



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

Zacatecas
GOBIERNO DEL ESTADO

SEDIF
ZACATECAS



2024 AÑO DE LA
PAZ
ZACATECAS

RECETARIO

2024



Subdirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario SEDIF Zacatecas

Orientación y Educación Alimentaria

Índice



	Pág.
Atún en agua	3
Huaraches de nopal con tinga de atún	4
Ceviche de atún con pasta	5
Croquetas de atún	6
Carne de cerdo	7
Albóndigas de carne de cerdo con verduras	8
Carne de pollo	9
Enchiladas verdes de pollo	10
Pollo deshebrado con cebolla y jitomate	11
Calabacitas rellenas de pollo	12
Entomatadas de pollo	13
Calabacitas rellenas de pollo con espinacas, lentejas y queso bañados en salsa de jitomate	14
Tinga de pollo y zanahoria	15
Frijol	16
Enfrijoladas.....	17
Garbanzo	18
Taquitos de garbanzo con espinaca y zanahoria	19
Garbanzo a la mexicana	20
Lentejas	21
Tortitas de queso con lentejas	22
Sopa de lentejas	23
Sardina	24
Tortitas de garbanzo y sardina	25
Ensalada de coditos con sardinas y verduras	26
Verduras	27
Huevo a la mexicana con nopalitas	28
Ensalada de pepino y brócoli	29
Huevo con nopales y ejotes	30





Atún en agua



Alimento base: Atún en agua	
Nombre de la preparación: HUARACHES DE NOPAL CON TINGA DE ATÚN (4 Personas)	
Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">• 280 g de nopal crudo (4 piezas)• 80 g de chile poblano• 80 g de cebolla blanca cruda• 120 g de jitomate crudo• 1 lata de verdura en lata 220 g• 368 g de pasta integral cocida• 132 g de atún en agua drenada• 48 g de cacahuete tostado• Ajo al gusto• 4 g de sal• Pimienta al gusto• Perejil al gusto	
Preparación previa: <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar los jitomates, cebolla, chile poblano y el perejil.2. Lavar y desinfectar la lata de verduras y atún. Preparación: <ol style="list-style-type: none">1. Asar los nopales en aluminio directamente a la mecha del fuego.2. Picar la cebolla en julianas, el jitomate en cubos, y perejil finamente.3. Cortas el chile poblano en cubos y sazonar con cebolla y ajo. Después agregar a la pasta previamente cocida; mezclar hasta obtener una mixtura homogénea.4. Mezclar el contenido de la lata de atún con las verduras enlatadas, la cebolla, jitomate, perejil y cacahuete tostado; servir en el nopal.	
Presentación: <p>Servir en un plato extendido los huaraches y la ensalada de pasta con verduras, se puede acompañar con tostadas horneadas o galleta salada y Agua natural.</p>	

