



RECETARIO PARA COOPERATIVAS ESCOLARES



Gobierno de
México

Directorio

SECRETARÍA DE SALUD

David Kershenobich Stalnikowitz
Secretario de Salud

Ramiro López Elizalde
Subsecretario de Políticas de Salud y Bienestar Poblacional

Adriana Stanford Camargo
Encargada de los asuntos de la Dirección General de Políticas en Salud Pública

Rafael Ricardo Valdez Vázquez
Director General del Centro Nacional de Prevención y Control de Enfermedades

Miguel Ángel Lezana Fermández
Director General de Epidemiología

Francisco José Gutiérrez Rodríguez
Comisionado Nacional de Salud Mental y Adicciones

Estrella Albarrán Suárez
Encargada del despacho del Secretariado Técnico del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes

Teresa Ramos Arreola
Directora General del Centro Nacional de Equidad de Género, Salud Sexual y Reproductiva

Daniel Aceves Villagrán Magra
Director General del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia

Juan Luis Mosqueda Gómez
Director General del Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH/SIDA y Hepatitis

DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Francisco Antonio Meza Durán
Director de Estrategias y Desarrollo de Entornos Saludables

Adriana Stanford Camargo
Directora de Evidencia en Salud

Agustín López González
Director de Determinantes, Competencias y Participación Social

Zaira Alejandra Valderrama Álvarez
Subdirectora de Políticas Intersectoriales en Salud

Rosa María Gutiérrez Paredes
Subdirectora de Mercadotecnia Social en Salud

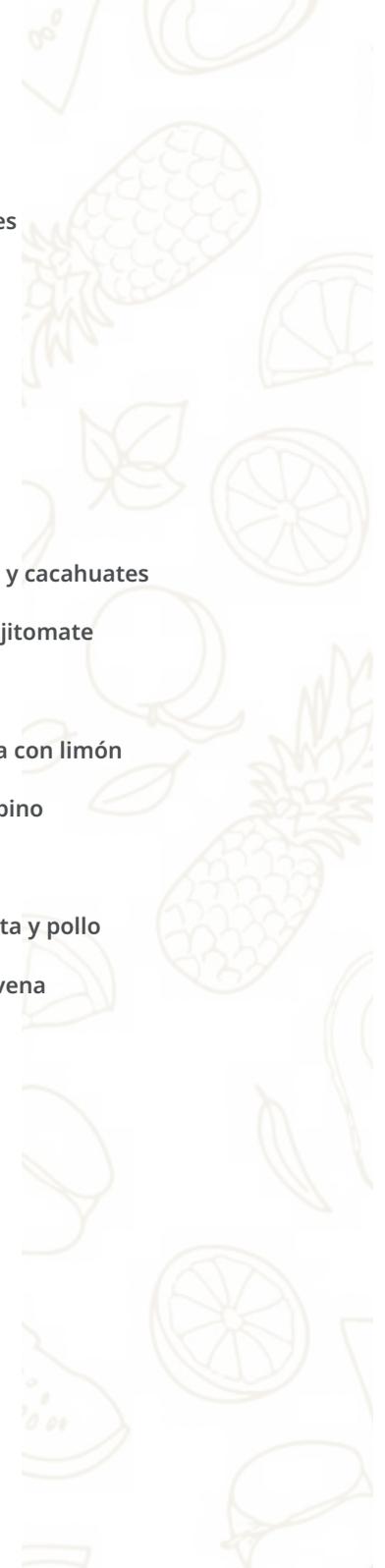
Índice

- 01** ...Ensalada de pasta
- 02** ...Esquites con coliflor
- 03** ...Chorizo casero de nopales
- 04** ...Taquitos de deshebrada
- 05** ...Nopales rellenos con queso panela
- 06** ...Tinga verde de pollo con xoconostle
- 07** ...Ensalada de manzana cremosa
- 08** ...Chalupas coletas saludables
- 09** ...Ejotes con papa
- 10** ...Ceviche vallartense
- 11** ...Dobladas de flor de calabaza
- 12** ...Bistec ranchero con ensalada de pepino
- 13** ...Tlayuda con nopales
- 14** ...Tacos de chilorio
- 15** ...Machaca con verduras
- 16** ...Pollo al cilantro
- 17** ...Guayin
- 18** ...Pollo con huitlacoche
- 19** ...Tostada de soya
- 20** ...Tlacoyos en salsa verde
- 21** ...Sopa de hongos
- 22** ...Pollo a la mexicana
- 23** ...Sardinas con verduras
- 24** ...Caldo gallego
- 25** ...Bolitas de jamaica enchiladas
- 26** ...Ensalada de atún
- 27** ...Tostada de pollo y verduras
- 28** ...Nopales con huevo
- 29** ...Ensalada de lentejas
- 30** ...Tostadas de machaca de pescado
- 31** ...Gorditas con Frijoles
- 32** ...Quesadilla de alverjón
- 33** ...Sopa de chipilín (con bolitas de masa)
- 34** ...Huevo con amaranto, rajas y elotes
- 35** ...Gorditas de maíz rellenas de cortadillo de res con frijoles
- 36** ...Quesadillas de flor de calabaza con queso y huitlacoche a la mexicana
- 37** ...Ensalada de atún
- 38** ...Sopecitos
- 39** ...Frijoles con verduras
- 40** ...Sopes con picadillo de res



Índice

- 41** ...Quesadilla de requesón con flor de calabaza
- 42** ...Frijoles de la olla con nopales a la mexicana
- 43** ...Rollitos de espinaca con arroz y carne molida
- 44** ...Enfrijoladas rellenas de calabazas
- 45** ...Huarache de Nopal
- 46** ...Calabacitas rellenas
- 47** ...Ensalada de nopales con pechuga de pollo
- 48** ...Sopa de nopales
- 49** ...Frijol nuevo con chilacayote
- 50** ...Torta de requesón con zanahoria rayada
- 51** ...Tortita de pollo
- 52** ...Quesadillas con epazote
- 53** ...Burritos integrales de pollo
- 54** ...Huevos a la mexicana
- 55** ...Huevo revuelto con frijoles
- 56** ...Molletes
- 57** ...Atún a la mexicana
- 58** ...Picadillo
- 59** ...Tacos de fajitas de pollo
- 60** ...Avena reposada con manzana, coco rallado y cacao
- 61** ...Tostadas de salpicón de res
- 62** ...**REFRIGERIOS**
- 63** ...Chayote cocido
- 63** ...Pepihuates
- 64** ...Fruta con yogurt
- 64** ...Plátano con yogurt
- 65** ...Ensalada de betabel, piña y cacahuates
- 65** ...Ensalada de pepino, col y jitomate
- 66** ...Bastones de verdura
- 66** ...Jícama y zanahoria rallada con limón
- 67** ...Varitas de zanahoria y pepino
- 67** ...Fresas con zanahoria
- 68** ...Brochetas de verdura, fruta y pollo
- 68** ...Licuado de plátano con avena
- 69** ...Avena con guayaba



Ensalada de pasta

INGREDIENTES



- ½ bolsa de codito chico (bolsa de 200 gr)
- 1 tza de garbanzos cocidos, picados
- 1 tza de pepino pelado y picado
- 1 tza de zanahoria rallada
- ½ tza de crema ácida
- 2 cdas de mostaza amarilla
- ¼ cdta de orégano seco
- 1 pizca sal
- 1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN



- Remojar los garbanzos y cocerlos en una olla con agua y una pizca de sal
- Cocinar la pasta en una olla con abundante agua hirviendo con un poco de sal
- Cocinar hasta que esté al dente (cuando se siente cierta resistencia o firmeza al ser mordida)
- Colar la pasta y enfriar un poco con agua
- Picar los garbanzos cocidos finamente
- Pelar el pepino, retirar las semillas y cortar en cubitos
- Pelar y rallar la zanahoria
- En un tazón grande mezclar la crema ácida, mostaza, orégano seco, sal y pimienta
- Agregar 1 cucharada de agua para hacer más ligera la mezcla
- Cuando esté mezclado el aderezo, agregar la pasta fría o tibia, los vegetales y los garbanzos picados
- Mezclar, rectificar y ajustar la sazón
- Si se quiere dar un toque de acidez, agregar un poco de jugo de limón

Esquites con coliflor



INGREDIENTES



- 5 elotes
- 5 tzas de coliflor picada finamente
- 2 ¼ cdas mantequilla
- 5 cdas de queso de la región
- Limón, al gusto
- Chile en polvo, al gusto
- 1 pizca de sal y pimienta

PREPARACIÓN



- Limpiar los elotes y cocinar en abundante agua hirviendo tapados hasta que estén suaves
- Cortar la coliflor en trozos del mismo tamaño que los granos de elote
- Cuando los elotes estén suaves, desgranar
- Cocinar los trocitos de coliflor en agua hirviendo por 5 minutos, se deben de sentir suaves al morderlos
- Derritir la mantequilla en una olla y agregar los elotes y coliflor cocidos
- Sazonar con 1 pizca de sal y pimienta, mezcla muy bien para que se cubran con el sabor de la mantequilla
- Se sugiere guisar con un poco de epazote
- Cada porción será de 1 taza en total de los “esquites”
- Servir con ½ cucharada de queso de la región, chile en polvo y jugo de limón

Chorizo casero de nopales

INGREDIENTES



- 4 tazas de nopales picados
- 2 dientes de ajo, pelados
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles pasilla
- ¼ taza de vinagre blanco o de manzana
- ¼ taza de agua de cocción de los chiles
- ½ cdta de comino molido
- ½ cdta de orégano seco
- 1 pizca de sal y pimienta negra

PREPARACIÓN



- Colocar los nopales en un sartén y cocinar a fuego alto por unos 4 a 6 minutos mezclando de vez en cuando
- Retirar el rabito y semillas de los chiles
- Colocarlos en agua hirviendo con el ajo pelado y cocinar por 3 a 5 minutos a fuego bajo
- Retirar del agua y licuar con el ajo, comino, orégano, vinagre, sal, pimienta y el agua donde se hidrataron los chiles
- Agregar la mezcla del chile de la licuadora a los nopales y cocinar a fuego bajo unos 2 a 4 minutos
- Probar y sazonar de nuevo, si está muy ácido o picoso, agregar un poco de agua
- Tener cuidado de no quemarlo.
- Guardar en un recipiente con tapa
- Dura bien 1 semana en el refrigerador
- También se pueden congelar en pequeños recipientes o en una bolsa con cierre, dura bien de 2 a 3 meses



INGREDIENTES



- 2 tortillas de maiz
- ½ tza de carne de res cocida
- ¼ tza de cebolla blanca finamente picada
- ⅓ tza de jitomate
- 1 cdta de aceite
- Una pizca de sal
- ⅓ tza de frijoles refritos, caseros
- ¼ tza de col (repollo)
- ¼ tza de zanahoria
- Cilantro

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar los vegetales
- Rallar la zanahoria y la col
- Picar finamente el cilantro y revolver con la zanahoria y la col
- Deshebrar la carne de res
- Picar el jitomate y la cebolla
- Sofreír la cebolla y el jitomate en el aceite, agregar la carne de res deshebrada y sazonar
- Calentar las tortillas en un comal, untar con los frijoles y agregar la carne
- Se puede acompañar con la ensalada de col y zanahoria

INGREDIENTES



- 2 piezas de nopal crudo
- Una rebanada de queso panela (30 - 40 gr)
- ¼ tza de arroz cocido con zanahorias y chicharos
- ½ de pieza de aguacate
- ¼ tza frijol promedio cocido
- 1 pieza de tortilla de maíz

PREPARACIÓN



- Lavar los nopales
- Cortar el queso del mismo tamaño del nopal
- Secar los nopales con papel absorbente
- Asar al comal o sartén cada uno de los nopales por ambos lados, colocar el queso entre dos nopales y dejarlos un momento más al fuego
- Servir en un plato el nopal relleno de queso panela, aguacate, tortilla de maíz y frijoles de la olla
- Se puede servir como complemento arroz blanco con chícharo y zanahoria

INGREDIENTES



- ¼ tza de chile poblano
- ¼ tza de pechuga de pollo cocido
- ½ tza lechuga
- ½ pieza de jitomate
- ¼ tza de cebolla morada
- 1 limón
- 3 piezas de tomate verde
- 2 piezas de tostada de maíz horneada
- ¼ tza de xoconostle
- Cilantro
- ½ cdta de aceite de oliva

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar las verduras
- Asar el chile poblano en un sartén (previamente cortado en rajas)
- Deshebrar el pollo
- Cortar a media luna la cebolla, agregar el jugo de limón y el tomate picado en cuadritos
- Incorporar las rajas asadas, la carne de pollo deshebrada, una pizca de sal, el cilantro y el xoconostle (previamente picados)
- Revolver uniformemente
- Aderezar con aceite de oliva
- Colocar en el plato las tostadas y agregar la tinga
- Acompañar con la lechuga y el jitomate

Ensalada de manzana a la crema

INGREDIENTES



- 5 pzas de manzana mediana
- 1 ¼ tza de zanahoria rallada
- 1 ¼ tza de yogurt natural sin azucar
- ½ tza de arándanos secos
- ½ tza de coco seco rallado
- 1 cda vainilla

PREPARACIÓN



- Cortar la manzana en cubitos, dejar la cáscara
- Pelar y rallar la zanahoria
- Mezclar la manzana con el yogurt para que no se oxide
- Agregar la zanahoria, arándanos, coco, vainilla y mezclar bien
- Servir en vasitos

Chalupas coletas saludables

INGREDIENTES



- 10 tostadas horneadas
- 2 zanahorias
- 1 betabel
- ½ lechuga
- 1 tza de frijoles a la olla
- 1 tza de queso fresco rallado
- 2 tzas de pollo deshebrado
- 2 clavos de olor
- 100 ml de vinagre
- 2 ramitas de tomillo
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN



- Licuar los frijoles y calientar en un sartén
- Desinfectar y cortar la lechuga
- Rallar el betabel y la zanahoria
- Calentar una taza de agua con sal, orégano, pimienta, tomillo y un poco de vinagre y cocer la verdura por 10 minutos
- Untar las tostadas con los frijoles, coloca pollo deshebrado y agregar la lechuga la zanahoria, betabel y queso

Ejotes con papa



INGREDIENTES



- 3 tazas de ejotes
- ½ pieza de cebolla
- 4 cdtas de aceite
- 2 tazas de frijoles cocidos
- 1 pieza de tomate
- 2 piezas de papa pelada y cocida
- 1 diente de ajo
- ½ cdta de pimienta

