# RECETARIO SALUDABLE

# PARA LAS ESCUELAS PRIMARIAS











### **COLABORADORES**

### • Pizca de Sabor

### Chef Karla Patricia Hernández González

Mexicana con gran pasión por compartir el arte de la cocina, autora de publicaciones como "Transforma tu vida con Más Vegetales", "Cocina Sana con Pizca de Sabor" y "Todos a la Mesa".

### • Instituto Nacional de Salud Pública

Dr. Edgar Denova-Gutiérrez C. Dra. Selene Pacheco Miranda Mtro. Abad García Morales Mtra. Fernanda Mayorga Gastelum Mtra. Nidya Balderas Arteaga

### • Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Mtra. Anabel Fiorella Espinosa de Cándido Mtra. María Isabel Ferré Eguiluz Mtra. Graciela Raya Giorguli

### Diseño Gráfico

Norma Elizalde Gutiérrez









# INDICE

Ensalada de pasta

# ALIMENTOS

Ensalada de pasta	4
Tacos de guisado (picadillo de cerdo)	5
Burritos o taquitos de frijoles poder	6
Flautas crujientes sin freír	7
Burritos o taquitos de desayuno con chorizo casero	8
Sopes y gorditas sanos	10
Nachos caminantes	11
Ceviche de lentejas	12
Ramen saludable	13
Pizzas a la mexicana	14
Chile en polvo	16
Esquites sanos con coliflor	
Fruta crujiente	18
Picosito	19
Churritos de garbanzo	20
Granola en sartén	21
Galletas de avena	22
Bolitas de jamaica enchilada	24
Bolis o paletas de fruta con yogurt natural	25
Muffins con zanahoria y avena	26
Refrigerio de manzana cremosa	27
Agua de jamaica con naranja	29

Agua de piña con chía ......30

Agua de sandía con coco......31 Atole de chocolate con avena.......32

Agua infusionada ...... 33

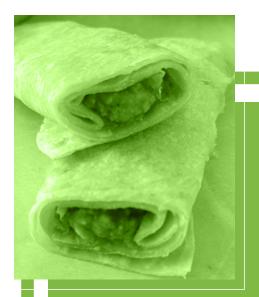
# INTRODUCCIÓN

En el marco del proyecto "Diseño de un modelo de intervención para mejorar la calidad nutrimental de los alimentos y bebidas de cooperativas y tienditas escolares en México" surge este recetario, resultado de un esfuerzo conjunto entre el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). El propósito de esta herramienta es ofrecer alternativas de preparaciones de alimentos y bebidas saludables y sostenibles que sean adoptadas por las personas que preparan y venden alimentos en las escuelas mexicanas para ofrecerlas en sus tienditas y cooperativas escolares, y de esta manera, contribuir a que niñas y niños consuman una alimentación nutritiva y de calidad.

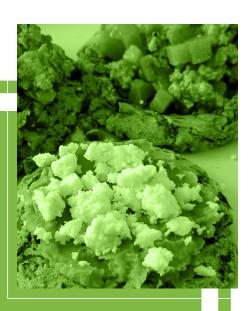
Se realizó una investigación formativa en escuelas primarias públicas de Durango, Jalisco y Yucatán que fue clave para entender las necesidades y preferencias de niñas y niños en cuanto a su alimentación, y cómo adaptarlas a una dieta saludable y respetuosa con el medio ambiente. En esta etapa también fue clave la participación de personas vendedoras, madres y padres de familia, así como el apoyo de personal directivo y docente, a quienes agradecemos su tiempo y disposición a contribuir en este estudio.

La colaboración con la chef Karla Hernández, quien tiene experiencia en la preparación de alimentos dirigidos a infancias con un enfoque saludable y sostenible, permitió crear recetas que no solo son atractivas y deliciosas, sino que también cumplen con los principios de una alimentación saludable y sostenible. Cada receta que se encuentra en este libro ha sido pensada para que niñas y niños se familiaricen con ingredientes frescos, locales y nutritivos, promoviendo hábitos que favorezcan su desarrollo integral y el bienestar de nuestro planeta.

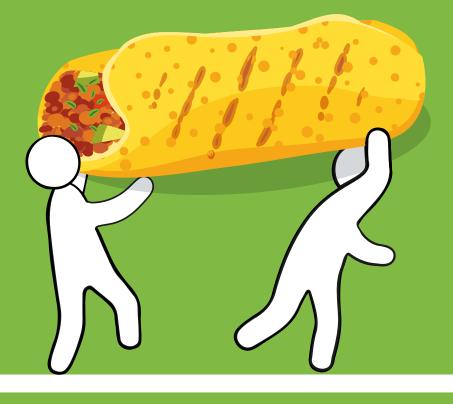
A lo largo de este recetario, descubrirás cómo es posible cocinar de manera saludable y sostenible sin renunciar al sabor rico y fresco de los alimentos, utilizando productos que pueden cultivarse de manera responsable y que, al mismo tiempo, ayudan a crear una relación más consciente con la comida. Esta iniciativa busca inspirar tanto a personas vendedoras, madres y padres, como a docentes y personal directivo, y contribuir a un futuro donde la nutrición y el respeto por el medio ambiente vayan de la mano.







# ALIMENTOS





Pasta de codito en una ensalada con garbanzos para agregar proteína. Para darle color y hacerla más nutritiva le agregamos elote, pepino y zanahoria rallada. Se adereza con un poco de yogurt natural sin azúcar y mostaza.

### INGREDIENTES

- ½ bolsa de codito chico (bolsa de 200 gr)
- 1 taza de garbanzos cocidos, picados
- 1 taza de pepino pelado y picado
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de elote amarillo
- ½ taza de yogurt sin azúcar
- 2 cucharadas de mostaza amarilla
- ¼ cucharadita de orégano seco
- 1 pizca de sal<sup>II</sup>
- 1 pizca de pimienta negra

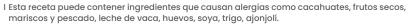


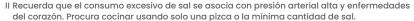
Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# **ENSALADA DE PASTA'**

# **ELABORACIÓN**

- 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. Revisar los tiempos de la pasta que se use, ya que depende del tamaño de codito, el más chico está listo en unos 8 minutos.
- Olar la pasta y dejar enfriar un poco con agua.
- Mientras la pasta se cocina, preparar los demás ingredientes. Se puede empezar picando los garbanzos cocidos finamente para ayudar con la textura a las niñas y niños.
- Pelar el pepino, retirar las semillas y cortar en cubitos. Pelar y rallar la zanahoria y drenar el elote o descongelar si se está usando elote congelado.
- En un tazón grande mezclar yogurt, mostaza,
   orégano seco, sal y pimienta. Se puede 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 y disfrutar, ya sea tibia, a temperatura ambiente o fría.
- Si se quiere dar un toque de acidez, agregar un poco de jugo de limón.





