

GUÍA DE MENÚS

Programa de Alimentación Escolar

Modalidad Caliente

(PAE modalidad caliente)



Unidad de Asistencia Social y Salud
Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario
Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario

INDICE

- 1.1 ALIMENTACION ESCOLAR
- 1.2 EL DESAYUNADOR ESCOLAR COMO ESPACIO SALUDABLE
- 1.3 PLATO DEL BIEN COMER ; SALUDABLE Y SOSTENIBLE
- 1.4 COMPRAS DEL COMITE DEL DESAYUNADOR ESCOLAR
- 1.5 DISEÑO DE MENUS MODALIDAD CALIENTE
- 2. FRUTAS
- 3. VERDURAS
- 4. RECOMENDACIONES PARA LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS

- MENU 1. GUISADO DE CALABACITAS
- MENU 2. LENTEJAS CON NOPALES
- MENU 3. SARDINAS A LA MEXICANA
- MENU 4. ATUN EN SALSA DE GUAJILLO
- MENU 5. CHILES RELLENOS DE ALVERJÓN
- MENU 6. ENCHILADAS ROJAS RELLENAS DE FRIJOL
- MENU 7. SOPA DE GARBANZO CON VERDURAS
- MENU 8. SARDINAS CON NOPALES
- MENU 9. ALAMBRE VEGETARIANO CON FRIJOL
- MENU 10. SOPA DE ALVERJÓN
- MENU 11. GUISADO DE LENTEJAS CON NOPALES
- MENU 12. MOLE DE AVENA CON VERDURAS Y FRIJOLES
- MENU 13. SOPE DE NOPAL CON ALVERJÓN
- MENU 14. GUISADO DE GARBANZO
- MENU 15. ENTOMATADAS DE ATÚN CON VERDURAS
- MENU 16. ENTOMATADAS RELLENAS DE FRIJOL Y CALABAZA
- MENU 17. TACOS DE FRIJOL
- MENU 18. SOPA DE PASTA CON ALVERJÓN
- MENU 19. TOSTADAS DE ENSALADA DE SARDINA CON FRIJOL
- MENU 20. MOLE DE OLLA CON LENTEJAS
- MENU 21. SOPA DE AVENA CON VERDURAS
- MENU 22. TOSTADAS DE CEVICHE CON CHAMPIÑÓN Y LENTEJAS
- MENU 23. SARDINAS LA CHIPOTLE
- MENU 24. LENTEJAS A LA POBLANA
- MENU 25. CALDO TLALPEÑO CON ARROZ Y VERDURAS.

1. Alimentación Escolar

La alimentación escolar es un proceso social que permite a las y los niños obtener alimentos saludables en un determinado espacio (desayunador escolar), principalmente dentro de las escuelas, donde los alumnos conviven entre pares y dan significado a sus alimentos.



Esta práctica social es una herramienta que nos permite fomentar hábitos alimentarios saludables en los beneficiarios del Programa Alimentación Escolar, a través del consumo de alimentos que cumplan con Criterios de Calidad Nutricia (CCN), que sean frescos y de temporada, locales y que su preparación permita su mejor aprovechamiento.

1.1 El Desayunador Escolar como espacio Saludable



Las niñas y niños a nivel escolar, así como los adolescentes, están en constante crecimiento y necesitan alimentos que les permitan tener un adecuado desarrollo, que les proteja ante enfermedades, que les proporcione la energía suficiente para realizar sus actividades diarias y les permita mejorar su aprendizaje.



Es necesario que ustedes como Comité Escolar, identifiquen que la dotación de alimentos que reciben cumple con las características de una alimentación correcta, incluyendo alimentos de los diferentes grupos de alimentos, como cereales integrales, leguminosas, alimentos de origen animal, verduras y fruta. También es necesario saber prepararlos de manera correcta para que proporcionen los nutrimentos que las y los niños necesitan.



Sabemos que en ocasiones se puede dificultar que los niños acepten algunos alimentos, principalmente las verduras, y muchas ocasiones se complica encontrar platillos atractivos que las incluyan, por esta razón las presentes guías de menús son una herramienta que facilita el aprovechamiento de cada uno de los productos que reciben en la dotación, a través de menús saludables que incorporan en su preparación la cantidad de verduras necesaria para los escolares.



1.2 Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible

La imagen que aparece a continuación es el nuevo Plato del Bien Comer que las Guías de Alimentarias 2023 para la Población Mexicana realizó para promover el consumo de más verduras y más frutas (de temporada y producción local) como alimento principal en todos los platillos; prefiriendo cereales integrales (como la avena, amaranto, tortilla de maíz) por sobre los refinados (los más comunes como el pan dulce, las galletas, el bolillo o alimentos preparados con harina refinada); y sobre todo promover la disminución de carnes o alimentos de origen animal (pollo, carne de res, carne de cerdo, huevo, quesos, entre otros) y en su lugar fomentar el consumo de leguminosas (como las lentejas, frijoles, alverjones, garbanzos, entre otros) ya que tienen propiedades similares a la carne, son más baratos y más nutritivos para toda la familia.



1.3 Compras del Comité del Desayunador Escolar

Recuerden que ustedes como comité tienen la responsabilidad de fomentar el consumo de verduras y frutas a las niñas, niños y adolescentes beneficiarios del programa, por lo que es necesario que el dinero obtenido de la cuota de recuperación (mecanismo de corresponsabilidad), se destine principalmente para la compra de insumos que complementen los platillos otorgados. Recuerda siempre comprar verduras y frutas locales y de temporada, que sean de colores brillantes y que no tengan signos de descomposición, golpes o moho.

En caso de comprar Alimentos de Origen Animal (AOA), recuerden tener cuidado, ya que son alimentos que pueden ocasionar enfermedades si no se encuentran en buen estado. A continuación, les presentamos las características que deben tener para identificar su frescura.

