historial clínico.

SUFICIENTE: Que cubra lo que cada persona requiere para realizar sus actividades y consumir lo que realmente necesita el organismo, evitando tanto los excesos como las deficiencias.

COMPLETA: Incluir alimentos de los tres siguientes grupos:
Cereales y Tubérculos
Frutas y Verduras
Leguminosas y productos de origen animal.

EQUILIBRADA: Debe tener todos los grupos en cantidades semejantes.

VARIADA: Diferentes alimentos y formas de prepararlos.

INOCUA: Los alimentos deben estar libres de microorganismos que puedan contaminarlos, por lo cual se debe tener una buena higiene personal y al momento de prepararlos.



ALIMENTACIÓN DE LA FAMILIA

RECOMENDACIONES PARA LA HORA DE LA COMIDA:

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud de las personas, y cuando se trata de los niños y las niñas adquiere todavía una mayor importancia.

El acto de comer debe ser un medio educativo familiar para la adquisición de hábitos saludables que repercutirán en el comportamiento nutricional a corto, mediano y largo plazo.

Compartir vivencias del día y conversar en familia alrededor de la mesa, ya que favorece a la transmisión de hábitos de alimentación y de comportamiento, de forma natural y agradable. Fomentar la participación en la cocina, ya que ayuda a aprender de

forma divertida a combinar y conocer nuevos alimentos.

Son necesarias las pautas de comportamiento en la mesa para que la alimentación se realice de forma saludable, ya que el CÓMO COMER es tan importante como el QUÉ COMER.

ADEMÁS:

Utilizar el salero o el azucarero en la mesa no es aconsejable.

Premiar o castigar con algunos alimentos no es positivo.

Evitar la televisión u otras distracciones mientras se come.

Establecer horarios de comidas, evitando picar entre horas.



HIGIENE EN LOS ALIMENTOS

Al momento de la selección, preparación y conservación de los alimentos es indispensable considerar los métodos de higiene para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos y/o agua contaminados:

Tipos de contaminantes:

- ↳ Físicos: como aretes, anillos, pulseras, accesorios en general.
- ↳ Químicos: insecticidas, raticidas o algún otro químico que no influya en la desinfección del alimento.
- ↳ Biológicos: cucarachas, hormigas, arañas y roedores.

Vehículos de transmisión de contaminación en los alimentos:

- ↳ El ser humano
- ↳ Plagas
- ↳ Alimentos crudos
- ↳ Agua contaminada
- ↳ Tierra y aire

Recomendaciones generales:

Los utensilios empleados para preparar los alimentos deben mantenerse en buen estado. Utilizar trapos siempre limpios y exclusivos para determinado uso. Emplear soluciones cloradas.

Es importante...

- ↳ Limpiar la cocina antes, durante y después de la preparación de los alimentos.
- ↳ Barrer, sacudir y trapear diariamente la cocina.
- ↳ Lavar y desinfectar por lo menos cada 7 días: pisos, paredes y techos con cloro.
- ↳ Utilizar bolsas de plástico y mantener los botes de basura con tapa y lejos de la comida.
- ↳ Evitar temperaturas de entre 4 y 60° C en los alimentos.
- ↳ No preparar alimentos crudos con cocidos simultáneamente.
- ↳ Mantener los sobrantes en el refrigerador o en lugares frescos y secos, en recipientes limpios y tapados

- ↳ Dejar hervir el agua por lo menos 5 minutos después del primer hervor.

Y no olvidar...

- ↳ Lavar frutas y verduras con agua, jabón y estropajo; es caso de ser necesario desinfectar con cloro o yodo, siguiendo las instrucciones del fabricante.
- ↳ Limpiar los granos y semillas secos y lavarlos.
- ↳ Cuando las latas o envases estén abombados, abollados u oxidados, deben desecharse.
- ↳ Revisar fecha de caducidad.
- ↳ No almacenar productos de limpieza como jabones, detergentes, cloro etc. dentro del almacén de alimentos



HIGIENE PERSONAL

Lavarse las manos siempre al manipular alimentos.

Bañarse diariamente.

Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.

Uñas cortas y limpias.

Tener el cabello completamente recogido.

Usar cofia y cubre bocas.

Lavarse los dientes después de cada comida.

Usar mandil de color claro y no emplearlo para limpiar.

Lavado de manos

Mojar las manos, poner jabón de preferencia líquido tallando las manos con agua caliente y cepillo, utilizándolo para cada uno de los dedos por la parte interna y externa y entre los dedos y uñas. Debe iniciarse desde la punta de los dedos hacia el codo en arrastre, enjuagar muy bien y lavar de la misma forma

la otra mano, secarse las manos preferentemente con toallas de papel desechables de no ser posible con trapos limpios exclusivos para esa finalidad.

Recomendaciones:

- ↪ Consumir frutas y verduras de temporada en la medida posible y combinarlas con alimentos de origen animal o con leguminosas.
- ↪ Disminuir el consumo de grasas animales, preferir las grasas de origen vegetal como aceite de cártamo, olivo y canola.
- ↪ Preferir las carnes blancas como el pescado y las aves por su bajo contenido de grasas saturadas.
- ↪ Limitar el consumo de azúcares como: refrescos, mermeladas y golosinas.
- ↪ Reducir el consumo de sal.
- ↪ Cocinar con lo mínimo e indispensable de aceite.
- ↪ Evitar alimentos fritos, capeados o empanizados.



AGENDA DE MENÚS. SEMANA 1

DESAYUNO

LUNES	RACIÓN	MARTES	RACIÓN	MIÉRCOLES	RACIÓN	JUEVES	RACIÓN	VIERNES	RACIÓN
Huevos con salchicha	85 grs.	Molletes	2 piezas	Enfrijoladas	3 piezas	Hot cakes con miel	3 piezas medianas	Carne campestre	90 g
Frijoles de olla	¾ taza	Salsa de cacahuete	1/3 taza	Salsa verde de tomate	¼ taza	Papaya	1 taza	Licuada de manzana	1 vaso
Tortilla	3 piezas	Licuada de plátano	1 taza	Atole de avena	1 taza	Leche	1 taza	Delicia de avena	½ taza
Leche	1 taza							Jícamas ralladas	½ taza
Manzana	1 pieza								

COMIDA

Tartaletas de soya	50 grs.	Croquetas de atún	2 piezas	Sopa de verduras	1 taza	Ensalada de ejotes a la mexicana	1 taza	Picadillo de soya	½ taza
Puré de papa	50 grs.	Espagueti rojo con queso	½ taza	Tacos de longaniza de soya	3 piezas	Albóndigas de carne	½ taza	Arroz rojo	50 g
Tortilla	2 piezas	Ensalada fresca	1 taza	Agua de melón	200 ml	Tortillas	3 piezas	Ensalada de zanahoria con espinaca	1 taza
Ensalada mixta	1 taza	Agua de horchata	200 ml			Agua simple	200 ml	Limonada	200 ml
Agua de limón	200 ml	Tortilla	3 piezas						

CENA

Quesadillas	3 piezas	Coctel de frutas	1 taza	Tostadas de pescado blanco	2 piezas	Tacos dorados de papa	3 piezas	Ceviche de atún	½ taza
Pico de gallo	50 grs.	Sándwich de jamón de pavo	1 pieza	Licuada de durazno	200 ml	Salsa	¼ taza	Galletas redondas saladas	4 piezas
Pan de dulce	1 pza	Leche	200 ml			Agua de jamaica	200 ml	Agua de naranja	200 ml
Leche con canela	200 ml								

DESAYUNO

HUEVO CON SALCHICHA

Ingredientes

5 huevos
2 ½ salchichas
1 cucharada de aceite
Sal al gusto

Preparación

Colocar el aceite en un sartén a fuego lento, esperar a que se caliente. Agregar la salchicha cortada en trozos pequeños y esperar a que se dore. Agregar los huevos, la sal y cocinar perfectamente.

Te recomendamos completar tu desayuno con ¾ de taza de frijoles de la olla, 3 tortillas, 1 taza de leche y una manzana muy bien lavada y desinfectada.

COMIDA

TARDALETAS EN SALSA VERDE

Ingredientes

5 piezas de tartaletas de soya
¼ de kilo de tomate verde
2 piezas de chiles verdes
1 trocito de cebolla
1 diente de ajo pequeño
1 limón
¼ de manojo de cilantro
1 papa mediana cocida
2 cucharaditas de aceite vegetal
5 piezas de nopalitos pequeños tiernos cocidos
Hierbas de olor (orégano, tomillo y laurel)
Agua (la necesaria)
Sal al gusto

Preparación

Poner a hervir litro y medio de agua con hierbas de olor (orégano, tomillo y laurel) con un poco de sal, agregar las tartaletas de soya y retirarlas del fuego y agregar el jugo de un limón. Esperar unos 15 minutos y una vez suavitas las tartaletas exprimirlas perfectamente.

Para preparar la salsa: hervir los tomates y chiles, ya que cambian de color, molerlos en la licuadora con ajo y cebolla, vaciar la salsa en una cacerola caliente con las 2 cucharaditas de aceite, agregar el cilantro picado, los nopalitos partidos en tiras y la papa partida en cuadritos y sal al gusto. Las tartaletas ya hidratadas se agregan a la preparación anterior y deja hervir unos 10 minutos más.

Puedes acompañar esta deliciosa receta con 2 piezas de tortilla de maíz.

PURÉ DE PAPA

Ingredientes

5 papas medianas
90 grs. de mantequilla o una barra pequeña
1 taza de leche
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Colocar las papas lavadas en una cacerola con agua. El agua debe cubrir las completamente. Agregar sal y cocerlas. Una vez que están cocidas y suaves se escurren y se pelan. Se aplastan y se les agrega la mantequilla, sal y pimienta al gusto. Se le agrega la leche hirviendo poco a poco y revolviendo cada vez hasta obtener la consistencia deseada.

Sabías que

La papa es un tubérculo que nos proporciona gran cantidad de energía. Por lo tanto se considera dentro del grupo de los cereales.

COMIDA



ENSALADA MIXTA

Ingredientes

1 lechuga
2 jitomates
½ cebolla pequeña
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y limón al gusto

Preparación

Lavar y desinfectar las verduras (lechuga, jitomate y cebolla). Escurrir la lechuga y cortarla en trozos chicos con las manos. Colocar en la ensaladera. Secar los jitomates y cortarlos en trozos chicos. Colocarlos sobre la lechuga. Cortar la cebolla en aros. Agregarla a los demás ingredientes y aderezar con sal, aceite y limón. Mezclar con cuchara y tenedor, muchas veces, hasta lograr que el limón se integre con las verduras.

La comida del día se puede acompañar de un agua fresca de limón. ¡Recuerda agregar poca azúcar!

Recuerda realizar 30 minutos de actividad física en compañía de tu familia

COMIDA





CENA

QUESADILLAS CON PICO DE GALLO

Ingredientes

- 15 piezas de tortilla chica de maíz
- 250 grs. de queso
- 5 jitomates
- 1 manojo de cilantro
- Cebolla y chile serrano al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Lavar y desinfectar las verduras. Secar los jitomates y la cebolla y cortarlos en cuadros pequeños. Picar finamente el cilantro y los chiles. Agregar un poco de sal. En un comal caliente colocar las tortillas y dentro de cada una, una porción de queso. Doblarlas y calentarlas por los dos lados hasta que se derrita el queso. Servirlas acompañadas de la salsa pico de gallo.

*Sabías que
Las frutas y verduras nos aportan
vitaminas y minerales. Inclúyelas
en tu alimentación TODOS los días*



CENA

LECHE CON CANELA

Ingredientes

- 1 ¼ lt. de leche
- 3 rajas de canela
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación

Hervir la leche con la canela y el azúcar. Servir caliente.

*Acompaña tu leche con canela
con una pieza pequeña de pan de
dulce.*



MOLLETES

Ingredientes

- 5 piezas de pan sin migajón
- ¼ kilo de frijol refrito
- 150 grs. de queso panela rallado
- Sal al gusto

Preparación

Cortar el pan a la mitad y quitarle el migajón. Ponerle los frijoles refritos bien extendidos y espolvorear el queso encima. Hornear por 5 minutos a 120° para que el queso se derrita un poco. Si no cuenta con horno, puede colocar los molletes en un sartén tapado a fuego lento para evitar que se queme el pan. Se pueden acompañar con una rica salsa de cacahuete.

