TLAXCALA
UNA NUEVA HISTORIA

DIF
ESTATAL TLAXCALA

Recetario

RECETAS SALUDABLES PARA LOS BENEFICIARIOS DE LOS PROGRAMAS ALIMENTARIOS

ÍNDICE

Programa de Alimentación Escolar Modalidad Caliente

1. Tinga de pollo con nopales
2. Atún con pasta integral
3. Lentejas con arroz y chayotes al vapor
4. Crepas de avena rellenas de requesón y espinaca
5. Guiso de garbanzo con verduras
6. Sopa de habas con nopales
7. Tamales de frijoles y ejotes
8. Huevos cazuela con nopales y papas
9. Sopa de jitomate con calabacitas

10 Guiso de garbanzos con calabacitas

11 Ensalada de sardina

12 Guiso de frijoles con arroz

13 Pipián verde con pollo

14 Albóndigas con carne de res y avena

15 Tinga de setas

16 Pozole

17 Caldo tlalpeño

18 Tostadas de requesón y nopales

19 Shop suey de lenteja

20 Tortitas de garbanzo y brócoli con zanahoria

Atención Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre

21 Ensalada de verduras con garbanzo

22 Taco de frijoles con rajas

23 Ensalada con atún

24 Omelette de verdura

25 Taco de ensalada

Programa de Atención Alimentaria en los Primeros 1000 días (lactantes de 6 a 24 meses)

26 Papilla de arroz con pollo y chayotes

27 Puré de guiso de frijoles con arroz

28 Sopa de jitomate con amaranto y calabacitas

29 Tinga de pollo

30 Tinga de setas y chícharos

Programa de Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios.

31 Lentejas con arroz y chayotes al vapor

32 Albondigas y verdura al vapor

33 Pasta con atún y zanahoria

34 Ensalada con sardina

35 Tlatlapas de frijol y nopales

36 Glosario

Programa de Alimentación Escolar
Modalidad Caliente

RECETA #1

Tinga de pollo con nopales

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 65g de jitomate guaje picado
- 10g cebolla blanca cruda
- 52g de pepino
- 60g de pollo deshebrado
- 3ml aceite vegetal
- 30g de tortilla de maíz

PRIMARIA

- 65g de jitomate guaje picado
- 10g cebolla blanca cruda
- 70g de pepino
- 149g nopal cocido
- 60g de pollo deshebrado
- 5ml aceite vegetal
- 60g de tortilla de maíz

SECUNDARIA

- 90g de jitomate guaje picado
- 10g cebolla blanca cruda
- 120g de pepino
- 149g de nopal cocido
- 90g de pollo deshebrado
- 5ml aceite vegetal
- 90g de tortilla de maíz

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pon a hervir agua en una olla a fuego medio.
2. Una vez que el agua esté hirviendo, echa los nopales picados y déjalos cocinar por 10 minutos, agrega una pizca de carbonato. Pasado el tiempo, escúrrelos y reserva.
3. Agrega en la licuadora los jitomates, el ajo, chile chipotle y agua, muele muy bien hasta tener una mezcla homogénea.
4. En una olla o un sartén hondo, pon a calentar un poco de aceite vegetal, agrega las cebollas en tiras y fríelas hasta que se acitronen.
5. Una vez que la cebolla esté lista, agrega los nopales, cocina todo acompañado de tomillo y orégano por un par de minutos.
6. Agrega la mezcla de la licuadora y deja que se cocine muy bien, este proceso tomará de unos 10 a 15 minutos.
7. Ya que esté listo sírvelo con pepino picado y acompaña con tortilla de maíz.

¡El sabor es extraordinario, buena opción para empezar a comer cosas un poco más saludables!

RECETA #2

Atún con pasta integral

INGREDIENTES:

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

PREESCOLAR

- 65g de jitomate bola picado
- 10g cebolla blanca cruda
- 55g de zanahoria rallada
- 46g de pasta integral cocida
- 33g de atún en agua drenado
- 3ml aceite vegetal

PRIMARIA

- 65g de jitomate guaje picado
- 10g cebolla blanca cruda
- 65g de zanahoria rallada
- 92g de pasta integral cocida
- 33g de atún en agua drenado
- 5ml aceite vegetal

SECUNDARIA

- 90g de jitomate guaje picado
- 10g cebolla blanca cruda
- 130g de zanahoria rallada
- 138g de pasta integral cocida
- 66g de atún en agua drenado
- 5ml aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cuece la pasta en agua con una hojita de laurel, poquito aceite vegetal y cebolla. Cuando esté lista, la enjuagamos al chorro de agua. Reservamos.
2. En un bolw añade el jitomate picado y zanahoria rallada el atún en agua bien escurrido.
3. A continuación, añade la pasta integral y revuelve bien. Agrega vinagre y aceite al gusto, mezcla.

¡Es un plato completo y nutritivo!

RECETA #3

Lentejas con arroz y chayotes al vapor

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 10g cebolla blanca cruda
- 80g chayote cocido
- 20g de arroz crudo
- 35g de lenteja cruda
- 3ml de aceite vegetal

PRIMARIA

- 10g cebolla blanca cruda
- 80g chayote cocido
- 40g de arroz crudo
- 35g de lenteja cruda
- 5ml de aceite vegetal

SECUNDARIA

- 10g cebolla blanca cruda
- 160g chayote cocido
- 60g de arroz crudo
- 70g de lenteja cruda
- 5ml de aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Remoja las lentejas en agua durante 8-12 horas. Cambia el agua de remojo por agua nueva y cocer hasta que la lenteja este suave. Drena y reserva.
2. En una olla caliente añade el arroz con poco aceite vegetal. Revuelve constantemente durante 2 minutos, luego agrega agua hirviendo e inmediatamente después otra medida igual de agua fría. Deja que hierva a fuego alto hasta que el agua se haya evaporado lo suficiente para ver la superficie del arroz y se comiencen a formar huecos. En ese momento, tapa la olla y disminuye la intensidad del fuego dejando que se absorba el resto del agua. Revisa y prueba el arroz para remover del fuego cuando toda el agua se haya evaporado, evitando así que se queme.
3. Pica finamente cebolla y cocina a fuego medio con aceite vegetal. A los 3 minutos agrega ajo picado. Revuelve ocasionalmente. Añade el chayote hervido previamente cocido y picado en cubos y cocina 5 minutos, añade las lentejas. Revuelve y permite que burbujee durante 5 minutos.
4. Sirve una cama de arroz y las lentejas encima. Decora con una hoja de cilantro.