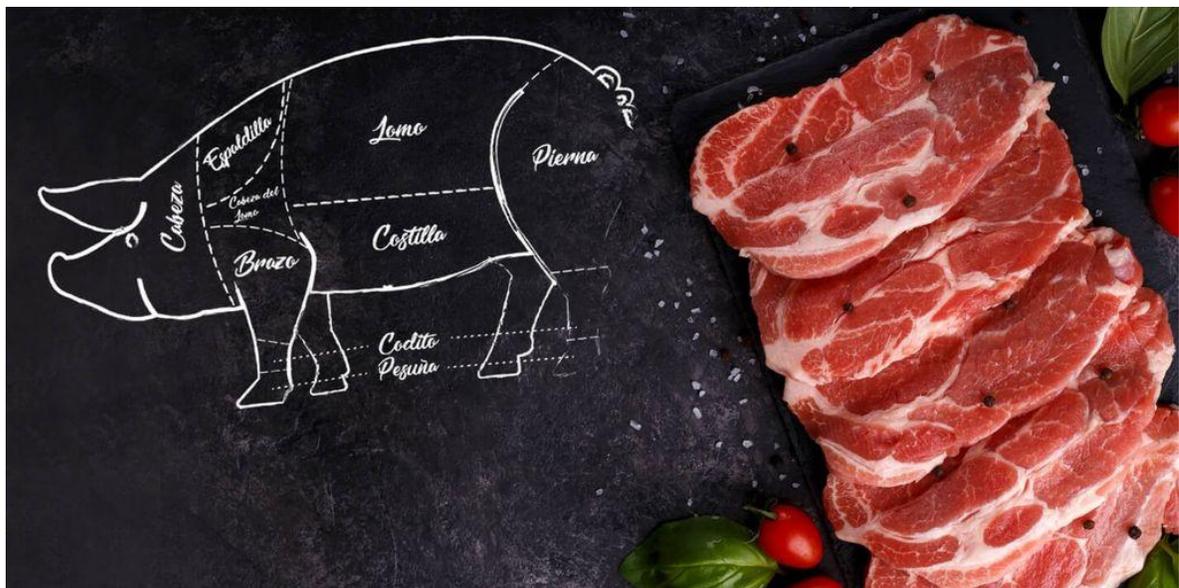
<p>Alimento base: Atún en agua</p>	
<p>Nombre de la preparación: CEVICHE DE ATÚN CON PASTA INTEGRAL (4 Personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 160 g de brócoli cocido• 312 g de champiñones cocidos• 120 g de cebolla morada cruda• Cilantro al gusto• Jitomate al justo• 184 g de pasta cocida• 132 g de atún en agua (Lata)• 232 g de aguacate hass• 3 Limones (al gusto)	
<p>Preparaciones previas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar el brócoli, champiñones, jitomate, cilantro, y cebolla.2. Lavar con agua y jabón la lata de atún. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el brócoli y champiñones a baño maría por 5 minutos. Picar en cubos, cebolla, jitomate, cilantro.2. Con la pasta previamente cocida, mezclar en un recipiente amplio la pasta, las verduras, el atún y limón3. Servir sobre las tostadas y degustar.	
<p>Presentación: Servir en un plato extendido acompañado de tostadas horneadas o galleta salada. Se acompaña con agua natural.</p>	



Alimento base: Atún en agua	
Nombre de la preparación: CROQUETAS DE ATÚN (4 Personas)	
Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">• 150 g de chícharos cocidos• 270 g de papas cocidas con cáscara• 130 g de atún en agua drenado (lata)• 4 cdtas de aceite de soya	
Preparación previa: <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar los chícharos y papa, picar las papas y cocer.2. Lavar y desinfectar la lata de atún. Drenar el agua del atún.	
Preparación: <ol style="list-style-type: none">1. Una vez cocidas las papas, machacarlas y agregar el atún y los chícharos, mezclar de manera uniforme y hacer deditos de croquetas.2. Poner aceite a calentar y, cuando esté caliente agregar las piezas de la mezcla para asarlas.	
Presentación: Servir en un plato extendido y combinar con Agua natural.	



Carne de cerdo



<p>Alimento base: Carne de cerdo</p>	
<p>Nombre de la preparación:</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE DE CERDO CON VERDURAS (4 Personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 320 g de carne de cerdo• 224 g de calabacitas• 160 g de chayote• ¼ Cebolla finamente picada• 1 huevo• 160 g de avena en hojuelas• Recaudo de jitomate la gusto	
<p>Preparación previa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes.2. Picar en cubos pequeños la calabacita y el chayote3. Picar la cebolla finamente.4. Moler la avena en hojuelas, hasta que quede un polvo fino. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un recipiente poner la carne de cerdo, la cebolla, la avena en polvo y el huevo. Revuelva todo.2. Tomar porciones de la mezcla y formar bolitas. Reserve.4. En un sartén agregar el recaudo de jitomate sazonado, cuando empiece a hervir incorpore las bolitas al cadillo, al terminar de incorporar las albóndigas agregue las calabacitas y el chayote, y deja hervir por 15 minutos.	
<p>Presentación:</p> <p>Servir acompañado de rebanadas de aguacate. Servir acompañado de agua natural simple.</p>	



Carne de pollo



Alimento base: Carne de pollo	
Nombre de la preparación: ENCHILADAS VERDES DE POLLO (4 personas)	
Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">• 120 g de carne de pollo• 8 piezas de tortillas de maíz• 20 ml de aceite.	Para la Salsa (Al gusto) <ul style="list-style-type: none">• Chiles serranos• Tomatillo verde• Cebolla y ajo
Preparación previa: <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes.2. Hervir los tomatillos verdes.	
Preparación: <ol style="list-style-type: none">1. En la licuadora, licua los tomates verdes hervidos, los chiles serranos, la cebolla y el ajo.2. Caliente las tortillas una por una unos segundos, solo para que se suavicen.3. Acomode las tortillas en el plato, rellene de carne de pollo y enrolle.4. Bañe con la salsa verde.	
Presentación: <p>Servir acompañado de ensalada espinacas y lechuga. Servir acompañado con frijoles molidos. Servir acompañado de agua natural simple.</p>	