Carnes rojas:

El color debe ser rojo brillante; en el caso del cerdo el color debe ser rosado y la grasa de color blanco; se debe evitar comprar la carne cuando presente coloraciones café oscuro o verdosas y la grasa sea amarilla, o presenten olores desagradables.

Si se compra carne fresca, se debe consumir inmediatamente.





Aves:

De color blanco característico o ligeramente rosado; evita comprar si presentan coloración grisácea o tengan moretones, si tienen olores diferentes al característico y su textura es pegajosa o blanda.

Pescados:

Las agallas deben ser rojo brillante y húmedas, ojos saltones, brillantes y cristalinos. Evita comprar si presenta olores fuertes a amoníaco o su textura no es firme y elástica.



Huevo:

El cascarón debe estar íntegro y limpio; la yema no se rompe fácilmente y la clara es espesa. Evita comprar huevos que presenten mucha suciedad como excremento de ave o sangre.

Quesos:

Debe tener olor característico. Evita comprar quesos de dudosa procedencia, ya que es muy fácil que se contamine y cause enfermedades estomacales a las y los niños beneficiarios.



1.4 Diseño de Menús Modalidad Caliente



Los menús que se proporcionan en esta guía cubren los puntos de una alimentación correcta, ya que cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida de las y los niños. No siguen un orden específico, ocúpalos de acuerdo a tus necesidades e insumos disponibles, así que, de ustedes como comité depende que se preparen los menús con las medidas higiénicas necesarias, recordando siempre comprar alimentos frescos y locales de la región.



Características de una Alimentación Correcta



Completa

Que aporte todos los nutrientes



Equilibrada

Que los alimentos consumidos contengan los nutrientes en una proporción adecuada.



Suficiente

Que cubra las necesidades nutricionales de cada persona.



Variada

Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.



Higienica

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, que esté exento de bacterias, toxinas y contaminantes.



Adecuada

Que sea acorde a los gustos, costumbres y economía sin sacrificar las otras características.



CONSUME FRUTAS DE TEMPORADA

¿SABIAS QUE...?

Las frutas constituyen un grupo de alimentos indispensable para nuestra salud y bienestar, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas y minerales y sustancias de acción antioxidante.



CONSUME VERDURAS DE TEMPORADA

¿SABIAS QUE...?

Las verduras son parte fundamental de una alimentación saludable, por la variedad de nutrimentos que aportan a nuestra dieta como vitaminas, minerales y fibra, además de proporcionarnos pocas calorías.

Recomendaciones

Evita realizar preparaciones que requieran mucho aceite como los empanizados, fritos y capeados, ya que el exceso de éste puede provocar sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares.



Evita el uso de sazónadores como el caldo de pollo en polvo y prefiere sazónadores naturales como la sal. Recuerda no excederte para evitar enfermedades como la hipertensión arterial en niños y niñas.

Remoja las leguminosas como los frijoles, el garbanzo, los alverjones y las lentejas, para evitar los gases en los niños.



Lava y desinfecta correctamente las verduras y las frutas antes de comerlas o manipularlas siguiendo las instrucciones de los productos que utilizarás.

Lávate adecuadamente las manos utilizando agua y jabón, asegúrate de abarcar todas las áreas de tu mano como las palmas, entre los dedos, el dorso de la mano y las muñecas.

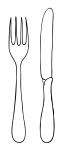


Recuerda que el consumo de agua natural es la bebida más saludable, te recomendamos ofrecerla a libre demanda en el espacio alimentario.

El aguacate proporciona grasas saludables que son utilizadas como energía, además ayudar en el correcto crecimiento y concentración de los niños, procura incluirlo en los platillos en la medida de lo posible.



I. GUISADO DE CALABACITAS CON GARBANZO A LA MEXICANA



4 personas



25 minutos



Guisado de calabacitas

Ingredientes

- 1 taza de garbanzo
- 3 piezas de jitomate
- 1/2 pieza de cebolla
- 1 taza de calabacita picada
- 1/2 taza de ejote picado
- 2 tortillas por persona
- Sal, pimienta y hierbas de olor al gusto

Preparación

Paso 1. Remoja una noche antes el garbanzo. Posteriormente hierva hasta que esté suave, cuela y reserva.

Paso 2. Licúa el jitomate con la cebolla. Sofríe lo licuado.

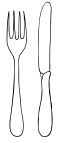
Paso 3. Sazona con sal, pimienta y hierbas de olor. Agrega las calabacitas y ejotes previamente picados, el garbanzo y un poco de agua, cocina durante 20 minutos.

Paso 4. Verifica la sazón y espera hasta que las calabacitas estén cocinadas. Acompáñalo con tortillas.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

2. LENTEJAS CON NOPALES, ARROZ AL VAPOR CON VERDURAS Y ENSALADA DE EJOTE Y JITOMATE



4 personas



40 minutos



Lentejas con nopales

Ingredientes

- 1 taza de nopales
- 1/4 pieza de cebolla
- 2 piezas de jitomate
- 3/4 de taza de lenteja
- Sal al gusto
- 1 diente de ajo
- 2 ramas de cilantro fresco
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 piezas de chile guajillo
- Agua al gusto

Preparación

Paso 1. Una noche antes deja reposar las lentejas en agua.

Paso 2. Sofríe la cebolla y ajo; agrega los nopales y déjalos cocinar por 3 minutos.

Paso 3. Licua el jitomate con los chiles (previamente hidratados). Sazonar con sal.

Paso 4. Vierte lo licuado con los nopales, agrega las lentejas, agua y cilantro.

Tapa y deja cocinar hasta que las lentejas estén suaves.

