



**SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
DEL ESTADO DE QUINTANA ROO**
DIRECCIÓN DE SEGUIMIENTO DE PROGRAMAS COMUNITARIOS

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

RECETARIO 2024

L.N. ANA KAREN SOSA MARTÍNEZ



PRESENTACIÓN

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia en el marco del Programa de Alimentación Escolar modalidad “calientes” y ante el contexto epidemiológico de la población mexicana y del estado de Quintana Roo, tiene como uno de sus objetivos primordiales el promover una alimentación correcta entre la población escolar a través de raciones de alimentos calientes, mismos que son diseñados con base en los Criterios de Calidad Nutricia establecidos en la Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario del DIF Nacional.



Por ello, este recetario se presenta como herramienta de orientación alimentaria para la adecuada integración de cada uno de los 20 menús, así como para contribuir al aseguramiento de la calidad de los insumos alimentarios a través de una variedad de platillos de fácil preparación y bajo costo que integran alimentos regionales de alto valor nutrimental en beneficio de las niñas, niños y adolescentes beneficiarios del programa.



ÍNDICE

1. Huevo con chaya, lentejas machacadas y zanahoria rallada
2. Tinga de res con zanahoria y frijol colado
3. Potaje de lentejas con verduras
4. Enfrijoladas con salsa de tomate, queso fresco y ensalada
5. Brazo de reina con pepita molida y salsa de tomate
6. Huevo entomatado y frijoles de la olla
7. Caldo de pollo con coditos y verduras
8. Frijoles charros y arroz a la jardinera
9. Atún a la mexicana y frijol colado
10. Xtóoksel (alubias con pepita molida) con chiltomate



11. Huevo con chícharos y frijoles bayos
12. Salpicón de res y frijol colado
13. Potaje de alubias con verduras
14. Espagueti con champiñones y ensalada
15. Joroches con frijol y chiltomate
16. Hot cakes integrales con plátano
17. Sopa de coditos en salsa de frijol
18. Tinga de pollo y arroz con chícharos
19. Sopes de calabacita con frijol y queso
20. Tamales de chaya con pollo y salsa de tomate



1. Huevo con chaya, lentejas machacadas y zanahoria rallada

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación:
	Harina de maíz	360g	1. Seleccionar, lavar y desinfectar muy bien todos los ingredientes frescos. Lavar los huevos inmediatamente antes de utilizarlos. 2. Seleccionar y limpiar las lentejas, lavarlas y ponerlas a cocer en suficiente agua, sazonar con una pizca de sal (opcionalmente se pueden agregar hierbas de olor). Una vez cocidas, se machacan o se licuan y se dejan unos minutos a fuego lento hasta que espesen. 3. Picar la cebolla en cuadros pequeños junto con la chaya, tomate y el chile dulce. En una sartén sofreír estos ingredientes junto con los huevos. Revolver constantemente hasta que estén cocidos. Sazonar con una pizca de sal. 4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 5. Servir el huevo con chaya acompañado con lentejas machacadas, tortillas calientes y zanahoria rallada
	Huevo fresco	10 piezas	
	Lentejas	350 g	
	Aceite	50 ml	
	Chaya	400 g	
	Cebolla	200g	
	Tomate	300g	
	Chile dulce	150g	
	Zanahoria	200 g	
Sal	Lo indispensable		
Bebida	Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
Postre	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



2. Tinga de res con zanahoria y frijol colado

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación:
	Harina de maíz	360 g	1. Lavar y desinfectar muy bien todos los ingredientes frescos. Lavar las latas de verduras y escurrir el líquido de conservación.
	Carne de res deshebrada	300 g	2. Seleccionar (limpiar) y lavar los frijoles. Ponerlos a cocer en agua caliente y agregar una mínima cantidad de sal. Agregar también unas ramas de epazote, dejar cocer hasta que espesen, posteriormente licuarlos y colarlos.
	Frijol	350 g	3. Se sofríe con un poco de aceite la cebolla, el tomate, el repollo y el chile dulce, posteriormente se le agrega la carne de res deshebrada y se integran todos los ingredientes. Sazonar con sal, pimienta y /o hierbas de olor.
	Aceite	50 ml	4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente.
	Zanahoria	350 g	5. Servir la tinga acompañada del frijol colado, la zanahoria rallada y tortillas calientes
	Cebolla	150 g	El platillo se puede complementar con rebanadas de aguacate y salsas al gusto.
	Tomate	300g	
	Ensalada de verduras	200g/1lata	
	Chile dulce	50 g	
	Repollo	150 g	
	Cilantro	50 g	
	Sal	Lo indispensable	
	Pimienta	Lo indispensable	
	Ajo	4 dientes	
	Orégano	5 hojas	
Bebida	Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
Postre	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