PREPARACIÓN



- Poner en un sartén el aceite, freir los ejotes por 3 minutos junto con el ajo
- Agregar la papa y continuar la cocción hasta que tome un ligero color dorado
- Incorporar el tomate en cubos y la sal, cocina durante 5 min
- Acompañar con frijoles y tortillas



INGREDIENTES



- 1/3 filete de pescado molido
- 1/3 pieza de jitomate
- Cilantro al gusto
- 1 cda de zanahoria rallada
- 1/2 tza de pepino
- 1 cda de a cebolla
- Ajo, pimienta y chile serrano al gusto
- 1 limón
- Una pizca de sal
- 1 pieza de tostada horneada

PREPARACIÓN



- Poner en un recipiente el pescado molido
- Agregar la mitad del jugo de limón, la zanahoria rallada, sal y pimienta al gusto
- Dejar reposar en el refrigerador por 1 hora
- Picar jitomate, cebolla, pepino y cilantro finamente
- Colar el pescado, e incorporar las verduras
- Agregar el resto del jugo de limón y los dientes de ajo finamente picados
- Mezclar bien y servir en tostadas

Dobladas de flor de calabaza

INGREDIENTES



- ½ tza de flor de calabaza
- 2 piezas de tortillas de maíz
- ¼ pieza de jitomate
- 2 cdas de cebolla
- Ajo y epazote al gusto
- Chile poblano al gusto
- 3 cdas de queso ranchero desmoronado

PREPARACIÓN



- Quitar el tallo y el pistilo a las flores de calabaza, lavar y escurrir
- Asar y desvenar los chiles
- Picar el jitomate y la cebolla
- Calentar un poco de aceite y freír la cebolla, el jitomate, el epazote, las flores, así como el chile y cocinar durante 5 minutos
- Sazonar al gusto
- Agregar el queso y servir en forma de doblada

INGREDIENTES



- ½ pieza de bistec
- 1 tza de jitomate picado
- ½ tza pepino rebanado
- 1cda de cebolla
- Ajo, chile y pimienta al gusto
- Una pizca de sal
- 1cdta de aceite
- 2 piezas de tortilla de maíz

PREPARACIÓN



- Sazonar previamente el bistec con sal y asar en un comal
- Freír la cebolla hasta que esté transparente, agregar el jitomate, chile picado y sazonar con sal y pimienta
- Añadir el bistec a la salsa y dejar cocer a fuego lento unos momentos para que se mezclen los sabores
- Servir acompañado de ensalada de pepinos

Tlayuda con nopales

INGREDIENTES



- 3 cdas de harina de maíz
- $\frac{3}{5}$ tza de nopales picados cocidos
- $\frac{1}{4}$ tza de frijoles cocidos y machacados
- $\frac{1}{2}$ tza de lechuga/col
- $\frac{1}{4}$ tza de queso oaxaca
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN



- Amasar la harina para elaborar las tlayudas con la cantidad de agua necesaria y un poco de sal
- Extender la masa y formar la tlayuda, siendo esta una tortilla de aproximadamente 40 cm de diámetro
- Poner a cocer al comal y dejar semi-tostar
- Colocar sobre ella los frijoles, los nopales, la lechuga o col y el queso



INGREDIENTES



- 2 trozos de espaldilla de cerdo
- Chile pasilla y pimienta al gusto
- Ajo, comino y orégano al gusto
- Una pizca de sal
- 1 cdta de aceite
- Vinagre y chile verde al gusto
- ½ pza de aguacate
- 1 tza de col picada
- 2 pzas de tortilla de maíz
- 2 cdas de cebolla picada
- Limón al gusto

PREPARACIÓN



- Cocer la carne, escurrirla, enfriarla y deshebrarla
- Cocer el chile pasilla y licuarlo con el agua de su cocción junto con el ajo, comino, orégano, pimienta y vinagre hasta formar una salsa
- En una cacerola, calentar el aceite, agregar la carne y la salsa
- Sazonar
- En un recipiente machacar el aguacate, agregar chile verde picado, cebolla, sal y mezclar, agregar unas gotas de limón
- Servir el chilorio en tortillas de maíz y acompañar con guacamole y ensalada de col



INGREDIENTES



- 1 cda de carne machaca
- ½ tza de zanahoria picada
- 1 tza de jitomate picado
- 3 cdas de cebolla picada
- Ajo y chile verde al gusto
- ¼ tza papas picadas
- Pimienta al gusto
- 1 cdta de aceite
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN



- Cocer las papas y zanahorias
- Asar y picar el chile
- Una vez que las papas y zanahorias estén cocidas, agregar la carne machaca, el ajo y la cebolla, dejar freír un poco
- Agregar el jitomate, el chile, sal y la pimienta al gusto
- Bajar el fuego y sazonar



INGREDIENTES



- 1 bistec de pechuga de pollo (90 gr)
- 2 cdas de cebolla
- Cilantro al gusto
- Una pizca de sal
- Ajo y pimienta al gusto
- 1 cdta de aceite
- 1 tza de zanahoria rallada

PREPARACIÓN



- Sazonar la pechuga con sal y pimienta por ambos lados
- Poner en un recipiente el aceite, cilantro, cebolla y los ajos picados, mezclar y colocar en la pechuga por ambos lados
- Meter la pechuga en una bolsa que se pueda cerrar para que se marine por media hora
- Ya que pasó el tiempo, ponerla en un sartén y cocer
- Acompañar con zanahoria rallada



INGREDIENTES



- 1 pza de huevo
- ½ tza de frijoles
- ½ pza de jitomate picado
- 2 cdas de cebolla picada
- Chile verde y ajo al gusto
- ½ tza de col picada
- 1 cdta de aceite
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN



- Cocer los frijoles en una olla con agua, cebolla, ajo y sal
- Separar los frijoles del caldo, machacar y reservar
- Batir el huevo completo, vaciar en un recipiente con aceite caliente, agregar los jitomates y la cebolla previamente picados
- Cuando se empiece a cocer el huevo, agregar los frijoles
- Guisar como tortilla
- Cerrarlo a manera de taco y colocarle salsa al gusto
- Acompañar con ensalada de col

Pollo con huitlacoche



INGREDIENTES



- ½ tza de huitlacoche
- ¼ pza de pechuga de pollo
- 2 cdas de cebolla
- Una pizca de sal
- 1 cdta de aceite
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN



- En una cacerola con aceite caliente, sofreír cebolla y ajo finamente picados, a fuego lento
- Colocar el huitlacoche picado, agregar sal, cocinar hasta que se suelten los jugos
- Se incorpora la pechuga de pollo y se rellena
- Rociar un poco de pimienta y una pizca de sal
- Se deja cocinar hasta que la pechuga y los ingredientes estén cocidos



Tostada de soya

INGREDIENTES



- 1 pza de tostada de maíz horneada
- 2 cdas de soya
- 1 pza de chile guajillo
- 3 rebanadas de cebolla
- 2 hojas de laurel
- Tomillo al gusto
- Mejorana al gusto
- Clavo y pimienta al gusto
- 1 diente de ajo
- 1 cdta de aceite