Arroz al vapor con verduras

Ingredientes

- 1/2 taza de arroz
- 1/4 taza de chícharo
- 2 piezas de zanahoria
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de aceite
- Epazote al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Paso 1. Pon a calentar el aceite y agrega el arroz, cocina hasta que esté dorado. Mientras, pela y pica la zanahoria en cubos.

Paso 2. Calienta 1 taza de agua hasta que dé el hervor.

Paso 3. Agrega el agua al arroz, los chícharos, la zanahoria, sal y el epazote, cocina hasta que el agua se haya consumido.

Ensalada de ejote y jitomate

Ingredientes

- 3/4 taza de ejotes
- 1 pieza de jitomate
- Sal al gusto
- Jugo de limón al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

Paso 1. Hierva los ejotes a fuego alto, agrega una pizca de sal, cocina hasta que estén crujientes y déjalos escurrir.

Paso 2. Pica el jitomate en cubos y agrégalos a los ejotes.

Paso 3. Mezcla las verduras, agrega sal, pimienta y el jugo de limón.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

3. SARDINAS A LA MEXICANA, SOPA DE PASTA INTEGRAL, BRÓCOLI Y COLIFLOR AL VAPOR



4 personas



40 minutos



Sardina a la mexicana

Ingredientes

- 1 lata de sardina
- 3/4 taza de jitomate
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 pieza de chile serrano
- 3 cucharadas de jugo de limón
- Cilantro, sal y pimienta al gusto

Preparación

Paso 1. Drena la sardina y desmenúzala.

Paso 2. Pica el jitomate, cebolla, el chile serrano, mézclalo y sazona con sal, pimienta y el jugo de limón.

Paso 3. Refrigera la mezcla durante 15 minutos para intensificar el sabor.

Puedes acompañar la sardina con tostadas horneadas

Sopa de pasta integral

Ingredientes

- 1 taza de pasta integral
- 2 piezas de jitomate
- 1/4 pieza de cebolla
- Sal al gusto
- 2 cucharaditas de aceite

Preparación

Paso 1. Calienta aceite, agrega la pasta y cocina hasta que esté dorada.

Paso 2. Licúa el jitomate, la cebolla, una pizca de sal y agrega un chorrito de agua.

Paso 3. Vierte la mezcla a la pasta, agrega más agua y cocina hasta que la pasta se haya cocinado.

Brócoli y coliflor al vapor

Ingredientes

- 1 taza de brócoli
- 1 taza de coliflor

Preparación

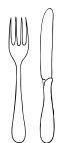
Paso 1. Cortar las verduras.

Paso 2. Cocina al vapor hasta que tengan un color más fuerte y sean crocantes.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

4. ATÚN EN SALSA GUAJILLO, ARROZ Y VERDURAS AL VAPOR



4 personas



40 minutos



Atún en salsa guajillo

Ingredientes

- 1 lata de atún en agua
- 3 piezas de jitomate
- 2 piezas de chile guajillo
- 1/2 pieza de cebolla
- 2 piezas de zanahoria
- 1/4 taza de ejote
- 1/4 taza de chayote picado
- 2 tortillas por persona
- Hierbas de olor al gusto
- 4 cucharaditas de aceite
- Sal al gusto

Preparación

Paso 1. Hidrata los chiles en agua caliente y después licúalo junto con el jitomate, cebolla, ajo y reserva.

Paso 2. Pica las verduras (zanahoria, ejotes y chayote), drena el atún y reserva.

Paso 3. Sofríe lo licuado y sazona con las hierbas de olor, sal y pimienta, después añade un poco de agua e incorpora las verduras.

Paso 4. Cocínalo durante 10 minutos y agrega el atún, déjalo a fuego bajo hasta que dé el hervor, acompáñalo con tortillas.

Arroz al vapor con verduras

Ingredientes

- 3/4 de taza de arroz
- 1/4 taza de chícharo
- 2 piezas de zanahoria
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de aceite
- Epazote al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Paso 1. Enjuaga el arroz hasta que el agua salga transparente y déjalo escurrir.

Paso 2. Calienta el aceite, agrega el arroz y cocina hasta que esté dorado. Mientras, pela y pica la zanahoria en cubos.

Paso 3. Calienta 1 taza de agua hasta que dé el hervor.

Paso 5. Agrega el agua al arroz, los chícharos, la zanahoria, sal y el epazote, cocina hasta que el agua se haya consumido.

Verduras al vapor

Ingredientes

1 taza de brócoli
1 taza de coliflor

Preparación

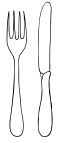
Paso 1. Corta las verduras

Paso 2. Cocina al vapor hasta que tengan un color más fuerte y sean crocantes

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

5. CHILES RELLENOS DE ALVERJÓN, SOPA DE PASTA INTEGRAL Y ENSALADA DE VERDURAS



4 personas



40 minutos



Chiles poblanos rellenos de alverjón

Ingredientes

- 1 taza de alverjón cocido
- 4 piezas de chile poblano
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de chayote
- 1/2 taza de ejotes
- 3 piezas de jitomate
- 1/2 de pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharaditas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Paso 1. Una noche antes deja reposar el alverjón en agua.

Paso 2. Tatema los chiles poblanos y deja reposar en una bolsa. Limpia y desvena los chiles

Paso 3. Pica las verduras (zanahoria, ejotes y chayote), mezcla con el alverjón y reserva.

Paso 4. Licua el jitomate, cebolla y ajo. Sofríe lo licuado añade un poco de agua y sazona con las hierbas de olor, sal y pimienta. Déjalo a fuego bajo hasta que dé el hervor.

Paso 5. Rellena los chiles con la mezcla previamente preparada y sirve con el caldillo.

Sopa de pasta integral

Ingredientes

- 1 taza de pasta integral
- 1 taza de espinacas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta y hierbas de olor al gusto

Preparación

Paso 1. Colocar en una olla abundante agua dejar a fuego medio hasta punto de ebullición, agregar un diente de ajo, 1/4 de cebolla y la pasta.