¡Disfruta!

RECETA #4

Crepas de avena rellenas de requesón y espinaca

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 90g de espinaca cocida
- 65g de jitomate bola picado
- 10g de cebolla cruda
- 20g de avena en hojuelas
- 50g de huevo fresco
- 3ml de aceite vegetal
- 240 ml de leche descremada

PRIMARIA

- 90g de espinaca cocida
- 65g de jitomate bola picado
- 10g de cebolla cruda
- 40g de avena en hojuelas
- 50g de huevo fresco
- 21g de requesón
- 5ml de aceite vegeta

SECUNDARIA

- 90g de espinaca cocida
- 123g de jitomate bola picado
- 10g de cebolla cruda
- 60g de avena en hojuelas
- 21g de requesón
- 50g de huevo fresco
- 5ml de aceite vegeta

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licúa los huevos con la leche y la avena en hojuelas. Pasa la mezcla a un bowl. Mientras tanto, pica el jitomate y la espinaca. Reserva.
2. Calienta el sartén a fuego bajo y agrega poco aceite vegetal, mueve el sartén tratando de que el aceite vegetal cubra toda la superficie.
3. Echa una cucharada grande a el sartén y espárcelo hasta que quede una capa fina.
4. Después de unos 40 segundos revisa con una espátula si ya está cocida la parte de abajo. Entonces voltea y cuece por el otro lado. Repite hasta que se termine la mezcla.
5. Para formar las crepas, extiende una y sobre la mitad de ella agrega jitomate, cebolla acitronada y la espinaca picada.

¡Disfruta!

RECETA #5

Guiso de garbanzo con verduras

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 64g zanahoria picada
- 40 poro crudo
- 35g garbanzo crudo
- 11g de carne de res seca
- 30g de tortilla de maíz
- 3ml de aceite vegetal

PRIMARIA

- 64g zanahoria picada
- 40 poro crudo
- 35g garbanzo crudo
- 11g de carne de res seca
- 60g de tortilla de maíz
- 5ml de aceite vegetal

SECUNDARIA

- 64g zanahoria picada
- 40 poro crudo
- 70g garbanzo crudo
- 11g de carne de res seca
- 90g de tortilla de maíz
- 5ml de aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Deja los garbanzos a remojo en agua templada toda la noche anterior. Escúrrelos. En una olla rápida cuece a fuego mínimo 20 minutos los garbanzos con ajo pelado y el laurel. Escurre y reserva también el caldo.
2. Pica la cebolla, el poro y las zanahorias.
3. Dora la cebolla en una sartén y agrega el poro, la zanahoria.
4. Agrega dos cucharones de caldo de garbanzos y los garbanzos cocidos, así como la carne molida de res. Cocina 5 minutos.
5. Sirve los garbanzos con verduras, agrega pimienta negra.

¡A disfrutar!

RECETA #6

Sopa de habas con nopales

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 75g de nopal cocido
- 65g de jitomate bola picado
- 10g de cebolla blanca cruda
- 30g de tortilla de maíz
- 38g de haba seca cruda
- 15g de queso fresco/panela
- 3ml de aceite vegetal

PRIMARIA

- 75g de nopal cocido
- 65g de jitomate bola picado
- 10g de cebolla blanca cruda
- 60g de tortilla de maíz
- 38g de haba seca cruda
- 15g de queso fresco/panela
- 5ml de aceite vegetal

PRIMARIA

- 149g de nopal cocido
- 123g de jitomate bola picado
- 10g de cebolla blanca cruda
- 90g de tortilla de maíz
- 38g de haba seca cruda
- 40g de queso fresco/panela
- 5ml de aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Ponemos a remojar las habas desde la noche anterior. Sí no fuera posible, mínimo las remojamos 40 minutos previos a la cocción.
2. Tiramos el agua donde dejamos las habas a remojo, agregamos nuevamente agua y las ponemos a cocer con un trozo de cebolla y diente de ajo. Tapamos la cacerola y dejamos que se cueza a fuego medio.
3. Aparte, pica el nopal en cuadritos, agrega agua, le agregamos una cucharadita de carbonato, un trozo de cebolla y un diente de ajo, dejamos que hierva unos cinco minutos aproximadamente. Lo colamos. Por otro lado, picamos el jitomate y la cebolla. La hierbabuena los lavamos y desinfectamos.
4. Coloca una cacerola a la estufa, a fuego medio, y agrega poco aceite vegetal. Cuando esté caliente, sofreímos la cebolla. Cuando esté transparente agregamos el jitomate picado y permitimos que se sofría durante aproximadamente 5 minutos.
5. Enseguida agregamos las habas sobre el sofrito que tenemos en la estufa para seguir con la preparación de la sopa de verduras.
6. Revolvemos todo perfectamente, revisamos el espesor de la sopa y si queremos que quede más ligera agregamos un poco de agua. Enseguida agregamos los nopales y la rama de hierbabuena, dejamos hervir unos minutos.
7. Servimos la sopa de nopales bien caliente y disfrutamos de su exquisito sabor acompañado de queso panela cortado en cubos.

¡A disfrutar!