III Con esta cantidad alcanza para ½ taza de ensalada de pasta por niño.







Picadillo de cerdo o pollo molido, con zanahoria y chayote en cubitos muy pequeños para agregar más vegetales. Se cocina con caldillo de tomate casero. Este picadillo se puede usar en tacos, gorditas, molletes, flautas o los nachos caminantes.

# TACOS DE GUISADO (PICADILLO DE CERDO)



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

### INGREDIENTES

### Picadillo:

- 500 gr carne molida<sup>1</sup> de cerdo
- ¼ cebolla blanca picada finamente
- 1 chayote, en cubos pequeños
- 2 zanahorias, peladas y en cubos pequeños
- ½ cucharita de orégano seco
- 1 pizca de sal" y pimienta
- 20 tortillas de maíz

### Caldillo de tomate:

- 3 tomates rojos maduros, cortados en 4
- ½ chile chipotle, opcional
- 1 trocito de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo pelados
- 1½ tazas de aqua
- ¼ cucharadita comino molido
- 1 pizca de sal y pimienta

- Para el caldillo de tomate, cortar los tomates en 4 y colocar en la licuadora. Agregar la cebolla, chipotle, ajos pelados, agua, comino, sal y pimienta. Licuar hasta que no queden grumos y reservar.
- Pelar la zanahoria y cortar en cubitos. Al chayote se le deja la cáscara, solo lavarlo muy bien y cortar en cubitos, la pepita no se va a picar ya que es muy dura y no la queremos en esta receta.
- Oalentar una olla y agregar la cebolla. Cocinar unos 3 minutos a fuego medio alto.
- Agregar la carne molida y separar muy bien. Sazonar con orégano, 1 pizca de sal y pimienta y cocinar hasta que cambie de color.
- Agregar el chayote y la zanahoria, mezclar bien y cocinar unos 2 minutos a fuego medio mezclando de vez en cuando.



- I Se puede cambiar la carne de cerdo por molida de pollo o pavo, en la misma cantidad.
- Il Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.
- III Con esta cantidad alcanza para 2 tacos por porción.





Frijoles caseros que se cocinan con zanahoria y se licúan. Se "sofríen" sin usar manteca, solo un poco de aceite, para espesar un poco. Con ellos se hacen burritos o taquitos, o se usan para molletes, sopes u otro platillo.

### **INGREDIENTES**

- 2 tazas frijoles bayos secos
- 1 taza de zanahoria en rodajas (2 zanahorias medianas aprox.)
- 2 dientes de ajo, pelados
- ¼ cebolla blanca
- ¼ cucharadita de comino molido
- 1 pizca de sal" y pimienta
- 20 tortillas de maíz o harina.
- ¡Prefiere las de maíz, son más saludables y nutritivas!



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# BURRITOS O TAQUITOS DE FRIJOLES PODER'

## **ELABORACIÓN**

Se puede usar cualquier tipo de frijoles: bayos, negros, pintos, etc. Para empezar, se deben limpiar los frijoles, quitando las piedritas. Posteriormente, colocar en un tazón grande, cubrir con bastante agua y dejar reposar a temperatura ambiente de 8 a 12 horas.

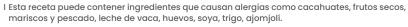
- Pasado el tiempo, tirar el agua de remojo y enjuagar muy bien con agua.
- Agregar 10 a 12 tazas de agua a una olla grande junto con los frijoles, ajo y cebolla.
- Cuando hierva bajar a fuego medio bajo y cocinar medio tapado por 60 minutos, dejando un pequeño espacio libre para que no se salga el líquido al hervir.

Pasados los 60 minutos agregar a la olla la zanahoria pelada y cortada en rodajas medianas. Cocinar 10 a 20 minutos más o hasta que los frijoles estén cocidos. El tiempo depende de qué tan frescos o viejos estaban los frijoles.

Colocar en una licuadora la zanahoria, los frijoles, los ajos y la cebolla sin el caldo. Se puede hacer en dos partes para que no se batalle al licuar. Si se necesita agregar caldo, hacerlo poco a poco.

Vaciar en una olla y sazonar con 1 pizca de sal, pimienta y comino. Se puede dar un color más intenso agregando paprika molida. Cocinar unos minutos a fuego bajo o hasta que espesen.

Calentar las tortillas, rellenar con los frijoles y enrollar para armar los burritos.



Il Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.

III Con esta porción de frijoles cocidos se rellenan unos 40 burritos (con 2 cucharadas de frijoles por burrito)







Ya sea rellenas de los frijoles poder o del guisado de picadillo, se forman los tacos y se hornean hasta que queden bien crujientes. Se sirven con una ensalada de repollo con zanahoria al vinagre.

### **INGREDIENTES**

### Flautas:

- 20 tortillas de maíz
- Picadillo de cerdo (receta pág. 4)
- Frijoles poder (receta pág. 5)

### Curtido o ensalada de repollo:

- 3 tazas de repollo verde en tiras (¼ repollo chico aprox.)
- 1 taza de zanahoria rallada (1 zanahoria aprox.)
- ¼ taza de vinagre blanco o de manzana
- ¼ taza de agua caliente
- ½ cucharita de orégano seco

# FLAUTAS CRUJIENTES SIN FREÍR

## **ELABORACIÓN**

- Si las tortillas están frías o no se acaban de comprar, hay que calentarlas en el microondas o comal para que se suavicen y se puedan doblar sin romper.
- El relleno hay que tenerlo listo, ya sea los frijoles o picadillo.
- Una vez calientes las tortillas, rellenar la parte de abajo. Enrollar y si es necesario sujetar con un palillo de dientes o mondadientes.

Hay tres maneras de hacer esta receta: una es en el

sartén, otra en el horno y la tercera en air fryer o freidora de aire. Opción 1: En sartén cocinar a fuego medio por unos 5 a 7 minutos en total o hasta que todos los lados se hayan dorado. Opción 2: Para hacerlas en horno colocar los tacos en una bandeja y hornear a 200°C por 14 a 16 minutos o hasta que estén completamente crujientes y doradas. Opción 3: En air fryer o freidora de aire caliente, si se tiene en la escuela, se pueden dorar las flautas de 380°F o 190°C por unos 5 a 6 minutos.

Para el curtido, lo tradicional es usar repollo o col blanca o verde, pero si se quiere algo más colorido se puede usar mitad repollo blanco y mitad repollo morado. Colocar en un recipiente grande el repollo, zanahoria y agregar el agua caliente, vinagre y orégano. Si se quiere, agregar cilantro picado agrega ahorita.