Paso 2. Cocinar entre 6 y 8 min hasta que este tierna.

Paso 3. Sofríe el ajo, la cebolla, y las espinacas.

Paso 4. Mezclar las espinacas con la pasta y servir.

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 1 pieza de chayote
- 1 taza de espinaca
- 1 taza de lechuga

Preparación

Paso 1. Pica las verduras.

Paso 2. cocina al vapor el chayote hasta que tenga un color mas fuerte y este blando.

Paso 3. Mezcla las vedruas y sazona a tu gusto.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

6. ENCHILADAS ROJAS RELLENAS DE FRIJOL Y SOPA DE VERDURAS



4 personas



20 minutos



Enchiladas rojas rellenas de frijol

Ingredientes

- 3 piezas de tortilla de maíz por persona
- 4 cucharaditas de aceite
- 1/2 taza de frijol
- 1/2 pieza de cebolla
- 3 piezas de jitomate
- Sal al gusto
- 1 diente de ajo
- 1/2 pieza de chile serrano
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 pieza de chile jalapeño

Preparación

Paso 1. Una noche antes deja reposar los frijoles en agua. Cocina los frijoles hasta que estén suaves.

Paso 2. Licúa el jitomate, cebolla, ajo, chile serrano y sal.

Paso 3. Sofríe la salsa y verifica la sazón.

Paso 4. En un recipiente mezcla el frijol, cilantro, y chile jalapeño.

Paso 5. Calienta las tortillas agrega la ensalada de frijoles, forma rollitos y báñalos en la salsa.

Sopa de verduras

Ingredientes

- 1/3 de pieza de chayote
- 1/3 de taza de champiñón picado
- 1/3 de taza de calabacita picada
- 1/3 de taza de espinaca picada
- 1/2 pieza de cebolla
- 3 piezas de jitomate
- 1 diente de ajo
- 1/3 de taza de zanahoria
- 1/3 de taza de papa picada
- 4 cucharaditas de aceite

Preparación

Paso 1. Licúa los jitomates, la cebolla y el ajo, agregando agua y sazón con sal al gusto.

Paso 2. Sofríe lo licuado.

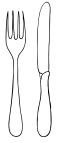
Paso 3. Verifica la sazón y agrega las verduras.

Paso 4. Cocina a fuego bajo durante 10 minutos.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

7. SOPA DE GARBANZO CON VERDURAS Y BROCÓLI AL VAPOR



4 personas



20 minutos



Sopa de garbanzo con verduras

Ingredientes

- 3/4 de taza de garbanzo
- 1/3 de taza de chícharo
- 1/2 taza de zanahoria
- 3 piezas de jitomate
- 1/2 pieza de cebolla
- 2 piezas de tortilla de maíz por persona

Preparación

Paso 1. Remoja una noche antes el garbanzo.

Posteriormente cocínalo en agua agregando un poco de sal hasta que esté suave y reserva.

Paso 2. Pica la zanahoria en trozos pequeños y reserva.

Paso 3. Licúa los jitomates y la cebolla, agregando un poco de agua.

Paso 4. En una cacerola sofríe la salsa, agrega un poco de agua, deja hervir y sazona con hierbas de olor y sal. Acompaña la preparación con tortillas.

Brócoli al vapor

Ingredientes

- 1 pieza de brocólí

Preparación

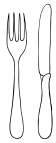
Paso 1. Cortar el brocólí.

Paso 2. Cocinalo al vapor hasta que tenga un color fuerte.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

8. SARDINAS CON NOPALES Y CALABACITAS EN SALSA VERDE



4 personas



20 minutos



Sardinas con nopales

Ingredientes

- 3/4 de lata de sardinas
- 3 piezas de nopales
- 3/4 de taza de calabaza
- 10 piezas de tomate verde
- Chile serrano al gusto
- 4 cucharaditas de aceite
- 1/2 pieza de cebolla
- Hierbas de olor al gusto
- 2 piezas de tostadas horneadas por persona.

Preparación

Paso 1: Pica los nopales y las calabacitas, posteriormente en una sartén sofríelas con 2 cucharaditas de aceite.

Paso 2: Hierva el tomate con el chile serrano y la cebolla, una vez que estén cocidos, licúalos.

Paso 3: En una cacerola sofríe la mezcla, sazónala con hierbas de olor y sal. Agrega un poco de agua.

Paso 4: Añade los nopales y calabacitas a la salsa, deja hervir y rectifica la sazón.

Paso 5: Añade las sardinas (previamente escurridas y desmenuzadas) a la salsa con verduras. Revuelve y acompaña con tostadas horneadas.

Ensalada

Ingredientes

- 2 tazas de pepino
- 1 taza de jícama
- 1 limón

Preparación

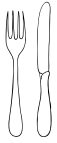
Paso 1. Cortar en bastones.

Paso 2. Mezclar y agregar el jugo de limón.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

9. ALAMBRE VEGETARIANO CON FRIJOL



4 personas



35 minutos



Alambre vegetariano con frijol

Ingredientes

- 1/2 taza de chile poblano picado
- 1/2 taza de frijoles
- 3/4 de taza de champiñón picado
- 3/4 de taza de jitomate picado
- 1/4 de taza de de cebolla picada
- 3/4 de taza de nopal picado
- 3/4 de taza de pimiento morrón picado
- 2 piezas de tortilla de maíz por persona

Preparación

Paso 1: Remoja una noche antes los frijoles y posteriormente cocíalos hasta que estén suaves, cuélalos y reserva.

Paso 2: Tatema los chiles poblanos y deja reposar en una bolsa. Limpia, desvena y corta en rajas.

Paso 3: Corta el jitomate, champiñón, nopales y pimiento. Reserva.