RECETA #7

Tamales de frijoles y ejotes

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 10g de cebolla blanca cruda
- 65g de jitomate bola picado
- 63g de ejotes cocidos picados
- 18g de harina de maíz nixtamalizada
- 35g de frijol crudo
- 3g de aceite vegetal

PRIMARIA

- 10g de cebolla blanca cruda
- 65g de jitomate bola picado
- 63g de ejotes cocidos picados
- 36g de harina de maíz nixtamalizada
- 35g de frijol crudo
- 5g de aceite vegetal

SECUNDARIA

- 10g de cebolla blanca cruda
- 130g de jitomate bola picado
- 63g de ejotes cocidos picados
- 54g de harina de maíz nixtamalizada
- 70g de frijol crudo
- 5g de aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. La harina de maíz nixtamalizado se le agrega poco a poco el aceite vegetal batiendo la misma con una pala de madera hasta que esponje. Se agrega poco, el frijol previamente cocido y molido.
2. Limpia ambos extremos de los ejotes, lávalos y ponlos a hervir aproximadamente por una media hora, posteriormente enjuaga y se escurre. Reserva.
3. Lava el jitomate perfectamente y extrae ambos extremos del mismo. Corta en julianas, se reserva.
4. Para preparar los tamales se agregará a la masa de tamal 1 cucharadita de jitomate picado y 1 cucharadita de ejote hervido. Haz gorditas de 8 centímetros de diámetro y se ponen en las hojas de elote formando los tamales.
5. Se colocan acostados en una vaporera y se pone una cama de hojas de elote al fondo y otras al final. Tapa y cuece por una hora o hasta que la masa se despegue fácilmente de la hoja.

¡A disfrutar!

RECETA #8

Huevos cazuela con nopales y papas

INGREDIENTES:

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

PREESCOLAR

- 65g de jitomate bola picado
- 149g de nopal cocido
- 30g de tortilla de maíz
- 50g de huevo fresco
- 3g de aceite vegetal

PRIMARIA

- 65g de jitomate bola picado
- 149g de nopal cocido
- 68g de papa cocida cos cáscara
- 30g de tortilla de maíz
- 50g de huevo fresco
- 5g de aceite vegetal

SECUNDARIA

- 130g de jitomate bola picado
- 149g de nopal cocido
- 68g de papa cocida cos cáscara
- 30g de tortilla de maíz
- 100g de huevo fresco
- 5g de aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lava las papas y córtalas en cubitos, no muy chicos.
2. Pela y pica el diente de ajo y la cebolla.
3. Quita ambos extremos del jitomate pícalos, para hacer una especie de puré. En el sartén calienta aceite vegetal, añade cebolla y los nopales previamente hervidos. Rehógalos durante 5 minutos.
4. Agrega el ajo, fríe 1 minuto. Vierte el jitomate picado y cuece hasta que se evapore el agua y espese el sofrito.
5. Incorpora las papas y cubre con agua o caldo de verduras. Añade laurel y cuece a fuego medio unos 25 minutos, hasta que las papas estén tiernas y el agua se haya evaporado casi por completo.
6. Espolvoréalos con una pizca de pimienta y cubre el sartén por unos minutos, hasta que los huevos queden semi cocidos.

¡A disfrutar!

RECETA #9

Sopa de jitomate con calabacitas

INGREDIENTES:

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

PREESCOLAR

- 65g de jitomate bola picado
- 110g de calabaza de castilla cocida
- 19g de harina de amaranto
- 40g de queso fresco/panela
- 3g de aceite vegetal

PRIMARIA

- 130g de jitomate bola picado
- 110g de calabaza de castilla cocida
- 19g de harina de amaranto
- 19g de harina de trigo integral
- 40g de queso fresco/panela
- 5g de aceite vegetal

SECUNDARIA

- 130g de jitomate bola picado
- 110g de calabaza de castilla cocida
- 38g de harina de amaranto
- 19g de harina de trigo integral
- 80g de queso fresco/panela
- 5g de aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Muele el jitomate con cebolla y ajo, reservar.
2. En una cacerola calentar el aceite vegetal a fuego medio, acitrona la cebolla, añade el jugo de jitomate.
3. Cuando se haya sancochado lo anterior agregar el agua, sazonar con pimienta.
4. Al soltar el hervor incorporar las calabazas picadas en cuadros y cocinar 5 minutos aproximadamente hasta que suavicen sin perder la firmeza.
5. Posteriormente agregar harina de amaranto y harina de trigo integral, hervir por aproximadamente 5 minutos.
6. Soltar la tortilla de maíz previamente picada a la sopa, por 3 minutos aproximadamente. Por último se le agrega queso panela en cubos.

¡Convertirlo en un plato principal!

RECETA #10

Guiso de garbanzos con calabacitas

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 65g de jitomate bola picado
- 20g poro crudo
- 60g acelga cruda
- 20g bolillo integral
- 41g de garbanzo cocido
- 38g de pollo deshebrado
- 3g de aceite vegetal

PRIMARIA

- 65g de jitomate bola picado
- 20g poro crudo
- 60g acelga cruda
- 40g bolillo integral
- 41g de garbanzo cocido
- 38g de pollo deshebrado
- 5g de aceite vegetal

SECUNDARIA

- 65g de jitomate bola picado
- 20g poro crudo
- 111g de calabacita cruda
- 30g acelga cruda
- 60g bolillo integral
- 82g de garbanzo cocido
- 38g de pollo deshebrado
- 5g de aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Ponemos los garbanzos (previamente enjuagados y remojados desde una noche anterior) en una olla de presión. Agregamos agua caliente a cubrir y tapamos la olla. Cerramos bien y esperamos a que hierva durante 20 minutos. Se pica jitomate en julianas, acelga, poro y reservamos.
2. En una cacerola ya caliente agrega un poco de aceite vegetal, cebolla partida julianas y sofríe por 30 segundos. Agrega ajo finamente picado y mueve 30 segundos más. Agrega ¼ de taza de agua, ½ cucharadita de orégano, poro picado y mezcla un poco. Agrega acelga picada, un poco de comino en polvo, un poco de pimentón en polvo y movemos. Tapa la cacerola y deja hervir por 7 minutos. Agrega los garbanzos (previamente colados) y el jitomate picado en julianas. Deja a fuego bajo por 5 minutos.

