



DIF
ESTADO DE MÉXICO

Recetario

Bien Estar



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



ESTADO DE
MÉXICO
¡El poder de servir!

Recetario

Bien Estar



Gobierno del
Estado de
México



Mtra. Delfina Gómez Álvarez
Gobernadora Constitucional

Mtra. Karina Labastida Sotelo
Directora General

Secretario Bien Estar

© **Primera edición:** Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México, 2024.

Autores:

L. A. Karina Martínez Reyes
Directora de Alimentación y Nutrición Familiar.
Ing. Felipe Pichardo Reyes Zotea
Subdirector de Apoyo y Orientación Nutricional Comunitaria.
L. N. Paola Adlaí Salazar Domínguez
Responsable de la Clínica de Nutrición "NutriDIF".
C. Esmeralda Hernández Guadalupe
Jefa del Departamento de Orientación Alimentaria.
L. N. Martha Analí Jiménez Bandera.
L. N. Yadira Yuriksi González Miranda.

Colaboradores:

L. N. Laura Cecilia Pineda Valdéz.
C. María Guadalupe Flores González.
C. Eduardo Miguel García Flores.
C. David Morales López.
C. Elvira Natividad Quevedo Pantaleón.

Diseño editorial: D. G. Fernando Arellano Monroy.

Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal
www.edomex.gob.mx/consejoeditorial
Número de autorización del Consejo de la Administración Pública Estatal
CE: 200/09/05/24

Hecho en México/*Made in Mexico*

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa del Gobierno del Estado de México, a través del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal.

Presentación

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, a través de la Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC), tiene como objetivo impulsar la protección integral de los grupos de atención prioritaria, mediante el desarrollo de comunidades autogestivas, organizadas, con acceso al consumo y promoción de una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad nutricia, fomentando un modelo de alimentación saludable basado en la cultura y características regionales de la alimentación mexicana, que tiene como centro nutritivo-cultural a los productos de origen mesoamericano, junto con aquellos adoptados por la cocina tradicional mexicana.

Por lo tanto, en el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México, a través de la Dirección de Alimentación y Nutrición Familiar, con la finalidad de contribuir al fortalecimiento de acciones de orientación alimentaria encaminadas a favorecer un estado de nutrición adecuado de los grupos de atención prioritaria, complementando la alimentación y ejerciendo el derecho a la alimentación, presenta el *Recetario Bien Estar*, en el que encontrarán recetas y preparaciones con pertenencia cultural para las y los beneficiarios de los Programas Alimentarios que se operan en la entidad mexiquense.

La invitación para elaborar y disfrutar sanamente los platillos creados por y para ustedes.

¡Buen provecho!





Índice

Presentación

Alimentación Escolar para el Bienestar

Desayuno escolar caliente

1. Tostada con ensalada mixta	11
2. Huarache de nopal de atún a la mexicana	12
3. Arroz cocido, verdura y frijoles	13
4. Molletes de frijol con queso	14
5. Salpicón de pollo	15
6. Tortitas de atún en salsa verde con nopales	16
7. Tinga de champiñones	17
8. Sopa fría con atún y verduras	18
9. Tortitas de avena con lentejas	19
10. Enfrijoladas rellenas de verdura	20
11. Dobladas de frijoles con verdura	21
12. Ceviche de lentejas	22
13. Huevo con champiñones y jitomate	23
14. Quesadilla de espinaca y calabaza	24
15. Croquetas de atún con avena y zanahoria	25
16. Tostada de lentejas con champiñones a la mexicana	26
17. Tostada de atún	27
18. Burritos de frijol con queso fresco	28
19. Fideo seco con sardina	29
20. Pastel azteca de sardina	30





Atención Alimentaria en los Primeros Mil Días

Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia

1. Filete de pescado a la criolla	32
2. Mixiote de pollo	33
3. Albóndigas de res	34
4. Cerdo con verdolagas	35
5. Pechuga de pollo a la manzana	36
6. Carne con verduras	37
7. Carne de res en pasilla y calabazas	38
8. Pollo al chipotle	39
9. Picadillo y ensalada de ejotes	40
10. Chiles rellenos de atún	41
11. Res a la jardinera	42
12. Pollo con champiñones en chipotle	43
13. Huarache de nopal con frijoles	44
14. Salpicón de pollo con verdura	45
15. Tinga de champiñones	46
16. Tortitas de avena con lentejas	47
17. Ceviche de lentejas	48
18. Huevo con champiñones y jitomate	49
19. Fideo seco con ensalada	50
20. Enfrijoladas	51



Lactantes de 6 a 24 meses

1. Puré de verdura	53
2. Sopa de pollo, espinaca y papa	54
3. Arroz con lentejas y zanahoria	55
4. Carne molida de res con ejote y chícharo	56
5. Entomatado de pollo	57
6. Sopa de zanahoria, calabaza y espinacas con pollo	58
7. Albóndigas de res	59
8. Pollo con papas	60
9. Estofado de pollo con chícharos y zanahoria	61
10. Tacos blandos de ejotes con pollo	62

Canasta Alimentaria del Bienestar

Menores de 2 a 5 Años 11 meses, no escolarizados

1. Calabacitas rellenas de atún a la mexicana	64
2. Albóndigas en jitomate	65
3. Tortitas de atún con ensalada	66
4. Pechuga de pollo asada	67
5. Sopa de avena	68
6. Rollitos de col rellenos de atún	69
7. Enfrijoladas con pico de gallo	70
8. Huarache de nopal con queso panela	71
9. Tacos de quelites con queso panela	72
10. Tortitas de pollo en salsa verde	73
11. Caldo de res con espinacas	74
12. Brócoli con queso panela en caldo de jitomate	75
13. Ensalada de atún con verdura	76
14. Tinga de res	77
15. Entomatada de huevo	78



16. Tacos blandos de frijoles	79
17. Caldo de pollo con calabacitas	80
18. Atún a la vizcaína	81
19. Huevo revuelto con espinacas	82
20. Alambre de pollo con queso panela	83

Adultos de 19 a 59 años y adultos mayores

1. Pollo deshebrado con jitomate	85
2. Soya con nopales	86
3. Atún con verduras	87
4. Calabacitas rellenas de atún	88
5. Sardina con chayote y espinaca	89
6. Ensalada de atún con acelgas	90
7. Pasta con sardina	91
8. Arroz con atún, elote y verduras	92
9. Tortas de papa con atún	93
10. Dobladitas de queso y verduras con aguacate	94
11. Tostadas de sardina con verduras	95
12. Arroz con espinaca, papa y frijoles cocidos	96
13. Enfrijoladas rellenas de acelgas	97
14. Chiles rellenos de champiñones	98
15. Tacos de garbanzos con verduras	99
16. Ensalada de nopales	100
17. Consomé de pollo con verduras y arroz	101
18. Ceviche de nopales	102
19. Ceviche de garbanzo	103
20. Atún a la mexicana	104

Recomendaciones previas a la preparación de los alimentos	105
---	-----

Alimentación
Escolar para el
Bien Estar

MODALIDAD CALIENTE



Tostada con ensalada mixta

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Zanahoria rallada	1 y 1/2 cucharadas	1 y 1/2 cucharadas	1/4 taza
Jícama rallada	2 cucharadas	2 cucharadas	1/4 taza
Pepino rallado	1/3 de taza	1/3 de taza	2/3 de taza
Perejil	Libre	Libre	Libre
Amaranto tostado	1/2 cucharadas	1 cucharada	1 cucharada
Tostada de maíz horneada	1 pieza	2 piezas	3 piezas.
Huevo	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharadas
Fruta de temporada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Leche descremada	3/4 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Lavar y desinfectar jícama, zanahoria, pepino y perejil.
2. Rallar jícama y zanahoria, reservar.
3. Cortar en rodajas el pepino y picar perejil, reservar.
4. Mezclar en un recipiente la jícama, el pepino, el perejil y aceite vegetal.
5. Calentar agua en una cacerola para cocer el huevo; hervir por 10 minutos, quitar el cascarona, dejar enfriar y agregar a la ensalada mixta.
6. Espolvorear el amaranto en la ensalada.
7. Acompañar con tostadas de maíz hornedadas.



MENÚ 2

Huarache de nopal de atún a la mexicana

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Arroz con chícharos y zanahoria			
Chícharos y zanahorias	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Arroz cocido	1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza
Huarache de nopal de atún a la mexicana con frijoles			
Cebolla blanca cruda	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1 cucharada
Jitomate bola picado	1/4 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza
Nopal crudo	1 pieza	1 pieza	2 pieza
Atún en agua drenado	1/4 lata	1/4 lata	1/3 lata
Frijol cocido	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Fruta de temporada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Leche descremada	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas

Preparación

Arroz acompañado de chícharo y zanahoria:

1. Cocer arroz al vapor, hervir dos tazas de agua, agregar ajo, cilantro picado y cebolla molidos.
2. Incorporar una taza de arroz a la cacerola cuando el agua este hirviendo; agregar una cucharada de aceite, cuando baje el nivel de agua al límite del arroz, agregar el chícharo y la zanahoria previamente drenados, tapar la cacerola y bajar la flama.
3. Cocer por 15 minutos, apagar y dejar reposar.

Huarache de nopal de atún a la mexicana con frijoles:

1. Cocer los frijoles, guisar y machacar hasta formar una pasta y reservar.
2. Lavar y desinfectar el nopal, jitomate y cebolla.
3. Hervir el nopal con ajo y cebolla y reservar.
4. En una cacerola, agregar una cucharada de aceite y sofreír la cebolla picada, agregar el jitomate picado y el atún previamente drenado; dejar cocinar por diez minutos y reservar.
5. Formar el huarache con el nopal asado, colocar una capa de frijol como base y una capa de atún a la mexicana
6. Servir y acompañar con el arroz al vapor.



Arroz cocido, verdura y frijoles

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Cebolla blanca cruda	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1 cucharada
Chayote cocido	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
Arroz cocido	1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza
Frijol	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Frutas de temporada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Leche descremada	3/4 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Picar en cubos el chayote y cocer.
2. Hervir dos tazas de agua, agregar ajo, cilantro picado y cebolla molidos.
3. Cocer los frijoles con cebolla y ajo, reservar.
4. Incorporar una taza de arroz a la cacerola cuando el agua este hirviendo; agregar una cucharada de aceite.
5. Cuando baje el nivel de agua al límite del arroz, agregar el chícharo con zanahoria previamente drenados, los frijoles cocidos y el chayote, tapar la cacerola, bajar la flama y cocinar durante 15 minutos más.
6. Dejar reposar por cinco minutos y servir caliente.



MENÚ 4

Molletes de frijol con queso

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Sopa de pasta integral con calabacitas y acelgas			
Calabacita cruda	1/2 pieza	1/2 pieza	1 pieza
Acelga cruda	1 taza	1 taza	2 tazas
Pasta integral cruda	1/4 taza	1/3 taza	1/3 taza
Mollete de frijol con queso			
Bolillo integral	1/4 pieza	1/3 pieza	1/3 pieza
Queso fresco panela	2 cucharadas	2 cucharadas	3 cucharadas
Frijol cocido	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Fruta de temporada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Leche descremada	3/4 taza	1 taza	1 taza

Preparación

Sopa de pasta integral:

1. Filetear la acelga, cortar en cubos la calabacita y reservar.
2. Hacer caldo de jitomate con caldo de pollo y reservar.
3. Tostar ligeramente la pasta.
4. Incorporar el caldo de jitomate a la pasta, añadir, la acelga, la calabacita, sazonar; dejar cocinar a fuego medio por 15 minutos.

Mollete de frijol con queso:

1. Cocer y machacar los frijoles hasta hacer una pasta y reservar.
2. Partir el pan a la mitad y calentar en un comal, por ambos lados
3. Colocar una capa de frijoles a las dos mitades
4. Agregar queso fresco.
5. Servir y acompañar con la sopa de pasta.

Salpicón de pollo

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Sopa caldosa de pasta integral			
Jitomate bola picado	1/4 pieza	1/4 pieza	1/2 pieza
Pasta integral cocida	1/4 taza	1/2 taza	2/3 taza
Salpicón de pollo deshebrado con chícharos y zanahoria			
Lechuga	Libre	Libre	Libre
Cebolla blanca cruda	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1 cucharada
Jitomate molido	Libre	Libre	Libre
Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Pollo deshebrado	3 cucharadas	5 cucharadas	5 cucharadas
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Fruta de temporada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Leche descremada	1/3 taza	1 taza	1 taza

Preparación

Sopa caldosa de pasta integral:

1. Hacer el caldillo de jitomate con agua.
2. En una cacerola tostar ligeramente la pasta
3. Incorporar el caldo de jitomate a la pasta, sazonar; dejar que hierva a fuego medio por 15 minutos.