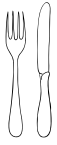
Paso 4: Sofríe la cebolla cortada en julianas, el pimiento y posteriormente agrega el frijol y el resto de los vegetales.

Paso 5: Añade quesillo deshebrado (opcional) y déjalo a fuego bajo durante 5 minutos. Acompáñalo con tortillas.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

10. SOPA DE ALVERJÓN, TORTITAS DE AVENA Y VERDURAS AL VAPOR



4 personas



35 minutos



Sopa de alverjón con nopales

Ingredientes

- 1 taza de alverjón
- 2 cucharaditas de aceite
- 3 piezas de jitomate
- 1/2 pieza de cebolla
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 taza de nopales
- 1/2 taza de espinaca

Preparación

Paso 1. Remoja el alverjón una noche antes. Posteriormente hierva hasta que esté suave, cuela y reserva

Paso 2. Licúa el jitomate con la cebolla. Sofríe la salsa con aceite, sazona con sal y pimienta.

Paso 3. Asa los nopales previamente picados.

Paso 4. Agrega a la salsa los alverjones, los nopales y la espinaca con un poco de agua.

Paso 5. Verifica el sazón y déjalo hervir a fuego bajo.

Tortitas de avena

Ingredientes

- 1/2 taza de avena molida
- 1/2 taza de calabaza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Paso 1. Pon a hervir la calabaza y machaca hasta formar un pure agrega la avena molida sal y pimienta.

Paso 2. En un sartén a temperatura baja dorar las tortitas

Paso 3. Tapar y dejar por 2 minutos.

Verduras al vapor

- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de coliflor picada
- 1/2 taza de ejotes picados
- Hierbas de olor al gusto
- Sal al gusto

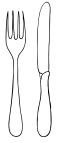
Paso 1. Cortar el brócoli, coliflor, ejotes y salpimentar.

Paso 2. Cocinar al vapor hasta que estén suaves.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

II. GUISADO DE LENTEJAS CON NOPALES; SOPA DE PASTA INTEGRAL Y ENSALADA



4 personas



35 minutos



Guisado de lentejas con nopales

Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 1 taza de nopal picado
- 3 piezas de jitomate
- 1/2 pieza de cebolla
- 4 cucharaditas de aceite
- Chile pasilla al gusto
- Chile chipotle al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas de olor al gusto

Preparación

Paso 1. Remoja las lentejas desde una noche antes.

Paso 2. Corta los nopales en cuadros y hiérvelos durante 15 minutos, cuela y reserva.

Paso 3. Hierva los jitomates, la cebolla y los chiles, después licúalos y sofríe la mezcla y sazona con la sal, hiervas de olor y pimienta.

Paso 4. Agrega mas agua, después incorpora las lentejas y los nopales, dejar hervir hasta que las lentejas estén suaves.

Sopa de pasta integral con espinacas

Ingredientes

- 1/3 de taza de pasta integral
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de champiñón.
- 2 piezas de jitomate
- 1/2 pieza de cebolla
- Sal al gusto
- 1 diente de ajo
- 4 cucharaditas de aceite

Preparación

Paso 1. Licua el jitomate, cebolla, ajo y reserva.

Paso 2. Sofríe la pasta y revuelve constantemente hasta dorar. Agrega la mezcla sazona y revuelve.

Paso 3. Agrega suficiente agua y añade la espinaca picada, champiñones y deja hervir hasta que la pasta este suave.

Ensalada de betabel

Ingredientes

- 1/2 pieza de betabel
- 18 piezas de cacahuate tostado
- 1/2 de taza de jícama

Preparación

Paso 1. Ralla el betabel y la jícama.

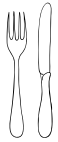
Paso 2. Añade el cacahuate tostado.

Sirve y disfrutado.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

12. MOLE DE AVENA CON VERDURAS Y FRIJOLES; ZANAHORIA Y CHAYOTE AL VAPOR



4 personas



35 minutos



Mole de avena con verduras y frijoles

Ingredientes

- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de calabacita
- 3 piezas de jitomate
- 1/2 pieza de cebolla
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas de olor al gusto
- 4 cucharaditas de aceite
- 1/2 taza de ejote
- 2 piezas de chile ancho
- 2 piezas de chile pasilla
- 3/4 de taza de frijoles

Preparación

Paso 1. Remoja una noche antes los frijoles. Posteriormente cocínalos hasta que estén suaves

Paso 2. Hierva los jitomates, la cebolla y chiles. Licúalos junto con la avena y sofríe la mezcla.

Paso 3. Sazona la salsa con sal, pimienta y hiervas de olor. Agrega el agua necesaria.

Paso 4. Pica la calabacita y los ejotes, agrégalos a la salsa. Deja hervir hasta que las verduras estén suaves.

Paso 5. Incorpora los frijoles cocidos y mezcla bien.

Zanahoria y chayote al vapor

Ingredientes

- 4 piezas de zanahoria
- 2 piezas de chayote

Preparación

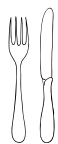
Paso 1. Pica las verduras (zanahoria y chayote)

Paso 2. Pon a hervir más verduras hasta que estén suaves, cuelalas.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

13. SOPE DE NOPAL CON ALVERJON, LENTEJAS Y ENSALADA DE GERMEN



4 personas



35 minutos



Sope de nopal con alverjón, lentejas y ensalada de germen

Ingredientes

- 4 piezas de nopal
- 2 piezas de jitomate
- 1/2 pieza de cebolla
- Cilantro al gusto
- 1/2 taza de alverjón
- 1/2 taza de lentejas
- 4 cucharaditas de aceite
- 1/2 taza de germen

Preparación

- Paso 1.** Remoja una noche antes el alverjón y las lentejas. Hiérvelos por separado hasta que esté suaves, sazónalos,
- Paso 2.** Machaca los alverjones y cuele las lentejas
- Paso 3.** Pica el jitomate y el germen. Reserva.
- Paso 4.** Pon a asar los nopales.
- Paso 5.** Unta los alverjones en el nopal, encima coloca las lentejas y acompáñalo con la ensalada de germen.