¡A disfrutar!

RECETA #11

Ensalada de sardina

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 19g de germen de lenteja crudo
- 10g de cebolla blanca cruda
- 52g de pepino
- 20g de tostada de maíz horneada
- 38g de sardina en tomate
- 8g de ajonjolí tostado

PRIMARIA

- 19g de germen de lenteja crudo
- 10g de cebolla blanca cruda
- 52g de pepino
- 40g de tostada de maíz horneada
- 38g de sardina en tomate
- 13g de ajonjolí tostado

SECUNDARIA

- 19g de germen de lenteja crudo
- 10g de cebolla blanca cruda
- 104g de pepino
- 60g de tostada de maíz horneada
- 76g de sardina en tomate
- 13g de ajonjolí tostado

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar las lentejas y dejarlas remojar por 6 días.
2. Posteriormente cuela toda el agua. Lleva al refrigerador.
3. Colocar el colador sobre un envase; allí regar todos los días las lentejas (que no les quede agua) que el agua cuele el envase.
4. Revisar y regar hasta que brote el germen. Cuando estén por completo los gérmenes se lavan.
5. Una vez que este listo el germen de lenteja, tener previamente preparada la cebolla y pepino picados.
6. En un bolw mezclar el germen de lenteja, cebolla picada, la sardina y pepino picado, espolvorear ajonjolí.

¡A disfrutar!

RECETA #12

Guiso de frijoles con arroz

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 15g de pimiento morrón crudo
- 64g zanahoria picada
- 30g chícharo crudo con vaina
- 20g de arroz crudo
- 35g de frijol crudo
- 6g de semilla de girasol

PRIMARIA

- 15g de pimiento morrón crudo
- 64g zanahoria picada
- 30g chícharo crudo con vaina
- 20g de arroz crudo
- 30g de tortilla de maíz
- 35g de frijol crudo
- 12g de semilla de girasol

SECUNDARIA

- 30g de pimiento morrón crudo
- 64g zanahoria picada
- 50g chícharo crudo con vaina
- 40g de arroz crudo
- 30g de tortilla de maíz
- 70g de frijol crudo
- 12g de semilla de girasol

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pon a hervir los chicharos previamente lavados. Pica la cebolla y ajo.
2. Lava, seca y pica el pimiento rojo .Echa en una cazuela 2 tzas de agua y añade la mitad del pimiento, cebolla, ajo, hoja de laurel y frijoles escurridos (puestos en remojo la noche anterior)
3. Tapa la cazuela y cocina los frijoles a fuego medio durante unos 25 minutos.
4. Para hacer el sofrito pon aceite vegetal en otra olla y acitrona primero la cebolla, luego el pimiento, el ajo y los chicharos.
5. Agrega comino y orégano, mueve durante 1 minuto.
6. Añade el sofrito a los frijoles, vuelve a tapar la cazuela y deja que hierva 25 minutos más.
7. Echa una pizca de vinagre y mezcla bien. Cuela el caldo de cocinar los frijoles, échalo en otra cazuela y añade el arroz para cocerlo hasta que esté en su punto.
8. Una vez cocido el arroz, incorpora los frijoles cocidos con el resto de verduras.
9. Cubre el guiso con las semillas de girasol.

¡A disfrutar!

RECETA #13

Pipián verde con pollo

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 30g de espinaca cruda
- 150g de chilacayote
- 75g nopal cocido
- 30g de tortilla de maíz
- 30g de pollo sin piel cocido
- 3g de pepita limpia
- 6g de cacahuate tostado sin sal

PRIMARIA

- 30g de espinaca cruda
- 150g de chilacayote
- 75g nopal cocido
- 60g de tortilla de maíz
- 30g de pollo sin piel cocido
- 12g de cacahuate tostado sin sal

SECUNDARIA

- 150g de chilacayote
- 149g nopal cocido
- 90g de tortilla de maíz
- 60g de pollo sin piel cocido
- 12g de cacahuate tostado sin sal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cuece el pollo en una olla con 1 litro de agua y un trozo de cebolla. Mientras el pollo está listo, en un comal bien caliente, tuesta las pepitas, luego los cacahuates, siguiendo el ajonjolí. Reserva tus semillas tostadas.
2. Hervir los nopales previamente picados, lavarlos posteriormente, escurrirlos y reservar.
3. Acitronar la cebolla, agrega el caldo de pollo y deja hervir por espacio de 10 minutos. Retira del fuego.
4. Con ayuda de un molcajete, muele los clavos, el comino, la pimienta negra y enseguida la mezcla de semillas tostadas. En la licuadora agrega todos los ingredientes menos el pollo, espinaca, hojas de rábano.
5. En una cazuela con aceite vegetal caliente agrega la mezcla y deja que hierva durante 10 minutos. Mueve el pipián con una pala de madera para evitar que se adhiera al fondo de la cazuela. Finalmente, agrega las piezas de pollo y los nopales hervidos.

¡A disfrutar!

RECETA #14

Albóndigas con carne de res y avena

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 60g acelga cruda
- 111g calabacita cruda
- 20g avena en hojuelas
- 68g papa cocida cos cascara
- 30g carne molida de res
- 50g huevo fresco

PRIMARIA

- 60g acelga cruda
- 111g calabacita cruda
- 20g avena en hojuelas
- 68g papa cocida cos cascara
- 30g carne molida de res
- 50g huevo fresco

SECUNDARIA

- 120g acelga cruda
- 111g calabacita cruda
- 20g avena en hojuelas
- 68g papa cocida cos cascara
- 30g carne molida de res
- 20g de bolillo integral
- 50g huevo fresco

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar en trozos pequeños la papa con cáscara. Reservar.
2. En un bowl mezcla bien el huevo con un poco de pimiento, con una pizca de orégano, agrega las hojuelas de avena, la carne de res molida picada.
3. Iniciar a hacer las bolitas para posteriormente hornearlas a temperatura de 163°C por 4 minutos.