SALSA DE CACAHUATE

Ingredientes

- 2 piezas de chiles anchos
- 2 piezas de chile pasilla
- 2 piezas de chiles verdes
- 2 tazas de agua caliente
- 1 ½ taza de cacahuates sin cáscara
- 4 dientes de ajo
- ¼ kilo de cebolla
- 1 cucharada aceite
- 1 cucharada de sal
- ½ taza de caldo de pollo

Preparación

Asar los chiles en una sartén, quitándoles las venas y semillas, después se remojan en agua caliente durante 20 minutos. Enseguida, licuar los chiles junto con el agua, añadiendo los cacahuates, el ajo y la cebolla hasta conseguir un puré. Calentar el aceite incorporando la cebolla, agregar el puré que se acaba de licuar y sazonarlo durante 5 minutos. Añadir la sal y remover durante 10 minutos más. Si la salsa queda muy espesa añadir caldo de pollo.

Acompaña tu desayuno con un saludable licuado de plátano (leche, plátano, vainilla o canela y 1 cucharadita de azúcar por vaso).



CROQUETAS DE ATÚN

Ingredientes

3 latas de atún
3 piezas de papa
50 grs. de pan molido
¼ kilo de cebolla
1 pieza de huevo
Sal al gusto
5 cucharadas aceite

Preparación

Pelar y cocer las papas con sal. Una vez que estén bien cocidas, machacarlas muy bien. En un recipiente, poner el atún desmenuzado y la papa. Agregar la cebolla picada finamente y mezclar todo para formar una pasta y poder formar las croquetas. En otro recipiente, batir el huevo con sal. Pasar las croquetas por el huevo y luego por el pan molido. En una sartén poner el aceite a calentar y freír las croquetas hasta dorar.



ESPAGUETI ROJO CON QUESO

Ingredientes

200 grs. de espagueti delgado
½ kilo de jitomate listo para salsa
¼ kilo de crema
5 hojas de laurel
3 dientes de ajos medianos
4 ramitas de perejil
1 cebolla mediana
½ barra de 90 g de mantequilla
1 chorrito de aceite
¼ kilo de queso para fundir

Preparación

Cocinar el espagueti en agua hirviendo con los dientes de ajo, la mitad de la cebolla, un chorrito de aceite, las hojas de laurel y un poco de sal. Una vez que está cocida la pasta, escurrirla y quitarle las hojas, el diente de ajo y la cebolla. Moler el jitomate en crudo, con un diente de ajo y la otra mitad de la cebolla. En

una cazuela, calentar la mantequilla y agregarle el jitomate molido. Sazonar muy bien y cuando empiece a hervir, agregarle la pasta, la crema y el perejil. Revolver todo muy bien y apagarlo. Espolvorear el queso y si lo prefiere, puede agregar pedazos de jamón y meterlo al horno para que dore un poco.



COMIDA

ENSALADA FRESCA

Ingredientes

4 jitomates enteros
1 lechuga
2 pepinos
Pimienta al gusto
Sal al gusto
3 limones

Preparación

Lavar y desinfectar las verduras. Cortar los tomates en rodajas. Cortar la lechuga en pedazos pequeños, con las manos. Mondar los pepinos y cortarlos en rodajas. Revolver todo y agregarle sal y pimienta al gusto y el jugo de los tres limones.

Para completar tu comida, puedes beber 1 vaso de agua de horchata y 3 piezas de tortilla de maíz

CENA

COCTEL DE FRUTAS

Ingredientes

175 grs. de fresa
1 manzana
2 duraznos picados
1 plátano
1 lata de leche evaporada
¼ de taza de miel de abeja
1 taza de cereal (hojuelas de maíz)

Preparación

Lavar y desinfectar las fresas, manzana y duraznos. Cortarlos en cuadros. Pelar el plátano y cortarlo en rebanadas. Aparte, licuar la leche evaporada, la miel y el cereal. Bañar la fruta con esta mezcla. Se puede ofrecer también como postre.

Procura incluir frutas de temporada ya que tu platillo se economizará.

SÁNDWICH

Ingredientes

10 rebanadas de pan integral
5 rebanadas de queso fresco
10 rebanadas de jamón de pavo
2.5 cucharaditas de mayonesa
1 taza de lechuga lavada y desinfectada

Preparación

Tostar el pan y untar cada pieza con la mayonesa. Colocar la lechuga, jamón y queso, colocando al final la otra rebanada de pan.

Acompaña tu sándwich con vaso de leche.

Preferir los productos integrales, ya que nos aportan fibra para una digestión saludable.

CENA

DESAYUNO

ENFRIJOLADAS

Ingredientes

15 piezas de tortillas
¼ kilo de frijol
150 grs. de queso para rallar
5 cucharadas de aceite
Sal al gusto
2 hojas de aguacate

Preparación

Cocer los frijoles con cebolla, sal y un chorrito de aceite. Cuando se enfríen un poco los frijoles, molerlos con las hojas de aguacate. Colocar un poco de aceite en una cacerola, cuando esté caliente se agrega el frijol molido y se sazonan. Freír la tortilla en aceite y dejar escurrir muy bien. Bañar con la salsa de frijol y espolvorearla con el queso.

DESAYUNO

SALSA VERDE DE TOMATE

Ingredientes

5 piezas de chiles serranos
300 grs. tomates verdes sin piel
1 diente de ajo
Sal al gusto
¼ de cebolla picada

Preparación

En una cazuela con agua hirviendo poner los chiles y dejar cocer durante 5 minutos y después agregar los tomates verdes, después de 3 minutos sacarlos y escurrirlos. Licuar los tomates y los chiles ya cocidos y añadirles el ajo, el vinagre, el cilantro y la sal. Agregar la cebolla picada.



ATOLE DE AVENA

Ingredientes

1 ¼ litro de leche
100 grs. de avena
5 cucharadas de azúcar
Canela al gusto

Preparación

Poner a hervir la leche con la canela.
Agregar las hojuelas de avena, el azúcar y mover constantemente hasta que hierva nuevamente. Servir caliente.

DESAYUNO



SOPA DE VERDURAS

Ingredientes

2 zanahorias picadas
1 papa picada chica
½ taza de chícharos
½ kg. de ejotes picados
2 elotes partidos en rodajas
1 hueso poroso de res
6 tazas de caldo de pollo
2 jitomates picados
2 dientes de ajo
1 trozo de cebolla
Chile serrano al gusto
1 cucharada de aceite para freír

Preparación

Lavar y desinfectar las verduras.
Poner a cocer las zanahorias, los chícharos, la papa, los ejotes y los elotes, junto con el hueso y el caldo de pollo. Posteriormente licuar el jitomate con el ajo y la cebolla, para después freírlo y sazonarlo. Verter lo anterior en el caldo donde se cocieron las verduras. Finalmente, agregar el perejil, la sal y el chile serrano al gusto.

COMIDA



COMIDA

TACOS DE LONGANIZA DE SOYA

Ingredientes

400 grs. de soya texturizada sabor longaniza
¼ de col finamente picada
¼ de cebolla finamente picada
Cilantro picado al gusto
15 tortillas
Sal al gusto
Salsa de tomate al gusto
Hierbas de olor (orégano, tomillo, laurel)
Jugo de un limón

Preparación

Poner el agua a hervir con un poco de sal, orégano, tomillo, laurel en una cacerola. Una vez que esté hirviendo, agregar la soya y unas gotas de limón. Inmediatamente, apagar y dejar reposar 15 minutos. Escurrir muy bien e incorporar la salsa de tomate y el cilantro. Hacer los tacos con las tortillas calientes.

Puedes tomar un vaso de agua de melón o de alguna otra fruta de temporada, no es necesario agregarle azúcar.

CENA

TOSTADAS DE PESCADO BLANCO

Ingredientes

400 grs. de filete de pescado blanco
6 ramas de apio en rebanadas
2 cucharadas de jugo de limón
¼ de taza de rábano picado en cubitos
4 cucharadas de cilantro picado
1 jitomate en cubos, sin semillas
4 cucharadas de mayonesa
Sal y pimienta negra al gusto
1 taza de germen de alfalfa
1 aguacate

Preparación

Cortar el pescado en cubos pequeños y cocinar en agua caliente por 2 minutos. Escurrir y reservar. Mezclar el pescado, apio, limón, rábanos, jitomate, mayonesa y cilantro. Condimentar al gusto con sal y pimienta. Colocar el ceviche en una tostada y adornar con el germen de alfalfa y aguacate.

Complementa tu cena con un licuado de fruta, el durazno puede ser una excelente elección.



DESAYUNO

HOT CAKES CON MIEL

Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- ½ taza de azúcar morena
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación

Colocar la harina, el azúcar, el bicarbonato, el polvo de hornear, la leche y los huevos en un recipiente. Batir bien hasta formar una masa homogénea (batidora o a mano). Dejar reposar 30 minutos y comenzar a cocinar los hot cakes en una sartén caliente con apenas un poco de mantequilla. Retirar de la sartén y disponer en un plato.

Además de los hot cakes, completa tu desayuno con una taza de papaya y un vaso de leche.

COMIDA

ENSALADA DE EJOTES A LA MEXICANA

Ingredientes

- ½ kilo de ejotes cocidos
- ½ cebolla picada finamente
- 3 jitomates grandes picados
- 1 taza de cilantro picado
- 150 grs. de queso panela cortado en cubos
- 1 chile pasilla triturado
- 2 tazas de hojas de lechuga lavada y desinfectada

Preparación

Limpiar y picar los ejotes, cocerlos en agua hirviendo, cuidando que no queden recocidos. Ya cocidos, refrescarlos con agua helada con hielo. Picar la cebolla, el jitomate y el cilantro previamente desinfectado, mezclar esto con los ejotes ya fríos. Ya casi para servir agregar panela partida en cuadritos, decorar encima con chile pasilla triturado, servir sobre unas hojas de lechuga.

ALBÓNDIGAS DE CARNE

Ingredientes

½ kilo de carne molida mixta
1 jitomate grande picado
1 cebolla mediana picada
2 cucharadas de arroz cocido
2 huevos
1 rama de perejil picado
1 rama de orégano picado
1 rama de hierbabuena picada
1 pizca de tomillo
3 jitomates cocidos
1 trozo de cebolla

Preparación

En un recipiente, poner la carne, el jitomate picado, la cebolla, las hierbas, sal, huevos, el tomillo y el arroz cocido. Revolver todo y hacer bolitas. Licuar los jitomates cocidos y el trozo de cebolla, pasar por el colador y guisar en un poquito de aceite. Agregar el agua y ya que esté hirviendo agregar las albóndigas y dejarlas cocer. Por último sazonar con sal.

Sabías que

Acompaña esta preparación con 3 tortillas de maíz y en esta ocasión, sólo agua simple.

COMIDA



TACOS DORADOS

Ingredientes

15 tortillas de maíz
3 papas grandes
Sal al gusto
Pimienta al gusto
5 cucharadas de aceite
Queso panela rallado
1 taza de Espinaca cruda picada
15 palillos de madera
Salsa al gusto

Preparación

Cocer las papas para después pelarlas y machacarlas. Sazonar con sal y pimienta. Hacer los tacos, enrollarlos muy bien y colocarles un palillo. Colocar el aceite en un sartén. Cuando esté caliente, colocar los tacos hasta dorar. Quitar el excedente de grasa. Adornar con queso y espinaca picada y salsa al gusto.

CENA

DESAYUNO

CARNE CAMPESTRE

Ingredientes

200 grs. de carne molida
1 ½ piezas chile poblano
1 taza de ejote
2 piezas de calabacita
3 piezas de jitomate
½ pieza de cebolla
2 ½ cucharadas de aceite
Ajo al gusto
Sal al gusto

Preparación

Lavar, desvenar y cortar los chiles poblanos en tiras. Lavar, despuntar y cortar los ejotes en cuadritos. Lavar y picar las calabacitas. Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo. Freír la carne con las rajadas. Añadir el puré de jitomate, las calabacitas y los ejotes. Sazonar con sal y dejar cocinar. Agregar agua suficiente y dejar hervir hasta que todo esté cocido.

DESAYUNO

LICUADO DE MANZANA

Ingredientes

3 manzanas pequeñas
¼ taza de amaranto tostado
1 litro de leche
4 cucharadas de miel

Preparación

Colocar en el vaso de la licuadora las manzanas lavadas, sin las semillas, junto con la leche. Añadir la miel y el amaranto tostado.