Salpicón de pollo con verduras:

1. Lavar y desinfectar la lechuga y jitomate.
2. Filetear finamente la lechuga y reservar.
3. Picar en cubos el jitomate y reservar.
4. Lavar y drenar el pollo y la lata de chícharo y zanahoria y reservar.
5. Mezclar, la lechuga, el jitomate, el pollo, el chícharo con zanahoria.
6. Acompañar con la sopa de pasta.



MENÚ 6

Tortitas de atún con avena en salsa verde

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Codito frío con chícharos y zanahorias			
Chícharos y zanahorias	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Pasta integral cruda	1 taza	2 taza	2 tazas
Tortitas de atún con avena en salsa verde con nopales			
Salsa de chile	Libre	Libre	Libre
Avena en hojuelas	1 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Nopal crudo	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Atún en agua drenado	1/4 lata	1/2 lata	3/4 lata
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Fruta de temporada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Agua natural	3/4 taza	1 taza	1 taza

Preparación

Codito frío con verduras:

1. En una cacerola hervir agua con hierbas de olor, ajo y cebolla, cuando hierva el agua agrega la pasta y cocinar al dente.
2. Escurrir la pasta, deja enfriar y reservar.
3. Lavar y drenar la lata de chícharo con zanahoria.
4. En un recipiente vacía la sopa previamente cocida, incorporar el chícharo con la zanahoria y sazonar.

Tortas de atún con avena en salsa verde con nopales:

1. Licuar la avena en seco y mezclar con el atún previamente drenado y añadir cinco ml de aceites hasta obtener una pasta homogénea y formar las tortitas.
2. Calentar un sartén y colocar por algunos segundos las tortitas por ambos lados.
3. Lavar, desinfectar y cocer los nopales, cortar en cubos y reservar.
4. Hervir los tomates, chiles, ajo y cebolla, para después licuar.
5. Agregar en una cacerola la salsa verde, los nopales en cubo y sazonar.
6. Cocinar los nopales hasta que cambien de color.
7. En un plato colocar las tortas de atún con avena y cubrir con la salsa verde y nopales, servir caliente.
8. Acompañar con la pasta fría con verduras.



Tinga de champiñones con frijoles caldosos

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Jitomate bola picado	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza
Champiñón crudo	3/4 taza	3/4 taza	1, 1/2 taza
Cebolla blanca cruda	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Frijol cocido	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Fruta de temporada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Leche descremada	3/4 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Filetear en media luna la cebolla y el jitomate.
2. Lavar y drenar la lata de champiñones y reservar.
3. Licuar el jitomate, cebolla, ajo y reservar.
4. Agregar a un sartén cinco ml de aceite y acitronar la cebolla y jitomate, ajo picado, el champiñón y un poco de cilantro.
5. Incorporar la salsa de jitomate; dejar cocinar por 10 minutos, hasta tomar una consistencia espesa.
6. Lavar, enjuagar y remojar los frijoles
7. Hacer frijoles de olla y sazonar.
8. Servir calientes, colocar una porción de frijoles y tinga de champiñón.



MENÚ 8**Sopa fría con atún y verduras**

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Chícharos y zanahorias	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Pasta integral cocida	1/3 taza	1/2 taza	3/4 taza
Atún en agua drenado	1/3 lata	1/3 lata	2/3 lata
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Fruta de temporada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Leche descremada	1/3 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Hervir agua con hierbas de olor, ajo y cebolla, cuando hierva el agua, agrega la pasta y cocinar con cinco ml de aceite.
2. Escurrir la pasta, deja enfriar y reservar.
3. Lavar y drenar la lata de atún y chícharos con zanahoria. Una vez drenadas vaciar en un recipiente.
4. Agregar la sopa cocida, mezclar cuidadosamente y servir.

Tortitas de avena con lentejas

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Ensalada de espinaca con champiñones y semillas de calabaza			
Espinaca cruda	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Champiñón crudo	3/4 taza	3/4 taza	1, 1/2 taza
Semilla de calabaza	1/2 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Tortitas de avena con lentejas			
Avena en hojuelas	1/2 taza	1 taza	1, 1/2 taza
Cebolla blanca cruda	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
Lenteja cocida	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Fruta de temporada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Agua natural	3/4 taza	1 taza	1 taza

Preparación

Ensalada de espinacas con champiñones y semillas de calabaza:

1. Filetear la espinaca y reservar.
2. Limpiar y drenar la lata de champiñones, reservar.
3. En un recipiente mezclar las espinacas, los champiñones, agregar las semillas de calabaza y mezclar con un poco de limón.

Tortitas de avena con lentejas:

1. Enjuagar las lentejas y cocer con ajo y cebolla; escurrir y reservar.
2. Licuar la avena en seco.
3. Mezclar la avena y las lentejas con un poco de agua, hasta formar una masa homogénea.
4. Formar las tortitas con la mezcla anterior.
5. Calentar en un sartén y cocinar por algunos segundos, por ambos lados.
6. Servir la ensalada de espinacas con champiñones, a un costado las tortitas de avena con lentejas.



MENÚ 10**Enfrijoladas rellenas de verdura**

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Chícharos y zanahorias	1/4 taza	1/2 taza.	1/2 taza
Acelga cocida	1 taza	1 taza	2 tazas
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Queso fresco panela	2 cucharadas	2 cucharadas	4 cucharadas
Frijol molido	3 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Fruta de temporada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
Leche descremada	3/4 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Lavar, enjuagar y remojar los frijoles.
2. Cocer los frijoles con ajo y cebolla, licuar, guisar con epazote al gusto y reservar.
3. Cocinar las acelgas con ajo y cebolla, incorporar los chícharos con zanahoria, mezclar y reservar.
4. En un plato, colocar una tortilla de maíz caliente, rellenar con la mezcla de verduras, bañar con la salsa de frijol y acompañar con queso panela.

Dobladas de frijoles con verdura

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Frijol cocido	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Chícharos y zanahorias	1/8 taza	1/8 taza	2/8 taza
Jícama en palitos	1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza
Fruta de temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza
Leche descremada	1/2 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Lavar, enjuagar y remojar los frijoles.
2. Cocer los frijoles con ajo y cebolla, licuar, guisar con epazote al gusto y reservar.
3. En un plato, colocar una tortilla de maíz caliente, rellenar con la mezcla de verduras, bañar con la salsa de frijol y acompañar con queso panela.
4. Colocar por un costado los palitos de jícama y servir.

MENÚ 12**Ceviche de lentejas**

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Sopa caldosa de pasta integral con espinacas			
Pasta integral cruda	1/4 taza	1/3 taza	1/2 taza
Espinaca cocida	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Jitomate molido	Libre	Libre	Libre
Ceviche de lentejas			
Aguacate Hass	1/4 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza
Cilantro crudo picado	Libre	Libre	Libre
Lenteja cocida	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Cebolla blanca cruda	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Jitomate bola picado	1/4 pieza	1/4 pieza	1/2 pieza
Fruta de temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza
Leche descremada	1/2 taza	1 taza	1 taza

Preparación**Sopa caldosa de pasta integral con espinacas:**

1. Lavar, desinfectar y filetear espinaca.
2. Hacer caldillo de jitomate con agua, ajo, cebolla y cilantro.
3. Tostar ligeramente la pasta en una cacerola.
4. Incorporar el caldillo de jitomate a la cacerola.
5. Agregar la espinaca y sazonar.
6. Hervir durante diez minutos.

Ceviche de lentejas:

1. En una cacerola, cocinar las lentejas con ajo y cebolla durante veinte minutos, escurrir y dejar enfriar.
2. Mezclar la lenteja cocida, jitomate picado, cilantro picado y el aguacate en cubitos.
3. Acompañar con la sopa de pasta.

Huevo con champiñones y jitomate

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Champiñón crudo	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Jitomate guaje picado	1/4 pieza	1/4 pieza	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	1/4 pieza	1/4 pieza	1/4 pieza
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Tostada de maíz horneada	2 piezas	4 piezas	6 piezas
Fruta de temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza
Leche descremada	1/2 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. Sofreír la cebolla, el jitomate picado y el champiñón.
3. Batir los huevos y añadir a la cacerola con la verdura, removiendo constantemente a fuego medio.
4. Servir con tostada de maíz horneada.

MENÚ 14**Quesadillas de espinaca y calabaza**

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Calabacita cruda	1/2 pieza	1/2 pieza	1 pieza
Espinaca cocida	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Queso fresco / panela	2 cucharadas	2 cucharadas	4 cucharadas
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Frijol cocido	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Fruta de temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza
Leche descremada	1/2 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Lavar, desinfectar y picar la verdura.
2. En una cacerola, cocinar los frijoles durante 40 minutos con cebolla.
3. Cocinar la calabacita con la espinaca hasta que queden suaves, sazonar con sal y reservar.
4. Calentar las tortillas en un comal y rellenar con queso fresco/ panela y la mezcla de calabacita y espinaca.
5. Servir caliente acompañadas con los frijoles de olla.

Croquetas de atún con avena y zanahoria

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Sopa de calabacitas			
Calabacita cruda	1/2 pieza	1/2 pieza	1 pieza
Jitomate molido	LIBRE	LIBRE	LIBRE
Croquetas de atún con avena y zanahoria			
Atún en agua drenado	1/3 lata	1/3 lata	2/3 lata
Avena en hojuelas	1/2 taza	1 taza	1, 1/2 taza
Zanahoria rallada	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Perejil crudo o cocido	LIBRE	LIBRE	LIBRE
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Fruta de temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza
Agua natural	1/2 taza	1 taza	1 taza

Preparación**Sopa de calabacitas:**

1. Preparar un caldillo de jitomate con caldo de pollo.
2. Picar la calabaza en cubitos, sazonar y cocer.

Tortitas de atún con avena y zanahoria:

1. Limpiar, drenar el atún, y mezclarlo con la avena, zanahoria rallada, perejil crudo picado y sal, hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Calentar aceite y cocinar las tortitas de atún en porciones pequeñas, por ambos lados.
3. Servir caliente acompañada de la sopa de calabacitas.

MENÚ 16**Tostada de lentejas con champiñones a la mexicana**

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Lenteja cocida	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Champiñón crudo	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Jitomate bola picado	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Cebolla blanca cruda	1/8 pieza	1/8 pieza	2/8 pieza
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Tostada de maíz horneada	2 piezas	4 piezas	6 piezas
Fruta de temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza
Leche descremada	1/2 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Lavar y desinfectar las frutas y verduras a utilizar.
2. Sofreír el jitomate picado, cebolla picada y champiñón, cocinar a fuego medio.
3. Incorporar a la cacerola la lenteja cocida y dejar hervir durante dos minutos y sazonar.
4. Servir las tostadas.

Tostada de atún

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Atún en agua drenado	1/3 lata	1/3 lata	2/3 lata
Jitomate guaje picado	1/2 pieza	1/2 pieza	1 pieza
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Tostada de maíz horneada	2 piezas	4 piezas	16 piezas
Jícama rallada	1/4 taza	1/4 taza	3/4 taza
Fruta de temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza
Leche descremada	1/2 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Lavar y desinfectar las frutas y verduras a utilizar.
2. En una cacerola calentar el aceite, agregar el jitomate y cocer.
3. Drenar el atún y agregar a la cacerola, hervir durante cinco minutos.
4. Servir en las tostadas a acompañadas de jícama rallada.

MENÚ 18**Burritos de frijol con queso fresco**

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Burritos de frijol con queso fresco			
Frijol cocido	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Queso fresco /panela	2 cucharadas	2 cucharadas	4 cucharadas
Tostada de maíz	2 piezas	4 piezas	6 piezas
Ensalada de espinaca con champiñones			
Espinaca cruda	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Champiñón rebanado	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
Cebolla blanca cruda	1/8 pieza	1/8 pieza	2/8 pieza
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Fruta de temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza
Leche descremada en polvo	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas

Preparación**Ensalada de espinaca con champiñones:**

1. Filetear la espinaca previamente lavada y desinfectada, reservar.
2. Lavar y drenar los champiñones y filetear la cebolla, reservar.
3. En una cacerola sofreír la cebolla, los champiñones, la espinaca y sazonar con sal.