<p>Alimento base: Carne de pollo</p>	
<p>Nombre de la preparación:</p> <p>POLLO DESHEBRADO CON CEBOLLA Y JITOMATE (4 personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 120 g de carne de pollo• 80 g de cebolla• 176 g de jitomate saladet• 280 g de verdolaga• 20 ml de aceite de soya	
<p>Preparación previa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes.2. Picar finamente la cebolla.3. Cortar el jitomate en cubos. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén agregue el aceite a fuego medio, añada la cebolla picada y el jitomate y revuelve por unos minutos.2. Incorporar el pollo y mezcle.3. Por último añada las verdolagas y cocine por 5 minutos a fuego lento.	
<p>Presentación:</p> <p>Servir acompañado de arroz con verduras. Servir acompañado con frijoles de la olla. Servir acompañado de agua natural simple.</p>	

Alimento base: Pollo	
Nombre de la preparación: CALABACITAS RELLENAS DE POLLO (4 Personas)	
Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">• 128 g de acelgas cocidas• 224 g de calabacitas crudas• 120 g de cebolla morada cruda• Cilantro al gusto• Jitomate al justo• 120 g de Carne de pollo (lata)• 2 cucharadas soperas de aceite• Sal y pimienta al gusto	
Preparación previa: <ol style="list-style-type: none">1. Lavar, desinfectar las verduras.2. Lavar y desinfectar la lata de pollo y escurrir el liquido para que solo quede la masa drenada.3. Picar las acelgas de un grosor no muy chico. Y el resto de verduras en cubos pequeños.	
Preparación: <ol style="list-style-type: none">1. Cortar las calabacitas a la mitad, cocerlas en agua con ajo y 1 pizca de sal. Cuando estén cocidas quitar el relleno y guardarlo.2. Sofreír la cebolla por 2 minutos y posteriormente agregar la cebolla, jitomate, cilantro, agregándole la sal y pimienta y el relleno de la calabacita junto con el pollo, cocinar por 2 minutos.3. Rellenar las calabacitas con la mezcla anterior del pollo y verduras.	
Presentación: Servir en un plato extendido, acompañado de tortillas de maíz, de bebida puede ser agua natural o leche entera.	

Alimento base: Pollo	
Nombre de la preparación: ENTOMATADAS DE POLLO (4 Personas)	
Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">• 120 g de cebolla morada cruda• 1 diente de Ajo• Jitomate al justo (4 piezas)• 8 tortilla de maíz• 120 g de Carne de pollo (lata)• 2 cucharadas soperas de aceite• 4 g de Sal y pimienta al gusto	
Preparación previa: <ol style="list-style-type: none">1. Lavar con agua y jabón la lata de pollo.2. Lavar y desinfectar el jitomate.	
Preparación: <ol style="list-style-type: none">1. Licuar le jitomate, ajo, 60 g de cebolla, sal y pimienta, agregar 1 taza de agua natural, después poner a hervir el recaudo por 3 minutos.2. Cortar la cebolla en julianas y sofreírla por 2 minutos y posteriormente agregar el pollo, cocinar por 5 minutos a fuego lento.3. Calentar las tortillas y agregar el pollo, enrollar en forma de taco y cuando se tengan los tacos listos, bañar con la salsa de tomate.	
Presentación: Servir en un plato extendido, acompañado de ensalada de verduras, Se acompaña con agua natural.	