¡A disfrutar!

RECETA #15

Tinga de setas

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- Jitomate
- 10g cebolla blanca cruda
- 100g setas crudas
- 30g tortilla de maíz
- 86g frijol cocido
- 3g aceite vegetal

PRIMARIA

- Jitomate
- 10g cebolla blanca cruda
- 100g setas crudas
- 60g tortilla de maíz
- 86g frijol cocido
- 5g aceite vegetal

SECUNDARIA

- Jitomate
- 10g cebolla blanca cruda
- 200g setas crudas
- 90g tortilla de maíz
- 172g frijol cocido
- 5g aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Coloca en la licuadora el jitomate, trozo de cebolla, ajo, chile chipotle adobado al gusto y un chorrito de agua. Licua muy bien y reserva.
2. En una olla con un poco de aceite vegetal, acitrona la cebolla cortada en tiras.
3. Cuando la cebolla esté lista, vierte la salsa que licuaste, sazona con, pimienta y una pizca de comino, mezcla y deja cocinar a fuego bajo por 5 minutos.
4. Mientras se cocina la salsa, corta en tiras las setas. Puedes usar un cuchillo o desmenuzarlas con tus manos. Resérvalas.
5. Pasados los 10 minutos de cocción de la salsa con la cebolla, agrega las setas cortadas en tiras, mezcla, comprueba el sabor y sazona un poco más si lo crees necesario. Deja cocinar hasta que las setas se hayan ablandado. Esto tomará alrededor de unos 5 minutos a fuego bajo.
6. Agregar a la tinga los frijoles previamente cocidos.

¡A disfrutar!

RECETA #16

Pozole

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 10g cebolla blanca cruda
- 15g de rabano crudo
- 75g de pepino
- 54g maíz pozolero
- 40g carne de cerdo
- 30g aguacate hass

PRIMARIA

- 10g cebolla blanca cruda
- 15g de rabano crudo
- 75g de pepino
- 54g maíz pozolero
- 20g tostada de maíz horneada
- 40g carne de cerdo
- 58g aguacate hass

SECUNDARIA

- 10g cebolla blanca cruda
- 15g de rabano crudo
- 180g de pepino
- 108g maíz pozolero
- 20g tostada de maíz horneada
- 80g carne de cerdo
- 58g aguacate hass

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Coloca el maíz pozolero en una olla junto con la cebolla, ajo, hojitas de laurel, hojitas de tomillo y orégano. Agrega 1/2 litro de agua y calienta a fuego alto hasta que empiece a hervir, reduce el fuego a medio, tapa y cocina hasta que el maíz reviente (puede tomar de 30 minutos a 1 hora).
2. Enjuaga muy bien la carne y agrégala a la olla con el maíz pozolero ya reventado. A este punto (no antes) puedes. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina, retira la espuma de la superficie de vez en cuando, hasta que la carne de puerco esté suave, pero firme, aproximadamente 1 horas.
3. Saca toda la carne de la olla y corta en trozos de tamaño regular. Desecha la cebolla, ajo y hierbas de olor. Regresa la carne a la olla.
4. Rectifica la sazón del pozole y deja que hierva a fuego bajo hasta que la carne esté completamente suave.
5. Sirve el pozole con lechuga, rabanitos, aguacate y pepino picado.

¡A disfrutar!

RECETA #17

Caldo Tlalpeño

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 64 g zanahoria picada
- 37g chícharo crudo con vaina
- 215g elote crudo
- 38g pollo deshebrado
- 3g aceite vegetal

PRIMARIA

- 64 g zanahoria picada
- 37g chícharo crudo con vaina
- 215g elote crudo
- 30g tortilla maíz
- 38g pollo deshebrado
- 5g aceite vegetal

SECUNDARIA

- 64 g zanahoria picada
- 73g chícharo crudo con vaina
- 215g elote crudo
- 60g tortilla maíz
- 35g garbanzo crudo
- 38g pollo deshebrado
- 5g aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir los granos de elote, por 25 minutos aproximadamente. Reservar.
2. Para cocinar el pollo, colócalo en una olla con cebolla y el diente de ajo. También puedes agregar perejil, cilantro y apio para añadir más sabores al caldo de pollo. Cubra la olla y deja hervir a fuego alto. Una vez que el pollo haya hervido, reduzca el fuego a lento. Cocine durante unos 30 minutos.
3. Una vez que el pollo cocido, deshebrar y reservar.
4. Hervir la zanahoria picada y los chícharos previamente limpios, aproximadamente unos 20 minutos. Revolviendo de vez en cuando.
5. Muele caldo de pollo con ajo. Reserva.
6. Agregar en una olla cebolla picada y sofreír con aceite vegetal, agregar las zanahorias, granos de elote y chícharos hervidos, cocina por 2 minutos hasta que se vean transparentes. Agrega el caldo de pollo y el pollo desmenuzado. Cocina a fuego lento durante 6 minutos más.

¡A disfrutar!