Burrito de frijol con queso fresco:

1. Cocer los frijoles en un sartén y machacar hasta obtener una pasta, reservar.
2. Calentar la tortilla y rellenar con frijoles y el queso fresco/panela en trozos pequeños y envolver en forma de burritos.
3. Servir los burritos con la ensalada de espinaca y champiñones.

Fideo seco con sardinas

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Fideo seco con sardinas			
Pasta integral cocida	1/3 taza	2/3 taza	1 taza
Sardina en tomate	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Ensalada verde			
Lechuga	Libre	Libre	Libre
Jitomate guaje picado	1/2 pieza	1/2 pieza	1 pieza
Pepino	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Fruta de temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza
Agua natural	1/2 taza	1 taza	1 taza

Preparación

Ensalada verde:

1. Filetear la lechuga previamente lavada y desinfectada.
2. Hacer rodajas de pepino y jitomate previamente lavado y desinfectado.
3. Integrar la lechuga, el jitomate y el pepino.

Fideo seco con sardina en salsa de tomate:

1. Hacer un caldillo de jitomate con caldo de pollo.
2. Tostar la pasta de fideos en una cacerola.
3. Agregar caldillo a la pasta de fideo dejar cocinar por 10 minutos, incorporar la sardina casi al término de la cocción de la pasta.
4. Servir caliente y acompañar con la ensalada verde.

MENÚ 20**Pastel azteca de sardina**

Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
Sardina en tomate	1/2 lata	1/2 lata	1 lata
Calabacita cruda	1/2 pieza	1/2 pieza	1 pieza
Chile poblano	1/4 pieza	1/4 pieza	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	1/8 pieza	1/8 pieza	2/8 pieza
Avena en hojuelas	1/2 taza	3/3 taza	1 taza
Tortilla de maíz	1/4 pieza	1/2 pieza	1 pieza
Aceite vegetal	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Fruta de temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza
Agua natural	1/2 taza	1 taza	1 taza

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Tatemar (asar) el chile poblano, limpiar y cortar en rajas, reservar.
3. Cortar en media luna la calabaza y filetear la cebolla.
4. En una cacerola calentar el aceite, acitronar la cebolla, agregar calabacita y poco a poco el chile poblano, cocinar durante cinco minutos y sazonar.
5. Con el fuego bajo incorporar la avena en hojuelas y la sardina.
6. En una charola cubre la base con las tortillas previamente calentadas en capas intercalando el guisado de sardina, hasta formar tres capas.



Atención
Alimentaria en
los Primeros

Mil Días

MUJERES EMBARAZADAS
Y EN PERIODO DE LACTANCIA

MENÚ 1

Filete de pescado a la criolla

Ingredientes	Cantidad
Sopa de lentejas	
Lenteja cocida	1/2 taza
Arroz cocido	1/4 taza
Cebolla blanca cruda	1/4 de pieza
Jitomate de bola picado	1/2 pieza
Filete de pescado a la criolla con nopales	
Pescado fileteado	1/2 pieza
Cebolla blanca	1/4 de pieza
Chile poblano	1/4 de pieza
Nopal crudo	1 pieza
Jitomate de bola picado	1 pieza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Tortilla de maíz	2 piezas
Fruta de temporada	1 porción
Agua natural	1 taza

Procedimiento

Sopa de lentejas:

1. Lavar las lentejas y agregar en una cacerola con agua, ajo y cebolla y cocinar por 15 minutos.
2. Licuar jitomate, cebolla, ajo y reservar.
3. En una cacerola, agregar una taza de agua, el arroz, cocinar durante 10 minutos, agregar el jitomate licuado y las lentejas, cocinar por 10 minutos más.

Filete de pescado a la criolla:

1. Tatemar el chile poblano y licuar con ajo y cebolla y reservar.
2. Cocer los nopales a fuego lento, sazonar con orégano y reservar.
3. Sazonar con pimienta el filete de pescado, cocinar durante aproximadamente ocho minutos, hasta cocer totalmente.
4. Incorporar la salsa de poblano y cocinar durante cinco minutos más.
5. Picar y cocinar los nopales, a fuego lento sazonar con orégano.

Mixiote de pollo

Ingredientes	Cantidad
Mixiote de pollo	
Pollo sin piel cocido	1 pieza
Jitomate de bola picado	1/2 pieza
Cebolla blanca rebanada	1/4 de pieza
Nopales crudos	1/2 pieza
Chile poblano	1/4 de pieza
Arroz cocido	1/4 taza
Ensalada de calabacitas	
Calabazas crudas	1/2 pieza
Frijoles cocidos	1/3 de taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Tortilla de maíz	2 piezas
Leche entera	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Mixiote de pollo:

1. Licuar jitomate, cebolla, ajo, chile y colar para obtener una salsa espesa.
2. Tatemar, limpiar y picar el chile poblano y reservar.
3. Hervir los nopales con ajo y cebolla.
4. Marinar el pollo con la salsa anterior por una hora y después de ese tiempo se arma el mixiote integrando los nopales, la cebolla rebanada y el chile poblano.
5. Cocinar a baño maría los mixiotes durante 45 minutos.

Ensalada de calabazas:

1. Rebanar las calabazas.
2. Calentar un sartén, saltear las rebanadas de calabaza y sazonar con hierbas de olor.

Frijoles:

1. Lavar, remojar y cocinar en una olla los frijoles con ajo, cebolla y epazote durante 40 minutos.

MENÚ 3

Albóndigas de res

Ingredientes	Cantidad
Arroz poblano	
Arroz blanco cocido	1/4 de taza
Chile poblano	1/4 de pieza
Cebolla blanca	1/4 de pieza
Elote en grano	1/4 taza
Albóndigas de res	
Carne molida de res	1/4 de taza
Jitomate de bola	3/4 de pieza
Chiles secos	4 piezas
Pico de gallo	
Pepino	1/3 de taza
Tostada de maíz	2 piezas
Perejil picado	1/4 de taza
Jitomate de bola	1/4 de pieza
Aguacate Hass	1/3 pieza
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Arroz poblano:

1. Tatemar y limpiar los chiles poblanos.
2. Lavar y drenar los elotes en grano y reservar.
3. Licuar ajo y cebolla en una taza de agua para el arroz.
4. En una cacerola, agregar la mezcla de ajo y cebolla, cinco mililitros de aceite y el arroz, cocinar durante 15 minutos.
5. Incorporar el chile poblano, previamente cortado en tiritas, los elotes y cocinar por cinco a 10 minutos más.

Albóndigas:

1. Licuar ajo, cebolla, hierbauena y pimienta con media taza de agua.
2. Mezclar la carne, formar las albóndigas y reservar.
3. Hervir la salsa, integrar las albóndigas y cocinar por 25 minutos.

Para el pico de gallo:

1. Picar el pepino, el jitomate, la cebolla y el perejil.
2. Mezclar los ingredientes con elote y aguacate y servir en la tostada.



Cerdo con verdolagas

Ingredientes	Cantidad
Cerdo con verdolagas	
Carne de puerco	1/2 taza
Verdolagas	1/2 taza
Chile seco	10 piezas
Jitomate de bola	3/4 de pieza
Cebolla blanca	1/2 pieza
Haba cocida	1/4 taza
Ensalada de coliflor	
Coliflor cocida	1/4 de taza
Jitomate de bola	1/4 de pieza
Aguacate Hass	1/3 de pieza
Tortilla de maíz	2 piezas
Leche entera	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Cerdo con verdolagas:

1. Cocinar la carne con cebolla y ajo.
2. Licuar el jitomate con el chile seco, cebolla, ajo para obtener la salsa para la carne.
3. Limpiar las verdolagas y cocinarlas en una cazuela con las habas durante veinte, al momento de que estas estén un poco blandas incorporar la carne y la salsa y dejar que termine su cocción.

Ensalada de coliflor:

1. En una olla hervir la coliflor.
2. Picar el jitomate en cubos pequeños.
3. Servir en un plato y mezclar con rebanadas de aguacate Hass.

MENÚ 5**Pechuga de pollo a la manzana**

Ingredientes	Cantidad
Pechuga a la manzana	
Pollo sin piel cocido	1 pieza
Manzana	1/2 pieza
Cebolla blanca rebanada	1/4 de taza
Chiles secos	2 piezas
Aceite de oliva	1 cucharadita
Nuez mitad	7 mitades
Ensalada de ejotes y acelgas	
Ejotes cocidos picados	1/2 taza
Cebolla blanca	1/4 de pieza
Acelgas cocidas	1/2 taza
Aceite	2 cucharaditas
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción
Tortilla de maíz	2 piezas

Procedimiento**Pollo a la manzana:**

1. Cocer el pollo con ajo y cebolla.
2. Hervir agua en una cacerola para cocer la manzana pelada y picada.
3. Licuar una parte de las manzanas con agua, chile seco y cebolla.
4. Sofreír la salsa durante dos minutos.
5. Incorporar el pollo y tapar para su cocción durane 10 minutos.
6. Servir y decorar con nuez picada.

Ensalada de ejotes y acelgas:

1. Picar los ejotes y las acelgas en cuadros, hervir en una olla.
2. Colocar en un recipiente los ejotes y las acelgas cocidas y añadir un poco de cebolla rebanada.
3. En una cacerola, sofreír la cebolla, los ejotes y las acelgas, mezclar y servir.



Ensalada de coliflor y cebollitas cambray

Ingredientes	Cantidad
Carne de res	
Carne molida de res	1/2 taza
Cebolla blanca	1/4 de taza
Chiles secos	2 piezas
Ensalada de coliflor con cebollitas cambray	
Coliflor cocida	1/4 de taza
Aceite	1 cucharadita
Cebolla cambray	1/4 de taza
Frijol cocido	1/3 de taza
Tortilla de maíz	2 piezas
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Carne de res:

1. Preparar una salsa para marinar la carne con el aceite de oliva, pimienta, hierbas de olor y una cucharada de vinagre de manzana en un recipiente mezcla esta salsa con la carne, marinar la carne durante 30 minutos.
2. Cocinar la carne con la cebolla rebanada y un poco de ajo y reservar.

Ensalada de coliflor y cebollas cambray:

1. Hervir agua e incorporar la coliflor, se puede cocinar a baño maría.
2. En un sartén coloca las cebollas y cuando estén a media cocción incorporar la coliflor y sazonar.

MENÚ 7

Carne en pasilla y calabazas

Ingredientes	Cantidad
Carne en pasilla con calabazas	
Carne molida de res	1/2 taza
Calabaza de castilla cocida	1/4 de pieza
Jitomate de bola	1 pieza
Ensalada de brócoli con pimiento	
Brócoli cocido	1/4 de taza
Pimiento morrón	1/2 taza
Cebolla blanca picado	1/2 taza
Lechuga y pepino	1/4 de taza
Nuez en mitades	3 piezas
Frijoles machacados	
Frijoles molidos	1/3 de taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Ternera en pasilla con calabazas:

1. Licuar ajo, cebolla, jitomate y chile pasilla con poca agua para la salsa y al terminar se debe colar para hervir con la carne.
2. En una cacerola cocinar la carne junto con cebolla finamente picada y ajo cuando se encuentre a media cocción incorporar las calabazas y verter la salsa, tapar y dejar cocinar por 20 minutos.

Ensalada de brócoli con pimientos:

1. Cocinar a baño maría el brócoli y los pimientos.
2. Picar el pepino en cuadritos y la lechuga en tiras.
3. Colocar en un recipiente la lechuga y mezclar todas las verduras para elaborar la ensalada y agregar los trozos de nuez.

Frijoles machacados:

1. Lavar, remojar y cocinar los frijoles en una olla con ajo, cebolla, epazote y una taza de agua durante 40 minutos.



Pollo al chipotle

Ingredientes	Cantidad
Pollo al chipotle	
Pollo deshebrado	1 taza
Chiles secos de chipotle	10 piezas
Jitomate de bola	1 pieza
Ensalada de nopales	
Nopales cocidos	1/2 taza
Cebolla	1/2 taza
Cilantro picado	1/4 de taza
Lenteja cocida	1/2 taza
Aguacate Hass	1/3 de pieza
Tortilla de maíz	1 piezas
Leche entera	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Pollo al chipotle:

1. Hervir agua en una olla donde se ponen los jitomates y chiles secos de chipotle, posteriormente se debe licuar todo con cebolla y ajo para obtener la salsa.
2. Cocer el pollo en una cacerola con cilantro, cebolla, ajo durante 15 minutos y posteriormente que este deshebrar el pollo.
3. Cocinar la salsa por 10 minutos, agregar el pollo deshebrado y cocinar por otros 10 minutos más.