O6 Servir las flautas con el curtido y salsa al gusto.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.





# BURRITOS O TAQUITOS DE DESAYUNO CON CHORIZO CASERO



Burritos o taquitos de huevo con chorizo de nopales con la opción de agregar papas para hacerlo más abundante y rendidor. Ya sea en burritos, en tortilla de harina o en taquitos idealmente usando tortilla de maíz, quedan riquísimos.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

### **INGREDIENTES**

### **Burritos:**

- 20 tortillas de harina o de maíz ¡Prefiere las de maíz, son más saludables y nutritivas!
- 10 huevos
- 2 papas medianas (opcional)

### Chorizo:

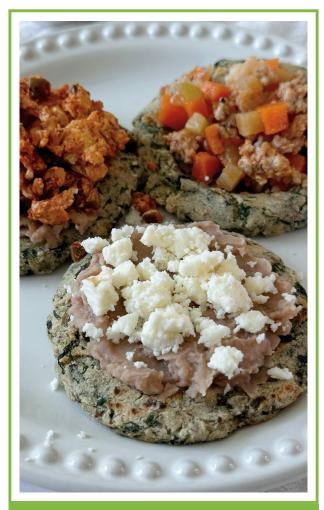
- 4 tazas de nopales¹ picados (8 pencas limpias aprox.)
- 2 dientes de ajo, pelados
- 2 chiles guajillo o mirasol
- 2 chiles pasilla
- ¼ taza de vinagre blanco o de manzana
- ¼ taza de agua de cocción de los chiles
- ½ cucharita de comino molido
- ½ cucharita de orégano seco
- 1 pizca de sal" y pimienta negra

- Of Picar finamente en cubos los nopales, lo más pequeño que se pueda.
- Colocar los nopales en un sartén sin nada de aceite, usar uno que no se le pegue la comida.
- Cocinar a fuego alto por unos 4 a 6 minutos mezclando de vez en cuando. No es necesario agregar aceite ya que el nopal va a soltar su baba y va a ayudar a que no se queden pegados.
- 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 de 2 a 4 minutos. Pasado el tiempo probar y sazonar de nuevo, si está muy ácido o picoso, agregar un poco de agua. Mientras más tiempo se cocine, más se integrarán los sabores del chile y vinagre, pero tener cuidado de no quemarlo.
- Guardar en un recipiente con tapa. Dura bien 1 semana en el refrigerador. Si se quiere que dure más, congelar en pequeños recipientes o en una bolsa con cierre. Congelado dura bien de 2 a 3 meses.
- Cada pieza de huevo se mezcla con 1 cucharada del chorizo de nopales, para que se pueda calcular dependiendo de las porciones que van a hacer.
- Se va a engrasar ligeramente un sartén en donde se sepa que no se queda pegada la comida, y se agrega el chorizo y se cocina unos segundos a fuego medio.
- Opcionalmente se pueden agregar 2 papas medianas cocidas y picadas en cubitos pequeños para hacerlo más rendidor.
- Agregar el huevo, sazonar con 1 pizca de sal y pimienta. Mezclar bien y cocinar por 2 minutos o hasta que el huevo esté cocido.
- 11 Prefiere servir en tortilla de maíz es más saludable y nutritiva.



- I Se pueden cambiar los nopales por la misma cantidad en tazas de coliflor picada finamente o de champiñones picados en cubitos.
- Il Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.
- III Se están calculando 2 burritos por porción, con 1 huevo por porción. Se puede agregar extra de chorizo si se desea, son vegetales.





Masa casera de sopes mejorada ya que se le añade semillas de chía, linaza y un poco de espinaca picada para hacerlos más nutritivos. Los sopes se pueden servir de los frijoles poder, con el picadillo de cerdo o el huevo con chorizo de nopales.

### **INGREDIENTES**

- 300 g de masa de maíz (usar masa nixtamalizada de la tortillería) o 2 ½ tazas de harina más ½ taza de agua
- 1 ½ taza de agua tibia
- 1 cucharada de linaza molida
- ½ cucharada de semillas de chía
- 2 tazas de espinaca cruda picada o chaya 1 pizca de sal<sup>||</sup> y pimienta



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# SOPES Y GORDITAS SANOS'

## **ELABORACIÓN**

Cocinar la espinaca u otra opción como la chaya en un sartén caliente por unos 2 minutos sin usar nada de grasa, en un sartén en donde no se pegue la comida.

Mezclar en un recipiente la masa de maíz con las semillas de chía, linaza, sal, pimienta y la espinaca o chaya cocida. Si la masa se siente seca o está muy firme y se rompe, agregar agua hasta que tenga buena consistencia.

Separar en 10 bolas del mismo tamaño. Mientras se están preparando los sopes o bolitas cubrir la masa con un trapo o papel para evitar que se seque. Cuando se tengan las bolitas, aplastarlas entre dos láminas de plástico hasta que quede una tortilla gruesa (depende si se están haciendo gorditas o sopes. Los sopes de ¾ cm de grosor y las gorditas que queden con 10 cm de diámetro y de ½ cm grosor).

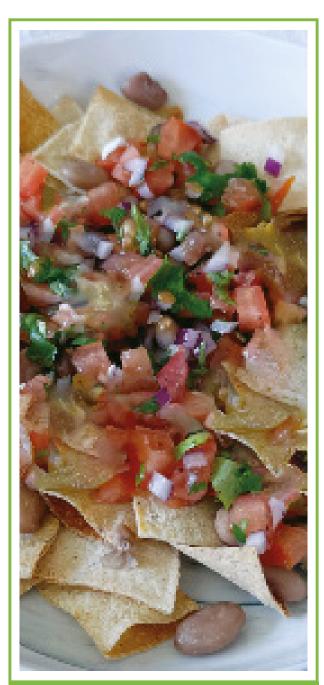
Para los sopes cocinar en un comal caliente a fuego medio alto por 2 minutos por lado. Retirar del comal y presionar las orillas con los dedos para formar el borde. Se repite eso con todos y cuando se vaya a servir, calentar en un sartén para terminar la cocción y rellenar al gusto.

Para las gorditas, cocinar 2 minutos por lado, cuando se hayan cocido ese tiempo, cocinar otros 30 segundos por lado para terminar la cocción. Deja reposar unos minutos antes de abrir con un cuchillo filoso para poder rellenar, no se deben de abrir por completo. Una vez abiertas, rellenar y regresar al comal para calentar.



- I Esta receta puede contener ingredientes que causan alergias como cacahuates, frutos secos, mariscos y pescado, leche de vaca, huevos, soya, trigo, ajonjolí.
- Il Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.
- III Se está calculando 1 sope o 1 gordita por porción.