Alimento base: <p style="text-align: center;">Pollo</p>	
Nombre de la preparación: <p style="text-align: center;">CALABACITAS RELLENAS DE POLLO CON ESPINACAS, LENTEJAS Y QUESO BAÑADOS EN SALSA DE JITOMATE. (4 Personas)</p>	
Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">• 4 piezas de Jitomate guaje• 4 cucharaditas Aceite de soya• 2 tazas de Lenteja cocida• 230 gramos Cebolla morada/blanca• 460gramos de Calabacita cruda• 120 gramos de Carne molida de pollo• 280 gramos de Acelga cocida.	
Preparación previa: <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar las calabazas, cebolla y jitomates2. Picar finamente el jitomate y la cebolla. Cose las lentejas. Para las lentejas: Pon a cocer las lentejas, por cada 1/2 taza de lentejas agrega 1 taza. Tapa y deja cocinar 30 min. Aproximadamente.	
Preparación: <ol style="list-style-type: none">1. En una vaporera cosen las calabacita durante 5-10 min. Cuidando que no quede demasiado blandas.2. En un sartén con el aceite agrega el jitomate, cebolla, dejar que se sofrían y agregar el pollo molido, dejar que se cosa el pollo y agregar las lentejas cocidas. Sazonar con sal y pimienta y cocina hasta que todo esté bien integrado se agrega a la acelga cocida y se deja durante 5 minutos para que se integren los sabores. Este guisado será el relleno de la calabacita.3. En la licuadora añadir los jitomates y un poco de cebolla moler con agua y sazonar con sal y pimienta.4. Al final emplatar las calabazas, rellenarlas con el guiso de pollo y al final solo bañarlas con la salsa de jitomate.	
Presentación: <p>Servir en un plato extendido, acompañado de tortillas de maíz, de bebida puede ser agua natural o leche entera.</p>	

<p>Alimento base: Pollo</p>	
<p>Nombre de la preparación: TINGA DE POLLO Y ZANAHORIA (4 Personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 piezas de Jitomate guaje• 4 cucharaditas Aceite de soya• 230 gramos Cebolla morada/blanca• 120 gramos de Carne molida de pollo• 80 g de zanahoria rayada.• 1 diente de ajo	
<p>Preparación previa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar el jitomate, zanahoria y cebolla.2. Picar la cebolla en julianas y rayar la zanahoria sin quitar la cascara. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una sartén agregar el aceite y acitrionar la cebolla.2. Licuar jitomate, cebolla y ajo.3. Posteriormente agregar el pollo, zanahoria, y recaudo de jitomate y dejar hervir durante 5 minutos a fuego lento.	
<p>Presentación: Servir en un plato extendido, acompañado de tortillas de maíz, de bebida puede ser agua natural.</p>	



Frijol



<p>Alimento base: Frijol</p>	
<p>Nombre de la preparación: ENFRIJOLADAS (4 Personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 146 g de frijoles molidos• 80 g de Queso fresco o panela• 8 piezas de tortilla de maíz• ¼ Cebolla finamente picada	
<p>Preparación previa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remojar los frijoles una noche antes y escurrirlos, colocar los frijoles con 1 litro de agua, cebolla al gusto y un diente de ajo y hervir 40 minutos aprox.2. Lavar y Picar la cebolla finamente.3. Rayar o desmoronar el queso. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licue los frijoles de la olla con un poco de su caldo, caliente una cacerola y añade un 1 cda de aceite e incorpore la cebolla, dore un poco y vierta los frijoles molidos y deje hervir 5 minutos.2. Caliente las tortillas una por una unos segundos, solo para que se suavicen.3. Acomode las tortillas en el plato, rellene de queso y enrolle.4. Bañe con los frijoles molidos.	
<p>Presentación: Servir acompañado de Ensalada de espinacas con zanahoria y ajonjolí. Servir acompañado de agua natural simple.</p>	



Garbanzo



Alimento base: Garbanzo	
Nombre de la preparación: TAQUITOS DE GARBANZO CON ESPINACA Y ZANAHORIA (4 Personas)	
Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">• 164 g de garbanzo cocido• 120 g de zanahoria rallada• 8 piezas de tortillas de maíz• 80 g de Queso fresco o panela• 240 g de Espinacas	
Preparación previa: <ol style="list-style-type: none">1. Remojar los garbanzos una noche antes y escurrirlos, colocarlas con 1 litro de agua, cebolla al gusto y un diente de ajo y hervir por 30 minutos aprox.2. Lavar y desinfectar las verduras.3. Rallar la zanahoria4. Picar las espinacas.5. Rayar o desmoronar el queso.	
Preparación: <ol style="list-style-type: none">1. En un recipiente mezclar un los ingredientes: garbanzos cocidos y escurridos, la zanahoria rallada y las espinacas. Mezclar todo2. Incorporar el queso a la mezcla y revolver.3. Caliente las tortillas una por una unos segundos, solo para que se suavicen.4. Acomode las tortillas en el plato, rellene con la mezcla.	
Presentación: <p>Servir acompañados de Aguacate Hass. Servir acompañado de agua natural simple.</p>	