PREPARACIÓN



- Lavar la soya y ponerla a remojar en agua caliente con hojas de laurel durante 10 min
- Dejar enfriar y escurrir
- En un sartén caliente con un poco de aceite, acitronar la cebolla y el ajo
- Vaciar la soya y freírla durante 10 min
- Licuar el chile guajillo con el ajo, tomillo, mejorana y laurel
- Posteriormente, colar la mezcla sobre la soya y dejar hervir
- Una vez lista, acompañar con una tostada

INGREDIENTES



- ½ tza de chícharos
- ¼ de masa
- 1 rebanada de cebolla cambray
- ½ pza de chile poblano
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- Aceite al gusto
- 2 pzas de tomates verdes
- Chile serrano al gusto
- 1 rama de cilantro picado
- 1 pza de jitomate en cubos
- 1 rebanada de queso panela
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN



- Cocer los chícharos en el agua, deja enfriar y moler hasta obtener una pasta sin grumos, reservar
- Batir la masa con una pizca de sal
- Formar gorditas alargadas y rellenas con la pasta de chícharos
- Cerrar bien los tlacoyos y cocerlos en un comal a fuego medio
- Licuar los tomates con el chile serrano y el agua
- Cocer la salsa por 10 minutos, sazonar con sal y pimienta al gusto
- Servir los tlacoyos con la salsa verde y añadir cilantro, jitomate picado y un poco de queso

INGREDIENTES



- 1½ tazas de hongos crudos
- 1 cda de mantequilla
- ¼ de pza de cebolla cambray
- ½ pza de chile poblano
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 1 tza de caldo de pollo

PREPARACIÓN



- En un sartén derretir la mantequilla y sofreír la cebolla y el ajo a fuego lento hasta que estén transparentes
- Agregar los hongos y poner una pizca de sal, cocer por 10 a 15 minutos
- Agregar el caldo de pollo y el chile poblano
- Servir caliente



INGREDIENTES



- 1 tza de pechuga deshebrada
- 1 pza de jitomate
- ½ tza de zanahoria
- 3 ramas de cilantro
- ½ pza de cebolla
- ½ cda de aceite de olivo
- Sal al gusto
- Chile serrano al gusto
- ½ diente de ajo picado
- Pimienta al gusto
- 1 pieza de tortilla de maíz

PREPARACIÓN



- Poner en un recipiente aceite y agregar el pollo deshebrado
- Mezclar la zanahoria rallada, jitomate, cilantro, cebolla, ajo picado, chile serrano sin semillas todo finamente picado
- Sazonar con sal al gusto
- Servir caliente



INGREDIENTES



- 1 pza de sardina en tomate
- 3 cdas de cebolla picada
- ½ pza de jitomate picado
- ½ tza brócoli
- ¼ tza de zanahoria picada
- ¼ tza de ejotes picados
- ½ tza de papa picada
- ½ pza de calabacita picada
- 1 cdita de aceite

PREPARACIÓN



- Sofreír la cebolla hasta que cambie de color, agregar el jitomate y sazonar con sal al gusto
- En un recipiente desmenuzar las sardinias, agregar la cebolla con el jitomate y mezclar
- Lavar perfectamente las verduras restantes y ponerlas en agua hirviendo a fuego medio durante 4 o 5 minutos.
- Escurrir y dejar enfriar
- Mezclar las verduras con la sardina y servir

INGREDIENTES



- ¼ de tza de alubias
- ½ pza de calabacita
- ½ tza de acelgas
- Ajo picado al gusto
- ¼ tza de papas picadas
- ½ pza jitomate picado
- Chile ancho al gusto
- 1 cdta de aceite
- ¼ de cebolla picada
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN



- Picar las calabacitas y papas, hervirlas con sal y ajo
- Freír la cebolla, el chile y el jitomate en el aceite
- Agregar las alubias, las acelgas y las verduras hervidas

INGREDIENTES



- 2 tzas de flor de jamaica cocida
- 1 tza de arándanos secos o ciruelas
- 2 cdas de jugo de limón
- 1 cda de chile seco en polvo

PREPARACIÓN



- Colocar la flor de jamaica en una olla con agua y cocinar por 5 minutos a fuego medio hasta que la flor se suavice
- Ya lista la flor, esperar que se enfríe para poder picarla y procesarla
- Si los arándanos o ciruelas están muy secos remójalos por 2 minutos en agua hirviendo
- Una vez bien hidratados, escurrelos perfectamente
- Cuela la flor de jamaica (puedes apartar el agua y utilizarla después) y llévala a un procesador de alimentos, para que se vaya picando
- Agrega los arándanos, jugo de limón y chile en polvo, e integra de nuevo para que se forme una pasta
- Ya integrados todos los ingredientes forma bolitas pequeñas
- Ya listas cubre cada bolita con chile en polvo o solo agregar un poco encima
- Colócalas dentro de un recipiente con tapa en un lugar seco y fresco



INGREDIENTES



- ½ de lata de atún en agua (drenado)
- ¼ de tza cebolla blanca finamente picada
- 1 tza de pepino pelado y picado
- 1 tza de zanahoria rallada
- 2 pzas medianas de jitomate picado
- 2 tostadas de maíz horneadas
jugo de 1 limón
- 1 pizca de sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar los ingredientes
- Mezclar en un tazón grande el atún, el jitomate, la cebolla, el pepino y la zanahoria (previamente picados)
- Exprimir el limón y sazonar con pimienta y sal
- Refrigerar 30 minutos y servir acompañado con tostada de maíz horneada

INGREDIENTES



- 2 pzas de tostada horneada de maíz
- 90 gr de pechuga (previamente cocida) deshebrada
- ½ tza de brócoli
- 1 tza de pimiento picado
- ½ tza de zanahoria
- ½ tza de champiñón
- ½ de tza o 2 cdas de frijoles refritos (caseros)
- 3 tzas de lechuga
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 2 pzas de guayaba medianas
- Jugo de 1 limón (al gusto)

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar las verduras y frutas antes de su preparación
- Cocer al vapor el brócoli, pimiento, zanahoria y el champiñón
- Colocar los frijoles refritos sobre la tostada
- Deshebrar la pechuga de pollo cocida e incorporar con los vegetales
- Aderezar con el aceite de oliva y una pizca de sal
- Añadir la mezcla anterior a la tostada

Ensalada

- Trocear la lechuga
- Picar en cuadros pequeños la guayaba
- Mezclar la lechuga con la guayaba y sazonar con el jugo de limón
- Acompañar la tostada preparada con la ensalada de guayaba



INGREDIENTES



- 1 tza de nopales previamente cocidos
- 2 pzas de huevo fresco
- 1 diente de ajo
- ¼ de tza de cebolla blanca finamente picada
- 1 cdita de aceite
- 2 pzas de tortilla de maíz
- ⅓ de tza o 2 cdas de frijoles refritos (caseros)
- 1 pizca de sal y pimienta

PREPARACIÓN



- Cocer los nopales en una olla con suficiente agua, previamente cortados en cubos. Una vez cocidos, escurrir
- Picar finamente el ajo y la cebolla
- Calentar un sartén y agregar el aceite vegetal, guisar el ajo y la cebolla
- Agregar los nopales al sartén, mezclar y sazonar
- Batir los huevos en un plato hondo, salpimentar y agregar al sartén donde están los nopales
- Mezclar hasta que el huevo esté bien cocido
- Servir en un plato, acompañado de frijoles molidos y tortilla de maíz