DELICIA DE AVENA

Ingredientes

1 litro de leche
5 cucharadas de azúcar
Canela al gusto
2 clavos de olor
1 ¼ taza de hojuelas de avena
2 tazas de agua

Preparación

En una cazuela poner el agua y los clavitos de olor, añadir las hojuelas de avena y cocinar hasta que estén listas. Aparte, hervir la leche con la canela y el azúcar, al llegar al punto de ebullición, agregarla lentamente sobre las hojuelas cocidas y revolverla continuamente. Cocinar a fuego lento. Si se desea espesa, agregar menos leche.

DESAYUNO

JÍCAMAS RALLADAS

Ingredientes

300 grs. de jícama
3 limones
Sal al gusto

Preparación

Lavar la jícama y pelarla. Rallarlas y agregarles el jugo de los limones y sal al gusto.

DESAYUNO

PICADILLO DE SOYA

Ingredientes

3 tazas de soya texturizada, hidratada y escurrida
2 papas medianas cortadas en cuadritos
4 zanahorias picadas

Para la salsa:

2 jitomates
2 chiles serranos
¼ de cebolla
2 dientes de ajo
Agua, la necesaria

Preparación

Poner a hervir aproximadamente un litro y medio de agua con orégano, laurel y tomillo. Ya a punto de ebullición, agregar la soya y unas gotas de limón y apagar el fuego. Cuando la soya se siente suave, se exprime perfectamente. Aparte, cocer los jitomates y los chiles hasta que el jitomate esté bien cocido, después se licúan los jitomates con ¼ de cebolla, el ajo y el caldillo en el que se coció el jitomate. Cocer las papas junto con las zanahorias en agua hasta que éstas estén suavitas. Se sofríe la soya con ¼ de cebolla rebanada en un poco de aceite, ya que esté lista se le agrega la salsa, se deja hervir por 5 minutos y se le agregan las papas, la zanahoria y se deja hervir por otros 5 minutos.

ARROZ ROJO

Ingredientes

1 taza de arroz
2 tazas de agua
1 zanahoria en cuadritos
½ taza de chícharos
½ cebolla
1 taza de puré de jitomate
2 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto
Consomé en polvo al gusto

Preparación

Remojar el arroz en agua caliente unos 15 minutos. Moler la cebolla con el ajo y el puré de jitomate. Freír el arroz en el aceite hasta que tome un color dorado. Añadir la mezcla de jitomate. Agregar el agua, la zanahoria, los chícharos, la sal y el consomé y dejar cocer a fuego lento hasta que ya no haya líquido.

COMIDA

ENSALADA DE ZANAHORIA CON ESPINACAS

Ingredientes

3 zanahorias
5 tazas de espinacas cruda picada finamente
2 cucharaditas de jugo de limón
Sal al gusto

Preparación

Lavar y desinfectar las verduras. Pelar y rallar la zanahoria. Mezclar las verduras en un recipiente y aderezar con sal y limón.

Acompaña tus platillos con una refrescante limonada con un toque de hierbabuena.

COMIDA

CENA

CEVICHE DE ATÚN

Ingredientes

2 latas de atún
1 cebolla
2 jitomates
2 chiles jalapeños
5 limones
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Pica la cebolla y los jalapeños finamente, déjalos reposar con el jugo de 3 limones por 5 minutos. Agregar el atún, los jitomates picados en cuadritos, sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir acompañado de 4 piezas de galleta salada.

Ofrece agua de naranja, sin agregar azúcar.

Ofrece frutas como postre y agua de frutas RECUERDA que no es necesario agregar azúcar, las frutas ya la tienen



LEMONES
\$7.00
MERCADOS POBLANOS

PAPA
\$12.00
MERCADOS POBLANOS

CHAYOTE
\$8.00
MERCADOS POBLANOS
LO MERO NUESTRO

MERCADOS POBLANOS
\$2.00
MERCADOS POBLANOS



AGENDA DE MENÚS. SEMANA 2

DESAYUNO

LUNES	RACIÓN	MARTES	RACIÓN	MIÉRCOLES	RACIÓN	JUEVES	RACIÓN	VIERNES	RACIÓN
Huevos con jitomate	50 g	Chilaquiles	50 g	Yogurt con fruta	1/2 taza	Jugo de papaya con naranja	1 taza	Huevos con jamón	100 g
Pera	1 pieza	Frijoles	½ taza	Sandwich de pollo	1 pieza	Frijoles De la olla	½ taza	Leche	1 vaso
Leche con avena	1 taza	Jugo de naranja	1 vaso	Té de limón	1 taza	Media noche de pavo	1 pieza	Pan tostado	1 pieza

COMIDA

Sopa de fideos	1 taza	Picadillo	3 piezas	Huevo en salsa	3 piezas	Cerdo con verdolagas Tortillas	100 g 3 piezas	Sopa de verduras	1 taza
Rollitos de jamón con queso	2 rollitos	Agua de guayaba	1 vaso	Frijoles de olla	50 g	Agua de limón	1 vaso	Tacos de tinga	2 piezas
Agua de pepino	1 vaso	Tortillas	2 piezas	Agua de melón	1 vaso	Duraznos en almíbar	1 mitad	Agua de naranja	1 vaso

CENA

Albóndigas picosas	2 piezas	Codito con atún	40 g	Coctel de frutas	1 taza	Sincronizadas	3 piezas	Ensalada de pollo	40 g
Sopa de Arroz	40 g	Galletas saladas	7 piezas	Tacos de sardina pueblerina	3 piezas	Pico de gallo	50 g	Galletas saladas	5 piezas
Agua simple	1 vaso	Leche	1 vaso	Agua simple		Leche con canela	1 vaso	Agua Jamaica	1 vaso
Fruta	1 pieza								



DESAYUNO

HUEVO CON JITOMATE

Ingredientes

- 5 huevos
- 2 ½ jitomates
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- Sal al gusto

Preparación

Colocar el aceite en un sartén a fuego lento, esperar un minuto. Agregar la cebolla y acitronar. Agregar el jitomate sofreírlo, agregar el huevo, la sal y esperar a que se cueza.

DESAYUNO

LECHE CON AVENA

Ingredientes

- 1 ¼ litro de leche
- 5 cucharadas de avena
- 5 cucharadas de azúcar morena
- Canela al gusto

Preparación

Licuar la leche, la avena y el azúcar. Servir.

Puedes agregar a tu desayuno 1 pera o fruta de temporada

SOPA DE FIDEOS

Ingredientes

¾ paquete de fideos
5 cucharadas de jitomate molido
2 ½ cucharadas de aceite
1 diente de ajo
Sal al gusto

Preparación

En una cacerola con poco aceite, dore la pasta. Lave y licúe los jitomates con la cebolla y el ajo, ya licuado pase por una coladera, agregue a la pasta y deje espesar. Agregue agua. Sazone con sal y deje hervir.

DESAYUNO



ROLLITOS DE JAMÓN CON QUESO

Ingredientes

200 g de jamón de pavo
200 g de queso chihuahua

Preparación

Rebanar el queso en la misma cantidad de rebanadas de jamón. Enrollar el jamón junto con el queso en el centro. Servir.

COMIDA



COMIDA

AGUA DE PEPINO

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 1 ½ taza de pepino
- 3 limones
- 5 cucharadas de azúcar

Preparación

Lave, monde y corte los pepinos. Licúe los pepinos con el agua, el jugo de limón y el azúcar. Cuele y sirva.



CENA

ALBÓNDIGAS PICOSAS

Ingredientes

- ¼ de kilo de carne molida
- 1 huevo
- 3 cucharadas de pan molido
- 4 jitomates lavados
- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla
- 3 calabacitas
- 1 chile verde serrano
- Sal al gusto

Preparación

Mezclar en un recipiente la carne molida, el huevo, el pan molido y sal al gusto, mezclar hasta obtener una mezcla uniforme. Formar bolitas del tamaño similar a un huevo (pero redonditas). Colocarlas en una olla de agua hirviendo alrededor de 20 minutos. Colocar en la licuadora los jitomates, el ajo, la cebolla con una taza de agua y licuar; el resultado ponerlo a hervir en una cacerola. Colocar las bolitas de carne en la cacerola con la salsa de jitomate agregar el chile y cortar las calabazas en rodajas, agregar, hervir unos 10 minutos más. Servir.

SOPA DE ARROZ

Ingredientes

¾ taza de arroz
1 taza de chícharos limpios
¼ de cebolla
2 ½ cucharadas de aceite
1 diente de ajo
Sal al gusto

Preparación

Lave, remoje y escurra el arroz. Lave los chícharos. Pique la cebolla y el ajo. Fría el arroz con la cebolla y el ajo. Agregue agua y los chícharos. Sazone con sal. Deje hervir hasta que el agua se consuma. Sirva. Completa tu cena con una pieza de fruta pequeña y 1 vaso con agua.

CENA

DESAYUNO

CHILAQUILES CON POLLO

Ingredientes

10 tortillas de maíz
 5 cucharadas de aceite
 150 g de pechuga de pollo
 5 cucharaditas de crema
 Para la salsa:
 250 g de jitomate
 ¼ de cebolla
 50 grs. de chile guajillo
 1 diente de ajo
 Sal al gusto

Preparación

Cortar las tortillas en cuadritos. Dorarlas en aceite y escurrirlas muy bien. Aparte poner a conocer el jitomate, la cebolla y el ajo. Licuarlos y poner en una cacerola grande. Sazonar con la sal y se agregan las tortillas. Poner a cocer la pechuga, luego se deshebra. Colocar en un plato las tortillas en la salsa y encima colocar el pollo. Servir con un poco de crema y cebolla rebanada.

Acompaña tu desayuno con un vaso de jugo de naranja y ½ taza de frijoles de la olla.

COMIDA

PICADILLO

Ingredientes

½ kg. de carne molida
 1 ½ pieza de papa
 3 zanahorias
 3 jitomates
 ½ cebolla
 2 chiles serranos
 2 ½ cucharadas de aceite
 1 diente de ajo
 Sal al gusto

Preparación

Lavar, mondar y cortar las papas y las zanahorias en cuadritos. Lavar los chícharos. Lavar los jitomates y los chiles, licuarlos con la cebolla y el ajo. Freír la carne junto con las verduras y las papas. Añadir la salsa, sazonar con sal y dejar freír. Agregar agua suficiente. Dejar hervir hasta que las verduras se cuezan.

Lava las frutas y verduras con jabón, agua y estropajo.

Acompañar con 2 tortillas de maíz

AGUA DE GUAYABA

Ingredientes

5 guayabas
1 ½ litro de agua simple
5 cucharadas de azúcar
Canela en polvo

Preparación

Lavar las guayabas, licuarlas junto con el agua y el azúcar. Colar y servir. Agregar canela en polvo al gusto.

COMIDA

CODITOS CON ATÚN

Ingredientes

¾ de paquete de codito
2 ramas de apio
2 latas de atún
2 tazas de brócoli cocido
3 ½ cucharadas de mayonesa
1 cucharada de aceite
Sal al gusto

Preparación

Cocer los coditos en suficiente agua hirviendo con aceite y sal y escurrirlos. Lavar, desinfectar y picar finamente el apio. Mezclar los coditos con todos los ingredientes y servir.

Acompaña esta preparación con 7 piezas de galletas saladas y 1 vaso de leche.

CENA

YOGURT CON FRUTA

Ingredientes

- 2 ½ tazas de yogurt natural
- 2 piezas de manzana o fruta de temporada.

Preparación

Lavar y desinfectar las manzanas. Picarlas en cuadritos retirando las semillas. Mezclarlas con el yogurt y servir.



SÁNDWICH DE POLLO

Ingredientes

- 10 piezas de pan de caja
- 200 grs. de pechuga de pollo deshebrado
- 2 cucharaditas de mayonesa
- ¼ de cebolla picada o en rodajas
- 1 cucharada de aceite
- 2 jitomates

Preparación

Colocar las piezas de pan en un comal o sartén para que se doren. Untar en cada pieza la mayonesa (puedes agregar mostaza al gusto). Calentar una sartén y colocar la cebolla y el aceite para que se sofría. Agregar el pollo deshebrado. Colocar el pollo en una pieza de pan y agregarle unas rodajas de jitomate previamente lavado. Tapar con otra pieza de pan.

Lava las frutas y verduras con jabón, agua y estropajo.

Acompañar con 2 tortillas de maíz

TE DE LIMÓN

Ingredientes

5 tazas de agua hervida
5 cucharaditas de azúcar
Zacate limón

Preparación

Colocar el zacate limón en el agua caliente. Dejar reposar durante 10 minutos.
Agregar azúcar o miel.