<p>Alimento base: Garbanzo</p>	
<p>Nombre de la preparación: GARBANZO A LA MEXICANA (4 Personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 240 g de espinacas crudas• 120 g de cebolla mora cruda• 3 huevos• 5 Limones• Cilantro al gusto• 328 g de garbanzo cocido• 52 g de ajonjolí• 8 tostadas horneadas	
<p>Preparaciones previas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar las espinacas, jitomate, cilantro, limones y cebolla.2. Picar en cubos, cebolla, jitomate, espinacas, cilantro.3. Poner a tostar el ajonjolí en una sartén a fuego lento por 3 minutos.4. Escurrir el agua de los garbanzos, dejándolos secos. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un recipiente suficiente grande y hondo mezclar el garbanzo y las verduras picadas.2. Agregar el jugo de los limones y remover, hasta que todo quede mezclado.3. Servir sobre las tostadas y degustar.	
<p>Presentación: Servir en un plato extendido las tostadas horneadas o galleta salada. Se acompaña con Agua natural.</p>	



Lenteja



<p>Alimento base: Lenteja</p>	
<p>Nombre de la preparación: TORTITAS DE QUESO CON LENTEJAS (4 Personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 198 g de lentejas molidas• ¼ Cebolla finamente picada• 20 ml Aceite de soya• 80 g de Queso fresco o panela• Cilantro finamente picado al gusto	
<p>Preparación previa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Remojar las lentejas una noche antes y escurrirlas, colocarlas con 1 litro de agua, cebolla al gusto y un diente de ajo y hervir por 30 minutos aprox.2. Lavar y desinfectar las verduras.3. Picar la cebolla y el cilantro en finamente.4. Rayar o desmoronar el queso. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un recipiente mezclar un los ingredientes: lentejas cocidas y escurridas, el cilantro y la cebolla finamente picados. Mezclar todo2. Incorporar el queso a la mezcla y revolver. Presionar con las manos o cuchara para unirlo todo bien.3. Tomar porciones de la mezcla, formar bolitas y aplastarlas para darles forma.4. En un sartén agregar el aceite y ponerlas a dorar por ambos lado.	
<p>Presentación:</p> <p>Servir acompañados de Ensalada de pepino, zanahoria y jitomate. Servir acompañado de arroz con verduras Servir acompañado de agua natural simple.</p>	

Alimento base: Lentejas	
Nombre de la preparación: SOPA DE LENTEJAS (4 Personas)	
Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">• 250 g de pimiento morrón crudo• 230 g de cebolla blanca cruda• 400 g de lenteja cocida• Jitomate y cilantro al gusto• 1 diente de ajo	
Preparación previa: <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar los jitomates, cebolla, cilantro.2. Limpiar y remojar las lentejas unas 3 horas.	
Preparación: <ol style="list-style-type: none">1. Coloca en una olla las lentejas con el agua limpia, tapa y cocina a fuego medio por 35 minutos a partir de que comience a hervir el agua o hasta que estén suaves.2. En la licuadora añade el pimiento morrón y la cebolla, llévalo a moler con agua y media cucharadita de sal.3. Agregar el recaudo a las lentejas cocidas, dejar que hierva y servir.	
Presentación: Servir en un plato hondo, acompañado de tortillas o bolillo y agua natural.	



Sardina



<p>Alimento base: Sardina</p>	
<p>Nombre de la preparación: TORTITAS DE GARBANZO Y SARDINA (4 Personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 112 g de zanahoria• 120 g de cebolla blanca cruda• Jitomate y cilantro al gusto• Pimienta y sal con ajo• 544 g de papa• 164 g de garbanzo cocido• 152 g de sardina en tomate (Lata)• 20 mL de aceite	
<p>Preparaciones previas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar la zanahoria, jitomate, cilantro, y cebolla.2. Lavar con agua y jabón la lata de la sardina.3. Cocer los garbanzo, para esto previamente deja remojar los garbanzos toda la noche anterior, posteriormente al siguiente día, tirar el agua de remojo y cocer con agua limpia, agrega los condimentos que gustes (ajo, sal, laurel, etc.).4. Cocer las papas. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rayar la zanahoria, picar en cubos pequeños el jitomate, cilantro, cebolla.2. Escurrir los garbanzos y papas y triturarlos, puede ser con ayuda de una licuadora, aplastador o lo que tengas a la mano, agregar una pizca de pimienta y sal con ajo.3. Incorpora en un sartén grande la masa del garbanzo y las verduras y mezclar bien, después haz bolitas con la masa y dale forma de gordita.4. Precalienta la una sartén y agrega los 5 mL de aceite y poner dos gorditas a asar, repetir el procedimiento hasta terminar la masa.	
<p>Presentación:</p> <p>Servir en un plato extendido acompañado de una ensalada de lechuga, jícama. Se acompaña con agua natural.</p>	