Ensalada de lentejas



INGREDIENTES



- $\frac{3}{4}$ de tza de lenteja previamente cocida
- 3 tzas de lechuga fileteada
- $\frac{1}{2}$ tza de zanahoria rallada
- $\frac{1}{4}$ de tza de chícharo
- 2 tostadas de maíz horneadas
- Jugo de 1 limón
- 1 pizca de Sal
- Pimienta al gusto
- 1 cdita de aceite de oliva

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar los ingredientes
- Cocer el chícharo y la zanahoria
- Vaciar las lentejas en un tazón grande
- Añadir todas las verduras a las lentejas junto con el limón, sal y pimienta al gusto
- Picar la zanahoria y la lechuga y aderezar con aceite de oliva
- Revolver y servir

INGREDIENTES



- 1 filete de pescado (90-110 gr)
- ½ pza de chile poblano picado
- ¼ de tza de cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo
- 2 pzas medianas de Jitomate picado en cuadritos
- 1 cdita de aceite
- ⅓ de tza o 2 cdas de frijoles refritos (caseros)
- 3 tzas de lechuga
- 1 tza de pepino con cáscara
- ½ tza de zanahoria rallada
- 2 pzas de tostada horneada de maiz
- 1 pizca de sal
- Pimienta y orégano (al gusto)
- ⅓ de tza de arroz al vapor

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar las verduras
- Cortar en cubos pequeños la cebolla, el jitomate, el chile poblano y picar finamente el ajo
- Poner el aceite vegetal en un sartén caliente y sofreír la cebolla, el jitomate, el chile poblano y el ajo
- Agregar el filete de pescado y dorar por ambos lados, una vez cocido, desmenuzar el pescado y salpimentar, agregar el orégano
- Picar la lechuga, rallar el pepino y la zanahoria y reservar
- Untar el frijol a las tostadas de maíz, agregar la machaca de pescado y encima añadir la lechuga, pepino y zanahoria
- Servir acompañado de arroz al vapor

INGREDIENTES



- 2 ½ cda de harina de maíz
- ½ de tza o 2 cdas de frijoles refritos (caseros)
- 1 tza de agua simple potable
- 90 gr de pechuga de pollo cocida deshebrada
- 3 tzas de lechuga
- 1 tza de pepino con cáscara y picado
- ½ de pza aguacate hass

PREPARACIÓN



- Colocar la harina de maíz en un recipiente
- Agregar agua poco a poco, y al mismo tiempo, amasar hasta que tenga una consistencia suave y que no se pegue en las manos
- Tomar porciones para formar una bolita y aplanar hasta formar la gordita
- Cocer la gordita sobre un comal caliente y ya cocida, abrir a la mitad (no completamente) y reservar
- Deshebrar el pollo
- Rellenar la gordita con los frijoles y el pollo

Para la ensalada

- Lavar, desinfectar y picar la lechuga finamente
- Lavar y rallar el pepino
- Mezclar la lechuga y el pepino
- Servir las gorditas junto con la ensalada de pepino y el aguacate

Quesadilla de alverjón

INGREDIENTES



- ¼ de tza alverjón o chícharo cocido
- 1 pizca de sal
- 1 tza de nopales picados, cocidos
- 1 ramita de epazote picado finamente
- 30 gr de queso panela
- 1 cdita de aceite de girasol
- 2 pzas de tortilla de maíz

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar previamente los ingredientes que lo requieran
- Picar y cocer el nopal, sazonar con sal
- Guisar el nopal con cebolla y los cubos de queso panela
- Formar la quesadilla con la tortilla de maíz y el alverjón
- Añadir a la quesadilla el epazote y dorar un poco con el aceite
- Servir con los nopales con queso

INGREDIENTES



- 2 tazas de hojas de chipilín
- ¼ de taza de cebolla blanca finamente picada
- 2 piezas medianas de jitomate
- 1 diente de ajo finamente picado
- ⅓ de taza o 2 cucharadas de frijoles refritos (caseros)
- 30 gr de queso fresco
- 2 ½ cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharadita de aceite
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN



- Deshojar las hojas de chipilín de las varas, lavar y desinfectar
- Hacer 2 porciones por separado de las hojas (una es para el caldo de chipilín y otra para agregarle a la masa para las bolitas)
- Preparar la masa con harina de maíz de acuerdo con las instrucciones del producto
- Agregar a la masa la primera porción de las hojas de chipilín y sal, revolver bien con la masa, hacer las bolitas de tamaño pequeño y rellenar de queso fresco. Reservar
- Hervir la segunda porción de hojas de chipilín en un recipiente, para hacer un caldo
- Cortar finamente la cebolla, el jitomate, el ajo y agregar al recipiente que contiene el chipilín hirviendo
- Agregar al caldo de chipilín hirviendo, las bolitas de masa
- Cocer por 20 minutos y retirar del fuego
- *Se puede acompañar con frijoles de la olla

INGREDIENTES



- 2 pzas de huevo
- ¼ de tza de amaranto tostado
- 1 pza de chile jalapeño
- ½ tza de ejotes cocidos picados
- 2 pzas de tortilla de maíz
- 1 cdita de aceite
- ¼ de tza de cebolla blanca finamente picada
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar los ingredientes necesarios
- Cortar el chile en rajás (con o sin semilla)
- Picar y cocer los ejotes
- Calentar el aceite, cortar la cebolla en rodajas y añadirla al aceite
- Una vez que este transparente, agregar las rajás y cocinarlas hasta que estén crujientes
- Agregar los ejotes y sazonar
- Añadir el huevo y mover constantemente. Ya que casi esté cocido, verter el amaranto
- Dejar cocer y acompañar con tortilla de maíz

Gorditas de maíz rellenas de cortadillo de res con frijoles



INGREDIENTES



- 2 ½ cda de harina de maíz
- 1 ½ tza agua tibia
- 1/3 de tza de frijoles refritos (2 cucharadas)
- 1 cda de aceite
- 90 gr de carne de res (cortadillo, puntas de res o filete de res)
- 2 pzas medianas de Jitomate
- 1/4 de tza de cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- Comino, orégano, pimienta al gusto
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN



- Mezclar en un recipiente mediano la harina de maíz nixtamalizado, agregar el agua poco a poco y amasar hasta que quede suave
- Formar gorditas con ayuda de un rodillo o prensa para tortillas
- Cocer la gordita sobre un comal previamente caliente y con un cuchillo, hacer una abertura en la orilla para agregar el guiso
- Cortar la carne en trozos pequeños y vaciar en una cacerola con el aceite caliente y rebanadas de cebolla mezclando hasta su cocimiento a fuego lento
- Licuar el jitomate, ajo, comino, orégano, y pimienta con un poco de agua hasta obtener la salsa de tomate
- Vaciar la salsa a la carne dejando hervir a fuego bajo de 5 a 10 minutos
- Cuando la carne esté cocida y blanda, servir las gorditas de maíz rellenas de cortadillo de res
- Acompañar con frijoles molidos



INGREDIENTES



- 2 pzas de tortilla de maíz
- 60 gr queso fresco
- 1 tza de flor de calabaza previamente cocida
- $\frac{1}{3}$ de tza de huitlacoche cocido
- 2 pzas medianas de jitomate
- $\frac{1}{4}$ de tza de cebolla blanca
- 1 ramita de Cilantro
- 1 cdita de a ceite
- 1 pizca de Sal