Ensalada de nopales:

1. Lavar y desinfectar los nopales, después se pican en trozos chicos y hervir con ajo y cebolla por 20 minutos, dejar enfriar.
2. Colocar los nopales después de su cocción y mezclar con el cilantro finamente picado, junto con la cebolla y jitomate.
3. Cocer las lentejas previamente lavadas, y mezclar con la ensalada de nopal.

MENÚ 9

Picadillo y ensalada de ejotes

Ingredientes	Cantidad
Picadillo	
Carne molida de res	1/2 taza
Zanahoria cocida picada	1/2 taza
Chícharos cocidos	1/4 de taza
Jitomate de bola	1/2 pieza
Papa cocida	1/4 pieza
Chiles secos	2 piezas
Aceite vegetal	1 cucharada
Ensalada de ejotes, ajo y pimiento	
Ejotes picados y cocidos	1/4 de taza
Apio cocido	1/4 de taza
Pimiento cocido	1/4 de taza
Lechuga	1 taza
Frijoles cocidos	1/2 taza
Leche entera	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Picadillo:

1. Picar cada una las verduras y la papa en cuadritos chicos.
2. Hervir las verduras y la papa.
3. En una cacerola, cocinar la carne con cebolla y ajo, cuando se encuentre a medio cocer la carne se vierten las verduras y la salsa de jitomate, tapar la cacerola y esperar el término de la cocción.

Ensalada de ejotes, apio, pimiento y lechuga:

1. Picar las verduras y en cuadritos chicos.
2. Cocer estas verduras a baño maría.
3. En un sartén sofríe cebolla y ajo y saltear las verduras.



Chiles rellenos de atún

Ingredientes	Cantidad
Sopa campesina	
Acelga cocida	1/4 de taza
Flor de calabaza	1/3 de taza
Jitomate de bola	1/2 pieza
Cebolla blanca picada	1/2 taza
Elote en grano	1/4 taza
Nopal cocido	1 pieza
Chiles rellenos de atún	
Chile poblano	1/2 pieza
Atún en agua drenado	1/2 lata
Aceite	1 cucharadita
Tortilla de maíz	2 piezas
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Sopa campesina:

1. Picar las verduras en tiras, previamente lavadas y desinfectadas.
2. Licuar el jitomate la cebolla y el ajo para obtener la salsa para la sopa.
3. Agregar una taza de agua para hervir y colocar las verduras (acelgas, flor de calabaza, nopal y elote) hasta media cocción incorporar salsa de jitomate y sazonar.

Chile rellenos de atún:

1. Tatemar (asar) los chiles poblanos y colocar en bolsa para que estos suden un poco y poder limpiarlos.
2. Mezclar el atún con cebolla, jitomate picado y granos de elote.
3. Rellenar los chiles con la mezcla anterior.
4. Licuar jitomate, cebolla y ajo para obtener el caldillo de jitomate, hervirlo para sumergir los chiles rellenos.



MENÚ 11**Res a la jardinera**

Ingredientes	Cantidad
Tallarines con espinacas	
Pasta integral cocida	1/3 de taza
Espinacas cosidas	1/4 de taza
Aceite	1 cucharadita
Res a la jardinera	
Carne molida de res	1/2 taza
Chícharo cocido	1/4 de taza
Zanahorias picadas	1/4 de taza
Jitomate bola picado	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	1/4 de taza
Frijoles de olla	1/2 taza
Tortilla de maíz	2 piezas
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento**Tallarines con espinacas:**

1. Licuar ajo, cebolla y jitomate.
2. Calentar una cacerola; una vez caliente incorpore la pasta, cuando esté dorado agregue la mezcla previamente licuada y tape.
3. En un cacerola con un poco de agua, cocinar las espinacas y posteriormente escurrir.
4. A media cocción incorporar la espinaca, previamente cocida y tapar hasta terminar la cocción .

Carne de res a la jardinera:

1. Hervir el jitomate para después licuarlo con cebolla, ajo y pimienta.
2. En una cazuela cocinar la carne con las verduras y mezclar con la salsa de jitomate y esperar el término de su cocción.
3. Acompañar con ensalada verde.

Frijoles machacados:

1. Lavar, remojar y cocinar los frijoles en una olla con ajo, cebolla, epazote y una taza de agua durante 40 minutos.



Pollo con champiñones en chipotle

Ingredientes	Cantidad
Sopa de garbanzos	
Garbanzos cocidos	1/4 de taza
Arroz cocido	1/4 de taza
Zanahoria picada	1/2 taza
Pollo deshebrado	1/2 pieza
Aguacate Hass	1/3 de pieza
Pollo con champiñones en salsa de chipotle	
Pollo deshebrado	1/2 pieza
Champiñón cocido	1/2 taza
Chiles secos	4 piezas
Cebolla blanca picada	1/2 taza
Jitomate bola picado	1/2 pieza
Tortilla de maíz	2 piezas
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Sopa de garbanzo, arroz, zanahoria y pollo:

1. Previo a la preparación, remojar los garbanzos una noche antes.
2. En una cacerola, cocer el pollo, las verduras y los garbanzos durante aproximadamente 30 minutos y reservar.

Pollo con champiñones y salsa de chipotle:

1. Picar los champiñones.
2. En una olla cocer el pollo con ajo, cebolla y cilantro, posteriormente agregar los chícharos y zanahoria.
3. Una vez que el pollo este cocido, agregar el arroz y cocinar por cinco minutos más.
4. Licuar el jitomate y los chiles de chipotle para obtener la salsa que se incorporara a la cacerola y esperar al término de su cocción.
5. Servir calientes acompañadas de frijoles de la olla y tortilla de maíz.

MENÚ 13

Huarache de nopal con frijoles

Ingredientes	Cantidad
Huarache de nopal de atún a la mexicana	
Nopal cocido	1/2 taza
Jitomate bola picado	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	1/2 taza
Acelga cocida	1/4 de taza
Arroz con acelgas y chícharos con zanahoria	
Arroz cocido	1/2 taza
Frijol cocido	1/4 de taza
Chícharos y zanahorias	1/4 taza
Atún en agua drenado	1/2 lata
Aceite vegetal	1 cucharadita
Leche entera	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Huarache de nopal:

1. Lavar y desinfectar el nopal antes de su uso.
2. Hervir el nopal con ajo, cebolla y agua hasta que cambie de color y reservar.

Atún:

1. Picar finamente jitomate y cebolla.
2. En un sartén mezclar el atún drenado, con los ingredientes ya picados (jitomate y cebolla), agregar hierbas de olor al gusto. Cocinar por 10 minutos.

Arroz acompañado de chícharo y zanahoria:

1. Colocar una cacerola con 100 mililitros de agua, agregar la cantidad de arroz crudo en el recipiente para su cocción agregando cinco mililitros de aceite.
2. Lavar y desinfecte la acelga picada.
3. Tres minutos después de su cocción agrega la acelga, chícharo y zanahoria escurridos, dejando la cacerola tapada para que culmine su proceso.



Salpicón de pollo con verduras

Ingredientes	Cantidad
Sopa caldosa	
Jitomate bola picado	1 pieza
Cebolla blanca cruda	1/2 taza
Pasta integral cocida	1/3 de taza
Salpicón de pollo	
Chícharos y zanahorias	1/4 de taza
Lechuga	2 tazas
Pollo deshebrado	1 pieza
Nuez en mitades	3 piezas
Aceite vegetal	1 cucharadita
Tortilla de maíz	1 pieza
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Sopa caldosa:

1. Licuar el jitomate, cebolla, ajo y una taza de cebolla.
2. Agregar una cucharadita de aceite a una cacerola, agregar la pasta hasta que cambie de color.
3. Incorporar el caldillo de tomate previamente hecho y dejar que hierva a fuego medio bajo hasta que el jitomate esté sazonado y finalizar la cocción de la pasta.

Salpicón de pollo con verduras:

1. Picar finamente la lechuga.
2. Agregar el pollo deshebrado en un recipiente con la lechuga, los chícharos y zanahoria y mezclar.
3. Acompañar con una tortilla de maíz y nueces en mitades.

MENÚ 15**Tinga de champiñones**

Ingredientes	Cantidad
Tinga de champiñones	
Champiñón cocido	1/2 taza
Calabaza de castilla cocida	1/4 de pieza
Cebolla blanca cruda	1/2 taza
Jitomate bolo picado	1/2 pieza
Frijoles caldosos	
Frijol cocido	1 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Tortilla de maíz	2 piezas
Semilla de calabaza	1/4 taza
Leche entera	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento**Tinga de champiñones:**

1. Cortar en julianas la cebolla, los champiñones y la calabaza.
2. Picar el jitomate.
3. En un sartén, cocinar los champiñones con ajo, cebolla y el jitomate picado durante cinco minutos.

Frijoles caldosos:

1. Lavar y enjuagar los frijoles.
2. En una olla con agua previamente hervida, agregar los frijoles con ajo, cebolla y una cucharadita de aceite hasta terminar la cocción.
3. En un plato extendido coloca la porción de frijoles y la tinga de champiñón.
4. Acompañar los platillos con dos tortillas de maíz y semilla de calabaza.



Tortitas de avena con lentejas

Ingredientes	Cantidad
Tortitas de avena con lentejas	
Avena en hojuelas	1 taza
Lenteja cocida	1 taza
Ensalada de champiñones	
Cebolla blanca cruda	1/2 taza
Espinaca cocida	1/4 de taza
Champiñón cocido	1/2 taza
Semilla de calabaza	1/4 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Leche entera	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Tortitas de avena con lentejas:

1. Licuar la avena en seco.
2. Hervir las lentejas, escurrir y dejar enfriar.
3. Mezclar las lentejas con la avena, formar las tortitas y cocinar en un sartén con una cucharadita de aceite, por ambos lados.

Ensalada de espinacas con champiñones y semillas de calabaza:

1. Lavar y desinfectar las espinacas.
2. Enjuagar y drenar los champiñones.
3. Mezclar en un refractario las espinacas y los champiñones finamente picados, agregar las semillas de calabaza y un poco de limón.

MENÚ 17**Ceviche de lentejas**

Ingredientes	Cantidad
Sopa caldosa de pasta integral con espinaca	
Cebolla blanca cruda	1/2 taza
Jitomate bola picado	1/4 de pieza
Espinaca cocida	1/2 taza
Pasta integral cocida	1 taza
Ceviche de lentejas	
Lenteja cocida	1 taza
Chiles secos	4 piezas
Cilantro crudo picado	1/4 de taza
Aguacate Hass	1/3 de taza
Semilla de girasol	2 cucharadas
Leche entera	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento**Sopa caldosa:**

1. Licuar el jitomate con ajo y cebolla.
2. Calentar en una cacerola y agregar la pasta integral, la espinaca cocida y el jitomate licuado.
3. Hervir durante 10 minutos y servir.

Ceviche de lentejas:

1. En una cacerola, cocinar las lentejas con ajo y cebolla y reservar hasta que se enfríen.
2. Picar el jitomate, el cilantro, el aguacate y el chile seco.
3. Mezclar la lenteja cocida con el jitomate, cilantro, aguacate y chile y decorar con las semillas de girasol.

Huevo con champiñones y jitomate

Ingredientes	Cantidad
Champiñón cocido	1/2 taza
Jitomate bola picado	1 pieza
Huevo fresco	2 piezas
Frijol cocido	1/4 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Tortilla de maíz	2 piezas
Leche entera	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

1. En una cacerola calentar el aceite incorporar el champiñón la cebolla y el jitomate picados.
2. Agregar el huevo y cocinar a fuego medio.
3. Lavar y hervir los frijoles con cebolla durante 45 minutos.
4. Acompañar con tortillas de maíz y frijoles caldosos.