3. Potaje de lentejas con verduras

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación:
	Lentejas	350 g	1. Lavar y desinfectar muy bien todos los productos frescos. Lavar las latas de verduras, dejarlas escurrir y eliminar el líquido de conservación. 2. Seleccionar (limpiar) y lavar las lentejas. Ponerlas a cocer en una olla con suficiente agua caliente hasta que estén suaves, aproximadamente de 30 a 40 minutos. 3. En un sartén aparte, se sofríe el tomate y la cebolla picados (o licuados) y se agrega a la olla de las lentejas junto con hierbas de olor al gusto para condimentar. 4. Picar las verduras (calabaza, zanahoria, chayote) en cuadros pequeños y agregar a la olla de lentejas cuando estas comiencen a cocerse. Al final sazonar con una pizca de sal y pimienta. 5. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 6. Servir el potaje de lentejas acompañado de tortillas calientitas. Opcionalmente también se puede agregar carne fresca y/o huevos en la preparación. En caso de que no tener suficiente disponibilidad de todas las verduras, se puede agregar las verduras envasadas o las que estén disponibles en su región.
	Ensalada de verduras	200g/ 1lata	
	Harina de maíz	360 g	
Bebida	Sal	Lo indispensable Lo indispensable	
	Pimienta	50 ml	
	Aceite	150 g	
	Calabaza	300 g	
	Zanahoria	150 g	
	Chayote	100 g	
	Cebolla	200 g	
	Tomate	50 g	
	Chile dulce	Al gusto	
	Hierbas de olor		
Postre	Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



4. Enfrijoladas con salsa de tomate y queso

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes: Harina de maíz Frijol negro Queso fresco Aceite Sal Cebolla Tomate Epazote Ajo Pepino Zanahoria	Cantidad: 360 g 350 g 200 g 50 ml Lo indispensable 100 g 250 g 2 ramas 2 dientes 200 g 300 g	Preparación: 1. Lavar y desinfectar muy bien el tomate, cebolla y epazote. 2. Seleccionar (limpiar) y lavar los frijoles. Ponerlos a cocer en agua caliente y agregar unas ramas de epazote; sazonar con una pizca de sal. Una vez que este frío, licuar o machacar los frijoles y después colocarlos a fuego lento hasta que espesen. 3. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 4. Picar o licuar el tomate, cebolla y ajo; agregar una cucharadita de aceite y sofreír en una sartén aparte para preparar la salsa de tomate. 5. Remojar las tortillas en el frijol, servir las en un plato dobladas a la mitad y bañarlas con la salsa de tomate, encima espolvorear queso soper. Acompañar con rodajas de cebolla y rebanadas de pepino. También se puede acompañar con unas rebanadas de aguacate local (en temporada).
	Bebida Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
Postre	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



5. Brazo de reina con pepita molida y salsa de tomate

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes: Harina de maíz Hojas de chaya picada Huevo Cebolla Tomate Chile dulce Hojas de Plátano Pepita molida Aceite Sal Ajo Jícama Cilantro	Cantidad: 360 g 300 g 10 piezas 100 g 300 g 50 g 2/3 piezas 50 g 50 ml Lo indispensable 2 dientes 300 g 50 g	Preparación: 1. Lavar y desinfectar muy bien todos los ingredientes frescos. Lavar los huevos justo antes de utilizarlos y dejarlos escurrir. 2. Poner a cocer los huevos en agua hirviendo durante 10. Una vez cocidos, remojarlos en agua fría y después pelarlos. 3. <i>Relleno:</i> Sofreír tomate, cebolla y chile dulce picados o licuados, con una cucharada de aceite, sazonar con una cucharada de cilantro picado finamente, una pizca de sal y hierbas de olor al gusto. 4. Poner las hojas de chaya en agua caliente durante 5 minutos, escurrir y picarla finamente. 5. <i>Brazo de reina:</i> Mezclar la harina con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa, agregar una o dos cucharadas de aceite, la chaya picada y revolver todo hasta integrarlo. Tomar porciones pequeñas de la masa y extenderlas sobre las hojas de plátano para preparar los tamales, después colocar una cucharada de la salsa de relleno y tozos de huevo cocido, después envolverlos con la hoja en forma de rollo. Al final poner a cocer todos los brazos de reina a baño maría durante aproximadamente hora y media a dos horas. Verificar su cocimiento y 6. posteriormente retirar del fuego. 7. <i>Salsa de tomate:</i> Licuar tomate, cebolla y ajo; sofreír la mezcla con una cucharadita de aceite para preparar la salsa (Opcionalmente se puede utilizar el puré de tomate). 8. Servir rebanadas de brazo de reina bañada con la salsa de tomate y acompañarlos con un xek' (ensalada) de jícama con cilantro. Se puede agregar pepita molida para espolvorear los tamales.
	Bebida Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
	Postre Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada

6. Huevo entomatado y frijoles de la olla

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes: Harina de maíz Huevo Frijol Aceite Sal Tomate Cebolla Chile dulce Pepino	Cantidad: 360 g 10 piezas 350 g 50 ml Lo indispensable 300 g 100g 100 g 400 g	Preparación: 1. Lavar y desinfectar muy bien los ingredientes frescos. Lavar y escurrir los huevos justo antes de utilizarlos. 2. Romper todos los huevos en un recipiente y batirlos hasta que queden muy bien mezclados. 3. Licuar o picar tomate, cebolla y chile dulce. Poner a sofreír esta mezcla en una olla o sartén con una cucharada de aceite. Posteriormente agregar el huevo, sazonar con una pizca de sal y/o hierbas de olor al gusto y dejar cocer. 4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 5. Servir la torta de huevo en salsa de tomate acompañado de tortillas calientes y rebanadas de pepino fresco. Se puede acompañar también con rebanadas de aguacate local.
	Bebida Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
	Postre Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



7. Caldo de pollo con coditos y verduras

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación:
	Harina de maíz	360 g	1. Lavar y desinfectar muy bien los productos frescos.
	Pollo deshebrado	380 g	2. Picar o licuar el tomate y cebolla, agregar una cucharadita de aceite y sofreír en una sartén aparte para preparar la salsa o recaudo, dejar hervir y posteriormente añadir las verduras. Añadir la pasta de coditos y dejar cocer. Al final agregar el pollo deshebrado precocido. Sazonar con hierbas de olor al gusto. (En caso de utilizar pollo fresco, se pone a cocer la carne junto con la salsa de tomate.
	Pasta tipo coditos	250 g	3. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente.
Bebida	Chayote	150 g	4. Servir la sopa de coditos con verduras, acompañada de tortillas y una rebanada de limón. Se puede acompañar con una rebanada de aguacate y salpicón de rábano o cebolla.
	Calabaza	150 g	
	Zanahoria	250 g	
	Cebolla	50 g	
Postre	Chile dulce	50 g	
	Tomate	200 g	
	Aceite	50 ml	
	Sal	Lo indispensable	
	Hierbas de olor	Al gusto	
	Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



8. Frijoles charros y arroz a la jardinera

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación: 1. Lavar y desinfectar muy bien los productos frescos. Lavar las latas de ensalada de verduras, abrirlas y eliminar el líquido de conservación. 2. Seleccionar (limpiar) y lavar el frijol bayo. Ponerlo a cocer en agua caliente y agregar dos ramas de epazote o hierbas de olor la cebolla y los dientes de ajo, cuando estén cocidos (aproximadamente 1.30 a 2 horas) agregar una pizca de sal y dejar espesar a fuego lento. Los frijoles se pueden remojar desde una noche antes para una cocción más rápida. Opcionalmente se le puede agregar un poco de chuleta. 3. Seleccionar y enjuagar el arroz. Sofreír con dos dientes de ajo y cebolla picada. Agregar agua hasta cubrir el arroz y dejar cocer. Previamente picar la calabaza y el chayote y agregarlos al arroz. Agregar la ensalada de verduras en lata para complementar o cuando no se tenga disponibilidad de verduras frescas. 4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 5. Servir el arroz a la jardinera acompañados de frijoles charros, zanahoria rallada y tortillas. La preparación se puede acompañar con rebanadas de aguacate de temporada.
	Harina de maíz	180 g	
	Ensalada de verduras	200g/1 lata	
	Arroz	100g	
	Frijol bayo	350g	
	Aceite	50 ml	
	Sal	Lo indispensable	
	Tomate	250 g	
	Cebolla	50 g	
	Chile dulce	50 g	
Bebida	Calabaza	100 g	Agua natural (1 vaso)
	Chayote	50 g	
Postre	Zanahoria	200 g	Fruta de temporada
	Ajo	2 dientes	
	Epazote/ hierbas de olor	2 ramas	
	Agua natural	250 ml	
	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	