DESAYUNO

HUEVO EN SALSA

Ingredientes

10 piezas de huevo
250 grs. de tomate verde
¼ de cebolla
2 cucharadas de aceite
Cilantro
Sal al gusto

Preparación

Se pone a cocer el tomate, se licúa con la cebolla, sal y el cilantro. En una sartén se pone el aceite, se guisa el huevo revuelto y se añade salsa.

COMIDA

COMIDA

FRIJOLES DE OLLA

Ingredientes

¼ de kilo de frijol
¼ de pieza de cebolla
Cilantro al gusto
Sal al gusto

Preparación

Cocer los frijoles en suficiente agua con sal y con el cilantro. Aparte, pique finamente la cebolla hasta que se vuelva transparente. Agregue los frijoles y macháquelos. Puede agregar cilantro picado.

Acompaña tus alimentos con un vaso de agua de melón y 3 tortillas.

CENA

COCTEL DE FRUTAS LIGERO

Ingredientes

1 taza de papaya
1 plátano
2 duraznos
1 pera
1 taza de fresas
2 tazas de yogurt natural
1 taza de jugo de guayaba
¼ taza de amaranto o granola

Preparación

Lavar y desinfectar toda la fruta. Picar en cuadros y reservar. Aparte mezclar el yogurt natural con el jugo de guayaba. Agregar la mezcla anterior a la fruta y revolver. Servir acompañado de amaranto o granola.

TACOS DE SARDINA PUEBLERINA

Ingredientes

1 lata de Sardina en aceite
15 piezas de tortilla
3 piezas de jitomate
2 piezas de chile serrano
½ pieza de cebolla
Sal y cilantro al gusto

Preparación

Lavar y picar los jitomates. Lavar, desinfectar y picar finamente los chiles, la cebolla y el cilantro. Mezclar las sardinas con las verduras y sazonar con sal. Sirva la sardina con las tortillas o con tostadas horneadas.

DESAYUNO

DESAYUNO

JUGO DE PAPAYA CON NARANJA

Ingredientes

- 2 vasos de jugo de naranja
- 2 tazas de papaya

Preparación

Lavar la papaya. Licuarla junto con el jugo de naranja y servir. Si desea el jugo menos espeso, agregue agua.

DESAYUNO

MEDIA NOCHE DE PAVO

Ingredientes

- 5 panes media noche
- ¼ kg. de jamón de pavo
- 2 zanahorias
- 1 ½ taza de chícharos
- 2 cucharaditas de mayonesa
- Sal al gusto

Preparación

Lavar, mondar y cortar las zanahorias en cuadritos. Lavar y cocer los chícharos y zanahorias poca agua a partir del primer hervor. Escúrralos. Pique el jamón. Mezcle las verduras con el jamón, la mayonesa y una pizca de sal. Rellenar las medias noches con la mezcla anterior.

Lava las frutas y verduras con jabón, agua y estropajo.

Acompañar con 2 tortillas de maíz

CERDO CON VERDOLAGAS

Ingredientes

½ kg. de maciza de cerdo
1 manojo grande de verdolagas 1/2 Kg de tomate
2 piezas de chile serrano
½ cebolla
2 cucharadas de aceite
Ajo y sal al gusto

Preparación

Lavar y cocer la carne en suficiente agua con la mitad de cebolla y sal. Escurrirla y freírla en la mitad del aceite. Limpiar, lavar y cocer las verdolagas en poca agua a partir del primer hervor, para después escurrirlas. Quitar la cáscara y lavar los tomates. Lavar los chiles y cocerlos junto con los tomates. Licuarlos con la cebolla sobrante

y el ajo. Freír la salsa en el aceite restante. Sazonar con sal, añadir agua y dejar hervir. Incorporar las verdolagas y la carne, dejar cocinar unos minutos más.

Acompaña esta preparación con 3 tortillas y un refrescante vaso de agua de limón. De postre saborea un delicioso durazno en almíbar.



COMIDA

SINCRONIZADAS

Ingredientes

10 tortillas de maíz
10 rebanadas de jamón
300 grs. de queso en rebanadas

Preparación

Colocar las tortillas en el comal y agregarles una rebanada de jamón de pavo y otra de queso. Doblar las tortillas y cocinarlas unos minutos por los dos lados hasta que se derrita el queso. Servir acompañadas de una salsa pico de gallo.

Completa tu menú con un vaso de leche con canela.

CENA

HUEVOS CON JAMÓN

Ingredientes

5 huevos
4 rebanadas de jamón
2 cucharaditas de aceite
Sal al gusto

Preparación

Agregar aceite en un sartén a fuego lento, incorporar el jamón en tiras o cuadritos y sofreír. Agregar el huevo, la sal y esperar a que se cueza.

Acompaña tu platillo con una rebanada de pan tostado y un vaso de leche.

SOPA DE VERDURA

Ingredientes

250 grs. de verdura variada
250 grs. de jitomate
¼ de cebolla
¼ de apio
Sal al gusto
1 diente de ajo

Preparación

Cocer la verdura con el apio. Aparte lavar los jitomates y licuar con cebolla y ajo. Cuando ya casi está la verdura cocida, agregar la mezcla de jitomates y sazonar con sal.



TACOS DE TINGA DE RES

Ingredientes

200 grs. de maciza de res
10 piezas de tortilla
2 papas
½ lechuga romana
3 jitomates
2 chiles chipotle adobados
1 aguacate
½ cebolla
2 ½ cucharadas de aceite
Sal y ajo al gusto

Preparación

Lavar y cocer la carne con la mitad de la cebolla y sal en suficiente agua. Deshebrarla. Lavar y cocer las papas en suficiente agua a partir del primer hervor. Quitar la cáscara y cortarla en cuadritos. Lavar, picar finamente y desinfectar la lechuga. Lavar y licuar los jitomates con los chiles, la cebolla restante y el ajo. Freír la salsa, añadirle el agua y

dejarla hervir. Incorporar la carne y las papas; sazonar con sal y dejar hervir hasta que la salsa se reseque. Lavar, quitar la cáscara y rebanar el aguacate. Rellenar las tortillas con la carne y formar los tacos. Calentarlos al vapor. Servir los tacos acompañados con la lechuga y el aguacate.

Acompaña tus platillos con una fresca agua de naranja.

COMIDA

ENSALADA DE POLLO

Ingredientes

200 grs. de pechuga de pollo
3 zanahorias
150 grs. de chícharos
3 cucharadas de mayonesa
Sal al gusto

Preparación

Lavar y cocer la pechuga en suficiente agua, agregar cebolla, ajo y sal. Lavar y cocer los chícharos. Lavar, pelar y cortar las zanahorias en tiras. Mezclar el pollo deshebrado, los chícharos, las zanahorias, la mayonesa y agregar sal al gusto.

Acompañar la ensalada con 5 piezas de galletas saladas y un vaso de agua de mandarina

CENA



AGENDA DE MENÚS. SEMANA 3

DESAYUNO

LUNES	RACIÓN	MARTES	RACIÓN	MIÉRCOLES	RACIÓN	JUEVES	RACIÓN	VIERNES	RACIÓN
Jugo de papaya	1 taza	Jugo de naranja	1 taza	Jugo de melón	1 taza	Jugo de piña	1 taza	Jugo de papaya con naranja	1 taza
Queso en caldillo	40 g	Huevos motuleños	1 huevo, 1 tortilla 1/3 taza	Dobladas de Flor de calabaza	2 piezas	Tacos suaves	2 piezas	Huevo con ejotes	2 claras, 1 taza ejotes
Frijoles de la olla	½ taza	Café o infusión	1 taza	Frijoles de la olla	½ taza	Frijoles fritos	½ taza	Frijoles fritos	1/3 taza
tortillas	2 piezas	Galletas marías	5 piezas	Yogur con miel	¾ taza	Leche con vainilla	1 taza	Pan blanco Licuado de granola	1 pieza 1 vaso
Café con leche	1 taza								

COMIDA

Sopa de elote con pimienta	1 taza	Sopa de fideo	1 taza	Sopa de poro	1 taza	Sopa de lentejas Filete de pescado a la criolla	½ taza 100 g	Sopa juliana	1 taza
Entomatado de pollo	1 pieza	Res con hongos	1 taza	Lomo a la naranja	100 g			Guisado de chihuahua	100 g de carne
Ensalada mixta	1 taza	Ensalada verde	½ taza de ejote, 1 taza lechuga, 1/2 taza de calabacita	Chayotes al vapor	1 pieza	Nopales a la pastorcita	1 taza	Frijoles de la olla	½ taza
Frijoles de la olla	½ taza	Pan blanco	1 pieza	Frijoles de la olla	½ taza	Pan blanco	1 pieza	Tortillas	3 piezas
Pan blanco	1 pieza	Agua de limón	1 vaso	Pan blanco	1 pieza	Agua de mango	1 vaso	Agua de pepino con limón	1 vaso
Agua de naranja	1 vaso	Papaya	1 taza	Agua de jamaica	1 vaso	melón	1 taza	piña	¾ taza
Melón con miel	1 taza con 2 cditas de miel			Postre de camote	1/5 taza				

CENA

Mango petacón	½ pieza	Piña	¾ taza	Guayaba		Naranja	2 piezas	Papaya	1 taza
Sándwich de atún	2 piezas de pan blanco	Cuernitos rellenos	1 pieza	Tortitas de papa		Alambre	50 g de carne	Ensalada de pollo con frutas	1 taza
Leche descremada	1 taza	Café o infusión	1 vaso	Ensalada de jitomate		Tortilla	2 piezas	Pan blanco	1 pieza
Pan dulce	1 pieza	Galletas marías	5 piezas	Tortillas		Leche con sabor fresa	1 taza	Leche con vainilla	1 taza
				Licuado de mango					
				Pan de dulce					



DESAYUNO

QUESO EN CALDILLO

Ingredientes

200 grs. de queso fresco
4 papas
3 jitomates
¼ de cebolla
2 chiles chipotles (escabeche)
2 ½ cucharadas de aceite
Ajo y sal al gusto

Preparación

Lavar y cocer las papas en suficiente agua, a partir del primer hervor, sacar y quitar las cáscaras. Cortar en cubos. Lavar y licuar los jitomates con los chiles, cebolla y ajo. Freír la salsa y sazonar con sal, agregar agua y dejar hervir. Cortar el queso en cuadritos y añadir la salsa. Dejar hervir unos minutos.

Recuerda evitar el consumo excesivo de sal y solo utilizar la necesaria, evitando colocar el salero en la mesa.

COMIDA

SOPA DE ELOTE CON PIMIENTO

Ingredientes

1 ¼ tazas de granos de elote
1 chile pimiento verde
1 chile pimiento rojo
¾ de paquete de pasta de codito
1 huevo
¼ de cebolla
1 ½ cucharadas de margarina
Ajo y sal al gusto.

Preparación

Lavar y cocer los granos de elote en poca agua. A partir del primer hervor licuar con ajo y cebolla. Lavar, desvenar y cortar en tiras los chiles. Cocer la pasta en suficiente agua con aceite y sal. Enjuagar y escurrir. Freír las rajas y el puré de elote, añadir agua y sazonar con sal. Dejar hervir unos minutos. Agregar la pasta. Batir los huevos y añadir a la pasta a través de un colador. Dejar hervir unos minutos más.

ENTOMATADO DE POLLO

Ingredientes

¾ kg. de pollo (pierna o muslo)
½ kg. de tomate
2 chiles chipotles (escabeche)
½ cebolla
2 ½ cucharadas de aceite
Ajo y sal al gusto

Preparación

Limpiar y lavar el pollo. Quitar la cáscara, lavar y picar los tomates. Picar finamente los chiles, la cebolla y el ajo. En una cacerola con un poco de aceite, freír el pollo y añadir los tomates y los chiles. Sazonar con sal y dejar cocinar hasta que el pollo esté suave.

DESAYUNO



ENSALADA MIXTA

Ingredientes

2 zanahorias
1 nabo
1 ¼ tazas de elote
2 calabacitas
½ pieza de lechuga romana
2 jitomates

Preparación

Lavar, pelar y cortar las zanahorias y el nabo en tiras. Lavar, despuntar y cortar los ejotes en forma transversal. Lavar, quitar el tallo y cortar las calabacitas en tiras. Cocer todas las verduras en poca agua, hasta el primer hervor. Escurrir. Lavar y picar y desinfectar la lechuga. Lavar y rebanar los jitomates. Mezclar todas las verduras y sazonar con sal.