RECETA #18

Tostadas de requesón y nopales

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 149 nopal cocido
- 20g tostada de maíz horneada
- 42g requesón
- 30g frijol molido

PRIMARIA

- 149 nopal cocido
- 40g tostada de maíz horneada
- 42g requesón
- 30g frijol molido

SECUNDARIA

- 298 nopal cocido
- 60g tostada de maíz horneada
- 84g requesón
- 30g frijol molido

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Usa un cuchillo para retirar las espinas. Ahora lava los nopales y corta los nopales en cubos pequeños y reserva.
2. Vierte suficiente agua en una olla y luego añade una pizca de bicarbonato de sodio.
3. Agrega los nopales a la olla y cocina a fuego medio, aproximadamente 30 minutos. Una vez cocidos enjuaga con agua y reservar.
4. En una olla, vierte los frijoles con agua suficiente como para cubrirlos todos y aproximadamente un dedo más. Déjalos reposar durante toda la noche.
5. A la mañana siguiente hay que cambiar el agua. En otra olla pon cuatro veces el líquido de la cantidad de frijoles que vas a cocinar. Aquí puedes agregar cebolla, epazote, hoja de aguacate u hoja santa y poco aceite vegetal. Debes dejar cocinar a fuego bajo aproximadamente 40 minutos hora. La forma más eficiente de saber si ya están es tomar uno y presionarlo con los dedos. Si se deshacen es momento de quitarlo del fuego, molerlos o machacarlos. Reservar.
6. Pon a dorar la tortilla a manera de que este lo más dorada posible según su gusto. Posteriormente se le agrega los frijoles molidos, agregar los nopales espolvoreando el requesón.

¡A disfrutar!

RECETA #19

Shop suey de lenteja

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 50g setas crudas
- 32g zanahoria picada
- 10g poro crudo
- 19g germen de lenteja crudo
- 20g arroz crudo
- 40g carne de cerdo

PRIMARIA

- 50g setas crudas
- 64g zanahoria picada
- 10g poro crudo
- 19g germen de lenteja crudo
- 50g nopal crudo
- 40g arroz crudo
- 40g carne de cerdo

SECUNDARIA

- 50g setas crudas
- 64g zanahoria picada
- 10g poro crudo
- 19g germen de lenteja crudo
- 149g nopal crudo
- 60g arroz crudo
- 80g carne de cerdo

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lava las lentejas y dejarla remojar por 6 días.
2. Posteriormente colar toda el agua. Llevar al refrigerador.
3. Colocar el colador sobre un envase; allí regar todos los días las lentejas (que no les quede agua) que el agua cuele el envase.
4. Revisar y regar hasta que brote el germen. Cuando estén por completo los gérmenes se lavan.
5. Se cortan las setas, se reserva. Se hierve la zanahoria picada.
6. Se hierve la carne de cerdo.
7. Cocer el arroz por separado y reserva.
8. En una olla, agregar aceite vegetal y cebolla, una vez que este acitronada echa la zanahoria picada previamente hervida, el arroz y la carne de cerdo, mueve lo suficiente, acompañarlo con poro.

¡A disfrutar!

RECETA #20

Tortitas de garbanzo y brócoli con zanahoria

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

PREESCOLAR

- 55g zanahoria rallada
- 88g brócoli crudo
- 20g avena en hojuelas
- 35g garbanzo crudo
- 50g huevo fresco
- 3 ml aceite vegetal

PRIMARIA

- 55g zanahoria rallada
- 88g brócoli crudo
- 40g avena en hojuelas
- 35g garbanzo crudo
- 50g huevo fresco
- 5ml aceite vegetal

SECUNDARIA

- 55g zanahoria rallada
- 88g brócoli crudo
- 60g avena en hojuelas
- 70g garbanzo crudo
- 50g huevo fresco
- 5ml aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Coloca los garbanzos en remojo, la noche anterior.
2. Coloca una olla honda al fuego, con suficiente agua para luego cubrir los garbanzos. Preferiblemente, el agua debe sobrepasar por 3 centímetros a las semillas.
3. Espera hasta que el agua comience a hervir antes de incorporar los garbanzos. Aplica fuego alto.
4. Al introducir los garbanzos en la olla pon el fuego bajo. Cocina los garbanzos hasta que estén tiernos. El tiempo de cocción varía entre 40 minutos aproximadamente.
5. Lava el brócoli y corta la zanahoria en varias partes. Pon a hervir la zanahoria y el brócoli por separado. Aproximadamente 8 minutos. Enjuaga con agua y reserva.
6. Mezcla en un bolw el brócoli, zanahoria, huevo, avena en hojuelas.
7. Calentamos el sartén con un poco de aceite vegetal y vas poniendo la mezcla en forma de tortita.

¡A disfrutar!

Programa de Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios

RECETA #21

Ensalada de verduras con garbanzo

INGREDIENTES:

- 64g zanahoria picada
- 40g chícharo cocido
- 82g elote enlatado
- 30g tortilla de maíz
- 120g garbanzo enlatado
- 86g frijol cocido
- 5ml aceite vegetal

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Corta y sumerge la cebolla en agua hirviendo. De esta manera, su sabor será más suave. Puedes enjuagarla en agua y repetir el proceso, cuantas más veces lo repitas, más suave quedará su sabor.
2. Utiliza los garbanzos y elote desgranado enlatados, debes enjugarlos y pelarlos previamente.
3. De modo tradicional cocer previamente los frijoles. Reservar.
4. Lava, pica el hinojo y mézclalo con la cebolla que has suavizado, añade también los garbanzos y la zanahoria (la zanahoria puedes utilizarla cruda picada).
5. En un bolw mezcla todos los ingredientes con un poco de aceite.

¡A disfrutar!

RECETA #22

Taco de frijoles con rajas

INGREDIENTES:

- 10g cebolla blanca cruda
- 40g chile poblano
- 60g jícama picada
- 30g tortilla de maíz
- 146g frijol cocido
- 5ml aceite vegetal

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Echa en una cazuela agua y añade cebolla, ajo, hoja de laurel y los frijoles escurridos (puestos en remojo la noche anterior).
2. Tapa la cazuela y cocina los frijoles a fuego medio durante unos 35 minutos.
3. Para freír agrega aceite vegetal en otra olla y acitrona la cebolla.
4. Asa el chile poblano en el comal, limpia y corta en rajas. Reserva.
5. Muele en la licuadora los frijoles.
6. A la tortilla agrégale los frijoles molidos, cebolla morada picada, rajas poblanas y jícama picada.

¡A disfrutar!

