

Huevo con papas



INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo fresco
- ½ taza papa cocida sin cáscara
- 2 tazas de espinaca
- 1/3 pieza de aguacate hass
- ½ taza coliflor cocida
- 1 pieza tortilla maíz
- 40g frijol cocido
- 30g leche descremada polvo
- 240mL agua hervida o purificada

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las espinacas y corte finamente.
2. Corte la papa cocida en cubos pequeños.
3. En una sartén caliente, agregue las papas, las espinacas y el huevo, revuelva hasta que este cocido.
4. Servir el huevo con frijol cocido, aguacate y tortillas de maíz.

Este platillo se acompaña con leche descremada y una porción de fruta fresca de temporada

Sopa de garbanzo con verduras



INGREDIENTES

- 35g garbanzo
- ½ de taza zanahoria picada
- ½ pieza de calabacita
- 12g cacahuete tostado sin sal
- 20g pasta integral para sopa fideo
- 1 tortilla de maíz nixtamalizado
- 35g jitomate molido
- 20g cebolla molida
- 30g leche descremada polvo
- 240mL agua hervida o purificada

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave el garbanzo y deje remojar durante la noche. Escurra el agua y ponga a hervir en suficiente agua a fuego lento durante 20 minutos.
2. Lave la calabacita, pique finamente en cuadros.
3. Pasados los 20 minutos, agregar las verduras, la pasta integral para sopa, el recaudo* y los cacahuates, tape y deje hervir 15 minutos, sazone con ajo, tomillo o cilantro al gusto, dejar hervir hasta que la sopa y el garbanzo estén suaves.
4. Sirva con tortillas de maíz. * recaudo, mezcla de tomate y cebolla molidos

Este platillo se acompaña con leche descremada y una porción de fruta fresca de temporada

Tortitas de amaranto con verduras

INGREDIENTES

- ¼ taza amaranto reventado
- ½ pieza de calabacita rallada
- ½ taza coliflor rallada
- 2 piezas huevo fresco
- 1 pieza tortilla maíz
- Ajo al gusto
- Para la salsa
- 35g jitomate lavado
- 10g cilantro
- 20g cebolla picada
- tomillo al gusto
- Agua la necesaria
- 30g leche descremada polvo
- 240mL agua hervida o purificada

MODO DE PREPARACIÓN

1. En una sartén mezclar todos los ingredientes y sazonar con ajo y cilantro.
2. Formar las tortitas
3. En una sartén colocar las tortitas hasta que estén cocidas, máximo 3 minutos por cada lado
4. Para la salsa, licuar el jitomate y cebolla con poca agua, agregar la mezcla a una sartén hasta hervir, al primer hervor agregar el tomillo, cilantro y dejar hervir 2 minutos.
5. Se sirven las tortitas y se bañan con la salsa de jitomate.

Se puede acompañar de un caldo de frijol, tortilla de maíz, leche descremada y una porción de fruta fresca de temporada.

CONTACTO DEL DIF NUEVO LEÓN PARA QUEJAS Y SUGERENCIAS

Dirección de Asistencia Social del DIF Nuevo León

Tel: 81 2020 8344
correo electrónico:
rcgonzalez@difnl.gob.mx

Ave. Ignacio Morones Prieto No. 600 Ote.
Col. Independencia
Monterrey, Nuevo León

“Este programa es público ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los
establecidos en el programa”.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PA
EL DESARROLLO INTEG
DE LA FAMILIA



DIRECCIÓN DE ASISTENCIA SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS DE ASISTENCIA
ALIMENTARIA FEDERAL



**Aseguramiento de la
Calidad e Inocuidad
Alimentaria**

Recetario

Alimentación Escolar

Modalidad Caliente





El recetario se elaboró con el objetivo de que niñas y niños consuman alimentos nutritivos, y se diseñaron con base en criterios de calidad nutricia.

Mediante el Programa Alimentación Escolar Caliente otorgamos una dotación alimentaria con la cual puedes complementar y elaborar las recetas que presentamos.