Recuerda desinfectar con cloro o yodo.

COMIDA

SÁNDWICH DE ATÚN

Ingredientes

- 10 rebanadas de pan de caja
- 1 lata de atún en agua
- 2 zanahorias
- 1 taza de chícharos limpios
- 1 rama de apio
- ¼ pieza de lechuga romana
- ½ aguacate
- 2 cucharadas de mayonesa

Preparación

Lavar, pelar y cortar las zanahorias en cuadritos. Lavar los chícharos y las zanahorias; cocer en poca agua a partir del primer hervor. Escurrir, lavar y picar finamente y desinfectar el apio y la lechuga. Lavar, quitar la cáscara y cortar el aguacate en tiras. Mezclar el atún con las verduras. Untar la mayonesa en las rebanadas de pan. Preparar los sándwiches con la mezcla de atún.





DESAYUNO

HUEVOS MOTULEÑOS

Ingredientes

5 huevos
 1/3 taza de frijol
 5 tortillas de maíz
 1 taza de chícharos limpios
 3 jitomates
 2 chiles habaneros
 ½ cebolla
 5 cucharadas de aceite
 Ajo, sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar y cocer los frijoles con la mitad de cebolla y sal. Licuar. Lavar, pelar y cortar las zanahorias en cuadritos. Lavar los chícharos y las zanahorias; cocerlos en poca agua a partir del primer hervor. Escurrirlos. Lavar los jitomates y los chiles. Licuar con la cebolla restante y el ajo. Freír la salsa y sazonar con sal. Añadir agua y dejar hervir. Agregar las verduras

y dejar hervir un rato más. Dorar las tortillas y untarlas de frijoles. Freír los huevos (estrellados) y colocarlos encima de las tortillas. Servir los huevos acompañándolos con la salsa y las verduras.

Considera no consumir el huevo más de 3 veces por semana.

COMIDA

SOPA DE FIDEOS

Ingredientes

¾ paquete de sopa de fideo
 3 jitomates
 ¼ de cebolla
 2 ½ cucharadas de aceite
 Ajo, sal y perejil al gusto

Preparación

Dorar la pasta en una cacerola con poco aceite. Lavar el perejil. Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo, pasar por una coladera. Añadir a la pasta y dejar espesar. Agregar agua y perejil. Sazonar con sal y dejar hervir.

RES CON HONGOS

Ingredientes

½ kg. de bistec de res
4 tazas de hongos
½ taza de harina
2 ½ cucharadas de aceite
Perejil, sal y pimienta al gusto.

Preparación

Lavar y escurrir la carne. Lavar y rebanar los hongos. Mezclar la harina con sal y pimienta. Enharinar la carne y dorarla por ambos lados. Añadir los hongos y suficiente agua para cubrir la carne. Sazonar con sal y dejar hervir hasta que la carne se cueza. Lavar y picar el perejil. Servir la carne y adornarla con el perejil.

Servir la carne y adornarla con el perejil.

No olvides lavar adecuadamente los hongos con agua, jabón, estropajo y desinfectarlos posteriormente con yodo o cloro.

COMIDA

ENSALADA VERDE

Ingredientes

4 calabacitas
2 ½ tazas de ejotes
½ lechuga romana
2 limones
2 ½ cucharadas de aceite de oliva
Sal al gusto.

Preparación

Lavar, quitar el tallo y cortar las calabacitas en cuadritos. Lavar, despuntar y picar los ejotes. Cocer las calabacitas y los ejotes en poca agua a partir del primer hervor. Escurrirlos. Lavar, picar finamente y desinfectar la lechuga. Lavar y exprimir los limones. Mezclar las verduras y añadir el jugo de los limones, el aceite y la sal.

COMIDA



CENA

CUERNITOS RELLENOS

Ingredientes

- 5 piezas de cuernitos
- 100 grs. de jamón de pavo
- 1 pieza de jitomate
- ¼ de pieza de lechuga romana
- ½ pieza de aguacate
- 3 ½ cucharadas de mayonesa

Preparación

Lavar y rebanar los jitomates. Lavar, picar finamente y desinfectar la lechuga. Lavar, quitar la cascara y cortar los aguacates en tiras. Rebanar los cuernitos y untarlos de mayonesa. Rellenarlos con el jamón, el jitomate, la lechuga y el aguacate. Si lo desea, los puede calentar.



COMIDA

SOPA DE PORO

Ingredientes

2 poros
3 jitomates
¼ de cebolla
2 ½ cucharadas de aceite
Sal y epazote al gusto

Preparación

Lavar y rebanar los poros. Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo. Acitronar los poros, añadir el jitomate, sazonar con sal y dejar freír. Agregar agua y dejar hervir.



COMIDA

LOMO A LA NARANJA

Ingredientes

½ kilo de lomo de cerdo
3 naranjas
2 ½ cucharadas de azúcar
2 ½ cucharadas de aceite
Sal y clavo al gusto
Laurel y pimienta al gusto

Preparación

Lavar y dorar el lomo. Rebanarlo. Lavar y exprimir las naranjas, licuar el jugo con azúcar, clavo, laurel y pimienta. Colocar el lomo en un refractario y verter la mezcla anterior, sazonar con sal. Agregar el aceite y hornear a fuego moderado durante 40 minutos. Bañar de vez en cuando hasta que el lomo esté cocido.

CHAYOTES AL VAPOR

Ingredientes

5 chayotes sin espinas
½ cebolla
Sal, perejil y pimienta al gusto

Preparación

Lavar, pelar y rebanar los chayotes. Rebanar la cebolla. Lavar y picar finamente el perejil. Cocer al vapor los chayotes junto con la cebolla y el perejil. Sazonar con sal y pimienta.

Preferir consumir los alimentos al vapor ya que pierden menos propiedades.

COMIDA



POSTRE DE CAMOTE

Ingredientes

1 camote
¼ de piña
7 ½ cucharadas de azúcar
Canela al gusto

Preparación

Lavar, mondar y cortar los camotes en cuadritos. Lavar, quitar la cáscara y cortar la piña en cuadritos. Cocer el camote y la piña en poca agua con el azúcar y la canela. Dejar espesar.

COMIDA



CENA

TORTITAS DE PAPA

Ingredientes

- 4 papas
- 150 grs. de queso fresco
- 1 huevo
- 2 ½ cucharadas de maicena
- 5 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Preparación

Lavar y cocer las papas en poca agua. Quitar la cáscara y machacarlas. Desmoronar el queso. Mezclar las papas con el queso, el huevo, la maicena y la sal. Formar las tortitas y freír hasta que se doren por ambos lados.

Servir con la ensalada de jitomate.



CENA

ENSALADA DE JITOMATE

Ingredientes

- 7 jitomates
- 3 limones
- Sal al gusto

Preparación

Lavar y rebanar los jitomates. Lavar y exprimir los limones. Añadir el jugo de limón a los jitomates y sazonar con sal.

Servir con la ensalada de jitomate.



DESAYUNO

TACOS SUAVES DE POLLO

Ingredientes

200 grs. de pechuga de pollo
10 tortillas de maíz
½ kilo de tomate
2 chiles serranos
½ cebolla
2 ½ cucharadas de aceite
Ajo y sal al gusto

Preparación

Lavar y cocer la pechuga en suficiente agua con la mitad de la cebolla, ajo y sal. Deshebrar. Quitar la cáscara y lavar los tomates y los chiles. Licuar los tomates con los chiles, la cebolla restante y el ajo. Freír la salsa con la mitad del aceite y

sazonar con sal. Añadir agua y dejar hervir. Agregar el pollo a las tortillas y formar los tacos. Servir los tacos bañándolos con la salsa.

COMIDA

SOPA DE LENTEJAS

Ingredientes

¾ taza de lenteja
3 jitomates
¼ de cebolla
2 ½ cucharadas de aceite
Ajo y sal al gusto

Preparación

Lavar y cocer las lentejas. Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo. Freír el puré y agrégalo al caldo de lentejas. Sazonar con sal. Añadir agua y dejar hervir.



FILETE DE PESCADO A LA CRIOLLA

Ingredientes

½ kilo de filete de pescado
6 jitomates
2 chiles serranos
7 cebollas cambray
5 cucharadas de aceite de oliva
Ajo, sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar el pescado y freírlo en la mitad del aceite. Lavar y picar los jitomates y los chiles. Lavar las cebollas y cortar la punta en forma de cruz. Picar finamente el ajo. Freír los jitomates, los chiles, la cebolla y el ajo en el aceite restante. Sazonar con sal y pimienta. Añadir el pescado y dejar cocinar a fuego bajo unos minutos.

Hay que recordar evitar alimentos capeados, empanizados o fritos.

COMIDA



ALAMBRE

Ingredientes

200 grs. de maciza de res
3 jitomates
1 chile pimiento rojo
1 chile pimiento verde
2 ramas de apio
½ cebolla
2 ½ cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar y cortar la carne en cubitos. Lavar y picar los jitomates. Lavar, desvenar y cortar los pimientos en tiras. Lavar y cortar el apio en cubos. Rebanar la cebolla. Freír la carne y las verduras. Agregar agua y dejar hervir hasta que la carne esté cocida.

COMIDA



DESAYUNO

HUEVO CON EJOTES

Ingredientes

10 claras de huevo
5 tazas de ejotes
2 chiles serrano
½ cebolla
5 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Preparación

Lavar y despuntar los ejotes, después hay que cocerlos y escurrirlos. Lave y pique los chiles. Pique finamente la cebolla. Fría los ejotes con los chiles y la cebolla. Batir las claras y añadir las a los ejotes, sazonar con sal. Cocinar moviendo

constantemente.

COMIDA

SOPA JULIANA

Ingredientes

1 chayote
1 nabo
2 calabacitas
1 taza de granos de elote
1 taza de col
3 jitomates
¼ de cebolla
2 ½ cucharadas de aceite
Ajo y sal al gusto

Preparación

Lavar, pelar y cortar el chayote y el nabo en cuadritos. Lavar, despuntar y cortar las calabacitas en cuadritos. Lavar y cocer los granos de elote en poca agua a partir del primer hervor, escurrirlos. Lavar y picar finamente la col. Freír el puré y agregar las verduras, sazonar con sal. Añadir agua y dejar hervir hasta que las verduras se cuezan.

GUISADO DE CHIHUAHUA

Ingredientes

½ kilo de bistec de res
3 papas
1 ½ tazas de chícharos limpios
½ kilo de tomate
2 chiles chipotle secos
¼ de cebolla
5 cucharadas de aceite
Sal y ajo al gusto

Preparación

Lavar y cocer las papas. Quitar la cáscara y cortarlas en cubitos. Lavar y cocer los chícharos, escurrir. Quitar la cáscara y lavar los tomates. Lavar los chiles y cocerlos con los tomates, licuar la cebolla y el ajo. Freír la salsa y sazonar con sal, añadir agua y dejar hervir. Freír la carne y agrégala a la salsa junto con las papas y los chícharos. Dejar hervir unos minutos más.

Hay que recordar evitar alimentos capeados, empanizados o fritos.

COMIDA



ENSALADA DE POLLO CON FRUTAS

Ingredientes

200 grs. de pechuga de pollo
3 betabeles
½ lechuga
3 naranjas
3 manzanas

¾ de taza de piña en almíbar en trozos
2 ramas de apio
100 grs. de nuez picada
6 cucharadas de crema
¼ de cebolla
Sal y vinagre al gusto

Preparación

Lavar y cocer la pechuga en suficiente agua con cebolla, ajo y sal. Deshebrarla. Lavar y cocer los betabeles en poca agua, quitar la cáscara y cortar en cuadrillos. Lavar, desinfectar y picar finamente la lechuga. Lavar, quitar la cáscara y desgajar las naranjas. Lavar, mondar y cortar las manzanas en cuadrillos. Lavar y picar finamente el apio. Limpiar y picar finamente las nueces. Mezclar todos los ingredientes.