9. Atún a la mexicana y frijol colado

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación:
	Harina de maíz	360g	1. Lavar y desinfectar muy bien los ingredientes frescos. Lavar las latas de atún y ensalada de verduras, escurrirlas y eliminar el líquido de conservación. 2. <i>Atún a la mexicana:</i> Picar el tomate, cebolla y chiles, sofreírlos con una cucharada de aceite, agregar el atún y la ensalada de verduras, sazonar con una pizca de sal y hierbas de olor al gusto. 3. Seleccionar (limpiar) y lavar los frijoles. Ponerlos a cocer en agua caliente y agregar una mínima cantidad de sal. Agregar también unas ramas de epazote, dejar cocer hasta que espesen, posteriormente licuarlos y colarlos. 4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 5. Servir el atún a la mexicana acompañado de frijol colado, zanahoria rallada y tortillas calientes. En temporada también se puede acompañar con rebanadas de aguacate local.
	Atún	300g	
	Frijol	150 g	
	Ensalada de verduras	200g/1 lata	
	Aceite	50 ml	
	Sal	Lo indispensable	
	Cebolla	50g	
	Tomate	300g	
	Chile dulce	50 g	
Zanahoria	400 g		
Ajo	2 dientes		
Hierbas de olor	Al gusto		
Bebida	Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
Postre	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



10. Xtoóksel (alubias con pepita molida), chiltomate y sopa de fideos

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación: 1. Lavar y desinfectar muy bien los ingredientes frescos. Lavar las latas de atún y de verduras, escurrirlas y eliminar el líquido de conservación. 2. Seleccionar (limpiar) y lavar las alubias. Ponerlas a cocer en agua caliente y agregar una mínima cantidad de sal. Agregar también unas ramas de epazote y dejar cocer. Posteriormente se escurre bien el agua ya que solamente utilizaremos los granos. 3. Se pica la cebollina finamente y se revuelve con las alubias cocidas y la pepita molida. 4. Licuar o picar finamente el tomate, cebolla y chile dulce, sofreír la salsa y agregar suficiente agua. Sofreír la pasta de fideos integrales con 2 dientes de ajo. Agregar a la olla y tapar para dejar cocer, al final agregar las verduras envasadas, o en su caso poner a cocer primero las verduras frescas. 5. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 6. Servir el Xtoóksel acompañado de la sopa de fideos, unas rebanadas de pepino y tortillas calientes. Agregar unas gotas de limón a la sopa de verduras.
	Harina de maíz	360g	
	Alubias (frijol blanco)	350 g	
	Pepita molida	150 g	
	Cebollina	50 g	
	Fideos integrales	200 g	
	Aceite	50 ml	
	Sal	Lo indispensable	
	Cebolla	150 g	
	Tomate	350 g	
Bebida	Chile dulce	50 g	Agua natural (1 vaso)
	Ajo	2 dientes	
Postre	Epazote	1 rama	Fruta de temporada
	Pepino	400 g	
Bebida	Agua natural	250 ml	Fruta de temporada
Postre	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



11. Huevos con chícharos y frijoles bayos

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes: Harina de maíz Frijol bayo Huevo Chícharos Cebolla Aceite Sal Jícama Epazote	Cantidad: 360 g 350 g 10 piezas 200 g 100 g 50 ml Lo indispensable 400 g 2 ramas	Preparación: 1. Lavar y desinfectar muy bien los ingredientes frescos. Lavar las latas de chícharos envasados y escurrir el líquido de conservación. Lavar los huevos justo antes de utilizarlos y dejarlos escurrir. 2. Seleccionar (limpiar) y lavar el frijol bayo. Ponerlos a cocer en agua caliente y agregar dos ramas de epazote, cuando estén cocidos agregar una pizca de sal y dejar enfriar. 3. Sofreír en una olla la cebolla rebanada en julianas y agregar los huevos revueltos. Después agregar los chícharos envasados previamente escurridos. Revolver todo a fuego medio hasta que los huevos estén cocidos. 4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 5. Servir los huevos con nopales acompañados de frijol colado y tortillas calientes. El platillo se puede acompañar con rebanadas de aguacate fresco y alguna salsa al gusto.
Bebida	Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
Postre	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