Procure poner en práctica las siguientes recomendaciones

- El desayuno es el tiempo de comida más importante del día, incluya verduras y frutas frescas, cereales integrales o de granos enteros, leguminosas.
- Coma menos carne de res y carnes procesadas.
- Los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el nacimiento y se desarrollan durante la infancia y especialmente en la adolescencia.
- Procure que su hijo o hija, consuma verduras y frutas en cada tiempo de comida.
- Evite ofrecer refrescos, ya que solo contienen azúcar y ningún nutriente.
- Puede hacer horarios de comida, para crear un hábito.
- Realicen ejercicio diariamente, actívese con su familia.
- Lave siempre los alimentos para evitar enfermedades.
- Lavarse las manos a menudo.
- Cocine bien los alimentos.
- Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
- Recalentar bien los alimentos cocinados.
- Tomen agua natural a lo largo del día y con todas sus comidas, se recomienda en escolares de 5 a 8 vasos de agua simple al día.
- Duerma por lo menos 8 horas al día.

Sugerencias de preparación

Arroz

- Limpiar y lavar 1 taza de arroz.
- En una cacerola verter 2 1/2 tazas de agua, y esperar a que hierva.
- Cuando hierva el agua, agregar la taza de arroz, tapar y dejar cocer a fuego lento por 25 minutos aproximadamente o hasta que se consuma el agua.



Frijol

- Limpiar y lavar 1 taza de frijoles.
- En una olla vaciar los frijoles y verter 10 tazas de agua.
- Cocinar durante 2 horas aproximadamente. Puede agregar durante el cocimiento ajo, cebolla y/o epazote.



Lenteja

- Limpiar y lavar 1 taza de lentejas.
- En una olla vaciar las lentejas y verter 5 tazas de agua.
- Cocinar a fuego bajo durante 45 minutos o hasta que estén suaves y tiernas.



Pasta integral

- Para preparar 100 gramos de pasta.
- En una olla verter un litro de agua y dejar hasta que hierva.
- Verter la pasta en la olla con el agua hirviendo, y dejarlo cocer de 3 a 5 minutos.
- Si quiere pasta seca eliminar el agua.



Tortilla de maíz

- En una vasija vierta el paquete de un kilo de harina de maíz nixtamalizado.
- Agregar 1.25 litros de agua tibia.
- Amasar por 3 minutos.
- Dejar reposar durante 5 minutos.
- Hacer bolitas del tamaño que desee.
- En una tortillera extender cada bolita y colocamos la bola entre dos trozos de plástico para que no se pegue a la tortillera, y la aplastamos lo más fino posible.
- Llevamos la tortilla a un comal caliente.
- Cocinar la tortilla por ambos lados.
- Rinde aproximadamente 1.75 kg de tortillas.



Leche descremada en polvo

- Disuelva 30g de leche descremada en polvo en 240 mL de agua hervida o purificada.
- Revuelva bien y listo para consumirse.



Recaudo

- Se licúa 35g jitomate bola y 20g cebolla blanca en suficiente agua, con previo lavado del jitomate y cebolla.

Fajitas de pollo con arroz rojo

INGREDIENTES

- 60g pechuga de pollo
- 35g jitomate
- ½ taza pimiento rojo
- 20g cebolla
- ½ taza brócoli cocido
- 1/3 pieza aguacate hass
- 20g arroz
- 1 tortilla de maíz nixtamalizado



MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cortar el pimiento en tiras. Licuar el jitomate y cebolla.
3. En una olla agregar lo molido y un poco de agua y poner el arroz a cocer, tape y deje cocer. Ya que esté suave agregar el brócoli.
4. Cortar la pechuga de pollo en tiras y cocinar en un sartén o comal.
5. Agregar el pimiento al pollo y terminar de cocinar. Puede sazonar con tomillo y ajo en polvo.
6. Servir las fajitas de pollo con el arroz, tortillas de maíz y aguacate.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Omellete a la mexicana

INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo
- 40g de frijol cocido
- 35g jitomate bola picado
- 2 piezas tortilla de maíz nixtamalizado
- 20g cebolla blanca
- 5 ml aceite
- 2 tazas de espinaca



MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las espinacas, corte finamente.
2. Lave y pique la cebolla finamente.
3. En un plato, poner el huevo, las verduras, revuelva. Puede sazonar con pimienta o hierbas de olor y ajo. Vaciarlo en una sartén caliente con el aceite, forme el omellete y cocine bien.
4. Sirva con los frijoles y tortillas de maíz.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Ensalada de coditos fría con atún

INGREDIENTES

- 33g atún en agua
- 1/3 pieza de betabel crudo
- 20g pasta integral de codito
- 12g cacahuete tostado sin sal
- ¼ taza zanahoria picada
- 2 tostadas de maíz horneada



MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Rallar y cortar el betabel en cubitos, cocer a vapor junto con la zanahoria.
3. En una olla con suficiente agua cocer la pasta, ya cocida escurrir.
4. En un recipiente mezclar el atún (retirar el agua), pasta, zanahoria, betabel y cacahuete.
5. Servir con las tostadas horneadas.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Huevo con nopales

INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo fresco
- 2 piezas de nopal crudo (sin espinas)
- 40g frijol cocido
- 2 piezas de tortilla de maíz nixtamalizado
- 5ml aceite



MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y pique finamente el nopal.
2. En una sartén coloque el nopal hasta que esté suave.
3. Agregue el huevo y revuelva bien hasta que esté cocido. Al gusto puede sazonar con hierbas de olor o ajo.
4. Sirva con el frijol cocido y las tortillas de maíz.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Ensalada de brócoli con sardina en salsa de tomate

INGREDIENTES

- 38g sardina en salsa de tomate
- 20g cebolla
- 20g arroz
- 1 tortilla de maíz nixtamalizado
- ½ taza brócoli cocido
- 12g cacahuete tostado sin sal
- ¼ taza chayote cocido
- 10g Cilantro
- 35g jitomate
- Agua la necesaria
- Ajo al gusto
- Hierbas de olor al gusto



MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar el jitomate y cebolla y cortar en cubos pequeños; lavar y desinfectar el cilantro y cortarlo finamente. Reserve.
2. Limpie la sardina retirando espinas y mezcle con el brócoli, chayote y el resto de los ingredientes picados y el cacahuete, revuelva bien.
3. Lave el arroz, ponga agua en un recipiente y vierta el arroz, agregue ajo, cebolla, puede sazonar con hierbas de olor al gusto. Deje hervir hasta que el arroz se suavice o se haya consumido el agua.
4. Sirva el arroz con la sardina y la tortilla de maíz.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Ensalada de repollo y pollo con cacahuete tostado sin sal

INGREDIENTES

- 60g pechuga de pollo
- ½ taza de sopa de fideo integral cocida
- 20g repollo rallado
- 12g cacahuete tostado sin sal
- ¼ taza zanahoria rallada
- 30g leche descremada polvo
- ½ taza de pepino
- 240mL agua hervida o purificada
- Agua la necesaria



MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y ralle el pepino. En un recipiente mezcle las verduras y reserve.
2. Cocer el pollo en agua, puede sazonar con ajo. Una vez cocido, deshebrarlo.
3. Incorpore el pollo a las verduras, agregue el cacahuete y revuelva bien.
4. Servir la ensalada y un plato con la sopa de fideo.

Este platillo se acompaña con leche descremada y una porción de fruta fresca de temporada.

Machacado con huevo

INGREDIENTES

- 1 pieza huevo fresco
- 40g frijol cocido
- 2 tortillas de maíz nixtamalizado
- 30g carne deshebrada de res (cocida)
- 1 taza de brócoli
- 5ml aceite



MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte el brócoli, en una sartén cocer el brócoli a vapor.
2. En una sartén con aceite, agregar la carne de res y el huevo, revuelva bien hasta que esté cocido el huevo.
3. Servir con frijoles cocidos enteros, tortilla de maíz y el brócoli.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Lentejas con pechuga de pollo