COMIDA



AGENDA DE MENÚS. SEMANA 4

DESAYUNO

LUNES	RACIÓN	MARTES	RACIÓN	MIÉRCOLES	RACIÓN	JUEVES	RACIÓN	VIERNES	RACIÓN
Jugo de mango	1 taza	Ensalada de frutas	1 taza	Jugo de guayaba con naranja	1 taza	Jugo de toronja	1 taza	Jugo de papaya con naranja	1 taza
Enchiladas con espinaca	2 piezas	Nopalitos navegantes	1 taza	Sopes con carne de res	2 piezas	Queso enchilado	60 g de requesón	Tortilla de huevo	2 claras de huevo
Frijoles de olla	½ taza	Frijoles refritos	1/3 taza	Café con leche	1 taza	Galletas habaneras	6 piezas	Frijoles de olla	½ taza
Café con leche	1 taza	Tortillas	3 piezas			Licuado de nuez	1 taza	Tortillas	2 piezas
		Yogurt con mermelada	¾ taza					Licuado de guayaba	1 taza con 3 guayabas
		Café o infusión							

COMIDA

Espagueti	1/3 taza	Arroz a la poblana	1 taza	Sopa de hongos	1 taza	Sopa de tortilla	2 piezas	Crema de elote	1 taza
Mixiote de pollo	1 pieza	Albóndigas	2 piezas	Chiles rellenos de queso	1 pieza	Aguayón campirano	200g	Ensalada de pimientos	1 pieza
Ensalada de calabacitas	½ taza	Ceviche de pepino	½ pieza	Ensalada de verano	1 taza	Betabel regia	1 pieza	Frijoles de olla	½ taza
Frijoles de olla	½ taza	Pan blanco	1 rebanada	Frijoles de olla	½ taza	Frijoles de olla	½ taza	Pan blanco	1 pieza
Tortillas	3 piezas	Agua de papaya	1 taza	Pan blanco	1 rebanada	Pan blanco	1 pieza	Agua de sandía	1 taza
Agua de tamarindo	1 taza	Mango petacón	½ taza	Agua de horchata	1 taza	Agua de Jamaica	1 taza	Jícama con limón	½ taza
Melón	1 taza			Sandía	1 taza	Guayabas	3 piezas		

CENA

Piña	¾ taza	Melón	1 taza	fresas	1 taza	Naranja	2 piezas	Durazno	2 piezas
Rollitos de jamón con verduras	½ taza de zanahoria ¼ papa	Tostadas de pollo	2 piezas	Ensalada de atún	½ lata de atún, 1 taza de lechuga	Tacos de sardina pueblerina	2 piezas	Ensalada de pollo con verduras y arroz	50 g de pollo, ¼ taza de arroz y 1 taza de verduras
Atole de pinole	1 taza	Leche con maple	1 taza	Pan blanco	1 piezas	Frijoles de olla	½ taza	Yogurt de sabor durazno	¾ taza
Pan dulce	1 pieza			Leche	1 taza	Leche con infusión de limón	1 taza	Café o infusión	1 taza

DESAYUNO

ENCHILADAS CON ESPINACAS

Ingredientes

10 piezas de tortilla
 ¼ kilo de queso fresco
 1 ½ manojos de espinaca
 ½ kilo de tomate
 2 piezas de chile serrano
 1 pieza de cebolla
 5 cucharadas aceite
 Ajo, sal y cilantro al gusto

Preparación

Lavar y cocinar las espinacas al vapor. Quitar la cáscara y lavar los tomates. Lavar los chiles y cocerlos con los tomates en poca agua a partir del primer hervor. Rebanar la cebolla. Lavar el cilantro. Licuar los tomates con los chiles, con un poco

de la cebolla, el ajo y el cilantro. Freír la salsa en la mitad del aceite y sazonar con sal, añadir agua y dejar hervir. Freír las tortillas en el aceite restante y rellenar con las espinacas. Servir las enchiladas con el queso desmoronado y rebanar la cebolla.

COMIDA

ESPAGUETI

Ingredientes

¾ de paquete de espagueti
 2 ½ cucharadas de aceite
 Sal al gusto
 Pimienta al gusto

Preparación

Cocer la pasta en suficiente agua con poco aceite y sal. Enjuagar y escurrir. Freír la pasta, sazonar con sal y pimienta.

COMIDA

MIXIOTES DE POLLO

Ingredientes

¾ kilo de pollo (pierna y muslo)
 8 piezas de nopal
 3 piezas de chile ancho
 3 piezas de jitomate
 2 piezas de limón
 Sal al gusto
 Ajo al gusto
 Hojas de aguacate al gusto
 Papel aluminio el necesario

Preparación

Limpiar y lavar el pollo. Limpiar, lavar y cortar los nopales en tiras pequeñas. Lavar, desvenar y hervir los chiles. Lavar los limones y las hojas de aguacate. Lavar y licuar los jitomates con los chiles, el jugo de limones, la cebolla y el ajo. Cortar seis cuadros grandes de papel aluminio. Acomodar una pieza de

pollo en cada cuadro, añadir la salsa, los nopales, las hojas de aguacate y la sal. Juntar las puntas de los cuadros, apretar y cerrar el mixiote. Cocer los mixiotes al vapor.

ENSALADA DE CALABACITAS

Ingredientes

9 piezas de calabacita
Sal al gusto
Vinagre al gusto
Orégano al gusto

Preparación

Lavar, despuntar y cocer las calabacitas en poca agua a partir del primer hervor. Escurrir y cortar en rodajas.
Añadir vinagre, orégano y sal.

COMIDA

ROLLITOS DE JAMÓN CON VERDURAS

Ingredientes

200 grs. de jamón de pavo
1 pieza de papa
3 piezas de zanahoria
1 taza de chícharo limpio
2 cucharadas de mayonesa
Sal al gusto

Preparación

Lavar la papa. Lavar, mondar y cortar las zanahorias y los chícharos en poca agua a partir del primer hervor. Lavar los chícharos. Cocer la papa, las zanahorias y los chícharos en poca agua a partir del primer hervor. Quitar la cáscara a la papa y cortar en cuadritos. Mezclar con las verduras, la mayonesa y la sal. Repartir la mezcla anterior en cada una de las rebanadas de pavo. Enrollar y servir.

Preferir jamón de pechuga de pavo o pollo, que jamón de puerco.

CENA

DESAYUNO

NOPALITOS NAVEGANTES

Ingredientes

10 claras de huevo
 7 piezas de nopal
 2 papas medianas
 3 piezas de jitomate
 3 piezas de chile pasilla
 ¼ pieza de cebolla
 2 ½ cucharadas de aceite
 Ajo, sal y cilantro al gusto

Preparación

Lavar y cortar los nopales en cuadritos. Cocer en poca agua a partir del primer hervor. Escurrirlos. Lavar y cocer las papas en poca agua a partir del primer hervor. Quitar la cáscara y cortar en cubitos. Lavar, desvenar y hervir los chiles. Lavar el

cilantro. Lavar y licuar los jitomates con los chiles, la cebolla y el ajo. Freír la salsa y sazonar con sal. Agregar agua y cilantro. Dejar hervir. Añadir los nopales, las papas y las claras de huevo. Dejar hervir hasta que las claras se cuezan.

COMIDA

ARROZ A LA POBLANA

Ingredientes

¾ de taza arroz crudo
 ¾ de taza de granos de elote
 1 pieza de chile poblano
 ¼ pieza de cebolla
 2 ½ cucharadas de aceite
 4 cucharadas de crema
 Ajo y sal al gusto

Preparación

Lavar, remojar y escurrir el arroz. Lavar los granos de elote y cocerlos en poca agua a partir del primer hervor. Lavar, asar, desvenar y cortar los chiles en tiras. Picar la cebolla y el ajo. Añadir los granos de elote, las rajas y agua. Sazonar con sal. Dorar

el arroz, la cebolla y el ajo. Añadir los granos de elote, las rajas y agua. Sazonar con sal. Dejar hervir hasta que el arroz se cueza. Servir el arroz con un poco de crema.

COMIDA

ALBÓNDIGAS

Ingredientes

½ kilo de molida de res
 ½ taza de avena
 2 piezas de huevo
 3 piezas de jitomate
 2 piezas de chile chipotle (escabeche)
 2 ½ cucharadas de aceite
 ¼ pieza de cebolla
 Ajo, sal, pimienta y perejil al gusto

Preparación

Mezclar la carne con la avena y el huevo. Formar las albóndigas. Lavar el perejil. Lavar y licuar los jitomates con los chiles, la cebolla y el ajo. Freír la salsa y sazonar con sal y pimienta. Agregar agua y perejil. Dejar hervir. Añadir las albóndigas

en el caldillo y dejar hervir hasta que se cuezan.

CEVICHE DE PEPINO

Ingredientes

2 ½ piezas de pepino
1 ½ piezas de aguacate
2 piezas de limón
Salsa de tomate al gusto
Sal al gusto

Preparación

Lavar, mondar y cortar los pepinos en cuadritos. Lavar, quitar la cáscara y picar los aguacates. Lavar y exprimir los limones. Mezclar los pepinos con los aguacates, el jugo de limón, la salsa de tomate y la sal.

COMIDA

TOSTADAS DE POLLO

Ingredientes

10 piezas de tostada
200 grs. de pechuga de pollo
¾ de taza de frijol
½ pieza de lechuga
2 piezas de jitomate
1 pieza de aguacate
½ pieza de cebolla
Sal al gusto

Preparación

Limpia, lavar y cocer los frijoles en suficiente agua con cebolla y sal. Licuarlos. Lavar y cocer la pechuga en suficiente agua con cebolla, sal y ajo. Deshebrar. Lavar, picar finamente y desinfectar la lechuga. Lavar y rebanar los jitomates. Lavar, quitar la cáscara y cortar el aguacate en tiras. Rebanar la cebolla restante. Untar los frijoles a las tostadas y agregar el pollo, la lechuga, jitomate, el aguacate y la cebolla. Servir.

CENA

DESAYUNO

SOPES DE CARNE DE RES

Ingredientes

600 grs. de masa
200 grs. de carne de res
1/3 taza frijol
¼ kilo de tomate
2 piezas de chile serrano
½ pieza de lechuga
5 piezas de rábano
1 pieza de cebolla
2 ½ cucharadas de aceite
Sal y ajo al gusto

Preparación

Lavar y cocer la carne en suficiente agua con cebolla y sal, deshebrar. Limpiar, lavar y cocer los frijoles en suficiente agua con cebolla y sal y licuar. Quitar la cáscara y lavar los tomates. Lavar los chiles y licuar con los tomates, la cebolla, el ajo y la sal. Lavar y picar finamente la lechuga

y los rábanos. Desinfectar y escurrir. Picar finamente la cebolla restante. Amasar la masa con poca agua y sal. Formar los sopos, cocerlos en el comal y añadir el aceite y los frijoles. Poner los sopos en el comal y añadir el aceite y los frijoles. Servir con la carne deshebrada, la lechuga, los rábanos, la cebolla y la salsa.



COMIDA

SOPA DE HONGOS

Ingredientes

2 tazas de hongo
½ pieza de cebolla
1/3 taza de harina de trigo
2 ½ cucharadas de aceite
Sal, epazote y pimienta al gusto

Preparación

Lavar y rebanar los hongos. Picar finamente la cebolla. Lavar y picar finamente el epazote. Freír los hongos, la cebolla y el epazote. Incorporar la harina y dejarla dorar

moviendo constantemente. Añadir agua, sal y pimienta. Dejar hervir hasta que los hongos se cuezan.



COMIDA

CHILES RELLENOS DE QUESO

Ingredientes

5 piezas grandes de chiles poblanos
300 grs. de queso fresco
3 piezas de jitomate
¼ pieza de cebolla
5 cucharadas de aceite
Sal y ajo al gusto

Preparación

Lavar, asar, limpiar y desvenar los chiles. Rellenarlos con el queso. Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo. Freír el puré y sazonar con sal. Agregar agua y dejar hervir. Incorporar los chiles en el caldillo y dejar hervir hasta que

éstos se cuezan.

ENSALADA DE VERANO

Ingredientes

3 piezas de zanahoria
1 taza de col
2 ramas de apio
2 ½ cucharadas de mayonesa
Sal al gusto

Preparación

Lavar, mondar y rallar las zanahorias.
Lavar, picar y desinfectar la col y el apio. Mezclar las verduras con la mayonesa y la sal.

Recuerde utilizar mayonesa light.