Bebida y fruta

Recuerda ofrecer al menos un vaso de leche al día a los niños y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

14. GUISADO DE GARBANZO; PASTA CON VERDURAS; ENSALADA DE JITOMATE Y BERROS



4 personas



35 minutos



Guisado de garbanzo

Ingredientes

- 1 taza de garbanzo
- 3 piezas de jitomate
- 1/2 pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 piezas de chayote
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharaditas de aceite
- 1/2 taza de calabaza

Preparación

Paso 1. Una noche antes deja remojando el garbanzo, escúrrelo y cocínalo hasta que esté blando.

Paso 2. Pica el jitomate, la cebolla y el ajo, y licúalo, después ponlo a sofreír con poco aceite y sazona.

Paso 3. Agrega más agua a la mezcla e incorpora los garbanzos.

Paso 4. Pica chayote ya cocinado y agrégalo al guisado.

Pasta con verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de Espinaca
- Sal al gusto
- Hierbas de olores al gusto

Preparación

Paso 1. Colocar en una olla abundante agua dejar a fuego medio hasta punto de ebullición, agregar un diente de ajo, 1/4 de cebolla y la pasta.

Paso 2. Cocinar entre 6 y 8 min hasta que este tierna.

Paso 3. Sofríe el ajo, la cebolla, espinacas, zanahorias y sazona.

Paso 4. Mezclar los vegetales con la pasta y sirve.

Ensalada de jitomate y berros

Ingredientes

- 2 piezas de jitomate
- 1 taza de berros
- 1/2 taza de cacahuete

Preparación

Paso 1. Pica todas las verduras.

Paso 2. Mézclalas y sirve.

Bebida y fruta

Recuerda ofrecer al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada

15. ENTOMATADO DE ATÚN CON VERDURAS AL VAPOR Y ARROZ CON VERDURAS



4 personas



35 minutos



Entomatado de atún

Ingredientes

- 1 lata de atún
- 3 piezas de jitomate
- 1/2 pieza de cebolla
- 2 piezas de chile guajillo
- 4 cucharaditas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pieza por persona de tostada de maíz
- Hierbas de olor al gusto

Preparación

Paso 1. Licúa la cebolla, el jitomate y el chile guajillo con un poco de agua.

Paso 2. Sofríe la salsa y sazona con hierbas de olor, sal y pimienta. Añade un poco de agua.

Paso 3. Drena el atún y mezcla con el entomatado y déjalo a fuego bajo hasta dar un hervor. Acompáñalo con tostadas.

Arroz y verduras al vapor

Ingredientes

- 1/4 taza de chícharo
- 1/2 taza de arroz
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 1/2 taza de apio
- 1/2 taza de brócoli
- Hierbas de olor al gusto

Preparación

Paso 1. Enjuaga el arroz hasta que el agua esté transparente y escúrralo.

Paso 2. Pon lo a hervir en agua limpia.

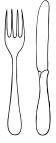
Paso 3. Pica las verduras (apio, brócoli, zanahoria), separa la zanahoria y agrégalo junto con el chícharo al arroz. Agrega un poco de agua y sazona con hierbas de olor. Deja que el agua se consuma.

Paso 4. Cocina el apio y el brócoli por 12 minutos. Agrega las demás verduras junto con el arroz.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.

16. ENTOMATADAS RELLENAS DE FRIJOL Y FLOR DE CALABAZA; CHAYOTE Y EJOTE AL VAPOR



4 personas



30 minutos

Entomatadas rellenas de frijol con flor de calabaza



Ingredientes

- 3 piezas por persona de tortilla
- 3/4 de taza de frijol
- Chipotle al gusto
- 1/2 pieza de cebolla
- 3 piezas de jitomate
- 4 cucharaditas de aceite
- Sal al gusto
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de Flor de calabaza

Preparación

Paso 1. Remoja una noche antes los frijoles. Hiérvelos hasta que estén suaves. Sofríe y machácalos.

Paso 2. Hierva el chile chipotle, licúalo con el jitomate, cebolla y una pizca de sal.

Paso 3. Pica la flor de calabaza, sofríela con aceite y ajo finamente picado.

Paso 4. Sofríe lo licuado, agrega un poco de agua y deja cocinar hasta que dé el hervor.

Paso 5. Calienta las tortillas y rellénalas con frijoles, flor de calabaza y baña con salsa.

Chayote y ejotes al vapor

Ingredientes

- 2 piezas de chayote
- 1 taza de ejote
- Orégano al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Paso 1. Pica el chayote y el ejote.

Paso 2. Agrega orégano a las verduras y cocínalas al vapor hasta que estén suaves.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.

17. TACOS DE FRIJOL CON ENSALADA DE VERDURAS



4 personas



35 minutos



Tacos de frijol

Ingredientes

- 3 piezas por persona de tortilla
- 3/4 de taza de frijol
- 3 piezas de nopal
- 1/2 pieza de cebolla
- 4 cucharaditas de aceite
- 2 piezas de jitomate
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

Paso 1. Remoja una noche antes los frijoles. Hiévelos hasta que estén suaves. Sofríe y machácalos.

Paso 2. Pica los nopales, ásalos y córtalos en cubitos, sazona con sal y pimienta.

Paso 3. Pica la cebolla y el jitomate, sazona y reserva.

Paso 4. Calienta las tortillas y agrega los frijoles junto con los nopales, dobla en forma de taco.

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 1 taza de chayote
- 1 taza de espinaca
- 1 taza de lechuga

Preparación

Paso 1. Corta las verduras y cocina el chayote .