MENÚ 19**Fideo seco con sardinas**

Ingredientes	Cantidad
Fideo seco con sardinas	
Pasta integral cocida	1 taza
Sardinas en tomate	2 piezas
Ensalada de jitomate y pepino	
Lechuga	1/2 taza
Pepino	1 taza
Jitomate bola picado	1 taza
Arroz cocido	1/4 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento**Fideo seco con sardinas:**

1. En una cacerola calentar el aceite e incorporar la sardina, cocinar durante dos minutos.
2. Apagar el fuego e incorporar la pasta integral cocida de manera envolvente.

Ensalada de jitomate, pepino y arroz:

1. Lavar y desinfectar la lechuga, cortar el pepino en rebanadas (opcional con cascara) en un recipiente.
2. Integrar la lechuga, el jitomate picado y el pepino.
3. Licuar ajo, cebolla y cilantro.
4. En una cacerola con una taza de agua, agregar el arroz, la mezcla licuada, y una cucharadita de aceite y cocer por 20 minutos.



Enfrijoladas

Ingredientes	Cantidad
Ensalada de zanahoria, pepino y jícama	
Jícama rallada	1/2 taza
Pepino	1/2 taza
Zanahoria rallada	1/2 taza
Queso fresco	2 rebanadas
Enfrijoladas	
Tortilla de maíz	2 piezas
Frijol cocido	1/2 taza
Pollo deshebrado	1/2 pieza
Aguacate Hass	1/3 de pieza
Leche entera	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Enfrijoladas:

1. Hervir los frijoles con ajo y epazote al gusto y licuar.
2. Cocer los frijoles con ajo y cebolla, licuar, guisar con epazote al gusto y reservar.
3. En un plato, colocar una tortilla de maíz caliente, rellenar con el pollo.
4. Agregar la salsa de frijol y aguacate picado.

Ensalada de zanahoria, pepino y jícama:

1. Picar las verduras a tu preferencia, previamente lavadas y desinfectadas.
2. Mezclar en un recipiente y servir.

Atención
Alimentaria en
los Primeros

Mil Días

LACTANTES DE 6 A 24 MESES



Puré de verduras

Ingredientes	Cantidad
Zanahoria cocida	1/4 de taza
Fruta de temporada	1/2 porción
Leche materna	A libre demanda
Agua simple	1/2 taza

Preparación

1. Lavar y desinfectar previamente las frutas y verduras a utilizar.
2. Cocer las zanahorias durante 15 a 20 minutos aproximadamente.
3. Machacar las zanahorias hasta obtener una consistencia de puré.
4. Servir caliente, acompañar con media porción de fruta de temporada, leche materna a libre demanda y agua simple.

Menú para lactantes de 6 a 7 meses.

Textura: puré y papillas.

MENÚ 2**Sopa de pollo, espinaca y papa**

Ingredientes	Cantidad
Espinaca cocida	1/4 de taza
Jitomate bola picado	1/2 pieza
Pollo deshebrado	1/4 de pieza de pechuga de pollo deshebrada
Papa cocida sin cascara	1/2 pieza
Fruta de temporada	1/2 porción
Leche materna	A libre demanda
Agua simple	1/2 taza

Preparación

1. Lavar y desinfectar previamente las frutas y verduras a utilizar.
2. Corta el tallo de la espinaca, hervir las hojas durante un minuto para suavizar.
3. Picar finamente y reservar.
4. Cocer el pollo, deshebrar y reservar.
5. Cocer la papa y machacar hasta formar la consistencia de puré.
6. Mezclar los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.
7. Servir caliente, acompañar con media porción de fruta de temporada, leche materna a libre demanda y agua simple.

Menú para lactantes de 6 a 7 meses.

Textura: papillas y machacados.



Arroz con lentejas y zanahoria

Ingredientes	Cantidad
Arroz cocido	1/4 de taza
Lenteja cocida	1/4 de taza
Zanahoria picada	1/4 de taza
Fruta de temporada	1/2 porción
Leche materna	A libre demanda
Agua simple	1/2 taza

Preparación

1. Lavar y desinfectar previamente las frutas y verduras a utilizar.
2. Enjuagar el arroz y cocer con un poco de agua, durante 20 minutos aproximadamente.
3. Cocer las lentejas, previamente remojadas, durante aproximadamente 40 minutos.
4. Picar finamente la zanahoria y agregar a las lentejas, cocer durante 15 a 20 minutos.
5. Agregar el arroz a las lentejas y a la zanahoria.
6. Servir caliente, acompañar con media porción de fruta de temporada, leche materna a libre demanda y agua simple.

Menú para lactantes de 7 a 8 meses.

Textura: papillas y machacados.

MENÚ 4**Carne molida de res con ejote y chícharo**

Ingredientes	Cantidad
Carne molida de res con ejote y chícharo	
Chícharo crudo con vaina	1/4 de taza
Ejotes cocidos picados	1/4 de taza
Carne molida de res	1/4 de taza
Avena en hojuelas con fruta de temporada	
Avena en hojuelas	1/4 de taza
Fruta de temporada	1/2 porción
Leche materna	A libre demanda
Agua simple	1/2 taza

Preparación**Carne molida de res con ejote y chícharo:**

1. Lavar y desinfectar previamente las frutas y verduras a utilizar.
2. Cocer los ejotes y los chícharos y picar finamente.
3. Cocinar la carne, agregar la mezcla de verduras, mezclar y reservar.

Avena en hojuelas con fruta de temporada:

1. Cocer la avena con un poco de agua, hasta obtener consistencia de papilla.
2. Picar finamente la fruta de temporada y mezclar con la avena.
3. Servir calientes ambos platillos y acompañar leche materna a libre demanda y agua simple.

Menú para lactantes de 7 a 8 meses.

Textura: papilla y machacados.



Entomatado de pollo

Ingredientes	Cantidad
Sopa de pasta con zanahoria y chícharo	
Zanahoria picada	1/4 taza
Pasta integral cruda	1/4 de taza
Chícharo crudo con vaina	1/4 de taza
Entomatado de pollo	
Cebolla blanca cruda	1/4 de taza
Jitomate bola picado	1/2 pieza
Pollo deshebrado	1/4 de pieza de pechuga de pollo deshebrada
Fruta de temporada	1/2 porción
Leche materna	A libre demanda
Agua simple	1/2 taza

Preparación**Sopa de pasta con zanahoria y chícharo:**

1. Lavar y desinfectar previamente las frutas y verduras a utilizar.
2. Cocer la zanahoria y el chícharo y picar finamente.
3. Cocer la pasta, la zanahoria y el chícharo durante 10 a 15 minutos aproximadamente y reservar.

Entomatado de pollo:

1. Licuar el jitomate con la cebolla.
2. Cocinar el jitomate y agregar el pollo hasta el término de su cocción.
3. Servir caliente, acompañar con media porción de fruta de temporada, leche materna a libre demanda y agua simple.

Menú para lactantes de 8 a 12 meses.

Textura: picado fino o trocitos.

MENÚ 6**Sopa de zanahoria, calabaza y espinacas con pollo**

Ingredientes	Cantidad
Sopa de zanahoria	
Zanahoria picada	1/4 de taza
Calabacita cruda	1/2 pieza
Espinaca cruda	1/4 de taza
Jitomate bola picado	1/2 pieza
Pollo deshebrado	1/4 de pieza de pechuga de pollo deshebrada
Cebolla blanca cruda	1/4 de taza
Taquito de frijol	
Tortilla	1 pieza
Frijol crudo	2 cucharadas
Fruta de temporada	1/2 porción
Leche materna	A libre demanda
Agua simple	1/2 taza

Preparación**Sopa de zanahoria:**

1. Pelar y cortar las zanahorias.
2. Cortar en pequeños trozos la calabaza.
3. Cocer las verduras con ajo y cebolla al gusto.
4. Agregar el pollo deshebrado o finamente picado.

Taquito de frijol:

1. Cocer los frijoles durante 45 minutos.
2. Una vez cocidos, licuar y enfriar.
3. Servir en un plato una tortilla caliente con frijoles.

Menú para lactantes de 8 a 12 meses.

Textura: picado fino o trocitos.



Albóndigas de res

Ingredientes	Cantidad
Albóndigas	
Jitomate bola picado	1/2 pieza
Carne de res	1/4 de taza
Arroz crudo	1/4 de taza
Cebolla blanca cruda	1/4 de taza
Ensalada primavera	
Zanahoria picada	1/4 de taza
Betabel	1/4 de pieza
Papa cocida sin cascara	1/2 pieza
Fruta de temporada	1/2 porción
Leche materna	A libre demanda
Agua simple	1/2 taza

Preparación**Albóndigas:**

1. Licuar el jitomate con ajo y cebolla y reservar.
2. Cocer el arroz en una cacerola con agua durante 10 minutos.
3. Integrar en un recipiente la carne con el arroz para formar las albóndigas.
4. Cocer durante 10 minutos.

Ensalada primavera:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, el betabel, papa.
2. Cortar toda la verdura en juliana.
3. Cocer las verduras, colar y dejar enfriar.
4. Picar finamente y servir.
5. Mezclar las verduras.

Menú para lactantes de 12 a 24 meses.

Textura: trocitos pequeños.

MENÚ 8**Pollo con papas**

Ingredientes	Cantidad
Sopa de espinacas	
Jitomate bola picado	1/2 pieza
Espinaca cruda	1/4 taza
Cebolla blanca cruda	1/4 de taza
Pollo con papas	
Pollo sin piel cocido	1/4 de pieza de pechuga de pollo deshebrada
Papa cocida sin cáscara	1/2 pieza
Fruta de temporada	1/2 porción
Leche materna	A libre demanda
Agua simple	1/2 taza

Preparación**Sopa de espinacas:**

1. Licuar los jitomates, el ajo y la cebolla y reservar.
2. Agregar la espinaca a la mezcla y cocinar a fuego medio durante ocho a 10 minutos.

Pollo con papas:

1. Cortar la pechuga de pollo en cubos pequeños.
2. En un sartén caliente cocina los cubos pequeños de pollo hasta que estén cocidos.
3. Cortar las papas en cubos pequeños, lleva a fuego medio con el agua, la hoja de laurel y cocer.
4. Mezclar el pollo y la papa cocida y sazonar.

Menú para lactantes de 12 a 24 meses.

Textura: trocitos pequeños



Estofado de pollo con chícharos y zanahoria

Ingredientes	Cantidad
Chícharo crudo con vaina	1/4 de taza
Zanahoria picada	1/4 taza
Jitomate bola picado	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	1/4 de taza
Pollo sin piel cocido	1/4 de pieza de pechuga de pollo deshebrada
Tortilla de maíz	1 pieza
Fruta de temporada	1/2 porción
Leche materna	A libre demanda
Agua simple	1/2 taza

Preparación

1. Lavar y desinfectar previamente las frutas y verduras a utilizar.
2. Retirar la piel y la grasa al pollo.
3. En una sartén grande mezclar el pollo, agua, ajo, cebolla y jitomate y cocinar a fuego lento durante 25 minutos.
4. Agregar zanahorias, chícharos y cocer durante 15 minutos más o hasta que el pollo y las verduras estén suaves.

Menú para lactantes de 12 a 24 meses.

Textura: trocitos pequeños.

MENÚ 10**Tacos blandos de ejotes con pollo**

Ingredientes	Cantidad
Ejotes cocidos picados	1/4 de taza
Jitomate bola picado	1/2 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Pollo deshebrado	1/4 de pieza de pechuga de pollo deshebrada
Fruta de temporada	1/2 porción
Leche materna	A libre demanda
Agua simple	1/2 taza

Preparación

1. Lavar y desinfectar previamente las frutas y verduras a utilizar.
2. Cocinar el pollo, la cebolla y el ajo.
3. Cocinar los ejotes a fuego lento durante 15 minutos y dejar enfriar.
4. Deshebrar el pollo y mezclar con los ejotes.

Menú para lactantes de 12 a 24 meses.

Textura: trocitos pequeños.





Canasta
Alimentaria del

Bien Estar

MENORES DE 2 A
5 AÑOS 11 MESES,
NO ESCOLARIZADOS

MENÚ 1**Calabacitas rellenas de atún a la mexicana**

Ingredientes	Cantidad
Arroz rojo	
Arroz	1, 1/2 tazas
Jitomate de bola picado	1 pieza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Calabacitas rellenas de atún a la mexicana	
Calabacita	1 pieza
Chiles secos	2 piezas
Atún en agua drenado	1/3 de lata
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Jitomate de bola picado	1 pieza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Atole de avena en agua sin azúcar	
Agua natural	1 taza
Avena en hojuelas	1 cucharadita
Fruta de temporada	1 pieza

Procedimiento**Arroz rojo:**

1. Enjuagar el arroz.
2. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo con sal y chiles secos para obtener una salsa.
3. Cocer el arroz y verter la salsa, cocinar por 20 minutos y reservar.