<p>Alimento base: Sardina</p>	
<p>Nombre de la preparación: ENSALADA DE CODITOS CON SARDINAS Y VERDURAS (4 Personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 368 g de pasta integral cocida • 20 mL de aceite de soya • 80 g de cebolla blanca cruda • 2 dientes de ajo • 1 lata de verdura en lata 220 g • 1 limón • 150 g de sardina en salsa de tomate(lata) • 170 g de aguacate has 	
<p>Preparación previa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pasta con agua, sal, ajo y laurel. 2. Lavar y desinfectar la lata de verduras y sardina. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la cebolla en julianas, el jitomate en cubos, y perejil finamente. 2. Calienta el aceite de soya en un sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina durante unos minutos, hasta que quede suave, luego agrega el ajo y cocina hasta que suelte su aroma. Incorpora las sardinas con todo y su salsa. Cuando las sardinas se hayan calentado completamente, reduce el fuego a bajo y cocina a fuego suave hasta que la pasta esté lista. 3. En una sartén más grande agregar la pasta y la salsa de sardina. Mezcla bien, agregar las verduras previamente escurridas, tapa y deja reposar unos minutos para que los sabores se integren. Exprime el jugo de limón sobre la pasta. Al final agregar aguacate. 	
<p>Presentación: Servir en un plato acompañado de ensalada de tu elección y agua natural.</p>	



Verduras



<p>Alimento base: Verduras</p>	
<p>Nombre de la preparación: HUEVO A LA MEXICANA CON NOPALITOS (4 personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 300 g de nopal cocido• 172 g jitomate saladet• ½ Cebolla picada• 20 ml de aceite.• 4 piezas de huevo	
<p>Preparación previa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes.2. Picar en cubos los nopalitos y el jitomate3. Picar finamente la cebolla.4. Batir el huevo <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén agregue el aceite a fuego medio, añada la cebolla picada y el jitomate y revuelve por un minuto.2. Agregue los nopalitos cocidos y cocine hasta que estén tiernos, después incorpore el huevo batido y revuelva con el resto de los ingredientes.	
<p>Presentación:</p> <p>Servir acompañado con frijoles de la olla. Servir acompañado de agua natural simple.</p>	

<p>Alimento base: Verduras</p>	
<p>Nombre de la preparación: ENSALADA DE PEPINO Y BRÓCOLI (4 Personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 130g de brócoli cocido• 140 g de pepino picado• Limón al gusto	
<p>Preparación previa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dividir la cabeza del brócoli.2. Lavar y desinfectar el brócoli y el pepino. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer a baño maría el brócoli durante 3 minutos o hasta que agarre un color verde intenso, dejar enfriar.2. Una vez lavado el pepino, no quitar la cascara, picar en medias lunas.3. En una sartén mezclar el brócoli y pepino y agregar el limón al gusto.	
<p>Presentación: Servir en un plato extendido y se puede acompañar con frijoles molidos y tortilla, de bebida puede ser agua natural o leche entera.</p>	

<p>Alimento base: Nopales</p>	
<p>Nombre de la preparación: HUEVO CON NOPALES Y EJOTES (4 Personas)</p>	
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 300 g de nopal cocido• 126 g de ejote cocido• 4 huevos• 20 mL de aceite• 1 cebolla• 2 Dientes de ajo	
<p>Preparación previa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar los ejotes y nopales. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">4. Picar en cubos los nopales y ejotes, posteriormente ponerlos en una sartén con agua, ¼ de cebolla, ajo y cocerlos. Posteriormente colar los nopales y ejotes y resguardar.5. Picar el resto de la cebolla en julianas y el ajo finamente picado. Agregar el aceite a la sartén y sofreír; agregar los nopales y ejotes y el huevo y cocinar.	
<p>Presentación: Servir en un plato extendido y se puede acompañar con frijoles molidos y tortilla, de bebida puede ser agua natural o leche entera.</p>	