Paso 2. Revuélvelas y sazona a tu gusto.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.

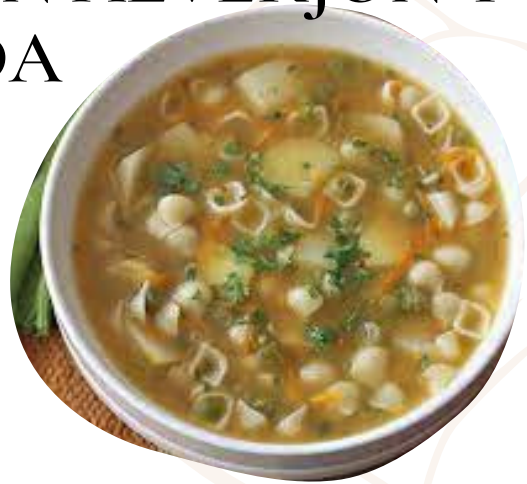
18. SOPA DE PASTA CON ALVERJÓN Y ENSALADA



4 personas



35 minutos



Sopa de pasta con alverjón

Ingredientes

- 3/4 taza de pasta integral
- 3/4 taza de alverjón
- 1/2 pieza de cebolla
- 2 piezas de jitomate
- 1 pieza de calabacita
- 4 cucharaditas de aceite
- Sal al gusto
- Epazote al gusto
- 3 tazas de agua

Preparación

Paso 1. Remoja una noche antes los alverjones.

Paso 2. Hierva los alverjones hasta que estén suaves.

Paso 3. Licúa el jitomate, la cebolla y reserva.

Paso 4. Sofríe la pasta y pica las calabacitas.

Paso 5. Agrega los alverjones, deja que hierva durante 10 minutos o hasta que estén suaves.

Ensalada de jitomate con ejote

Ingredientes

- 1/2 taza de jitomate
- 1/2 de taza de betabel
- 1/2 taza de zanahoria
- 1 taza de espinaca
- Sal al gusto
- Jugo de limón al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

Paso 1. Rayar finamente el betabel y la zanahoria

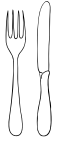
Paso 2. Pica el jitomate y la espinaca.

Paso 3. Mezcla las verduras agregar sal, pimienta y el jugo de limón.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.

19. TOSTADAS DE ENSALADA DE SARDINA CON FRIJOL



4 personas



20 minutos



Ensalada de sardina con frijol

Ingredientes

- 4 piezas de zanahoria
- 1/2 pieza de jícama
- 1 pieza de pimiento morrón
- 1 1/2 taza de espinaca
- 2 piezas de jitomate
- 1 taza de ejotes
- 1/2 pieza de cebolla
- 1 1/2 lata de sardinas
- 2 piezas por persona de tostadas
- 1 taza de frijol
- 3 cucharaditas de aceite
- 1/2 taza de chayote

Preparación

Paso 1. Remoja el frijol una noche antes y posteriormente cocínalos y machácalos.

Paso 2. Ralla la jícama y zanahoria, pica finamente el pimiento morrón y el chayote ya cocido, la espinaca, cebolla, ejotes y jitomate. Reserva.

Paso 3. Sofríe las verduras, sazona y revuelve constantemente.

Paso 4. Una vez listas las verduras, añade las sardinas previamente limpias y picadas.

Paso 5. Prepara las tostadas con una base de frijol.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.

20. MOLE DE OLLA CON LENTEJAS Y ARROZ



4 personas



35 minutos



Mole de olla con lentejas

Ingredientes

- 1/2 taza de calabacita
- 1/2 taza de ejote
- 1/2 taza de chayote
- 1 taza de jitomate
- Cebolla al gusto
- 3/4 de taza de lentejas
- 4 cucharaditas de aceite

Preparación

Paso 1. Remoja una noche antes las lentejas. Hiérvelas hasta que estén suaves.

Paso 2. Pica la calabacita, chayote, ejote, jitomate y cebolla.

Paso 3. Cocínalas al vapor y sazona.

Paso 4. Sofríe las lentejas.

Paso 5. Mezcla todos los ingredientes.

Arroz al vapor con verduras

Ingredientes

- 1/2 taza de arroz
- 1/4 taza de chícharo
- 2 piezas de zanahoria
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de aceite
- Epazote al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Paso 1. Pon a calentar el aceite y agrega el arroz, cocina hasta que esté dorado. Mientras, pela y pica la zanahoria en cubos.

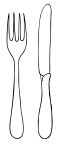
Paso 2. Calienta 1 taza de agua hasta que de el hervor.

Paso 3. Agrega el agua al arroz, los chícharos, la zanahoria, sal y el epazote, cocina hasta que el agua se haya consumido , ya que este listo integra las verduras .

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.

2I. SOPA DE AVENA CON VERDURAS Y ENSADALA DE ATÚN CON VERDURAS



4 personas



40 minutos



Sopa de avena

Ingredientes

- 3/4 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de ejote picado
- 3 pieza de jitomate
- 1/2 taza de brócoli picado
- 1/4 pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- Chile chipotle al gusto
- 3 cucharaditas de aceite
- 1/2 pieza de aguacate
- 1 tortilla por persona

Preparación

Paso 1. En una cacerola añade 3 cucharaditas de aceite y sofríe las hojuelas de avena, revuelve constantemente hasta dorarlas. Reserva.

Paso 2: Licúa el jitomate, cebolla, ajo y chile chipotle con agua.

Paso 3: Añade la mezcla a la cacerola con las hojuelas de avena, los ejotes, el brócoli, revuelve y deja hervir a fuego bajo.

Paso 4: Rectifica la sazón.

Paso 5: Acompaña con tortilla y aguacate.