Una mezcla de nachos y chilaquiles. En un plato se ponen totopos horneados, frijoles enteros y pico de gallo. Esto puede ser perfecto para aprovechar las tortillas que quedan de días anteriores, solo se tuestan en el horno hasta que estén crujientes, sin tener que freír o agregar aceite.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# **NACHOS CAMINANTES**

### **INGREDIENTES**

- 30 tortillas de maíz
- 2 ½ tazas de frijoles bayos o pintos cocidos
- 5 tomates
- ¼ pieza de cebolla morada
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 limón verde
- 1 pizca de sal<sup>1</sup> y pimienta
- Jalapeños encurtidos (opcional)

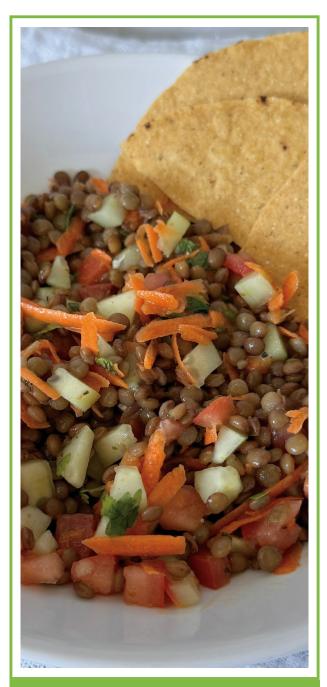
# **ELABORACIÓN**

- Usar frijoles de la olla o frijoles cocidos enteros para esta receta. Posteriormente seguir la receta de los frijoles poderosos y usarlos aquí (sin la zanahoria y sin licuarlos).
- Para el pico de gallo, mezclar los tomates picados con la cebolla y el cilantro picado. Sazonar con el jugo de limón, 1 pizca de sal y pimienta.
- Para los totopos, cortar las tortillas viejas en triangulos y ponerlas en una charola para hornear, cuidando de que no se encimen.
- Hornear a 200°C por 10 a 12 minutos o hasta que estén completamente crujientes y doradas, no es necesario agregar aceite. También se puede usar freidora de aire caliente o hacerlas al comal, sin agregar aceite.
- Para servir, colocar por cada porción los totopos, ¼ de taza de frijoles calientes, unas 2 cucharadas de pico de gallo y terminar con los jalapeños al gusto.



I Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.

II Se está calculando 3 tortillas por porción.



Ensalada fresca y nutritiva de lentejas cocidas que se mezclan con tomate, pepino, zanahoria rallada con un aderezo sencillo con naranja y limón. Si es temporada de mango se puede agregar en cubos para hacerlo más colorido y frutal para las niñas y niños. Se sirve con totopos o tostadas.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# **CEVICHE DE LENTEJAS**

### **INGREDIENTES**

- ½ taza de lentejas crudas
- ½ taza de pepino picado
- ½ taza de tomate rojo
- ½ taza de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharada de mostaza amarilla
- 1 pizca de sal<sup>1</sup> y pimienta
- 10 tostadas de maíz, para servir

# **ELABORACIÓN**

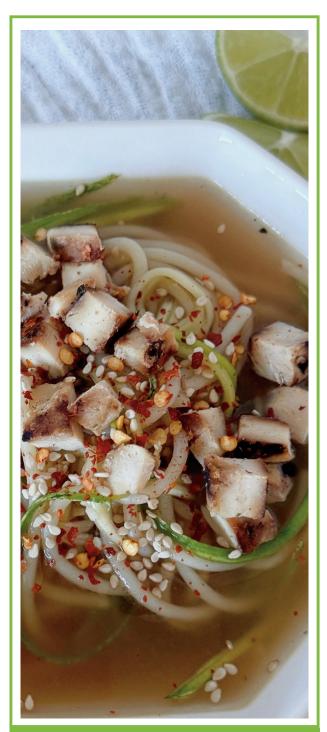
- Para esta receta se pueden remojar previamente las lentejas si se desea, con 1 hora está bien o toda la noche. Pasado el tiempo, colar y enjuagar.
- Cocinar las lentejas en abundante agua hasta que estén suaves, unos 30 minutos aproximadamente, hay que ir probando. Una vez que empiecen a hervir, cocinar a fuego bajo para que no se revienten mucho.
- Picar el pepino y tomate en cubitos. Pelar y rallar la zanahoria y cortar finamente el cilantro.
- Mezclar en un tazón el aceite de oliva, jugo de limón, jugo de naranja, mostaza y sazonar con 1 pizca de sal y pimienta.
- Agregar las lentejas cocidas, sin líquido, el pepino, tomate, zanahoria y cilantro. Mezclar bien y rectificar sazón.
- Of Servir con tostadas o solo a cucharadas.



I Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.

II Esta receta da para una porción de 1/3 de taza de ceviche por niño.





Una forma para hacer más sano el ramen es agregar vegetales y usar pasta como espagueti para sazonar nosotros con ajo, soya y un poco de chile.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# RAMEN SALUDABLE'

### INGREDIENTES

- 400 gr de espagueti crudo
- 10 tazas de caldo de pollo casero
- 5 cucharadas de salsa de soya
- 2 ½ cucharadas de ajo picado
- 3 pieza de calabacitas
- Jugo de limón, para servir
- Chile seco, para servir
- Semillas de ajonjolí o sésamo, para servir
- Pollo, opcional para servir

- Cocinar primero la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que la pasta esté al dente, unos 10 a 12 minutos aproximadamente.
- Con un rallador de tiras pelar la calabacita sin llegar a las semillas. Cuando a la pasta le quede 1 minuto de cocción, agregar las tiras de calabacita y cocinar ahí.
- **03** Drenar la pasta con la calabacita y reservar.
- El secreto para que este ramen quede rico es el ajo fresco picado y usar un caldo de pollo casero bien sazonado y rico.
- En una olla, mezclar el caldo de pollo bien sazonado con el ajo picado finamente y la salsa de soya. Llevar a ebullición para que el ajo y la soya infusionen el caldo.
- O6 Servir el caldo con la pasta con la calabacita en tiras.
- Terminar con semillas de ajonjolí o sésamo, chile seco al gusto y si se sirve con pollo, agregar ¼ de pieza de limón para servir.



- I Esta receta puede contener ingredientes que causan alergias como cacahuates, frutos secos, mariscos y pescado, leche de vaca, huevos, soya, trigo, ajonjolí.
- Il Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades se está calculando unos 40 gr de pasta cruda. Se puede agregar pollo al servir.