COMIDA



ENSALADA DE ATÚN

Ingredientes

2 latas de atún
1 taza de granos de elote
1 ¼ taza ejote
½ pieza de lechuga
3 piezas de jitomate
1 ½ cucharadas de aceite de oliva
Mostaza al gusto
Sal al gusto
Vinagre al gusto
Pimienta al gusto

Preparación

Lavar los granos de elote. Lavar, despuntar y picar los ejotes. Cocer los granos de elote y los ejotes en poca agua a partir del primer hervor y escurrir. Lavar y picar finamente y desinfectar la lechuga. Lavar y picar finamente los jitomates. Preparar el aderezo mezclando el aceite de oliva, la mostaza, la sal, el vinagre y la pimienta. Mezclar el atún desmenuzado con las verduras y el aderezo.

CENA

DESAYUNO

QUESO ENCHILADO

Ingredientes

300 grs. de requesón
 3 ½ piezas de aguacate
 2 piezas de limón
 2 piezas de chile chipotle (escabeche)
 2 1/2 cucharadas de ajonjolí
 Salsa inglesa al gusto
 Sal al gusto

Preparación

Lavar y quitar la cáscara a los aguacates. Lavar y exprimir los limones. Licuar los aguacates con los chiles y el jugo de limón. Dorar ligeramente el ajonjolí. Mezclar el requesón con el puré de aguacate, el ajonjolí, la salsa inglesa

y la sal. Refrigerar y posteriormente servir.

COMIDA

SOPA DE TORTILLA

Ingredientes

10 piezas de tortillas
 3 piezas de jitomate
 1 pieza de chile pasilla
 ¼ pieza de cebolla
 5 cucharadas de aceite
 Ajo, sal y epazote al gusto

Preparación

Cortar las tortillas en tiras. Desvenar, lavar y cortar los chiles en trozos pequeños. Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo. Lavar el epazote. Freír las tortillas y los trozos de chile. Freír el puré y sazonar con sal.

Añadir agua y epazote. Dejar hervir. Incorporar las tortillas y retirar del fuego. Servir la sopa con los trozos de chile.

COMIDA

AGUAYÓN CAMPIRANO

Ingredientes

½ kilo de carne de aguayón
 1/3 taza de harina de trigo
 3 piezas de zanahoria
 9 piezas de cebolla cambray
 2 ½ cucharadas de aceite
 Sal al gusto
 Pimienta, laurel y tomillo al gusto

Preparación

Lavar y escurrir la carne; sazonarla con sal y pimienta y enharinar. Lavar, mondar y cortar las zanahorias en cuadritos. Limpiar y cortar las cebollas en cruz. Lavar el laurel y el tomillo. Dorar la carne; agregarle un poco de agua, las

zanahorias, las cebollas, el laurel y el tomillo. Dejar hervir hasta que la carne se cueza.



BETABEL REGIA

Ingredientes

6 piezas de betabel
2 piezas de limón
½ cucharadas maicena
¼ de taza de azúcar
Clavo al gusto

Preparación

Llavar y cocer los betabeles en poca agua a partir del primer hervor. Escurrir y cortar en cuadritos. Lavar y exprimir los limones. Dejar enfriar el agua donde se cocieron los betabeles. Disolver en ella la maicena y el azúcar. Añadir el jugo de limón y el clavo. Hervir la mezcla a fuego lento y mover constantemente. Incorporar la preparación anterior a los betabeles.

COMIDA



TACOS DE SARDINA PUEBLERINA

Ingredientes

1 lata de sardina
15 piezas de tortilla
3 piezas de jitomate
2 piezas de chile serrano
½ pieza de cebolla
Sal al gusto
Cilantro al gusto

Preparación

Lavar y picar los jitomates. Lavar y picar los chiles. Picar finamente la cebolla. Lavar, picar y desinfectar el cilantro. Mezclar la sardina con las verduras. Sazonar con sal. Servir la sardina con las tortillas.

CENA

DESAYUNO

TORTILLA DE HUEVO

Ingredientes

- 10 piezas de clara de huevo
- 5 piezas de tortilla
- 2 piezas de zanahoria
- ¾ taza de chícharo limpio
- 1 taza de ejote
- 1 ½ piezas papa
- Sal al gusto
- 5 cucharadas aceite

Preparación

Lavar, mondar y cortar las zanahorias en cuadritos. Lavar los chícharos. Lavar y despuntar los ejotes en forma transversal. Lavar las papas. Cocer las verduras y las papas en poca agua a partir del primer hervor, escurrirlas. Quitar la cáscara a las

papas y cortar en cuadritos. Cortar las tortillas en tiras y freír en poco aceite. Batir las claras y freír en el aceite restante. Añadir las verduras, las papas y las tortillas. Dejar cocer a fuego bajo.



COMIDA

CREMA DE ELOTE

Ingredientes

- 2 tazas de granos de elote
- 1 taza de leche
- ¼ pieza de cebolla
- 2 ½ cucharadas de aceite
- 19 piezas de galleta salada tipo soda
- Ajo, sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar los granos de elote y licuarlos con la cebolla y el ajo; posteriormente colarlos. Freír el puré de elote. Añadir la leche y el agua. Sazonar con sal acompañándola de galletas.



COMIDA

PESCADO EN TOMATE

Ingredientes

- 1 kilo de pescado en trozo
- ½ kilo tomate
- ¼ pieza cebolla
- 2 ½ cucharadas de aceite
- 2 limones
- Sal, ajo, pimienta, orégano y canela al gusto

Preparación

Quitar la cáscara y lavar los tomates; licuarlos con la cebolla, el ajo, la pimienta, el orégano y la canela. Freír el puré, añadir agua y dejar hervir. Lavar el pescado y agregar al caldillo, dejar hervir a fuego bajo hasta que se cueza. Lavar y

cortar los limones. Servir el caldo acompañándolo con el limón.

ENSALADA DE PIMIENTOS

Ingredientes

6 piezas de pimiento morrón verde
1 ½ piezas de cebolla
¼ kilo de queso fresco
1 ½ cucharadas de aceite
Sal, pimienta y tomillo al gusto

Preparación

Lavar, desvenar y rebanar los pimientos. Rebanar las cebollas y freírlas junto con los pimientos, añadir sal, pimienta y tomillo. Servir la ensalada acompañándola con el queso desmoronado.

COMIDA



ENSALADA DE POLLO CON VERDURAS Y ARROZ

Ingredientes

200 grs. de pechuga de pollo
½ taza de arroz
3 piezas de zanahoria
½ pieza de cebolla
½ pieza de lechuga
½ manojo de berro
2 piezas de limón
5 ½ cucharadas de mayonesa
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar y cocer la pechuga en suficiente agua con cebolla, ajo y sal. Lavar y cocer el arroz en suficiente agua con sal. Lavar, mondar y cortar las zanahorias en tiras rebanar la cebolla. Mezclar los ingredientes anteriores y añadir la pimienta. Lavar y desinfectar la lechuga y los berros. Lavar y exprimir los limones. Acomodar las hojas de lechuga en una fuente. Colocar la ensalada encima. Mezclar el jugo de limón con la mayonesa. Adornar la ensalada con los berros y la mayonesa.

CENA



CREMA DE BETABEL

Ingredientes

4 betabeles
6 tazas de agua
1/4 de cebolla
1 pizca de azúcar
1/2 taza de crema agria
1 limón (el jugo)
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Pelar y cocer los betabeles en una olla con seis tazas de agua y 1/4 de cebolla. Licuar los betabeles con una parte del agua en que se cocieron más el trozo de cebolla. Regresar a la olla y agregar el jugo de limón, azúcar, sal y pimienta. Mezclar y

llevar a ebullición. Al servir, añadir a cada plato una cucharada de crema al gusto. Puede servirse fría o caliente.

CREMA DE ELOTE

Ingredientes

4 elotes tiernos
1 lata de leche evaporada o 3 tazas de leche
3 tazas de agua
1/2 cebolla picada
1 cucharada de margarina o de aceite
Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Rebanar los elotes, molerlos con el agua necesaria y colarlos. Freír la cebolla hasta que esté transparente. Adicionar el elote licuado y colado e ir agregando la leche moviendo rápidamente hasta que espese. Añadir agua necesaria según la

consistencia deseada. Bajar el fuego, sazonar con sal y pimienta al gusto, hervir durante 15 minutos. Opcional agregar granitos de elote cocido al servir.

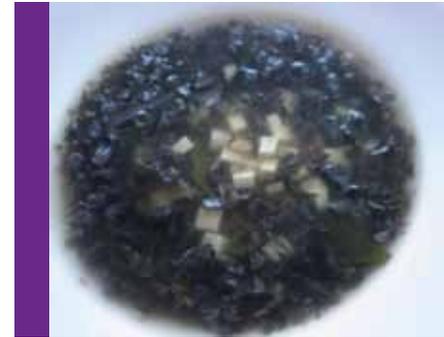
SOPA DE HUITLACOICHE

Ingredientes

1 ½ litro de caldo
½ kg o 2 tazas de huitlacoche rebanado
1 taza de granitos de elote tierno.
¼ cebolla grande picada finamente
1 ó 2 chiles serranos picados
2 ajos picados
1 rama de epazote
1 taza de queso fresco en cubitos
Sal al gusto
1 cucharada de aceite

Preparación

En una olla, sofreír la cebolla y el ajo a fuego medio para después agregar el elote y el huitlacoche. Incorporar todos los ingredientes para mezclarlos perfectamente y añadir el caldo o el agua dejando hervir la sopa de 10 a 15 minutos. Al momento de servir agregar los cubitos de queso y los chiles serranos al gusto.



SOPA DE HABAS

Ingredientes

2 tazas de habas secas remojadas toda la noche
1 jitomate
½ cebolla picada
3 dientes de ajo y una cabeza pequeña de ajos.
3 cucharadas de cilantro picado y desinfectado
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta.

Preparación

IPoner las habas remojadas (de la noche anterior) a cocción en 8 tazas de agua con sal y una cabeza de ajos pequeña (retirar cuando las habas estén cocidas). Moler el jitomate, la cebolla y los dientes de ajo y sofreír en el aceite por 3 minutos. Agregar a las habas cocidas, sazonar con sal y pimienta según se requiera y dejar cocinar por 5 minutos. Por último, añadir el cilantro picado, tapar y apagar el fuego.



BROCHETAS DE VERDURAS

Ingredientes

1 pimiento naranja mediano (200g)
3 jitomates guaje medianos (270g)
1 cebolla morada mediana.
3 calabazas medianas (350g)
1 brócoli.
2 manojos pequeños de cebollas cambray (400g)
1 paquete de palos chicos para brocheta.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Cortar los pimientos, los jitomates y la cebolla en cuadros de 3 cm. aproximadamente y las calabazas en rodajas de 1 cm. aproximadamente de ancho; dividir el brócoli en arbustitos y retirar los rabos de las cebollas. En cada palo para brocheta,

ensartar una rodaja de calabaza, una cebolla, un cuadro de pimiento y una cebolla.

AGUACATES RELLENOS DE ATÚN

Ingredientes

5 aguacates
2 limones (el jugo)
2 latas de atún
½ taza de mayonesa
2 ramas de apio, finamente picadas
Sal y pimienta al gusto
Unas gotas de salsa picante al gusto.

Preparación

Cortar los aguacates a la mitad, quitar la cáscara, bañar con el jugo de limón. Mezclar las latas de atún escurridas con la mayonesa, apio, salsa, sal y pimienta. Rellenar los aguacates con el atún. Servir inmediatamente.



ENSALADA DE PASTA

Ingredientes

3 tazas de pasta de colores, cocida.
1 tallo de apio grande picado.
1 pepino en cuartos y picado.
1 taza de florecitas de brócoli.
1 calabacita en cuartos y picada.
250 grs. de hongos blancos fileteados.
1 pimiento verde chico picado.
1 pimiento rojo chico picado.
1 taza de aderezo ranch.
2 zanahorias medianas rebanadas.
1 cucharadita de pimienta con limón.

Preparación

Mezclar la pasta con todos los vegetales en una ensaladera grande, bañar con el aderezo y mezclar perfectamente, espolvorear con la pimienta y servir fría.



CALDO DE QUESO.

Ingredientes

5 tazas de caldo vegetal
1 taza de queso tipo chihuahua cortado en cubitos
2 papas peladas y cortadas en cubitos
2 jitomates picados sin piel
2 cucharadas de cebolla picada
Chiles cuaresmeños en rajas, sin semillas y desvenados, al gusto
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta

Preparación

Freír las papas en aceite caliente durante 5 minutos moviendo constantemente. Añadir la cebolla, el jitomate y las rajas de chile, mezclando todo hasta que el jitomate suelte su jugo. Agregar el caldo y sazonar con sal y pimienta al gusto. Hervir hasta que la papa esté bien cocida. Dejar caer los cubos de queso y servir cuando comience a derretirse.