INGREDIENTES

- 30g pechuga de pollo
- 25g lentejas
- ¼ taza zanahoria
- ½ pieza calabacita
- 2 tortillas de maíz
- 35g jitomate
- 20g cebolla
- 3g cilantro
- Apio al gusto
- 1/3 pieza aguacate hass
- 30g leche descremada polvo
- 240mL agua hervida o purificada



MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las verduras, cortar en cubitos la calabacita, zanahoria y cortar finamente el cilantro.
2. Lavar las lentejas y dejar escurrir.
3. Cocer en agua las lentejas, sazonar con ajo al gusto. Dejar hervir hasta que estén suaves.
4. Aparte, cocer el pollo en poca agua, puede sazonar con apio al gusto. Ya cocido, cortar en cubitos.
5. Licuar jitomate y cebolla con poca agua.
6. Mezclar el pollo con las lentejas, agregar lo licuado y las verduras, añada un poco de agua y deje hervir hasta que las verduras estén suaves.
7. Servir con las tortillas de maíz y aguacate.

Este platillo se acompaña con leche descremada y una porción de fruta fresca de temporada.

Sopa de fideo con carne molida



INGREDIENTES

- 30g carne molida de res
- 20g pasta integral para sopa (fideo)
- 1 tortilla de maíz nixtamalizado
- ½ taza de zanahoria
- 35g jitomate
- 20g cebolla
- 1/3 pieza aguacate hass
- 30g leche descremada polvo
- 240ml agua hervida o purificada

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave la zanahoria, jitomate y cebolla. Pelar la zanahoria y cortar la verdura en cubitos.
2. Licuar el jitomate y cebolla en poca agua. reserve
3. En una olla caliente, vierta la pasta, agregar lo licuado junto con la carne molida, añada un poco mas de agua y deje hervir.
4. Al primer hervor, añadir la zanahoria, puede sazonar con hierbas de olor. Cocinar la sopa hasta que la zanahoria esté blanda y la carne cocida, retirar del fuego.
5. Servir la sopa con aguacate.

Este platillo se acompaña con leche descremada, tortillas de maíz y una porción de fruta fresca de temporada.

Arroz con habas y ensalada de ejotes



INGREDIENTES

- ¼ taza haba seca
- 40g arroz
- ½ taza de ejotes cocidos y picados
- 35g jitomate
- 20g cebolla
- 12g cacahuete tostado sin sal
- Agua la necesaria

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave el jitomate, cebolla y licuar con poca agua, reserve.
2. Lave las habas y el arroz, en una olla poner agua suficiente y cocer las habas junto con el arroz, vaciar lo licuado, puede sazonar con ajo en polvo o hierbas de olor. Tape y deje hervir hasta que estén suaves, si así lo desea puede agregar más agua.
3. En un sartén mezclar los ejotes y el cacahuete.
4. Servir las habas y acompañar de los ejotes.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Bistec con nopales



INGREDIENTES

- 1 taza de nopal cocido
- 30g bistec de res
- ½ taza de frijol cocido
- 2 piezas tortilla de maíz
- 1 c de aceite

MODO DE PREPARACIÓN

1. Poner en una sartén a fuego medio la cucharadita de aceite y agregar el bistec en cuadrillos, puede sazonar con ajo y cebolla(al gusto)
3. Una vez cocido agregue el nopal y termine la cocción.
4. Sirva con frijoles cocidos y tortillas de maíz.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Sopa de verduras con pollo y avena



INGREDIENTES

- 60 g pechuga de pollo cocida
- ½ taza zanahoria picada
- ½ pieza de calabacita cruda
- 1 tortilla de maíz nixtamalizado
- 20g avena
- Agua la necesaria
- 20g cebolla molida
- 35g jitomate molido
- Hierbabuena al gusto
- Ajo al gusto
- 30g Leche descremada en polvo
- 240mL agua
- 12g cacahuete tostado sin sal

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave bien la calabacita, pique en cuadros pequeños.
2. En una cacerola pequeña ponga a hervir agua, al soltar el primer hervor agregue las verduras, hierbabuena y ajo, tape y deje hervir por 6 minutos. Licué la avena con el cacahuete y reserve.
3. Revise la cocción de las verduras, agregue avena y cacahuete licuados, pollo cocido, la cebolla y jitomate molidos, deje cocinar un par de minutos más.
4. Sirva acompañada de la tortilla de maíz, leche y una porción de fruta fresca de temporada.