# **PIZZAS A LA MEXICANA**



Una forma mexicana de disfrutar la pizza, con nuestras clásicas tortillas de maíz o de harina. Esta versión rápida es un éxito para niñas y niños.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

### INGREDIENTES '

- 800 gr de tomates enteros
- 1 cucharada de ajo picado
- ¼ de pieza cebolla amarilla o blanca
- 1 cucharadita de azúcar mascabado
- 1 cucharita de orégano seco
- Chile seco, opcional

- 1 pizca de sal" y pimienta
- 10 tortillas de maíz o de harina ¡Prefiere las de maíz, son más saludables y nutritivas!
- 2 ½ tazas de queso manchego rallado o queso oaxaca
- Champiñones, piña o pimiento morrón, al gusto

- Vamos a licuar los tomates\* con un poco de agua. Puedes usar el agua donde los pusiste a hervir.
- Para que la salsa tenga espacio para cocinarse y evitar que se tire se debe usar una olla grande que se pondrá a calentar a fuego medio. Agregar el ajo picado, orégano y una pizca de chile quebrado o seco si se desea. Cocinar a fuego bajo por 2 a 3 minutos, no queremos quemarlo o dorarlo, solo suavizarlo.
- Agregar todos los tomates triturados, la cebolla en trozo, sal, pimienta y azúcar y cocinar a fuego bajo, se debe de poder ver un ligero burbujeo. Si se ven muchas burbujas, bajar más el fuego. Tapa la olla y cocina por 30 minutos mezclando a los 15 minutos. Queremos que se cocine casi a la mitad para que los sabores se concentren mucho.
- Rectificar la sazón y sazonar con 1 pizca de sal y pimienta o azúcar en caso de que se necesite. Dejar enfriar por completo antes de usar en las pizzas.
- Calentar las tortillas en un comal.
- Cubrir con la salsa de tomate y esparcir el queso rallado y cubrir con los vegetales al gusto.
- Llevar a un horno muy caliente a 200°C o en una freidora de aire caliente y hornear por unos minutos o hasta que el queso se gratine. También se puede hacer en un sartén que no se pegue o en el comal.
- Si quieres que las tortillas queden más crujientes, puedes dejar dorar de un lado antes de agregar la salsa de tomate. No se recomienda hacerlo con mucho tiempo de anticipación porque la tortilla se puede suavizar mucho.
- Oortar en 4 cada tortilla para tener 4 mini rebanadas y servir.

<sup>\*</sup> Para poder usar en la receta se necesitan los tomates más maduros y además hay que pelarlos antes de poder triturar. Esto lo haces en una olla con agua hirviendo. Hay que medir los tomates pelados hasta que tengan 800 gr.



- I Esta receta puede contener ingredientes que causan alergias como cacahuates, frutos secos, mariscos y pescado, leche de vaca, huevos, soya, trigo, ajonjolí.
- Il Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.
- III Una porción está calculada con una tortilla de maíz o de harina.





El chile en polvo es básico en la casa de los mexicanos. Esta es una opción más natural a lo que normalmente encontramos en el supermercado. De esta manera se controla la cantidad de sal y endulzante que tiene el chile en polvo.

Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# **CHILE EN POLVO'**

### **INGREDIENTES**

- 2 chiles guajillos grandes
- 4 chiles de árbol
- 1 limón
- 1 pizca de sal<sup>®</sup>

## **ELABORACIÓN**

- O1 Retirar el rabito y semillas de los chiles.
- Cortar en trozos y colocar en un plato. Cubrir los chiles con el jugo de limón y dejar reposar 5 a 10 minutos. Voltear los chiles a la mitad del tiempo para que también se llenen con el jugo de limón.
- Colocar en una bandeja para hornear sin colocar unos encima de otros y cocinar de 12 a 18 minutos a 150°C para secar los chiles.
- Si los chiles todavía se sienten húmedos, no se podrán triturar bien. Una vez totalmente secos, retirar del horno y dejar enfriar por completo.
- Colocar en la licuadora o procesador de alimentos y licuar o procesar hasta que quede bien triturado.
- Agregar 1 pizca de sal. Guardar en un recipiente con tapa en la alacena y usar con tus platillos favoritos.



I Si se quiere muy picoso, agregar más chile de árbol y menos chile guajillo.

Il Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.



La coliflor se pica del mismo tamaño que el elote y se cocina hasta suave, que tenga la misma textura. Los esquites se sirven con la misma cantidad de elote que de coliflor, con limón y chile.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# ESQUITES SANOS CON COLIFLOR

### **INGREDIENTES**

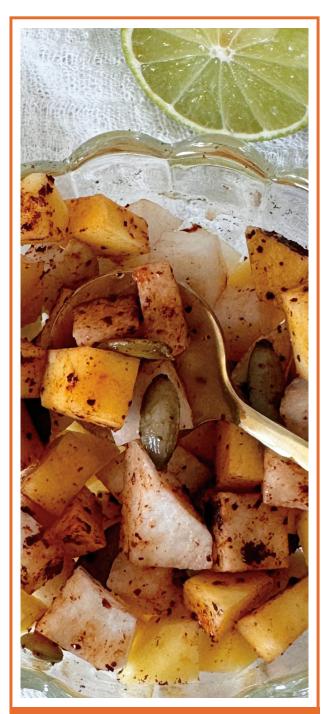
- 5 elotes
- 5 tazas coliflor picada finamente
- Limón, al gusto
- Chile en polvo, al gusto (Receta pág. 16)
- 1 pizca de sal<sup>II</sup> y pimienta

- Limpiar los elotes y cocinar en abundante agua hirviendo, en una olla con tapa, hasta que el elote esté suave.
- Mientras se cocina el elote, cortar la coliflor en trozos del mismo tamaño que los granos de elote.
- O3 Cuando los elotes estén suaves, desgranar.
- Cocinar los trocitos de coliflor en agua hirviendo por 5 minutos, se deben de sentir suaves al morderlos.
- En una olla agregar el elote y coliflor cocidos. Sazonar con l pizca de sal y pimienta, mezclar muy bien. Se puede guisar con un poco de epazote si se desea.
- O6 Cada porción será de 1 taza en total de los "esquites", servir con chile en polvo y jugo de limón.



- I Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.
- II Esta porción está calculada con ½ taza de coliflor y ½ taza de granos de elote por porción.





La idea sería usar la fruta que está en temporada para que sea mucho más económico y rentable. Fruta en cubos con pepitas de calabaza, semillas de girasol o cacahuates para agregar grasa buena y se sazona con limón y chile en polvo.

Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# **FRUTA CRUJIENTE**

### **INGREDIENTES**

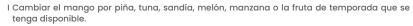
- 2 ½ tazas de mango¹ en cubos (4 mangos aprox.)
- 2 ½ tazas de jícama en cubos (1 jícama chica aprox.)
- 10 cucharadas pepitas de calabaza<sup>11</sup>
- Chile en polvo, al gusto (Receta pág. 16)
- Jugo de limón, al gusto

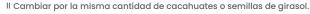
## **ELABORACIÓN**

Pelar la jícama y cortarla en cubos. Se puede tener la jícama partida en el refrigerador en un recipiente con agua y que quede bien cubierta con el agua. De esta forma ya se tiene lista y queda crujiente por días. Cambiar cada 2 días el agua, para que la jícama dure mucho tiempo crujiente.

Pelar y cortar el mango en cubitos o la fruta que se va a usar.

Al servir, mezclar por vaso ¼ de taza de fruta picada, ¼ de taza de jícama picada y terminar con el jugo de limón, chile en polvo y 1 cucharada de pepitas de calabaza, semillas de girasol o cacahuates.





III Se está calculando ¼ de taza de fruta picada + ¼ de taza de jícama picada por porción con l cucharada de frutos secos.







Jícama, zanahoria y betabel rallado con chile en polvo y limón. Si es temporada, se puede servir con alguna fruta como mango, manzana, piña, tuna, etc. Se sirve con cacahuates para meter el toque crujiente y de grasa saludable.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# PICOSITO'

### **INGREDIENTES**

- 2 ½ tazas de zanahoria rallada (3 zanahorias aprox.)
- 2 ½ tazas de jícama rallada (¼ pieza jícama chica aprox.)
- 2 ½ tazas betabel rallado (1 betabel grande aprox.)
- 10 cucharadas de cacahuates
- Chile en polvo, al gusto (Receta pág. 16)
- Jugo de limón, al gusto

- Pelar los vegetales y rallar. Se pueden mezclar todos los vegetales (solo que se pintará todo de rosa) o mejor tenerlos acomodados por filas en los vasitos, así se ve más colorido y llamativo.
- O2 Servir con un poco de fruta picada y los cacahuates.
- 13 Terminar con jugo de limón y chile en polvo.



- I Esta receta puede contener ingredientes que causan alergias como cacahuates, frutos secos, mariscos y pescado, leche de vaca, huevos, soya, trigo, ajonjolí.
- Il Cambiar por la misma cantidad de pepitas de calabaza o semillas de girasol.
- III Se está calculando por porción ¼ taza de zanahoria + ¼ taza de jícama rallada + ¼ taza de betabel rallado + ¼ taza de fruta (a elección).





Mezcla casera para hacer churritos con harina de garbanzo y de maíz, para que tengan más proteína y sean más sanos. Se sirven con limón y chile.

### INGREDIENTES

- 2 taza de harina de maíz
- 2 taza deharina de garbanzo
- 1 1 taza de agua tibia
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de chile en polvo (Receta pág. 16)
- 1 pizca de sal<sup>11</sup>
- Papel encerado

Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# **CHURRITOS DE GARBANZO**

# **ELABORACIÓN**

- Colocar en un tazón grande la harina de maíz con la harina de garbanzo, mezclar bien e incorporar el agua tibia.
- Agregar el aceite vegetal, el chile seco, la sal y mezclar, ya sea con las manos o con una cuchara.
- La mezcla se debe de sentir bien suave, si se siente que se rompe porque está seca, agregar más agua tibia al gusto.
- Separar en varias bolitas para poder estirar. Mantener cubierta la masa que no se está usando para que no se sequen.
- Hay dos formas de estirar la masa para hacer los churritos caseros. La primera es usando la tortilladora o aplastando bolitas de masa entre dos pedazos de plástico y después cortando con el cuchillo en tiras.
- La segunda, estirando las bolitas de masa con las manos hasta hacer una tira delgada. Cortar con el cuchillo y colocar en una charola con papel encerado.
- Hornea los churritos ya sea aplastados o enrollados en el horno precalentado a 180°C por 10 a 12 minutos. 07 El tiempo depende de qué tan gruesos sean, revisar desde los 8 minutos. Se deben de sentir crujientes.

Deja enfriar y servir con jugo de limón y chile.

Guardar en un recipiente con tapa, en vasitos con tapa o en bolsitas en un lugar seco y fresco.





I Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.

II Cada porción da para ¼ de taza de churritos de garbanzo.





# GRANOLA EN SARTÉN'

### **INGREDIENTES**

- 1 taza de hojuelas de avena
- ½ taza de amaranto inflado natural
- ¼ taza de cucharadas de cacahuates picados
- ½ cucharada de semillas de chía
- 2 cucharadas de miel de abeja
- ½ cucharita de canela molida

# **ELABORACIÓN**

- Dorar en el sartén las hojuelas de avena por 3 a 4 minutos a fuego medio.
- Agregar los cacahuates, el amaranto inflado y cocinar por 2 minutos más, cuidando que no se quemen o tuesten demasiado.
- Agregar la canela, chía y miel de abeja. Mezclar bien y cocinar hasta que se evapore o seque todo, unos 2 minutos.
- Retirar del fuego, vaciar en un plato o tabla y dejar enfriar.
- Despegar con las manos y guardar en un recipiente con tapa. Dura bien 2 semanas.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.



100

**TOTAL DE PORCIONES** 

# **GALLETAS DE AVENA**



Receta casera de galletas de avena con plátano. Estas galletas las pueden tener congeladas en su forma cruda ya armada y solo hornear las que necesitan por día.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

### INGREDIENTES '

- 1 plátano mediano maduro (¼ taza machacado)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de yogurt natural sin azúcar
- ¼ taza de azúcar mascabado

- 1 cucharita de vainilla
- ½ cucharita de canela molida
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 tazas de copos de avena
- ¼ taza de nuez picada
- 1 pizca de sal<sup>II</sup>

- Of Precalentar el horno a 180°C.
- Medir muy bien los ingredientes para que la receta quede bien.
- 103 Licuar 2 tazas de copos de avena en la licuadora para hacer la harina de avena.
- Pelar el plátano y machacar con un tenedor en un tazón. Es importante usar un plátano mediano porque necesitamos ¼ taza de plátano machacado. Mayor cantidad afectará la receta y con menor cantidad quedarán muy secas. Mientras más maduro, más dulzor aporta a las galletas.
- Agregar al tazón que tiene el plátano machacado, el huevo, el aceite, yogurt azúcar, vainilla, canela, sal y mezclar bien.
- Agregar la harina de avena, polvo de hornear e incorporar hasta casi mezclar.
- Incorporar por último la nuez picada y mezclar hasta incorporar todo. Tener mucho cuidado de no mezclar de más.
- Con una cucharita tomar cucharaditas copeteadas de la misma medida. Colocar en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y darle la forma redonda sin presionar demasiado, ya que no se expanden mucho en el horno, solo inflan un poco. Salen aproximadamente 16 galletas chicas y el tiempo de cocción está calculado para esta medida.
- Hornear por 10 a 12 minutos en la bandeja del medio del horno o hasta que se vean ligeramente doradas del fondo, de arriba se verán un poco suaves, pero es normal ya que cuando se enfrían se ponen más firmes.
- Dejar reposar unos 5 minutos en el molde antes de pasarlas a enfriar. Este tiempo de reposo termina la cocción de las galletas.
- Estas galletas saben mejor el día que se hornean, así que puedes tener la mezcla congelada ya armada para solo hornear. En las notas se indica cómo hacerlo.