ENSALADA DE SURIMI

Ingredientes

Hojas de lechuga
½ piña pelada y cortada en triángulos
12 barritas de surimi cortadas en trocitos
1 limón (el jugo)
1 taza de mayonesa
¼ de taza de salsa catsup
Sal y pimienta

Preparación

Mezclar el jugo de limón con la mayonesa, la salsa catsup, sazonar con sal y pimienta, revolver perfectamente con los demás ingredientes y servir en una ensaladera.



COLIFLOR CAPEADA EN CALDILLO.

Ingredientes

1¼ litro de agua.
1 cucharada de sal.
1 coliflor (1 ½ kg. aprox.)
4 huevos separados en claras y yemas.
Papel absorbente.

Preparación

Calentar el agua con la sal a fuego alto, cuando suelte el hervor agregar la coliflor, dejar hervir por 15 minutos; escurrir y reservar. Batir las claras a punto de turrón; añadir las yemas gradualmente; mezclar suavemente hasta incorporarlas.

Calentar el aceite a fuego alto; dividir la coliflor en arbustitos de 4 a 5 cm. aprox.; sumergir cada uno en el capeado, escurrir un poco y freír hasta que tengan una textura dorada uniforme. Escurrir el exceso de aceite y colocarlos en papel absorbente; reservar.

CALDILLO PARA COLIFLOR CAPEADA (pág. anterior)

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- ½ cucharada de sal.
- 1 cebolla blanca mediana.
- 2 dientes de ajo.
- 5 jitomates.
- 1 hoja de laurel.

Preparación

Calentar el agua con la sal a fuego alto, adicionar la cebolla, los ajos, los jitomates y la hoja de laurel; dejar que suelte el hervor y mantener al fuego por 10 minutos. Retirar y dejar enfriar un poco, licuar hasta que obtenga una mezcla homogénea y colar.

VERDOLAGAS EN SALSA VERDE

Ingredientes

- 2 chayotes sin espinas, medianos (350 grs.)
- 1 jícama mediana.
- SALSA:
 - 300 ml. de agua.
 - 1 cucharada de sal.
 - 500 grs. de tomate.
 - ½ cebolla mediana, troceada.
 - 2 dientes de ajo.
 - 5 ramitas de cilantro.
 - 1 cebolla mediana cortada en rodajas.

Preparación

Cortar los extremos de los chayotes y pelarlos; hacer lo mismo con la jícama; cortar ambos en cubos de 4 cm., lavar con abundante agua las verdolagas, colocarlas en un recipiente con agua y verterles unas gotas de desinfectante y dejar remojar por unos minutos.

SALSA:
Calentar el agua con la sal a fuego alto; agregar los tomates, la cebolla, los ajos y el cilantro; cuando suelte

el hervor, reducir el fuego a la mitad y mantener al fuego por 20 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco; licuar hasta que obtenga una mezcla homogénea; verter en un recipiente a fuego lento. Cuando suelte el hervor añadir los chayotes y la jícama, reducir el fuego al mínimo y cocer por 15 minutos. Adicionar las verdolagas y cocer durante 10 minutos; servir caliente y decorar con rodajas de cebolla morada.





ENTOMATADO DE HONGOS

Ingredientes

4 Cucharadas de aceite.
1 ½ cebollas medianas, cortadas en cuadros de 2 cm.
500 grs. de tomate cortados en cuartos.
200 grs. de setas, fileteadas.
200 grs. de champiñones, fileteados.
2 ½ tazas de agua.
¼ de taza de chiles chipotle de lata.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Calentar el aceite a fuego lento, sofreír las cebollas hasta que se vean transparentes. Verter el agua y los chipotles, salpimiente, reducir el fuego a la mitad y dejar que suelte el hervor; mantener al fuego por 30 minutos; servir caliente.



SOPA DE VERDURAS

Ingredientes

2 zanahorias lavadas y cortadas en cubitos
½ taza de chícharos verdes
½ taza de ejotes picados
2 elotes rebanados
1 papa grande en cubitos
½ taza de calabacitas en cubitos
1 manojo de espinacas lavadas y picadas
½ cebolla
2 dientes de ajo
1 ó 2 jitomates
1 rama de perejil
Aceite y sal al gusto
2 lts. de agua.

Preparación

En una olla grande con agua hirviendo agregar las verduras en el siguiente orden: ejotes y zanahorias (por ser las más duras), chícharos y calabacitas y al final la papa. Licuar jitomate, ajo y cebolla y sofreír. Agregar lo anterior a la olla cuando

las verduras estén firmes todavía. Agregar sal al gusto y el perejil. Cocinar de 5 a 10 minutos o hasta que las verduras estén suaves. Al servir se añade jugo de limón. (Siempre guardar el sobrante de este caldo y congelar, ya que se puede utilizar en otras sopas).

BROCHETAS DE CHAMPIÑÓN

Ingredientes

- 8 tomates (enanos).
- 8 champiñones pequeños.
- 4 cebollitas de cambray.
- 1 pimiento verde en cubos medianos.

Preparación

Lavar los ingredientes. Ensartar en la brocheta alternativamente un tomate, un champiñón, una cebolla y un pimiento y así hasta complementar. Se asan en la plancha y se sirven acompañados de una salsa.



ROLLITOS DE PLÁTANO MACHO Y FRIJOL NEGRO.

Ingredientes

- 3 plátanos machos.
- 250 grs. de frijoles negros, refritos.
- 1 cucharada de azúcar y sal.
- ½ litro de aceite de canola u oliva.
- Agua, la necesaria.

Preparación

Cueza los plátanos con cáscara en agua, con el azúcar y la sal. Escúrralos y pélelos. Macháquelos hasta formar un puré y deje enfriar. Entre 2 plásticos haga una tortilla y rellénela con frijoles. Enróllela y fría en aceite. Corte los rollitos de manera decorativa. Sírvalos al gusto.





SETAS ESTILO PANCITA

Ingredientes

500 grs. de setas fileteadas.
3 cucharadas de cebolla picada.
1 diente de ajo picado.
1 rama de epazote.
1 cucharada de consomé en polvo.
Sal al gusto.
Aceite de canola.

PARA SERVIR:

½ cebolla finamente picada.
½ taza de cilantro picado.
Orégano en polvo al gusto.
Limón al gusto.

PARA LA SALSA:

3 chiles guajillos desvenados.
3 chiles anchos desvenados.
2 jitomates enteros.
2 dientes de ajo.
¼ de cebolla.
¼ de cucharadita de comino.

Preparación

Cocinar los chiles en dos tazas de agua junto con los jitomates, los ajos, la cebolla y los cominos. Cuando los chiles estén suaves, retirar del fuego y licuar todo hasta lograr una mezcla homogénea; En una cacerola calentar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo picados hasta que estén acitronados (cuidar de que no se quemen). Agregar las setas y cuando estén a medio cocer, añadir la salsa, el epazote, el consomé y la sal; cocinar de 5 a 10 minutos o hasta que hierva (si es necesario, poner más agua). Servir con cebolla, cilantro, orégano y jugo de limón.

PAPAS PRIMAVERA

Ingredientes

6 Papas medianas.
200 gr. de chícharos.
1 huevo duro.
2 Zanahorias.
Mayonesa lo necesario.
Sal y pimienta al gusto.
Perejil para decorar.

Preparación

Pelar las papas, cortarlas por la mitad y ahuecarlas. Ponerlas a cocinar en una cacerolita con agua y sal hasta que estén cocidas. Retirar, dejar que se enfríen y escurrirlas boca abajo sobre un papel absorbente. Cortar las zanahorias en pequeños cubitos y cocinarlas en una cacerolita con agua junto con los chícharos. Escurrirlas y colocarlas en un tazón. Picar el huevo duro y unirlo a las zanahorias, salpimentar al gusto. Añadir mayonesa a la mezcla. Disponer las papas en un platón y rellenarlas con la preparación anterior. Mantener en el refrigerador hasta el momento de servir. Para decorar, puede cortar zanahorias en rodajas gruesas y darles forma de flor con la ayuda de un cuchillo.



A

AÑADIR: agregar algo al alimento que se está preparando.

B

BATIR: revolver de forma rápida y enérgica con movimientos circulares hacia arriba para mezclar una sustancia hasta que espese y aumente su volumen o bien se disuelva hasta obtener una preparación homogénea.

C

COCER: preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del fuego.
Colar: Filtrar un líquido.

D

DESHEBRAR: deshacer en partes muy delgadas, similar a las hebras.
Desinfectar: destruir los gérmenes nocivos con agua clorada o desinfectantes comerciales.
DESMENUZAR: dividir algo en partes muy pequeñas.
DESVENAR: retirar los nervios con la ayuda del cuchillo, en la cocina mexicana utilizan esta operación

para quitar las venas a los chiles y así suavizar su picor. Quitar las venas.
Dorar: dorar se refiere a la cocción de un alimento hasta dejarlo con un bonito color "dorado" (color áureo).
Poner un alimento en aceite o manteca hirviendo.

E

ENHARINAR: manchar de harina o cubrir con ella.

ENJUAGAR: lavar con agua una cosa manchada o enjabonada.

ESCURRIR: hacer que una cosa mojada suelte el agua que retiene.

F

FREÍR: cocer un alimento en aceite o grasa hirviendo.

G

GUISAR: preparar los alimentos al fuego, en especial haciéndolos cocer en salsa después de rehogados (sofreídos).

H

HERVIR: calentar un líquido o preparado hasta 100°C y mantenerlo un cierto tiempo a esa temperatura, donde los alimentos son cocinados.

L

LICUAR: convertir un sólido en sustancia líquida.

M

MACHACAR: golpear para hacer pedazos, deshacer o aplastar una sustancia.

MEZCLAR: juntar varias cosas para que sus partes queden unidas entre otras y formen un todo.

Mondar: quitar la piel o la cáscara a las hortalizas y las frutas. **Pelar.**

P

PELAR: quitar la piel, la cáscara o la corteza que recubre un fruto o un tubérculo.

Picar: cortar o dividir los alimentos en trozos pequeños.

PURÉ: consiste en machacar o triturar un alimento cocido, de tal forma que muestre una textura homogénea de pasta.

R

REMOJAR: empapar con agua un alimento para ablandar.

Revolver: remover algo dándole vueltas.

S

SAZONAR: agregar sabor a un alimento con especias, sal y condimentos.

SOFREÍR: técnica de cocina que consiste en hacer freír en una sartén a baja temperatura (menos de 100°C) los alimentos. Freír un poco o ligeramente

U

UNTAR: cubrir una cosa o una superficie con una sustancia grasa.

LISTA DEL MERCADO

VERDURAS		CEREALES Y TUBÉRCULOS		LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL		GRASAS		ALIMENTOS LIBRES DE CAL. LÁCTEOS		AZÚCARES
apio	durazno	arroz		atún en agua		aceite de oliva		ajo	leche evaporada light	azúcar
betabel	fresa	avena		bistec de res		aceite vegetal		canela	leche semi.	miel
calabacitas	manzana	bolillo		carne molida de res		aguacate		cilantro		
cebolla	naranja	camote		cereal de caja sin azúcar		cacahuates sin cáscara		clavo		
cebolla cambray	piña	cereal de maíz		crema		mantequilla		hierba buena		
chayote sin espinas	plátano	espagueti delgado		filete de pescado		mayonesa light		hoja de aguacate		
chícharo		harina		frijol				laurel		
chile ancho		maicena		huevo				limón		
chile chipotle		pan de caja integral		jamón de pavo				perejil		
chile chipotle seco		pan molido		lenteja				pimienta		
chile huajillo		papa		lomo de cerdo				pimienta negra		
chile habanero		paquete de codito		maciza de res				sal		
chile pasilla		paquete de fideos		pechuga de pollo				tomillo		
chile serrano		tortillas		queso añejo				vinagre		
chile verde		tostadas horneadas		queso panela				orégano		
chiles jalapeños				requesón				vainilla líquida		
col				salchicha de pavo						
ejotes				soya texturizada tipo carne molida						
elotes				soya tipo longaniza o chorizo						
espinaca				tartaleta de soya						
germen de alfalfa										
hongos										
jitomate										
lechuga										
nabo										
nopal cambray										
pepino										
pimiento rojo										
pimiento verde										
poros										
rábano										
tomate verde										
zanahoria										