Picadillo de res



INGREDIENTES

- 30g carne molida de res
- ½ pieza calabacita
- ¼ taza zanahoria picada
- 2 tortillas de maíz nixtamalizado
- ½ taza frijol cocido
- 35g jitomate
- 20g cebolla
- Tomillo y ajo al gusto
- 1/3 pieza aguacate hass

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave la calabacita, picar en cubitos.
2. Lavar el jitomate y la cebolla y licuar con poca agua, reservar.
3. En una sartén guisar la carne agregar lo molido junto con la calabacita y zanahoria y dejar cocer, puede sazonar con tomillo y ajo en polvo.
4. Servir con frijol cocido, aguacate y tortillas de maíz.

Puede usar complementos con este platillo, como por ejemplo arroz blanco.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Sopa de lentejas con verdura



INGREDIENTES

- 35g lentejas
- 12g cacahuete tostado sin sal
- 2 tazas de acelgas
- 2 tortillas de maíz nixtamalizado
- 35g jitomate y 20g cebolla molidos (recaudo).

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las acelgas. Cortarlas finamente.
2. Cocine en suficiente agua las lentejas hasta que estén suaves, añada el recaudo, deje hervir 5 minutos, transcurrido ese tiempo agregue las acelgas, tape y apague el fuego.
3. Agregue los cacahuates a la sopa.
4. Servir con tortillas de maíz.

Como sugerencia puede agregar arroz blanco al platillo.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Salpición de res



INGREDIENTES

- 30g carne deshebrada
- 1 taza acelga
- 1 taza espinaca
- 2 tortillas de maíz nixtamalizado
- ½ taza frijol cocido
- 1/3 pieza de aguacate hass
- Agua la necesaria
- Ajo al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cocine la carne de res con suficiente agua, puede sazonar al gusto con ajo. Una vez cocida, deshebrarla. Reserve.
3. Picar finamente las acelgas y espinacas.
4. Mezclar las verduras con la carne y servir con tortillas de maíz. los frijoles cocidos y aguacate.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.

Pollo a la plancha y arroz primavera



INGREDIENTES

- 60g milanesa de pollo
- 1 taza de brócoli
- ¼ taza de ejotes cocidos y picados
- 1 tortilla de maíz nixtamalizado
- 20g arroz
- 12g cacahuete tostado sin sal
- Tomillo al gusto
- Pimienta y ajo al gusto
- 30g leche descremada polvo
- 240mL agua hervida o purificada

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte el brócoli.
2. Cortar el brócoli en racimos pequeños.
3. Lave el arroz, ponga agua en un recipiente y vierta el arroz, cocinarlo a fuego lento, antes de que se termine la cocción agregar las verduras y el cacahuete y dejar hervir hasta que estén suaves.
4. Cocer la milanesa de pollo en una sartén o comal, puede sazonarlo con tomillo, pimienta y ajo en polvo.
5. Servir el pollo con el arroz y tortillas de maíz.

Este platillo se acompaña con leche descremada y una porción de fruta fresca de temporada.

Cortadillo Norteño



INGREDIENTES

- 30g falda de res
- ¼ pieza chayote
- ¼ taza zanahoria picada
- ½ taza de frijol cocido
- 35g jitomate
- 20g cebolla blanca
- 2 tortillas de maíz nixtamalizado
- 1/3 pieza de aguacate hass

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave el chayote, jitomate y cebolla.
2. Cortar en cubos el chayote. Licuar el jitomate y la cebolla.
3. Cortar la carne de res en cubos y cocinar en una cacerola; puede sazonar con ajo al gusto.
4. Una vez cocinada la carne, agregue las verduras, el recaudo y deje cocinar hasta que estén suaves.
5. Servir el cortadillo con el frijol cocido, tortilla de maíz y aguacate.

Este platillo se acompaña con agua natural y una porción de fruta fresca de temporada.