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar los ingredientes
- Picar todo finamente, sofreír con el aceite y sazonar
- Rellenar las tortillas con flor de calabaza y el queso
- Doblar las tortillas y calentar las quesadillas hasta que el queso se funda
- Agregar el huitlacoche a la quesadilla

Quesadillas de flor de calabaza con queso y huitlacoche a la mexicana

Ensalada de atún

INGREDIENTES



- ½ lata de atún en agua drenado
- ½ tza de zanahoria
- 2 pzs medianas de Jitomate
- 3 tzas de lechuga fileteada
- 1 tza de apio crudo
- Jugo de 1 limón
- Pimienta al gusto
- Mayonesa
- Galleta integral

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar los vegetales
- Lavar el exterior de la lata, abrirla y drenar su contenido en un recipiente
- Cortar el apio y la lechuga, así como el jitomate en pequeños cuadros, pelar y rallar la zanahoria
- Agregar la verdura en el recipiente con el atún
- Agregar la mayonesa, el jugo de limón y la pimienta a los ingredientes y revolver
- Servir con las galletas integrales



INGREDIENTES



- 2½ cda de harina de maíz
- 1½ tza agua tibia
- ¼ de tza de cebolla blanca finamente picada
- 2 Jitomates medianos para salsa
- 1 diente de ajo
- ½ de tza de cebolla blanca finamente picada
- 3 tzas de lechuga fileteada
- 2 jitomates medianos en cuadrillos para servir
- Cebolla blanca rebanada para servir
- ⅓ de pza de aguacate hass

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar previamente los vegetales
- Mezclar la harina previamente mezclada con agua
- Formar sopos con ayuda de la harina, cocinar en un comal caliente y pellizcar alrededor para formar bordes
- Cocer el jitomate con la cebolla y el ajo y licuar
- Untar los frijoles a los sopos
- Agregar la lechuga, el jitomate y la cebolla rebanados y bañarlos con la salsa de jitomate
- Acompañar con crema y aguacate



INGREDIENTES



- ½ tza de frijol cocido
- 2 pzas medianas de Jitomate
- ¼ de tza de cebolla blanca finamente picada
- 1 pza de chile jalapeño
- 2 pzas de tortilla de maíz
- 1 pizca de sal
- Pimienta
- ⅓ de pza aguacate hass

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar los vegetales
- Cortar finamente el jitomate, la cebolla y el chile
- Revolver el jitomate, la cebolla y el chile y sazonar
- Servir en un plato hondo los frijoles y agregar pico de gallo y el aguacate
- Acompañar con tortilla de maíz

INGREDIENTES



- 2½ cda de harina de maíz
- 1½ tza agua tibia
- 90 gr de carne molida de res
- 2 pzas medianas de jitomates para el picadillo
- 1 pza de chile chipotle (al gusto)
- ¼ de tza de cebolla blanca finamente picada
- 1 cdita de aceite
- ½ de tza o 2 cdas de frijoles refritos (caseros)
- 1 pizca de sal
- Pimienta (al gusto)

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar previamente los vegetales
- Picar la cebolla, el chile jalapeño, el jitomate
- Colocar el aceite en una sartén, una vez caliente agregar la carne molida, cebolla, chile jalapeño, jitomate y sazonar
- Cocinar a fuego alto hasta que la carne esté cocida. La carne deberá obtener un ligero tono dorado

Sopes

- Amasar la harina de maíz con un poco de agua tibia hasta que quede suave y húmeda
- Hacer bolitas pequeñas y colocar en la prensa de tortillas hasta que quede en forma de gordita
- Colocar cada gordita en el comal precalentado a fuego medio-bajo
- Una vez afuera, con los dedos pellizcar cada una la orilla para dar la forma de sope y reservar
- Colocar los frijoles en el sope
- Agregar el picadillo
- Se puede acompañar con ensalada

Quesadilla de requesón con flor de calabaza



INGREDIENTES



- 3 pzas de tortilla de maíz
- Requesón 3½ cdas
- 1 tza de flor de calabaza previamente cocida
- 1 ramita de epazote finamente picado
- 3 tzas de lechuga
- 2 tzas de espinaca
- ½ tza de zanahoria rallada
- ½ tza de jícama rallada

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar las frutas y verduras
- Juntar la zanahoria y la jícama (previamnete ralladas), la lechuga y espinaca para formar una ensalada
- Mantener en un tazón la flor de calabaza (previamente cocida)
- Poner el requesón, la flor de calabaza y el epazote sobre la tortilla
- Cocer un minuto por cada lado en el comal precalentado y retirar del fuego
- Servir y acompañar con la ensalada



INGREDIENTES



- ½ tza de frijoles bayos enteros (previamente cocidos)
- 2 pzas medianas de jitomate
- 1 pizca de sal

Para los nopales:

- ¼ de tza de cebolla blanca finamente picada
- 1 rama de cilantro finamente picado
- 1 tza de nopales cocidos
- 2 pzas de tortilla de maíz
- ½ de pza aguacate hass

PREPARACIÓN



- Picar el jitomate, la cebolla y el cilantro, mezclar con los nopales. Sazonar
- Servir los frijoles cocidos en un plato hondo y acompañarlos con los nopales a la mexicana
- Acompañar con tortilla de maíz

Rollitos de espinaca con arroz y carne molida



INGREDIENTES



- ½ tza de arroz cocido al vapor
- 90 gr de carne molida de res
- ¼ de tza de cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 tzas de hojas de espinaca (enteras)
- ½ tza de zanahoria en cuadritos
- ¼ de tza de chícharo
- 1 cdita de aceite
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN



- Lavar, desinfectar y picar los vegetales
- Calentar el aceite en un sartén y sofreír la cebolla con el ajo
- Incorporar la carne molida
- Agregar las verduras, sazonar y dejar cocer
- Pasar por agua caliente cada hoja de espinaca y sacarlas
- Colocar en un plato la espinaca, agregar una porción de arroz y carne molida
- Enrollar y servir

INGREDIENTES



- 3 pzas de tortilla de maíz
- 1/3 de tza de frijoles refritos (2 cucharadas)
- 1 pizca de sal
- 2 tzas de calabazas en cuadritos
- 1/4 de tza de cebolla blanca finamente picada
- 1 cdita de aceite
- 30 gr de queso fresco

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar los ingredientes necesarios
- Cocer los frijoles
- Sofreír los frijoles con la mitad del aceite y licuar con el mismo caldo donde se cocieron
- Picar la cebolla y la calabaza
- Sofreír la cebolla con el resto del aceite y agregar las calabazas, sazonar y reservar
- Calentar las tortillas
- Remojar las tortillas en los frijoles licuados y servir relleno con las calabazas, doblando por la mitad
- Acompañar con queso fresco

INGREDIENTES



- 2 pzas medianas de nopal (entero)
- 3 tzas de lechuga (previamente lavada y desinfectada)
- ¼ de tza de cebolla blanca finamente picada
- 2 pzas medianas de jitomate picado
- 60 gr queso panela (2 rebanadas de 30 gr cada una)
- ⅓ de tza de frijoles refritos (2 cucharadas)
- ⅓ de pza de aguacate
- 1 pizca de sal
- Pimienta al gusto
- 2 pzas de tostada horneada de maíz