12. Salpicón de res y frijol colado

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación:
	Harina de maíz	360 g	1. Lavar y desinfectar muy bien todos los ingredientes frescos. Lavar las latas de verduras y escurrir el líquido de conservación. 2. Seleccionar (limpiar) y lavar los frijoles. Ponerlos a cocer en agua caliente y agregar una mínima cantidad de sal. Agregar también unas ramas de epazote, dejar cocer hasta que espesen, posteriormente licuarlos y colarlos. Sofreír en un poco de aceite. 3. Se pican en cubos pequeños todos los rábanos, el cilantro, el tomate y la cebolla morada, se mezclan con la carne de res deshebrada, se sazona con unas pizcas de sal y se le añade naranja agria. 4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 5. Servir el salpicón de res acompañado del frijol colado, rebanadas de pepino y tortillas calientes El platillo se puede complementar con rebanadas de aguacate y salsas al gusto.
	Carne de res deshebrada	300 g	
	Frijol	350 g	
	Aceite	50 ml	
Bebida	Rábanos	300 g	Agua natural (1 vaso)
	Cebolla morada	100 g	
	Cilantro	50 g	
	Tomate	400 g	
Postre	Sal	Lo indispensable	Fruta de temporada
	Pimienta	Lo indispensable	
	Pepino	400 g	
	Agua natural	250 ml	
	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	



13. Potaje de alubias con verduras

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes: Alubias Ensalada de verduras Harina de maíz Sal Pimienta Aceite Calabaza Zanahoria Chayote Cebolla Tomate Chile dulce Hierbas de olor	Cantidad: 350 g 200g/ 1lata 360 g Lo indispensable Lo indispensable 50 ml 150 g 200 g 150 g 100 g 200 g 50 g Al gusto	Preparación: 1. Lavar y desinfectar muy bien todos los productos frescos. Lavar las latas de verduras, dejarlas escurrir y eliminar el líquido de conservación. 2. Seleccionar (limpiar) y lavar las alubias. Ponerlas a cocer en una olla con suficiente agua caliente hasta que estén suaves, aproximadamente de 1.30 a 2 horas, dejar espesar a fuego lento. 3. Picar las verduras (calabaza, zanahoria, chayote) en cuadros pequeños y agregar a la olla de alubias cuando estas comiencen a cocerse. Al final sazonar con una pizca de sal y pimienta. 4. En un sartén aparte, se sofríe el tomate, cebolla y chile dulce picados (o licuados) y se agrega a la olla de las alubias junto con hierbas de olor al gusto para condimentar. 5. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 6. Servir el potaje de alubias acompañado de tortillas calientitas. Opcionalmente también se puede agregar carne fresca y/o huevos en la preparación. En caso de que no tener suficiente disponibilidad de todas las verduras, se puede agregar las verduras envasadas o las que estén disponibles en su región.
	Bebida Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
	Postre Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



14. Espagueti con champiñones

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación:
	Harina de maíz	180 g	1. Lavar y desinfectar muy los productos frescos. Lavar las latas de champiñones envasados, abrirlas y eliminar el líquido de conservación. 2. Poner a hervir agua y agregar el espagueti junto con un trozo de cebolla y hierbas de olor al gusto. Dejar cocer aproximadamente 10 a 15 minutos. Después sacar de la olla y escurrirle el agua de cocción. 3. Licuar tomate, cebolla y ajo, sofreír la mezcla (o en su lugar agregar puré de tomate) para preparar la salsa. Al final agregar los champiñones y revolver todo con la pasta ya cocida y escurrida. 4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 5. Servir el espagueti con queso fresco o soper o acompañado de tortillas calientes y una ensalada fresca de jícama y zanahoria.
	Espagueti	200 g	
	Champiñones	200 g	
	Tomate	300 g	
	Puré de tomate	200 g	
Bebida	Aceite	50 ml	Agua natural (1 vaso)
	Sal	Lo indispensable	
	Cebolla	150 g	
	Queso fresco o soper o	400g	
	Ajo	2 dientes	
Postre	Hierbas de olor (orégano)	Al gusto	Fruta de temporada
	Jícama	500 g	
	Zanahoria	300 g	
	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	