- I Esta receta puede contener ingredientes que causan alergias como cacahuates, frutos secos, mariscos y pescado, leche de vaca, huevos, soya, trigo, ajonjolí.
- Il Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.
- III Esta porción está calculada con 2 galletas chicas por porción.





Para aprovechar la jamaica que queda al hacer el agua se hacen unos dulces enchilados de jamaica con arándanos, chile en polvo y limón. Una opción sana para las niñas y los niños que quieren snacks enchilados.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# BOLITAS DE JAMAICA ENCHILADA

### INGREDIENTES

- 2 tazas de flor de jamaica cocida
- 1 taza de arándanos secos
- 2 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharita chile en polvo (receta pág. 16)

# **ELABORACIÓN**

- Usar la jamaica que sobra al hacer el agua de jamaica de este recetario.
- Colocar de nuevo la flor de jamaica en una olla con agua y cocinar por 5 minutos a fuego medio.

  Queremos suavizar más la flor para poder picarla o procesarla.
- Si los arándanos o ciruelas que se están usando están muy secos, se pueden remojar 2 minutos en agua hirviendo para suavizar un poco y que sea más fácil procesarlos. Drenar muy bien antes de usarlos para que no agregues agua extra a la receta.
- Colar la flor de jamaica y llevarla al procesador de alimentos, pulsar para que se vaya picando. Puedes hacer esto con cuchillo filoso o la licuadora (depende la licuadora, no todas pueden).
- Agregar los arándanos, el jugo de limón, chile en polvo y pulsar de nuevo o picar con el cuchillo para que se haga una pasta.
- Formar bolitas pequeñas. Se puede cubrir cada bolita con chile en polvo o solo agregar un poco encima
- Guardarlas en un recipiente con tapa en un lugar seco.



TOTAL DE PORCIONES"



Un snack con más proteína y muy refrescante para esos días de calor. Usamos yogurt natural para darle el toque saludable a las paletas o bolis.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# BOLIS O PALETAS DE FRUTA CON YOGURT NATURAL

### **INGREDIENTES**

- 1 ¼ tazas de yogurt natural sin azúcar
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 taza de fruta picada (de preferencia fruta<sup>1</sup> de temporada)
- Vainilla al gusto

# **ELABORACIÓN**

- Picar la fruta que se haya escogido para preparar esta receta
- Incorporar la mitad de la miel y vainilla al yogurt y mezclar bien.
- Agregar la miel restante y vainilla a la mezcla y revolver nuevamente.
- Formar las paletas o los bolis, alternando capas de yogurt y fruta hasta que se llene. Así queda de dos colores.
- Agregar un palito de madera a las paletas o cerrar las bolsitas de los bolis y congelarlas 4 horas o hasta que estén completamente firmes.



I Cambia las fresas por la misma cantidad de mango congelado o fresco finamente picado. esta receta está calculada con dos cucharadas de yogurt griego con 1 ½ cucharada de fresas Il o fruta de elección.



Muffins más sanos donde la mezcla se hace con avena, zanahoria rallada y calabacita para agregar dos vegetales distintos en un mismo muffin. Con el toque de canela y de vainilla, quedan deliciosos.

# **MUFFINS CON ZANAHORIA Y AVENA**

### INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de hojuelas o copos de avena
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ taza de coco seco rallado
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharita de canela molida
- 1 pizca de sal¹
- 2 huevos
- ½ taza de azúcar mascabado
- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de yogurt natural
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de zanahoria, pelada y rallada (1 zanahoria aprox.)
- 1 taza de calabacita rallada (1 calabacita mediana aprox.)



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# **ELABORACION**

- Precalentar el horno a 175°C y engrasar muy bien un molde de cupcakes o muffins o bien colocar capacillos.
- Pelar y rallar la zanahoria. Se puede picar ya rallada.
- 03 Rallar la calabacita, de igual forma, puedes picarla para que quede en trocitos pequeños.
- Mezclar en un recipiente o tazón: el aceite, azúcar, vainilla, canela, huevo y yogurt natural. Incorporar muy bien. Agregar la calabacita rallada, la zanahoria y mezclar.
- Licuar los copos hasta pulverizarlos y vaciar en la mezcla. Agregar la harina de trigo integral, el polvo de hornear y la sal. Incorporar solo hasta que no se vea harina.
- Agregar el coco rallado y terminar de incorporar sin mezclar de más o quedarán duros. Vaciar en los moldes de muffins preparados.
- Decorar con unas hojuelas de avena y coco rallado encima.
- Hornear por 30 minutos o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio. Deja reposar 5 minutos en el molde antes de que los sagues de ahí.



I Recuerda que el consumo excesivo de sal se asocia con presión arterial alta y enfermedades del corazón. Procura cocinar usando solo una pizca o la mínima cantidad de sal.

II Esta receta está calculada en 1 muffin por porción.

**TOTAL DE PORCIONES**"

Una ensalada de manzana con zanahoria rallada, yogurt natural y pepitas de calabaza o semillas de girasol para el toque crujiente.

# REFRIGERIO DE MANZANA CREMOSA

### **INGREDIENTES**

- 5 manzanas escolares
- 1 ¼ tazas de zanahoria rallada
- 1 ¼ tazas de yogurt natural sin azúcar
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de coco seco rallado
- 1 cucharada de vainilla
- Coco seco para servir

# **ELABORACIÓN**

- Cortar la manzana en cubitos, dejarle la cáscara para aportar fibra a la receta.
- Pelar y rallar la zanahoria. Picar con el cuchillo para que quede bien finita, esto ayuda con la textura en la receta ya que queremos que lo que se sienta más sea la manzana y no la zanahoria.
- Mezclar la manzana con el yogurt para que no se oxide. Agregar la zanahoria, arándanos, coco, vainilla y mezclar bien.
- Los arándanos y el coco aportan dulzor a la receta, nos ayudan a no tener que agregar azúcar o endulzante.
- 05 Servir en vasitos y decorar con más coco al servir.