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar los ingredientes
- Picar la lechuga, el jitomate y la cebolla
- Asar el nopal en un comal, sazonar con sal y pimienta
- Untar frijoles al nopal
- Agregar lechuga, jitomate, la cebolla y queso panela
- Acompañar con aguacate y tostada horneada



INGREDIENTES



- 2 pzas medianas de calabaza (alargada)
- ½ lata de atún en agua drenado
- 1 diente de ajo picado
- 2 pzas medianas de jitomate
- 1 pizca de sal y pimienta
- ¼ de cebolla finamente picada
- ½ tza de brócoli
- ⅓ de tza de arroz
- 1 tza de coliflor
- 1 tortilla de maíz
- 1 cdita de aceite

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar los ingredientes
- Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo, sofreír y sazonar
- Hervir el caldillo con agua
- Ahuecar las calabacitas
- Cocer el arroz al vapor
- Mezclar el arroz con el atún en un tazón
- Rellenar las calabacitas con el arroz, atún y el resto de las verduras
- Poner las calabacitas en el caldillo
- Dejar cocer
- Acompañar con tortilla de maíz

Ensalada de nopales con pechuga de pollo



INGREDIENTES



- ½ de pechuga de pollo
- ¼ de taza de frijoles bayos
- 2 rebanadas de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 2 piezas de tortillas de maíz

Para la ensalada de nopales:

- 1 pza de jitomate
- 2 pzas de nopales
- ¼ pza de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- Orégano al gusto
- Limón al gusto

Guacamole

- ½ pza de aguacate
- 2 rebanadas de cebolla
- 1 rama de cilantro
- Sal al gusto
- 1 pza chica de chile serrano

PREPARACIÓN



- Cocer los nopales con cebolla, ajo y sal
- Escurrir y agregar el jitomate en cubos, orégano molido, sal y limón al gusto
- Limpiar los frijoles, (poner a remojar el día anterior) cubrirlos de agua, agregar sal, cebolla y ajo
- Dejar cocer
- En un sartén caliente poner a cocer la pechuga de pollo (puede ir también en fajitas)
- Poner un aguacate en un recipiente y agregar el chile sin semillas ni venas, cebolla y cilantro picado
- Revolver y sazonar con sal
- Servir la ensalada con el pollo, frijoles cocidos, nopales y el guacamole

Sopa de nopales



INGREDIENTES



- 2 tzas de nopales
- 1 pza de calabaza
- ¼ pza de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 1 rama de perejil
- 1 ¼ de tza de caldo de pollo natural

PREPARACIÓN



- Lavar y cortar los nopales, moler jitomate con cebolla y sal
- Calentar una olla, verter el caldillo de jitomate y dejar que se cueza
- Agregar los nopales en trozos y esperar 5 minutos
- Posteriormente, agregar caldo de pollo y dejar que se incorporen los sabores
- Probar de sal y dejar hervir 5 minutos
- Servir caliente

Frijol nuevo con chilacayote

INGREDIENTES



- ½ tza de frijol nuevo
- ⅓ tza de chilacayote tierno
- 1 cdita de aceite
- Ajo al gusto
- Cebolla al gusto
- Epazote al gusto

PREPARACIÓN



- Tostar el frijol y dejar remojar con agua tibia por tres horas
- Sazonar con aceite la cebolla picada, adicionar agua y sal
- Al soltar el hervor vaciar los frijoles, una vez que estén suaves
- Agregar los chilacayotes en cuadritos y epazote
- Servir caliente



INGREDIENTES



- 1 bolillo
- 1 tza de requesón
- ½ taza zanahoria rallada
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ aguacate

PREPARACIÓN



- Mezclar el requesón con la zanahoria rayada, sal y pimienta
- Untar en el pan y poner el aguacate en rebanadas

Torta de requesón con zanahoria rayada

Tortita de pollo



INGREDIENTES



- 1 bolillo sin migajón
- 60 gr de pechuga de pollo deshebrar
- Espinaca al gusto
- 1 rebanada de queso panela (30 gr)
- 1/3 de aguacate

PREPARACIÓN



- Sobre un comal (previamente caliente) calentar el bolillo por ambos lados
- Untar el aguacate, agregar el pollo, acomodar las hojas de espinaca y agregar el queso panela



INGREDIENTES



- 2 piezas de tortilla de maíz
- 2 rebanadas de queso tipo Oaxaca
- 2 cdas de frijoles refritos con ramitas al gusto de epazote

PREPARACIÓN



- Calentar las tortillas en el comal
- Agregar queso tipo Oaxaca y los frijoles con epazote
- Colocar en comal y retirar hasta que se haya derretido el queso y servir

Burritos integrales de pollo

INGREDIENTES



- 60 gr de pechuga de pollo deshebrada
- ½ pza de cebolla fileteada
- 2 pzas medianas de jitomate
- 1 diente de ajo y chipotle al gusto
- 8 pzas de tortillas de harina integral

PREPARACIÓN



- Calentar las tortillas de harina en el comal
- Agregar la tinga de pollo, formar el burrito y terminar de calentar



INGREDIENTES



- 2 pzas de huevo
- ¼ de cebolla blanca picada
- 2 jitomates medianos picados
- 1 cdta de aceite
- Un pizca de sal

PREPARACIÓN



- En un sartén calentar la cucharadita de aceite y agregar el pico de gallo
- Una vez que este frito, agregar el huevo (previamente batido)
- Sazonar con una pizca de sal y revolver hasta que esté bien cocido el huevo

Huevo revuelto con frijoles

INGREDIENTES



- 2 pzas de huevo
- 1/3 de tza de frijoles refritos (2 cucharadas)
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite para cocinar

PREPARACIÓN



- En un sartén calentar la cucharadita de aceite y agrega el huevo y los frijoles
- Revolver hasta que esté bien cocido
- Servir y acompañar con dos tortilla de maíz



INGREDIENTES



- 1 bolillo sin migajón partido por la mitad
- $\frac{1}{3}$ de tza de frijoles refritos (2 cucharadas)
- 30 gr tza de queso Oaxaca

Para el pico de gallo:

- 2 pzas de jitomate medianas
- $\frac{1}{4}$ de cebolla blanca picada
- 1 pza de chile serrano

PREPARACIÓN



- Partir el bolillo por la mitad, retirar el migajón
- Posteriormente untar los frijoles y colocar el queso deshebrado
- Colocar en un sartén (previamente caliente) hasta que se derrita el queso
- Servir y colocar el pico de gallo



INGREDIENTES



- 1/3 tza de atún en agua drenado

Para el pico de gallo:

- 2 pzas de jitomate medianas
- 1/4 de cebolla blanca picada
- 1 pza de chile serrano
- Jugo de 1 limón
- 1/3 de aguacate
- 2 pzas de tostada horneada de maíz

PREPARACIÓN



- Colocar el atún (previamente drenado)
- Mezclar con el pico de gallo y el limón
- Agregar una pizca de sal y pimienta
- Acompañar con 2 tostadas horneadas de maíz y agregar aguacate en la parte de arriba



INGREDIENTES



- ½ tza de carne molida
- Cebolla picada al gusto
- Hojas de laurel
- ½ tza de verduras cocidas y picadas (papa, chicharo y zanahoria)
- ¼ tza de pure de tomate
- 1 cucharadita de aceite