15. Joroches con frijol y chiltomate

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación:
	Harina de maíz	360 g	1. Lavar y desinfectar muy bien los ingredientes frescos.
	Frijol	350 g	2. Seleccionar (limpiar) y lavar los frijoles. Ponerlos a cocer en agua caliente, agregar dos ramas de epazote. Cuando los frijoles estén a punto de cocerse, agregar una pizca de sal para sazonar. Una vez cocidos molerlos y preparar frijol colado.
	Cebolla	100g	3. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para formar bolitas de masa (joroches) y dejarlas cocer dentro del frijol colado.
	Tomate	350g	4. Licuar tomate, cebolla, ajo y sofreír en un sartén con una cucharadita de aceite para preparar la salsa de tomate. Condimentar agregando una pizca de sal.
	Aceite	50 ml	5. Servir los joroches con frijol colado bañadas con salsa de tomate y queso soper o fresco. Acompañar con una ensalada de pepinos y zanahoria rallada.
	Sal	Lo indispensable	
	Ajo	2 dientes	
Bebida	Epazote	2 ramas	
	Queso soper o	50 g	
	Pepino	200 g	
	Zanahoria	50 g	
Postre			Agua natural (1 vaso)
	Agua natural	250 ml	
			Fruta de temporada
	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	



16. Hot cakes integrales con plátano

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes: Harina de trigo integral Huevo fresco Leche Plátano Mantequilla o aceite vegetal Jícama	Cantidad: 380 g 5 piezas 300 g 10 piezas pequeñas 50 ml 600 g	Preparación: 1. Lavar y desinfectar los ingredientes. 2. Mezclar la harina de trigo integral con la leche, huevo y aceite (o mantequilla) hasta lograr integrar sin grumos. 3. Poner a cocer pequeñas porciones de hot cakes en un comal engrasado. 4. Servir los hot cakes acompañados de rodajas de plátano. 5. Adicionalmente se puede acompañar de rebanadas de jícama para complementar.
Bebida	Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
Postre	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



17. Sopa de coditos en salsa de frijol

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación:
	Harina de maíz	180 g	1. Lavar y desinfectar muy bien los productos frescos.
	Pasta integral tipo codo	200 g	2. Poner a hervir agua y agregar la pasta de coditos integrales con un trozo de cebolla y hierbas de olor al gusto. Dejar cocer aproximadamente 10 a 15 minutos. Después sacar de la olla y dejar escurrir.
	Frijol negro	200 g	3. Seleccionar (limpiar) y lavar los frijoles. Ponerlos a cocer en agua caliente y agregar unas ramas de epazote; sazonar con una pizca de sal. Una vez que este frío, licuar o machacar los frijoles con poco caldo y poner a fuego lento hasta que estén espesos. Después agregar los coditos ya cocidos y mezclar.
	Aceite	50 ml	4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para formar bolitas de masa (joroches) y dejarlas cocer dentro del frijol colado.
	Sal	Lo indispensable	5. Picar o licuar el tomate y cebolla, agregar una cucharadita de aceite y sofreír en una sartén aparte para preparar la salsa. Sazonar con hierbas de olor al gusto.
	Cebolla	100 g	6. Servir la sopa de coditos enfrijolados, bañarlos con la salsa de tomate, el queso y acompañar con unas rodajas de pepino y zanahoria rallada.
	Tomate	350 g	Se puede acompañar con unas rebanadas de aguacate.
	Epazote	2 ramas	
	Queso fresco o sopero	300 g	
	Pepino	250 g	
	Zanahoria	250 g	
Bebida	Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
Postre	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