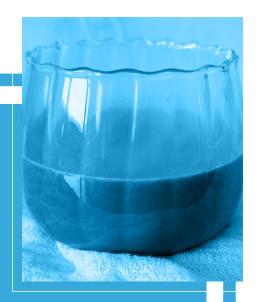
Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.





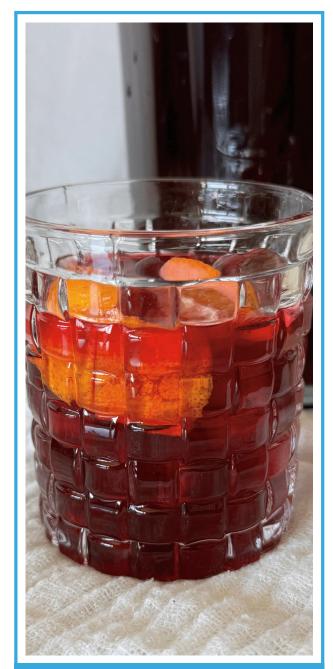






# BEBIDAS





La naranja le ayuda a dar un sabor dulce y a darle una presentación más bonita a nuestra tradicional agua de jamaica.

### **INGREDIENTES**

- 1 taza de flor de jamaica
- 12 tazas de agua
- ½ taza de jugo de naranja
- 4 cucharadas de azúcar mascabado
- 1 naranja en rodajas

# AGUA DE JAMAICA CON NARANJA

# **ELABORACIÓN**

- En una olla agregar 6 tazas de agua y llevar a ebullición a fuego alto. Una vez que esté hirviendo, agregar la flor de jamaica y mezclar.
- Dejar cocinar a fuego bajo por 5 minutos. Pasado el tiempo apagar el fuego y dejar reposar por 10 minutos.
- Colar el agua y guardar la flor de jamaica para la receta de las bolitas de jamaica enchilada (receta pág. 24)
- Mezclar el azúcar mascabado con 1 taza de agua caliente y el jugo de naranja. El agua caliente ayudará a deshacer el azúcar. Puedes también mezclar el azúcar en el agua de jamaica caliente que ya se coló.
- Mezclar el agua de jamaica con la mezcla del jugo de naranja y agregar el agua restante. Es un agua de jamaica con sabor más ligero, como utiliza poco endulzante, también se realza el sabor de la naranja.
- Cortar la naranja bien limpia en trocitos y agregar al agua. Esto ayudará a infusionar la bebida con su sabor.
- O7 Servir bien fría o con hielo.
- La naranja picada se recomienda agregarla el día que se va a servir con unas horas de anticipación.

  No dejar la naranja picada dentro del agua más de 1 día, ya que la cáscara puede empezar a amargar el agua.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.



- I 1 taza de flor de jamaica seca se hace 2 tazas de flor cocida que se usa para las bolitas de jamaica (receta pág. 24).
- Il Cada porción de esta receta equivale a 1 taza de agua fresca de jamaica.





Agua fresca de piña con un poco de semillas de chía para aumentar el consumo de fibra en las niñas y los niños y hacer el agua más divertida.

# AGUA DE PIÑA CON CHÍA

### **INGREDIENTES**

- 4 tazas de piña picada
- 7 tazas de agua
- 2 cucharaditas de semillas de chía

# **ELABORACIÓN**

- el dulzor de esta agua fresca depende de la piña, así que se debe tratar de usar la más madura que se encuentre, ya que no se agrega azúcar o endulzante a la receta.
- **Q2** Pelar y cortar la piña en cubos.
- 03 Licuar la piña con un poco del agua.
- **04** Pasar por un colador si se desea.
- Agregar a una jarra y verter el agua restante, las semillas de chía y mezclar bien.
- Dejar reposar por 10 minutos para que las semillas de chía se hidraten.
- **07** Servir bien fría o con hielos.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.



l Cada porción de esta receta equivale a 1 taza de agua fresca de piña.



De las mejores frutas para hacer en agua fresca ya que son muy dulces. Combinando con agua de coco agregamos dulzor y sabor. Si no se tiene el agua de coco, se puede omitir.

# AGUA DE SANDÍA CON COCO

### **INGREDIENTES**

- 12 tazas de sandía<sup>1</sup> en cubos, sin semillas
- 2 tazas de agua de coco
- Limón al gusto para servir
- Hielos para servir

# **ELABORACIÓN**

- Pelar y cortar la sandía en cubos, quitar todas las semillas. Mientras más dulce esté la sandía, más rica quedará el agua.
- 102 Licuar la sandía con el agua de coco.
- Una vez licuada, pasar por un colador.
- Probar y decidir si quieres agregar un poco de jugo de limón.
- 05 Servir bien fría o con hielos.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.



- l Cada porción de esta receta equivale a 1 taza de agua fresca de sandía.
- Il Cada porción de esta receta equivale a 1 taza de agua fresca de





Para la temporada de frío, un atole de chocolate espesado con avena en versión más sana y sin tanta azúcar.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.

# ATOLE DE CHOCOLATE CON AVENA'

### **INGREDIENTES**

- 1 ¼ tazas de copos de avena
- 10 tazas de leche descremada
- ¾ taza de cocoa en polvo
- 1 cucharada de canela molida
- 2 cucharadas de vainilla

# **ELABORACIÓN**

- Licuar 2 tazas de leche con la avena, cocoa, canela y vainilla hasta que no queden grumos.
- Vaciar en una olla y agregar la leche restante. Para el video solo se grabó una porción de la receta por eso se licúa toda la leche.
- Llevar a ebullición a fuego bajo, mezclando de vez en cuando para que no se hagan grumos en el fondo de la olla.
- **Q4** Cuando empiece a hervir, apagar y servir.



I Esta receta puede contener ingredientes que causan alergias como cacahuates, frutos secos, mariscos y pescado, leche de vaca, huevos, soja, trigo, sésamo.

Il Cada porción de esta receta equivale a 1 taza de atole.



Agua natural con rebanadas de pepino, limón y naranja. Una forma más elegante y divertida de disfrutar el agua natural, sin agregar azúcar.

# **AGUA INFUSIONADA**

### **INGREDIENTES**

- 2 ½ litros de agua
- ½ pepino chico en rebanadas
- 1 limón en rodajas
- 1 naranja en rodajas
- Hojas de menta o hierbabuena, opcional

# **ELABORACIÓN**

- O1 Llenar una jarra con el agua.
- **02** Lavar el pepino, la naranja, los limones y la menta.
- OS Cortar el pepino, naranja y limón en rebanadas.
- Agregar al agua y dejar reposar por 1 a 2 horas para infusionar. Se puede tener refrigerada.
- **05** Servir fría o con hielos.



Escanea el código QR consultar el video sobre la receta.



l Cada porción de esta receta equivale a 1 taza de agua infusionada.