Calabacitas rellenas de atún a la mexicana:

1. Picar finamente en cuadritos el jitomate y la cebolla.
2. Cocinar al vapor las calabacitas y retirar el centro de cada una de ellas.
3. Sofreír el jitomate con la cebolla, el ajo, agregar el atún y cocinar durante unos minutos.
4. Rellenar la calabacita con el atún a la mexicana.

Atole de avena con agua:

1. Licuar una taza de agua con avena en hojuelas.
2. En una olla con un litro de agua, verter la mezcla y cocinar durante 10 minutos.



Albóndigas en jitomate

Ingredientes	Cantidad
Albóndigas en jitomate	
Carne molida de res	1/4 taza
Perejil crudo picado	Libre
Jitomate de bola picado	2 piezas
Avena en hojuelas	1 cucharada
Aceite	1 cucharadita
Ensalada de verduras	
Zanahoria rallada	1 pieza
Pepino	1/8 de pieza
Leche entera	3/4 taza
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 pieza

Procedimiento

Albóndigas en jitomate:

1. Picar el perejil finamente y un poco de cebolla.
2. Licuar el jitomate con ajo y cebolla y colar la mezcla.
3. Mezclar la carne molida con la avena y el perejil picado y formar las albóndigas con esta mezcla.
4. Colocar en una cazuela la salsa de jitomate, hervir y agregar las albóndigas, cocinar por 20 minutos.

Ensalada de verduras:

1. Rallar y colocar en un recipiente la zanahoria y picar el pepino a la mitad para retirar el centro y cortar en tiritas.
2. Servir en un plato (agregar limón al gusto).

MENÚ 3**Tortitas de atún con ensalada**

Ingredientes	Cantidad
Sopa de lentejas	
Lentejas crudas	1/8 taza
Jitomate bola picado	1 pieza
Tortita de atún	
Atún en agua drenado	1/3 lata
Huevo fresco	1 pieza
Perejil crudo o cocido	Libre
Aceite vegetal	1 cucharadita
Ensalada de lechuga, jitomate y pepino	
Lechuga picada	1 taza
Jitomate rebanado	1 pieza
Pepino	1/3 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Fruta de temporada	1 pieza
Agua natural	250 ml

Procedimiento**Sopa de lentejas:**

1. Enjuagar las lentejas y hervirlas con agua, un diente de ajo y cebolla durante 15 minutos.
2. Lavar y desinfectar el jitomate, licuar con agua, cilantro, cebolla y ajo.
3. Mezclar las lentejas previamente cocidas con la salsa de jitomate y cocinar por cinco minutos más.

Tortitas de atún:

1. Mezclar el huevo con el atún y el perejil finamente picado.
2. Formar las croquetas de atún y cocinarlas por ambos lados en un sartén.

Ensalada de lechuga, jitomate y pepino:

1. Picar la lechuga, el perejil, el jitomate y el pepino.
2. Mezclar los ingredientes y servir como guarnición.



Pechuga de pollo asada

Ingredientes	Cantidad
Sopa de pasta integral con chayote y calabacita	
Pasta integral cruda	1/8 taza
Chayote crudo	1/4 pieza
Calabacita cruda	1/2 pieza
Jitomate de bola	2 piezas
Pechuga de pollo asada	
Pollo sin piel cocido	1/8 taza
Leche entera en polvo	1/4 taza
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento

Sopa de pasta integral con chayotes y calabacita:

1. Picar las verduras en cuadros de un centímetro.
2. Licuar con suficiente agua el jitomate, ajo y cebolla.
3. Verter en una cazuela la pasta integral con agua dejar en cocción por cinco minutos y después agregar la verdura picada, tapar la cazuela y esperar su cocción total.

Pechuga de pollo asada:

1. Colocar en un sartén la pechuga con hierbas de olor para su cocción.
2. Cubre y deja que se cocine por cinco minutos o hasta que la pechuga termine su cocción.

MENÚ 5**Sopa de avena**

Ingredientes	Cantidad
Sopa de avena	
Avena en hojuelas	1/2 taza
Calabacitas rellenas de atún en salsa de jitomate	
Calabaza cruda	1 pieza
Jitomate de bola	1 pieza
Atún en agua drenado	1/3 lata
Agua natural	250 ml
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento**Sopa de avena:**

1. Licuar el jitomate con cebolla, ajo y perejil.
2. En un sartén vierte las hojuelas de avena para tostarlas a temperatura media alta.
3. En una cacerola hervir el jitomate licuado para incorporar las hojuelas de avena ya tostadas.
4. Cocinar durante tres minutos.

Calabacitas rellenas de atún en salsa de jitomate:

1. En una cacerola con agua y sal cocinar las calabazas hasta que estas se ablanden, dejarlas enfriar y retirar el centro de las mismas para poder rellenarlas.
2. Para el relleno preparar el atún con cebolla finamente picada y un poco de sal, hierbas de olor o perejil picado mezclar bien.
3. Licuar con un poco de agua el jitomate, en la licuadora, y hervir esta salsa en una cazuela, sazonar al gusto.
4. Servir en plato las calabazas rellenas con la salsa de jitomate.

Rollitos de col rellenos de atún

Ingredientes	Cantidad
Sopa de avena con chícharos y zanahorias.	
Avena en hojuelas	1/2 taza
Zanahoria y chícharos	1/2 taza
Jitomate de bola	1 pieza
Rollitos de col rellenos de atún y cebolla guisada	
Col o repollo crudo	1/4 taza
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Atún en agua drenado	1/3 de lata
Jitomate de bola	1 pieza
Agua natural	250 ml
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento**Sopa de avena con chícharos y zanahoria:**

1. En un sartén verter las hojuelas de avena para tostarlas a temperatura media alta.
2. En una cacerola hervir agua con sal y condimentos, incorporar las verduras congeladas (zanahoria y chícharos) con las hojuelas de avena ya tostadas.
3. Tapar y cocer durante tres minutos.

Rollitos de col rellenos de atún y cebolla guisada:

1. En un sartén sofreír la cebolla, el jitomate picado, con ajo y el atún apagar el fuego y dejar enfriar.
2. En una olla con agua hirviendo colocar las hojas de col hasta que se ablanden.
3. Formar los rollitos rellenándolos con el atún que se preparó anteriormente.

MENÚ 7**Enfrijoladas con pico de gallo**

Ingredientes	Cantidad
Sopa de verduras	
Espinaca cruda	1/4 taza
Zanahoria y chícharos congelados	1/4 taza
Jitomate de bola picado	1 pieza
Enfrijoladas con pico de gallo	
Tortilla de maíz	1 pieza
Frijoles crudos	1/8 taza
Jitomate	1 pieza
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Chiles secos	Libre
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 porción

Procedimiento**Sopa de verduras:**

1. Licuar el jitomate con cebolla y ajo, verter esta salsa en una cazuela para hervir.
2. Incorporar la espinaca, la zanahoria y los chícharos y cocinar durante 15 minutos.

Enfrijoladas con pico de gallo:

1. Cocinar los frijoles con ajo y cebolla.
2. Licuar los frijoles con el chile seco hasta obtener una salsa espesa.
3. Calentar la tortilla y marinar con la salsa de frijol.
4. Para el pico de gallo picar finamente el jitomate la cebolla y agregar un poco de cilantro al gusto.

Huarache de nopal con queso panela

Ingredientes	Cantidad
Sopa de pasta integral	
Aceite vegetal	1 cucharadita
Pasta integral	1/8 taza
Jitomate de bola	2 piezas
Huarache de nopal con queso panela y frijoles	
Frijoles	1/8 taza
Queso panela	2 rebanadas
Nopal crudo	1/2 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza

Procedimiento**Sopa de pasta integral:**

1. Licuar los jitomates, la cebolla y el ajo con un poco de agua y reservar.
2. En una cacerola calentar un poco de agua, incorporar la pasta y agregar la mezcla de jitomate previamente licuado.
3. Tapar y dejar durante 10 minutos o hasta el término de su cocción.

Huarache de nopal, queso panela y frijol:

1. En una cacerola cocer el nopal.
2. Picar en cuadritos el queso panela.
3. Untar los frijoles previamente cocidos y machacados en el nopal y servirlo con el queso.

MENÚ 9**Tacos de quelites con queso panela**

Ingredientes	Cantidad
Sopa de pasta Integral	
Pasta Integral cruda	1/8 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Jitomate de bola	1 pieza
Quelites con queso panela	
Quelites crudos	1/4 taza
Queso fresco/panela	2 rebanadas
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Fruta de temporada	1 porción
Agua natural	1 taza

Procedimiento**Sopa de pasta Integral:**

1. Licuar cebolla y jitomate con suficiente agua para la pasta
2. En una cacerola cocinar el jitomate molido y agregar la pasta.
3. Tapar y dejar durante 10 minutos o hasta el término de su cocción.

Quelites con queso panela:

1. En una cacerola hervir agua y colocar los quelites con un poco de cebolla durante 15 minutos.
2. Mezclarlos con el queso panela.

Tortitas de pollo en salsa verde

Ingredientes	Cantidad
Sopa de lentejas	
Lentejas cocidas	1/8 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Jitomate de bola	1 pieza
Tortitas de pollo en salsa verde	
Pollo deshebrado	1/4 taza
Salsa de chile	Libre
Ensalada de pepino	
Pepino	1/3 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza

Procedimiento**Sopa de lentejas:**

1. Limpiar y remojar las lentejas.
2. Cocinar las lentejas con cebolla y ajo durante 15 minutos.
3. En una cacerola cocinar el jitomate licuado por 10 minutos.
4. Agregar las lentejas y servir.

Tortitas de pollo en salsa verde y ensalada de pepino:

1. Cocer el pollo y deshebrar.
2. Licuar el jitomat, cebolla, ajo y los chiles.
3. Cocer la salsa durante 10 minutos.
4. Agregar la salsa al pollo deshebrado y cocinar por cinco minutos.
5. Cortar en tiritas el pepino para la ensalada.

MENÚ 11**Caldo de res con espinaca**

Ingredientes	Cantidad
Jitomate de bola picado	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Espinaca cruda	1/4 taza
Carne de roja cocida	1/4 taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza

Procedimiento

1. En una olla exprés colocar la carne con cebolla y cocinar durante 30 minutos.
2. Posteriormente agregar las espinacas y cocer durante 10 minutos más.

Brócoli con queso en caldillo de jitomate

Ingredientes	Cantidad
Brócoli crudo	1/2 taza
Queso panela	2 rebanadas
Jitomate de bola	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Tortilla de maíz	1 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza

Procedimiento

1. Licuar con suficiente agua, cebolla y jitomate para obtener una salsa espesa.
2. En una cacerola colocar el brócoli con muy poca agua y dejar hervir durante cinco minutos.
3. Escurrir el brócoli.
4. En una cacerola sazonar la salsa, incorporar el brócoli y el queso panela y cocinar durante cinco minutos más.
5. Acompañar con tortilla de maíz.

MENÚ 13**Ensalada de atún con verdura**

Ingredientes	Cantidad
Arroz	
Arroz	1/8 taza
Jitomate de bola picado	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Ensalada de atún	
Atún de agua drenado	1/3 de lata
Zanahoria picada	1/2 pieza
Chícharo crudo en vaina	5 piezas
Jitomate de bola	1/2 pieza
Cilantro crudo picado	Libre
Fruta de temporada	1 porción
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza

Procedimiento**Arroz:**

1. Licuar con suficiente agua, cebolla y el jitomate para obtener una salsa cremosa para el arroz.
2. Lavar y escurrir el arroz.
3. En una cacerola, colocar el arroz con un litro de agua, incorporar el jitomate y cocinar por veinte minutos, reservar.

Ensalada de atún con zanahoria y chícharos:

1. Picar finamente la zanahoria, la cebolla, el jitomate y el cilantro.
2. En una cacerola hervir agua y cuando este caliente colocar la zanahoria y los chícharos para ablandar las verduras.
3. En un recipiente mezclar el atún con la zanahoria, chícharo y el cilantro finamente picado.
4. Servir en un plato acompañado de una tortilla de maíz.