Ensalada de atún con verduras

Ingredientes

- 1 lata de atún en agua
- 3/4 de taza de chícharo
- 3/4 de taza de zanahoria

Preparación

Paso 1. Drena el atún

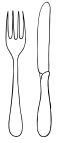
Paso 2. Pica las zanahorias

Paso 3. Mezcla todos los ingredientes incluyendo los chicharos

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.

22. TOSTADAS DE CEVICHE DE CHAMPIÑÓN Y LENTEJAS



4 personas



40 minutos



Ceviche de champiñón y lentejas

Ingredientes

- 1 lata de champiñones
- 2 piezas de jitomate
- 1 pieza mediana de pepino
- 2 piezas de zanahoria
- 4 cucharaditas de aceite
- 3/4 tazas de lenteja
- 3 piezas de tostada de maíz horneada por persona
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 pieza de cebolla

Preparación

Paso 1. Remoja las lentejas una noche antes, después hiérvelas hasta que estén suaves, cuela y reserva.

Paso 2. Cuela los champiñones, pica el jitomate, la cebolla, el pepino y la zanahoria. Reserva.

Paso 3. Sofríe los champiñones junto a las demás verduras.

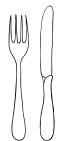
Paso 4. Sazona con sal y pimienta.

paso 5. Prepara las tostadas.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.

23. SARDINAS AL CHIPOTLE, ARROZ CON VERDURAS Y ENSALADA



4 personas



40 minutos



Sardinas al chipotle

Ingredientes

- 2 piezas de calabacita
- 2 piezas de zanahoria
- 2 piezas de tortilla de maíz por persona
- 1 lata de sardinas
- 3 cucharaditas de aceite
- 2 piezas de chile chipotle
- Sal, pimienta y hierbas de olor al gusto

Preparación

Paso 1. Pica la calabacita y las zanahorias. Reserva.

Paso 2. Drena las sardinas, reserva el líquido y desmenúzalas.

Paso 3. Licúa el jitomate, el chile chipotle y el ajo, agrega el líquido de las sardinas.

Paso 4. Sofríe la mezcla y añade las hierbas de olor, la sal y la pimienta.

Paso 5. Agrega las verduras y las sardinas, deja cocinar a fuego bajo hasta que de hervor.

Paso 5. Acompaña con tortillas de maíz.

Arroz con verduras

Ingredientes

- 1/2 taza de arroz
- 1/4 taza de chícharos
- 1/4 taza de zanahoria

Preparación

Paso 1. Pica la zanahorias.

Paso 2. Hierva el chícharo y la zanahoria hasta que estén suaves y agrega la acelga al final. Drena y reserva.

Paso 3. Pon a cocinar el arroz, una vez listo agrega las verduras.

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 1 taza de acelga
- 1/2 de taza de jícama
- 1/2 de taza de pepino
- Sal y limón

Paso 1. Pica la jícama y el pepino en bastones

Paso 2. Mezclar todos los vegetales y agregar sal y limón al gusto.

Paso 3.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.

24. LENTEJAS A LA POBLANA, ARROZ CON ACELGAS Y ENSALADA DE JÍCAMA, PEPINO, APIO Y ZANAHORIA



4 personas



40 minutos



Lentejas a la poblana

Ingredientes

- 2 piezas de chile poblano
- 1/2 taza de champiñones
- 3/4 de taza de lentejas
- 4 cucharaditas de aceite

Preparación

Paso 1. Remoja las lentejas durante una noche. Después cocínalas hasta que estén suaves.

Paso 2. Tatema los chiles poblanos y deja reposar en una bolsa.

Paso 3. Desvena los chiles y córtalos en rajas

Paso 4. Sofríe el champiñón.

Paso 5. Mezcla las lentejas, el chile y los champiñones.

Arroz con acelgas

Ingredientes

- 1/2 taza de arroz
- 1/2 taza de acelgas

Preparación

Paso 1. Pica las acelgas y ponlas a hervir hasta que adopten un tono mas oscuro. Cuela y reserva.

Paso 2. Cocina el arroz y agrega las acelgas.

Ensalada

Ingredientes

- 1/2 taza de pepino
- 1/2 taza de jícama
- 1/3 taza de apio
- 1/2 taza de zanahoria

Preparación

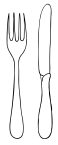
Paso 1. Ralla las la zanahoria y la jícama, corta en pedazos delgados y pequeños el apio y el pepino.

Paso 2. Mezcla las verduras.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.

25. CALDO TLALPEÑO CON ARROZ Y VERDURAS.



4 personas



40 minutos



Caldo tlalpeño

Ingredientes

- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de calabacita
- 1/2 taza de chayote
- 1/4 taza de ejotes
- 2 piezas de chile guajillo
- 1/2 taza de arroz
- 1/2 taza de garbanzo
- 4 cucharaditas de aceite
- 2 piezas de jitomate
- 1 diente de ajo
- 1/4 pieza de cebolla
- Hierbas de olor al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Paso 1. Una noche antes remoja los garbanzos en agua.

Paso 2. Pon a hervir los garbanzos a fuego alto hasta que estén suaves, cuélalos y reserva.

Paso 3. Licúa la cebolla, el jitomate, el ajo y el chile guajillo.

Paso 4. Sofríe la mezcla, sazona y agrega agua suficiente, revuelve y dejar hervir.

Paso 5. Pica la zanahoria, el chayote, la calabaza y los ejotes, posteriormente agrégalos al caldo y deja hervir hasta que estén suaves.

Paso 6. Rectifica la sazón y agrega los garbanzos previamente cocidos.

Paso 7. Pon a cocinar el arroz y una vez listo incorpóralo al caldo.

Bebida y fruta

Recuerda que los niños deben tomar al menos un vaso de leche al día y acompañar sus alimentos con alguna fruta de temporada.