RECETA #23

Ensalada con atún

INGREDIENTES:

- 30g pimiento morrón crudo
- 130g jitomate guaje picado
- 30g cebolla blanca cruda
- 40g tostada de maíz horneada
- 19g harina de amaranto
- 66g atún en agua drenado
- 5ml aceite vegetal

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lava el pimiento y lo abres longitudinalmente y le retiras la semilla, escurrir y reservar.
2. En un sartén agregar aceite y freír el pimiento cortado previamente.
3. Enjuaga el atún con agua, escurrir y reservar.
4. Corta la cebolla en trozos pequeños, así como el jitomate previamente lavado.
5. En un bolw mezclar todos los ingredientes, agregar aceite vegetal y unas gotas de limón
6. Acompaña la ensalada con tostada y espolvorearle harina de amaranto.

¡A disfrutar!

RECETA #24

Omelette de verdura

INGREDIENTES:

- 70g champiñón cocido
- 120g espinaca cruda
- 20g bolillo integral
- 82g elote enlatado
- 50g huevo
- 73g frijol molido
- 5ml aceite vegetal

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En un recipiente hondo bate la clara ligeramente con un batidor de mano o tenedor.
2. En un sartén a fuego medio calienta el aceite vegetal, saltea las espinacas, los champiñones y los granos de elotes previamente hervidos.
3. En el mismo sartén, agrega la clara de huevo, cocina revolviendo con una espátula hasta que compacten, pero no estén totalmente cocinadas, baja el fuego y deja que el omelette se termine de cocinar sin revolver.
4. Dobla la omellete a la mitad y sirve. Acompaña con un bolillo integral y una porción de frijoles molidos.

¡A disfrutar!

RECETA #25

Taco de ensalada

INGREDIENTES:

- 56g verduras de lata (sin papa)
- 35g champiñon cocido
- 140g nopal crudo
- 19g harina de amaranto
- 30g tortilla de maíz
- 66g atún en agua drenado
- 5ml aceite vegetal

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Enjuaga la ensalada de verduras y el atún enlatados con agua. Reservar.
2. Limpia el nopal y el champiñón, enjuaga y pon asar en el comal, reservar.
3. Saltear con poco aceite vegetal las verduras enlatadas con harina de amaranto.
4. Posteriormente en un bolw mezclar todos los ingredientes. acompaña la ensalada con tortilla de maíz.

¡A disfrutar!

RECETA #26

Papilla de arroz con pollo y chayotes

INGREDIENTES:

- 10g cebolla cocida
- 40g chayote cocido
- 47g arroz cocido
- 30g carne molida de pollo
- 1ml aceite vegetal

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la pechuga de pollo en una olla con agua y cebolla por 15 minutos.
2. Posteriormente lava y pela el chayote, corta en cubos, cocer al vapor el chayote y el arroz por 15 o 20 minutos.
3. Moler en licuadora el pollo, el chayote con poco aceite vegetal hasta dejar consistencia de puré. Puedes agregar un poco de agua de cocción del pollo si es necesario.

¡A disfrutar!

RECETA #27

Puré de guiso de frijoles con arroz

INGREDIENTES:

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

- 110g calabaza de castilla cocida
- 23g arroz cocido
- 15g tortilla de maíz
- 73g frijol molido
- 1ml aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Deja remojando los frijoles una noche antes, pasando ese tiempo cambiar el agua y ponerlos a cocer.
2. Lava el arroz y dejar escurrir, posteriormente ponlo a cocer al vapor.
3. Pon a hervir la calabaza por 5 minutos.
4. Cuando ya estén cocidos los ingredientes, verterlos en una licuadora y molerlos con un poco de aceite vegetal hasta que quede la consistencia de puré.

¡A disfrutar!

RECETA #28

Sopa de jitomate con amaranto y calabacitas

INGREDIENTES:

- 65 gr Jitomate guaje molido
- 110g calabaza de castilla cocido
- 9g harina de amaranto
- 15g tortilla de maíz
- 40g queso fresco/panela
- 1ml aceite vegetal

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pon a hervir el jitomate, cebolla y ajo durante 5 minutos en una olla honda. Retirar del fuego y dejar enfriar.
2. En una cacerola a fuego medio agrega el aceite vegetal, posteriormente la salsa de jitomate y agrega hoja de laurel. Sofreír durante un par de minutos.
3. Añadir la calabaza picada. Cuando vuelva a hervir, agregar la harina de amaranto y dejar a fuego medio un par de minutos más.
4. Servir caliente. Se agrega queso panela picado. Acompañar con tortilla de maíz.

¡A disfrutar!

RECETA #29

Tinga de pollo

INGREDIENTES:

- 65g Jitomate guaje molido
- 10g cebolla cocida
- 30g pepino
- 30g tortilla de maíz
- 38g pollo deshebrado
- 1ml aceite vegetal

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir el pollo por 15 minutos aproximadamente.
2. Picar el jitomate, cebolla y pepino.
3. En un sartén añade el aceite, la cebolla y jitomate para que se sofrían, agregar el pollo deshebrado. Dejalo a fuego bajo por 25 minutos.
4. Acompañar con tortilla.

¡A disfrutar!

RECETA #30

Tinga de setas y chícharos

INGREDIENTES:

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

- 30g setas cocidas
- 65g jitomate guaje picado
- 5g cebolla cocida
- 30g tortilla de maíz
- 50g chícharo seco cocido
- 1ml aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pica la cebolla, jitomate y las setas.
2. En un sartén agrega aceite vegetal y cebolla para poderlo sofreír.
3. Después, añade al sartén el jitomate, las setas y los chícharos.
4. Mezcla todo y dejar cocer por 20 minutos.
5. Una vez pasando el tiempo de cocción solo queda servir y acompañar con tortillas.

¡A disfrutar!