18. Tinga de pollo y arroz con chícharos

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes: Harina de maíz Arroz Pechuga de pollo deshebrada Aceite Zanahoria Cebolla Tomate Chícharo envasado Chile dulce Repollo Cilantro Sal Pimienta Ajo Orégano	Cantidad: 180 g 200 g 380 g 50 ml 400 g 100 g 350g 150g/1lata 50 g 150 g 50 g Lo indispensable Lo indispensable 4 dientes 5 hojas	Preparación: 1. Lavar y desinfectar muy bien todos los ingredientes frescos. Lavar las latas de verduras y escurrir el líquido de conservación. 2. Se sofríe con un poco de aceite la cebolla, el tomate y el chile dulce hasta que estén cocidos, posteriormente se le agrega la pechuga de pollo deshebrada y se integran todos los ingredientes. Sazonar con sal, pimienta y /o hierbas de olor. 3. Seleccionar y enjuagar el arroz. Sofreír con dos dientes de ajo y cebolla picada. Agregar agua hasta cubrir el arroz y dejar cocer. Previamente picar la calabaza y el chayote y agregarlos al arroz. Agregar los chícharos en lata para complementar o cuando no se tenga disponibilidad de verduras frescas. 4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y ponerlas a cocer en el comal caliente. 5. Servir la tinga acompañada del arroz con chícharos y zanahoria rallada junto con las tortillas calientes. El platillo se puede complementar con rebanadas de aguacate y salsas al gusto.
	Bebida Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
Postre	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



19. Sopos de calabacitas con frijol y salsa de tomate

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes: Harina de maíz Frijol Aceite Cebolla Tomate Calabaza local Queso frasco/sopero Chile xcatic Epazote Sal	Cantidad: 360g 350 g 50 ml 100g 400g 600g 50 g 50 g 2 ramas Lo indispensable	Preparación: 1. Lavar y desinfectar muy bien todos los ingredientes frescos. 2. Seleccionar (limpiar) y lavar los frijoles. Ponerlos a cocer en agua caliente y agregar una mínima cantidad de sal. Agregar también unas ramas de epazote, dejar cocer hasta que espesen. Machacar los frijoles o realizar el procedimiento para frijol colado que servirá como base en los sopos. 3. Picar las calabacitas, tomate y cebolla en cuadros y sofreír, condimentar con una mínima cantidad de sal y hierbas de olor al gusto. 4. Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa. Tomar porciones pequeñas para preparar las tortillas y después cocerlas en el comal caliente, ya que estén listas, se forman los sopos pellizcando los bordes. 5. Servir los sopos, teniendo como base el frijol, rellenar con las calabacitas y espolvorear queso fresco o sopero, puede agregar salsa de tomate. Los frijoles se pueden seleccionar y lavar un día antes y ponerlos a remojar para una cocción más rápida y mejor aprovechamiento por el organismo.
	Bebida Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
	Postre Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada



20. Tamales de chaya con pollo y salsa de tomate

10 porciones

Platillo principal	Ingredientes:	Cantidad:	Preparación:
	Harina de maíz	360 g	1. Lavar y desinfectar muy bien todos los ingredientes frescos.
	Aceite	50 ml	2. <i>Relleno:</i> Sofreír tomate, cebolla y chile dulce picados o licuados, con una cucharada de aceite, sazonar con una cucharada de cilantro picado finamente, una pizca de sal y hierbas de olor al gusto. Casi al final agregar la pechuga de pollo deshebrada para integrarlo.
	Pechuga de pollo deshebrada	380 g	3. Poner las hojas de chaya en agua caliente durante 5 minutos, escurrir y picarla finamente.
	Sal	Lo indispensable	4. <i>Tamales:</i> Mezclar la harina de maíz con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa, agregar una o dos cucharadas de aceite, la chaya picada y revolver todo hasta integrarlo. Tomar porciones pequeñas de la masa y extenderlas sobre las hojas de plátano para preparar los tamales, después colocar una cucharada de la salsa de relleno con el pollo, después envolverlos con la hoja. Al final poner a cocer todos los tamales a baño maría durante aproximadamente hora y media a dos horas. Verificar su cocimiento y posteriormente retirar del fuego.
	Cebolla	100 g	5. <i>Salsa de tomate:</i> Licuar tomate, cebolla y ajo; sofreír la mezcla con una cucharadita de aceite para preparar la salsa (opcionalmente se puede utilizar el puré de tomate).
	Tomate	500 g	6. Servir los tamalitos bañados con la salsa de tomate. Se puede agregar pepita molida para espolvorear los tamales.
	Hojas de chaya picada	400 g	
	Ajo	2 dientes	
	Chile dulce	50 g	
	Hojas de Plátano	2/3 piezas	
	Cilantro	20 g	
Bebida	Agua natural	250 ml	Agua natural (1 vaso)
Postre	Fruta fresca de temporada y de la región	10 piezas o 1200 g	Fruta de temporada