Tinga de res

Ingredientes	Cantidad
Carne de res deshebrada	1/4 taza
Jitomate de bola	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	1/4 pieza
Ensalada de calabaza y zanahoria rallada	
Calabazacita cruda	1/2 pieza
Zanahoria rallada	1/2 pieza
Tostada de maíz	1 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza

Procedimiento

Tinga de res:

1. Cocer la carne con un poco de cebolla y ajo, durante treinta minutos.
2. Deshebrar la carne para sazonar con el jitomate picado y cebolla rebanada.
3. Servir caliente con una tostada de maíz.

Ensalada de calabaza y zanahoria:

1. Rallar la zanahoria y la calabacita, reservar en un recipiente.
2. Acompañar con la tinga de res.

MENÚ 15**Entomatado con huevo**

Ingredientes	Cantidad
Entomatado con huevo	
Huevo fresco	1 pieza
Jitomate de bola	1/2 pieza
Acelgas a la mexicana	
Acelga cruda	1/4 taza
Jitomate de bola	? pieza
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Tortilla de maíz	1 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza

Procedimiento**Entomatado con huevo:**

1. Picar finamente el jitomate, cebolla y sofreír en un sartén.
2. En una cacerola, cocinar el huevo y agregar el caldillo de jitomate.

Acelgas a la mexicana:

1. Picar finamente el jitomate y la cebolla.
2. Hervir agua y sumergir las acelgas, para que se ablanden un poco.
3. En una cacerola agregar el jitomate, la cebolla y las acelgas, cocinar durante 10 minutos.
4. Acompañar con la tortilla de maíz.

Tacos blandos de frijoles

Ingredientes	Cantidad
Tacos blandos de frijol	
Frijol crudo	1/4 taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Ensalada de betabel con zanahoria	
Betabel crudo	1/4 pieza
Zanahoria rallada	1/4 pieza
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Jitomate bolo picado	1/2 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza

Procedimiento**Tacos blandos de frijoles:**

1. Lavar y remojar los frijoles.
2. Cocinar los frijoles con cebolla y ajo durante 30 a 40 minutos, para después machacar.
3. Calentar la tortilla y untarla con los frijoles previamente machacados.

Ensalada de betabel con zanahoria:

1. Lavar, desinfectar y picar la verdura a utilizar.
2. Mezclar la verdura y servir.
3. Acompañar con los tacos blandos de frijol.

MENÚ 17**Caldo de pollo con calabacitas**

Ingredientes	Cantidad
Arroz	
Arroz	1/8 taza
Chícharos y zanahorias congeladas	1/4 taza
Jitomate bolo picado	1/2 pieza
Cebolla blanca picada	1/4 taza
Caldo de pollo con calabacita	
Pollo sin piel cocido	1/4 taza
Calabacita cruda	1/2 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza

Procedimiento**Arroz:**

1. Licuar con suficiente agua, cebolla, ajo y el jitomate para obtener una salsa cremosa para el arroz.
2. En una cacerola colocar una taza de agua, el arroz y agregar el jitomate junto con los chícharos y zanahoria hervir durante 20 minutos hasta que el arroz no tenga líquido.

Caldo de pollo con calabacitas:

1. Cocer el polo con cebolla y ajo durante 15 minutos.
2. Agregar las calabazas y cocinar por quince minuto más.

Atún a la vizcaína

Ingredientes	Cantidad
Atún en agua drenado	1/3 de lata
Zanahoria picada	1/2 pieza
Jitomate de bola	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Tortilla de maíz	1 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Leche entera en polvo	1/8 taza
Agua natural	1 taza

Procedimiento

1. Picar finamente el jitomate, la zanahoria y la cebolla.
2. En una cacerola caliente agregar el jitomate, la zanahoria y la cebolla con hierbas de olor y mover constantemente.
3. Mezclar con el atún, tapar y cocinar por 10 minutos.
4. Acompañado de una tortilla de maíz.



MENÚ 19**Huevo revuelto con espinacas**

Ingredientes	Cantidad
Huevo fresco	1 pieza
Espinaca cruda	1/4 taza
Jitomate de bola picado	1/2 pieza
Cebolla blanca cruda	3 rebanadas
Tortilla de maíz	1 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Agua natural	1 taza

Procedimiento

1. Picar la espinaca, el jitomate y la cebolla.
2. En un sartén a fuego bajo agregar las verduras y cocinar hasta que estas se encuentren blandas, incorporar el huevo.
3. Esperar hasta término de su cocción.
4. Acompañar con tortilla de maíz.

Alambre de pollo con queso panela

Ingredientes	Cantidad
Pollo deshebrado	1/4 taza
Queso fresco/panela	1 rebanada
Champiñón crudo	1/8 taza
Pimiento morrón crudo	1/4 pieza
Cebolla blanca cruda	1/4 taza
Calabacita cruda	1/2 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Agua natural	1 taza

Procedimiento**Alambre de pollo con queso panela:**

1. Cocer el pollo durante treinta minutos con ajo y cebolla y deshebrar.
2. En una cacerola caliente agregar la cebolla, el pimiento y el champiñón junto con el pollo deshebrado.
3. Cocinar durante 20 minutos y al término de la cocción agregar el queso panela.
4. Acompañar con la tortilla de maíz.

Calabacitas al vapor:

1. En una cacerola caliente agregar las calabacitas picadas y cocinar hasta que su consistencia sea blanda.
2. Acompañar con el alambre de pollo.

Canasta
Alimentaria del
Bien Estar

ADULTOS DE 19 A 59 AÑOS
Y ADULTOS MAYORES



Pollo deshebrado con jitomate

Ingredientes	Cantidad
Avena en hojuelas	1 taza
Lentejas cocidas	1/2 taza
Pechuga de pollo	1/8 pieza
Queso fresco	Libre
Apio cocido	1/2 taza
Jitomate bola rebanado	1 taza
Chícharos y zanahoria congelados	1/2 taza
Aceite vegetal	1 cucharada
Fruta de temporada	1 taza
Leche descremada	1 taza
Agua natural	1 taza

Preparación**Sopa de avena con verduritas:**

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Licuar el jitomate con la cebolla, ajo, una taza de agua y pimienta al gusto, hasta obtener una salsa espesa.
3. En un sartén, tostar la avena.
4. En una cacerola, cocer la salsa durante quince minutos, agregar la avena tostada y servir.

Pollo deshebrado en jitomate:

1. Cocer el pollo con cebolla y ajo durante veinte minutos.
2. Deshebrar el pollo y reservar.
3. Lavar y cocinar las lentejas con ajo y cebolla por veinte minutos.
4. Cocinar el jitomate con cebolla picada, agregar las lentejas cocinas y el pollo deshebrado, cocinar por diez minutos más y servir.



MENÚ 2**Soya con nopales**

Ingredientes	Cantidad
Avena en hojuelas	1 taza
Arroz integral cocido	1 taza
Nopal cocido	1/2 taza
Cebolla blanca cruda	1/2 taza
Pepino	1/2 taza
Soya texturizada	1/4 taza
Aceite vegetal	1 cucharada
Fruta de temporada	1 taza
Leche descremada	1 taza
Agua natural	1 taza

Preparación**Arroz blanco:**

1. Lavar el arroz hasta que el agua esta lo más limpia posible (transparente).
2. Licuar ajo, cebolla y cilantro.
3. Cocer el arroz con una taza de agua y la mezcla licuada, por 20 minutos y servir.

Soya texturizada con nopales:

1. En una olla, agregar agua caliente y agregar la soya para rehidratarla.
2. Dejar reposar de 10 a 15 minutos.
3. Escurrir y para quitar exceso de agua.
4. Cocinar los nopales durante veinte minutos.
5. Agregar la soya cocida a las verduras.
6. Servir con rodajas de pepino.

Agua de avena:

1. En una licuadora colocar la leche, la avena, agua y canela al gusto.
2. Licuar hasta conseguir una mezcla.

Atún con verduras

Ingredientes	Cantidad
Avena en hojuelas	1 taza
Calabacitas de castilla cocidas	2 piezas
Chícharos y zanahorias	1/4 taza
Atún en agua drenado	2/3 de lata
Aceite vegetal	1 cucharada
Fruta de temporada	1 taza
Leche descremada	1 taza
Agua natural	1 taza

Preparación

Arroz blanco:

1. Lavar el arroz hasta que el agua esta lo más limpia posible (transparente).
2. Licuar ajo, cebolla y cilantro.
3. Cocer el arroz con una taza de agua, la mezcla licuada y los chícharos con zanahoria, por veinte minutos y servir.

Atún:

1. Lavar y desinfectar la calabacita.
2. Picar en cuadritos las calabazas y saltear por 10 minutos.
3. En un plato, mezclar el atún con las calabacitas y servir.

MENÚ 4**Calabazas rellenas de atún**

Ingredientes	Cantidad
Calabazas rellenas de atún	
Atún en agua drenado	2/3 de lata
Calabaza de castilla	2 piezas
Aceite vegetal	1 cucharada
Agua de fruta	
Agua natural	1 taza
Fruta de temporada	1 pieza
Avena con leche	
Leche descremada	1 taza
Avena en hojuelas	1 taza

Preparación**Calabazas de atún:**

1. Cocer las calabazas.
2. Una vez que estén cocidas, partir a la mitad cada calabaza, quitar las semillas y reservar.
3. Picar la cebolla, sofreír en un sartén con el atún y hierbas de olor, durante 15 minutos.
4. Agregar el atún a las calabazas y servir.

Avena con leche:

1. Hervir la avena con leche durante cinco minutos.
2. Agregar canela al gusto.
3. Enfriar y servir.

Sardina con chayote y espinaca cocida

Ingredientes	Cantidad
Avena en hojuelas	1 taza
Chayote cocido	1/2 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Espinaca	1/2 taza
Sardina en salsa de tomate	1/2 lata
Aceite vegetal	1 cucharada
Fruta de temporada	1 pieza
Agua natural	1 taza

Preparación

Sardina con chayote y espinaca cocida:

1. Cortar el chayote y espinaca y cocer en una olla con agua.
2. Agregar la sardina en un sartén con la cucharadita de aceite y las verduras. Cocinar durante cinco minutos.
3. Retirar las verduras del agua, picar y servir.

Agua de avena:

1. Agregar la avena en hojuelas con el agua natural y canela al gusto, remover y servir.



MENÚ 6**Ensalada de atún con acelgas**

Ingredientes	Cantidad
Atún en agua	1/2 lata
Aceite vegetal	1 cucharadita
Acelga cocida	1/2 taza
Calabacita cruda	1 pieza
Fruta de temporada	1 pieza
Leche deslactosada	1 taza
Avena en hojuelas	1/2 taza

Preparación**Ensalada de atún con acelgas:**

1. Saltear las acelgas y calabaza en un sartén.
2. Agregar el atún, mezclar y cocinar por cinco minutos.

Leche con avena:

1. Agregar a la leche la avena en hojuelas con canela al gusto, licuar y servir.



Pasta con sardina

Ingredientes	Cantidad
Pasta integral	1/2 taza
Brócoli cocido	1, 1/2 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Sardina en tomate	1 pieza
Fruta de temporada	1 pieza
Leche descremada	1 taza
Agua natural	1 taza

Preparación

Pasta con sardina:

1. Hervir agua y agregar una cucharadita de aceite.
2. Agregar la pasta a la olla y cocer durante diez minutos.
4. Cocer el brócoli.
5. En un sartén, cocinar el brócoli, la sardina, la pasta y cocinar por cinco minutos.



MENÚ 8**Arroz con atún, elote y verduras**

Ingredientes	Cantidad
Arroz cocido	1/4 taza
Elote en lata	1/2 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Atún en agua drenado	1/2 lata
Brócoli	1 taza
Coliflor cocida	1 taza
Agua de fruta	1 taza

Preparación**Arroz con elote:**

1. Licuar ajo, cebolla y cilantro.
2. Cocer el arroz con una aza de agua y la mezcla licuada por quince minutos.
3. Agregar el elote, cocinar por cinco minutos más y servir.

Atún y verduras cocidas:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar finamente y cocer.
3. En un sartén agregar el aceite, cocinar el atún durante cinco minutos e incorporar las verduras, cocinar por cinco minutos más y servir.