RECETA #31

lentejas con arroz y chayotes al vapor

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES:

- 10g cebolla blanca cruda
- 90g chayote crudo
- 20g arroz crudo
- 35g lenteja cruda
- 20g carne de cerdo
- 2ml aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hierve la carne de res, aproximadamente 15 minutos. Una vez que este cocida deshebra y reservar.
2. Pon a cocer las lentejas agrega 2 tazas de agua, sazona con cebolla picada. Tapa y deja cocinar 30 minutos aproximadamente.
3. En una olla agrega una porción de arroz, el doble de agua y ajo. Tapa y cuece a fuego lento por 15 minutos.
4. Calentar un sartén junto con el aceite vegetal, agrega el chayote picado previamente hervido y sazona al gusto. Tapa el sartén y cocina a fuego bajo por 5 minutos.
5. Después agrega el arroz y lenteja previamente cocido al sartén y mezcla todo bien.
6. Sirve y agrega la carne de res desmenuzada.

¡A disfrutar!

RECETA #32

Albondigas y verdura al vapor

INGREDIENTES:

- 65g jitomate guaje picado
- 105g champiñon crudo
- 10g avena en hojuelas
- 15g tortilla de maíz
- 30g carne de molida de res
- 25g huevo fresco
- 2ml aceite vegetal

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

MODO DE

1. Revuelve la carne molida, avena y el huevo, posteriormente empieza hacer las bolitas.
2. En un recipiente pon a hervir el jitomate por 2 minutos.
3. Una vez listo licua y en una cacerola agrega aceite vegetal junto con el jitomate.
4. Pica el champiñón y agrega a la cacerola junto con las bolitas de carne.
5. Tapar y a fuego medio dejar que se cocine por 25 minutos.

¡A disfrutar!

RECETA #33

Pasta con atún y zanahoria

INGREDIENTES:

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

- 65g jitomate guaje picado
- 10g cebolla blanca cruda
- 55g zanahoria rallada
- 20g pasta integral cruda
- 33g atún en agua drenado
- 2ml aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pon a hervir la pasta con cebolla, aceite vegetal y laurel por 8 minutos.
2. Picar finamente la cebolla y el jitomate.
3. Enjuaga con agua el atún escurre y reserva.
4. Una vez lista la pasta, escurrirla y mezclar la cebolla, jitomate previamente picada, zanahoria rallada y el atún.

¡A disfrutar!

RECETA #34

Ensalada con sardina

INGREDIENTES:

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

- 10g cebolla blanca cruda
- 130g jitomate guaje picado
- 20g tostada de maíz horneado
- 38g sardina en tomate
- 7g ajonjolí

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pica el jitomate y la cebolla en cuadritos.
2. Desborona la sardina con una cuchara o tenedor.
3. En un recipiente mezclar los anteriores ingredientes y agregar el ajonjolí.
4. Por último servir y acompaña con tostadas horneadas.

¡A disfrutar!

RECETA #35

Tlatlapas de frijol y nopales

INGREDIENTES:

- 120g espinaca cruda
- 149g nopal cocido
- 30g tortilla de maíz
- 73g frijol molido
- 2ml aceite vegetal

PORCIÓN PARA 1 PERSONA

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En una olla de barro, agrega 1 1/2 tza de agua, deja hasta que hierva.
2. Mientras hierve el agua; disuelve el frijol en una taza de agua, procura que se deshagan todos los grumos.
3. Una vez caliente el agua, puedes agregar el frijol molido. Moverlo constantemente a los 10 minutos. De hervor suelta la cebolla, el chile molido (opcional).
4. Los nopales serán previamente cortados y hervidos, una vez hecho esto agrega el frijol molido; este es el momento de agregar el epazote, para mayor sabor. Mueve constantemente las tlatlapas, procura tenerlo a fuego lento, así hasta que espese.
5. Una vez espesado, agregar las espinacas limpias, por unos 10 minutos. Servir.

¡A disfrutar!

¿Qué puedo hacer sino tengo bascula para pesar los alimentos?

EQUIVALENCIAS

TAZA MEDIDORA: Sirven principalmente para pesar ingredientes secos, sólidos y en polvo. Se ocupa una taza especial que indica un volumen de 250 ml y a partir de allí se miden en fracciones de ½ taza, 1/4 de taza y 1/8 de taza.

Unidad	ml/cm3	gramos
1 taza	250	250
1/2 taza	120	120
1/4 taza	60	60
1/8 taza	30	30
1 cucharada	15	15
1 cucharadita	5	5

GLOSARIO

Vierte

Derramar o dejar caer un líquido o una materia disgregada del recipiente que lo contiene.

Sofrito

Técnica de cocción en el que un alimento se cocina lentamente en un elemento graso.

Sancochado

Cocer la comida, dejándola medio cruda y sin sazonar.

Acitronar

Freír ligeramente, a fuego lento, cierto tipo de verduras, principalmente la cebolla, hasta que se vuelvan translúcidas como el acitrón.

Julianas

Dicho de la manera de cortar principalmente las verduras para ensaladas o guarnición de otros alimentos: En tiras finas.

GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA

LIC. LORENA CUELLAR CISNEROS
GOBERNADORA CONSTITUCIONAL

SISTEMA ESTATAL PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA

LIC. MARIANA
ESPINOSA DE LOS MONTEROS CUELLAR
PRESIDENTA HONORIFICA DE SEDIF

MTRA. FLOR DE MARÍA LÓPEZ HINOJOSA
DIRECTORA GENERAL DEL SEDIF

MTRA. MARÍA NORMA SARMIENTO BAHENA
DIRECTORA DE ATENCIÓN A
GRUPOS PRIORITARIOS

LIC. LUIS MANUEL ÁLVAREZ TUXPAN
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA
ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

PARA MAYORES INFORMES

TEL: 46 5 04 40 EXT: 241
DIRECTO: 46 5 04 60

SISTEMA ESTATAL PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA TLAXCALA
MORELOS NO. 5 COL. CENTRO C.P 90000
TLAXCALA, TLAX. MÉXICO

#TRANSFORMAMOSVIDAS

TLAXCALA
UNA NUEVA HISTORIA