PREPARACIÓN



- Calentar el aceite y freír la cebolla hasta que este transparente
- Agregar la carne, las hojas de laurel, y cocinar por 5 minutos moviendo ocasionalmente
- Agregar el puré sobre la carne, tapar y cocinar hasta que comience a hervir
- Agregar las verduras y cocinar por 5 minutos más

Tacos de fajitas de pollo



INGREDIENTES



- 60 gr de pechuga asada sazonada con orégano y sal
- 2 tortillas de maíz
- ¼ pimiento verde
- ½ tza de pimiento
- ¼ cebolla blanca fileteada
- 1 cdta de aceite

PREPARACIÓN



- Cortar la pechuga de pollo en tiras
- Picar las verduras en tiras o en cubos
- En un sartén a fuego medio agregar el aceite y esperar que se caliente un poco
- Agregar el pollo y las verduras, sazonar con sal y pimienta al gusto y tapar
- Asegurar de que el pollo se haya cocido y apagar el fuego
- Calentar las tortillas de maíz

Avena reposada con manzana, coco rallado y cacao



INGREDIENTES



- ½ tza de avena cruda en hojuelas
- 1 tza de leche descremada
- 1 pza manzana pequeña (picada)
- 1 cdta coco rallado
- Cacao al gusto
- Canela al gusto

PREPARACIÓN



- Colocar la avena en un recipiente con tapa y agregue la leche, el cacao, el coco y la canela
- Dejar reposar durante la noche en el refrigerador
- Por la mañana calentar la avena y acompañarla con la manzana picada



INGREDIENTES



- 2 tostadas horneadas de maíz
- 1 tza o 90 gr de carne de res deshebrada
- 2 jitomates medianos en cuadritos
- ¼ taza cebolla fileteada
- 1 ramita de cilantro finamente picada
- ⅓ de pza aguacate
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal y orégano

PREPARACIÓN



- Cocer la carne con ajo, cebolla y sal; cuando ya esté lista, enfriar y deshebrar
- En un refractario, colocar la carne junto con la verdura (previamente lavada, desinfectada y picada)
- Mezclar perfectamente y sazonar con una pizca de sal, orégano y una cucharadita de aceite de oliva
- Finalmente, agregar el aguacate en cubos
- Servir la preparación sobre las tostadas horneadas



Refrigerios



Chayote cocido



INGREDIENTES



- ½ pieza de chayote
- Agua para cocerlo
- ½ pieza de limón

PREPARACIÓN



- En una olla con agua hirviendo agregar los chayotes y dejar cocer
- Servir en mitad o rebanado
- Agregar limón si se desea



INGREDIENTES



- ½ tza de cacahuate natural sin cáscara
- ¼ tza de pepino

PREPARACIÓN



- Colocar los cacahuates en un vaso
- Agregar el pepino
- Agregar limón y chile en polvo al gusto

Pepihuates

Fruta con yogurt



INGREDIENTES



- ½ taza de yogurt natural
- ¼ taza de melón
- ⅓ taza de papaya
- ¼ pieza de manzana
- ¼ pieza de plátano

PREPARACIÓN



- Lavar, desinfectar y cortar las frutas
- Agregar las frutas al yogurt



INGREDIENTES



- 1 plátano chico
- ½ tza de yogurt natural
- 1 cda de ajonjolí tostado
- Canela al gusto

PREPARACIÓN



- Colocar el yogurt y el plátano rebanado en un recipiente
- Agregar el ajonjolí y la canela

Ensalada de betabel, piña y cacahuates



INGREDIENTES



- ½ tza de betabel cocido en cuadritos
- ½ tza de piña en cuadritos
- 2 cdas de cacahuates

PREPARACIÓN



- En un contenedor mezclar todos los ingredientes



INGREDIENTES



- 2 pepinos con cáscara
- ½ tza de jícama
- ½ tza de col cruda picada
- ¼ tza de jitomate
- Sal al gusto
- 1 pza de limón

PREPARACIÓN



- Lavar y desinfectar las verduras y frutas (jícama, pepino, col y zanahoria)
- Rallarlas finamente
- Sazonar con un poco de sal y limón
- Servirlas frescas

Ensalada de pepino, col y jitomate

Bastones de verdura



INGREDIENTES



- ½ tza de bastones de jícama
- ½ tza de bastones de pepino
- ½ tza de bastones de zanahoria
- Jugo de un limón
- 2 cdas de cacahuates pelados y tostados
- Una pizca de chile piquín

PREPARACIÓN



- Colocar en un recipiente los bastones y los cacahuates
- Agregar el limón y el chile piquín



INGREDIENTES



- 1 zanahoria rallada
- 1 jícama picada
- 1 pizca de sal
- 1 limón

PREPARACIÓN



- Lavar y rallar los vegetales
- Colocarlos en un refractario, agregar limón y una pizca de sal

Jícama y zanahoria rallada con limón

Varitas de zanahoria y pepino



INGREDIENTES



- ½ tza zanahoria
- ½ tza pepino

PREPARACIÓN



- Picar los ingredientes en varitas y se colocan en un recipiente
- Agregar sal y limón al gusto



INGREDIENTES



- 1 tza de fresas picadas
- ½ tza de zanahoria rallada
- ½ tza de yogurt natural
- 2 cdas de cacahuates pelados

PREPARACIÓN



- En un recipiente agregar la fresa picada y la zanahoria rallada
- Agregar el yogurt y mezcla los ingredientes perfectamente
- Decorar con los cacahuates

Fresas con zanahoria

Brochetas de verdura, fruta y pollo



INGREDIENTES



- ½ tza de piña picada en cubos grandes
- ½ tza de pepino partido en cubos grandes
- 6 uvas
- ¼ tza de pechuga cortada en cubos
- 1 cucharada de ajonjolí tostado
- Jugo de medio limón
- 2 palitos de brocheta

PREPARACIÓN



- Armar las brochetas insertando un cubo de piña, pepino, pollo y uva
- Agregar un poco de jugo de limón y el ajonjolí



INGREDIENTES



- 1 tza de leche descremada
- ½ pieza de plátano
- 2 cdas de avena
- 1 pizca de canela molida. (Opcional)

PREPARACIÓN



- Licuar todos los ingredientes
- Puedes acompañarlos con 5 piezas de almendras o 3 mitades de nuez

Avena con guayaba

INGREDIENTES



- ½ tza de guayaba picada en pequeños cubos
- ¼ tza de agua
- 1 cdta de piloncillo molido
- 1 pizca de canela en polvo
- Cascara de limón
- ½ tza de avena
- 1 cda de cacahuate molido
- ¼ tza de arándano
- ¼ tza de amaranto
- ½ tza de yogurt natural
- 1 cda de miel
- ½ cdta de jugo de limón

PREPARACIÓN



- En una cacerola, cocinar la guayaba junto con el piloncillo, la canela molida y la cáscara de limón por 8 minutos
- Enfríar
- En un sartén a fuego medio, tostar la avena sin dejar de mover, agregar el cacahuate, el arándano y el amaranto
- Mezclar y tostar por 10 minutos más a fuego bajo y sin dejar de mover
- Reservar en un recipiente
- Mezclar el yogurt con la miel, el limón y la ralladura hasta integrar
- Enfriar por 30 minutos o hasta que la mezcla tenga mayor consistencia
- En un vaso con tapa coloca una capa de yogurt una de avena y otra de guayaba
- Repetir hasta terminar con guayaba



RECETARIO PARA COOPERATIVAS ESCOLARES