Tortas de papa con atún

Ingredientes	Cantidad
Chícharos y zanahorias congelados	1/4 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Papa cocida sin cáscara	1/2 pieza
Lenteja cocida	1 taza
Atún en agua drenado	1/2 lata
Agua natural	1 taza

Preparación**Sopa de lentejas con verduras:**

1. Remojar las lentejas por 20 minutos y escurrir.
2. En una olla con agua cocinar las lentejas con ajo y cebolla durante 20 minutos.
3. Agregar las verduras a la olla con las lentejas, tapar y cocinar.

Tortitas de papa con atún:

1. Lavar las papas, pelar y cortar en pedazos.
2. Hervir agua y agregar las papas picadas.
3. Cuando ya estén blandas las papas, retirar y hacer un puré.
4. Agregar el atún en agua para elaborar las tortitas.
5. Cocer las tortitas por ambos lados.

MENÚ 10**Dobladas de queso y verduras con aguacate**

Ingredientes	Cantidad
Tortilla de maíz	2 piezas
Aguacate Hass	1/3 pieza
Queso fresco	2 cucharadas
Nopal cocido	1 taza
Jitomate bola picado	1 pieza
Fruta de temporada	1 porción
Agua natural	1 taza

Preparación**Dobladas de queso y verduras con aguacate:**

1. Cocer el nopal por quince minutos.
2. En un comal calentar las tortillas, agregar el queso.
3. En un plato agregar las verduras con el aguacate picado y sazonar al gusto.
4. Formar las dobladas y acompañar con el nopal cocido.

Tostadas de sardina con verduras

Ingredientes	Cantidad
Sardina en tomate	1/2 lata
Cebolla blanca cruda	1/2 taza
Aguacate Hass	1/3 pieza
Jitomate bola picado	1 pieza
Elote cocido	1/2 pieza
Tostada de maíz horneada	2 piezas
Agua natural	1 taza

Preparación

Tostadas de sardina con verduras:

1. Cocer el lote con un poco de agua durante veinte minutos, escurrir y enfriar.
2. Mezclar todas las verduras con el elote y el aguacate picado.
3. Agregar la sardina drenada al plato de verduras y mezclar.
4. En un plato armar las tostadas y servir.

MENÚ 12**Arroz con espinaca, papa y frijoles cocidos**

Ingredientes	Cantidad
Arroz cocido	1/4 de taza
Espinaca cocida	1/2 taza
Papa cocida	1/2 pieza
Frijoles cocidos	1/2 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Agua natural	1 vaso
Fruta de temporada	1 pieza

Preparación**Arroz con espinaca, papa y frijoles cocidos:**

1. Lavar y remojar los frijoles.
2. Cocinar los frijoles durante treinta minutos.
3. Lavar, pelar y picar en cuadritos pequeños la papa, cocer durante 20 minutos.
4. Lavar el arroz hasta que el agua esté lo más transparente posible.
5. Licuar ajo, cebolla y cilantro.
6. Cocer el arroz con una aza de agua y la mezcla licuada por veinte minutos
7. Agregar las espinacas al arroz y cocer por diez minutos más.
8. En un plato mezclar el arroz, la papa, los frijoles y servir.

Enfrijoladas rellenas de acelgas

Ingredientes	Cantidad
Frijoles cocidos	1/2 taza
Tortilla de maíz	2 piezas
Acelga cocida	1/2 taza
Cebolla blanca cruda	1/2 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Agua natural	1 vaso
Fruta de temporada	1 pieza

Preparación

Enfrijoladas rellenas de acelgas:

1. Lavar y remojar los frijoles.
2. Cocinar os frijoles con agua y cebolla, durante treinta minutos.
3. Licuar los frijoles y reservar.
4. Hervir la acelga por cinco minutos.
5. Calentar las tortillas, servir en un plato, rellenarlas de acelgas y verter la salsa de frijol.

MENÚ 14**Chiles rellenos de champiñones**

Ingredientes	Cantidad
Chile poblano	1 pieza
Champiñón cocido	1/2 taza
Ejotes cocidos picados	1/4 taza
Chapulines	1 cucharada
Arroz cocido	1/4 taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Atún drenado en agua	1 lata
Aceite vegetal	1 cucharadita
Agua natural	1 vaso
Fruta de temporada	1 pieza

Preparación**Chiles rellenos de champiñones:**

1. Tatemar los chiles poblanos.
2. Pelar los chiles cuidadosamente y retirar las semillas.
3. En un sartén, incorporar los champiñones picados con el atún y sazonar con pimienta y orégano.
4. Rellenar el chile con la mezcla de atún y champiñones, calentar y servir.

Arroz con ejotes y chapulines:

1. Lavar el arroz hasta que el agua esté lo más transparente posible.
2. Licuar ajo, cebolla y cilantro.
3. Cocer el arroz con una aza de agua y la mezcla licuada por veinte minutos.
4. Incorporar al arroz y cocinar por cinco minutos más.
5. Asar los chapulines.
6. Servir el arroz y decorar con los chapulines asados.

Tacos de garbanzo con verduras

Ingredientes	Cantidad
Chícharos y zanahoria enlatados	1 taza
Espinaca cocida	1/2 taza
Tortilla de maíz	2 piezas
Garbanzo cocido	1/2 taza
Aceite vegetal	2 cucharaditas
Fruta de temporada	1 taza
Leche descremada en polvo	4 cucharada
Agua natural	1 taza

Preparación**Tacos de garbanzos con verdura:**

1. Remojar el garbanzo durante dos horas, previo a la preparación.
2. Cocinar los garbanzos con la mezcla de chícharo, zanahoria, ajo y cebolla durante treinta minutos.
3. Añadir las espinacas y cocinar por unos minutos más.
4. Acompañar con dos tortillas de maíz.

MENÚ 16**Ensalada de nopales**

Ingredientes	Cantidad
Nopal crudo	2 piezas
Jitomate saladet picado	1/2 taza
Lechuga	Libre
Arroz integral cocido	2/3 taza
Frijol cocido	1 taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Fruta de temporada	1 taza
Leche descremada	1 taza
Agua natural	1 taza

Preparación**Arroz con frijoles:**

1. Lavar el arroz hasta que el agua esté lo más transparente posible.
2. Licuar ajo, cebolla y cilantro.
3. Cocer el arroz con una aza de agua y la mezcla licuada por veinte minutos.
4. Lavar y remojar los frijoles.
5. Cocinar los frijoles con cebolla por treinta minutos.
6. Mezclar con el arroz y servir.

Ensalada de nopal:

1. Cocer los nopales durante veinte minutos.
2. En un tazón, combinar los nopales cocidos y picados con el jitomate, cilantro y limón. Mezclar y servir.

MENÚ 17**Consomé de pollo con verduras, garbanzo y arroz**

Ingredientes	Cantidad
Chayote cocido	1/2 taza
Espinaca cocida	1/2 taza
Arroz cocido	1/4 de taza
Avena en hojuelas	1/2 taza
Pollo deshebrado	1/4 de taza
Frijol cocido	1/2 taza
Aguacate Hass	1/3 pieza
Fruta de temporada	1 pieza
Agua natural	1 taza

Preparación**Consomé de pollo con verduras, garbanzo y arroz:**

1. Cocinar el pollo con ajo y cebolla durante treinta minutos.
2. Cocinar el arroz con cuatro tazas de agua o caldo de pollo.
3. Añadir las verduras antes de finalizar la cocción del arroz.
4. Lavar, remojar y cocinar los frioles con cebolla y ajo durante treinta minutos, posteriormente machacarlos.
5. Acompañar el consomé con frijoles machacados y aguacate.

Agua de avena:

1. Licuar la avena en hojuelas con una taza de agua y canela al gusto. Licuar y servir.

MENÚ 18**Ceviche de nopales**

Ingredientes	Cantidad
Ceviche de nopales	
Nopal cocido	1 taza
Jitomate de bola picado	1 pieza
Cebolla cocida	1/2 taza
Tostada de frijoles	
Tostada de maíz horneada	2 piezas
Frijol cocido	1/2 taza
Queso fresco/panela	libre
Aceite vegetal	1 cucharadita
Fruta de temporada	1 pieza
Agua natural	1 vaso

Preparación**Ceviche de nopales:**

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Cocer el nopal y la cebolla picados en cubos y pimienta al gusto.
3. En un recipiente añadir el nopal, jitomate, cebolla, queso panela y pimienta al gusto.
4. Lavar, remojar y cocinar los frioles con cebolla y ajo durante treinta minutos, posteriormente machacarlos.
5. Acompañar el ceviche con una tostada de frijoles.

Ceviche de garbanzo

Ingredientes	Cantidad
Ceviche de garbanzo	
Garbanzo cocido	1/2 taza
Cebolla picada	1/4 taza
Pepino picado	1/2 pieza
Jitomate bola picado	1 pieza
Chile picado	1 pieza
Sopa de pasta	
Pasta integral cocida	1/4 taza
Jitomate bola	1/2 pieza
Fruta de temporada	1 taza
Agua natural	1 taza

Preparación**Ceviche de garbanzo:**

1. Remojar el garbanzo durante dos horas, posteriormente, cocer durante una hora.
2. Picar la cebolla, el pepino, un jitomate y el chile, previamente lavados y desinfectados.
3. Mezclar los ingredientes y agregar el jugo de un limón.

Sopa de pasta:

1. Licuar el jitomate con un poco de cebolla, agregar a una cacerola para cocer.
2. Agregar la pasta para sopa y cocinar.

MENÚ 20**Atún a la mexicana**

Ingredientes	Cantidad
Atún a la mexicana	
Atún en agua drenado	1/2 lata
Cebolla picada	1/4 taza
Jitomate bola picado	1 pieza
Chile picado	1/2 pieza
Aceite vegetal	1 cucharada
Elote enlatado	1/2 lata
Tostada de maíz horneada	2 piezas
Sopa de lenteja	
Lenteja	1/2 taza
Jitomate bola	1/2 pieza
Fruta de temporada	1 taza
Agua natural	1 taza

Preparación**Carnitas de atún:**

1. Lavar y drenar el atún.
2. Picar la cebolla, un jitomate y el chile, previamente lavados y desinfectados.
3. Calentar previamente un sartén a fuego bajo.
4. Agregar una cucharada de aceite.
5. Una vez caliente, agregar todos los ingredientes y mover para integrar todo perfectamente, cocinar durante cinco minutos más.

Sopa de lentejas:

1. Lavar y cocinar las lentejas con ajo y cebolla durante treinta minutos.
2. Licuar el jitomate con un poco de cebolla, agregar a una cacerola para sazonar.
3. Integrar los ingredientes y cocinar durante diez minutos más, servir.



Recomendaciones previas a la preparación de los alimentos

1. Los insumos no deben estar colocados en el piso, deberán resguardarse en una alacena o mueble que no represente peligro de caída.
2. Implementar el Sistema PEPS (primeras entradas, primeras salidas).
3. Los lugares donde se almacenan los alimentos deben mantenerse limpios, ventilados y libres de fauna.
4. Lavar y desinfectar el área, previo a la preparación de alimentos.
5. Lavar y desinfectar las manos, previo, durante y después de la preparación de alimentos.
6. Lavar y desinfectar frutas y verduras a utilizar en cada menú.
7. Lavar y desinfectar las latas previo a su uso.
8. Evitar mezclar alimentos crudos con cocidos o utilizar los mismos utensilios, para prevenir una contaminación cruzada.
9. Servir los alimentos a temperatura adecuada, fríos o calientes, dependiendo de la preparación de cada menú.
10. Acompañar los menús con fruta de temporada y agua o leche, según corresponda.

Insumos básicos para la preparación de los menús:

1. Cebolla.
2. Ajo.
3. Cilantro.
4. Perejil.
5. Epazote.
6. Hierbas de olor.



El Recetario Bien Estar se termino de editar el 27 de agosto de 2024, en oficinas centrales del DIF Estado de México, ubicado en Paseos Colón y Tollocan sin número, colonia Isidro Fabella, C. P. 50170, Toluca, Estado de México. Esta edición es electrónica y estuvo al cuidado por L. N. Paola Adlaí Salazar Domínguez. Para su formación se empleó la familia tipográfica Gotham. El diseño editorial estuvo a cargo de D. G. Fernando Arellano Monroy.





GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



ESTADO DE
MÉXICO
¡El poder de servir!

DIF
ESTADO DE MÉXICO