Instituto Mexicano del Seguro Social
Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil

Guía para una alimentación
SANA, VARIADA y SUFICIENTE

menús

Lleva los menús de la guardería a tu casa

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA
Guarderías del IMSS
Mejor que nunca...
IMSS

Instituto Mexicano del Seguro Social

Director General
Mto. Mikel Arriola Peñalosa

Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Igor Rosette Valencia

Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil
Claudia Anel Valencia Carmona

Titular de la División de Desarrollo Integral Infantil
Eduardo Velasquillo Herrera

Elaborado por la División de Desarrollo Integral Infantil, con la colaboración de:

Eduardo Velasquillo Herrera
Luis Angel Lara Llanes
Mildred Leticia Nava Nájera
Alberto Carlos Vázquez Ayala (D.G. e Ilustración)

DR © Instituto Mexicano del Seguro Social
Paseo de la Reforma 476, Col. Juárez, Ciudad de México, C.P. 06600, México.

Se autoriza la reproducción total o parcial del presente documento, previo consentimiento de la Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil ubicada Paseo de la Reforma 476, Col. Juárez, Ciudad de México, C.P. 06600, México.
Teléfono 52382700 ext. 11557 y 11552

www.imss.gob.mx
www.imss.gob.mx/servicios/guarderias/comunicacion-padres

menús

Lleva los menús de la guardería a tu casa

menús
Lleva los menús de la guardería a tu casa

El IMSS te cuida y pensando en tu salud te acompaña a la mesa.

Desde 2016, el IMSS cambió los menús de sus guarderías para que los desayunos, comidas y meriendas sean sanos, variados y suficientes. Sustituimos grasas saturadas por grasas sanas como cacahuate y aguacate y eliminamos bebidas azucaradas para ofrecer solo agua simple; incluimos productos más nutritivos como granos integrales y más frutas y verduras. Con este cambio en los menús buscamos que los pequeños coman mejor, y así eviten la obesidad y sobrepeso, cuidando su cuerpo y su corazón.

Para que los niños tengan una mejor alimentación es importante la participación de los padres. Cocinar y sentarse a comer en familia, fortalece el vínculo entre padres e hijos, por lo que ahora nos dimos a la tarea de transformar los menús de las guarderías del IMSS, en menús para toda la familia, lanzando este recetario de 40 menús con ricas recetas sencillas, económicas y rápidas.

Con el recetario *Lleva los menús de la guardería IMSS a tu casa* queremos contribuir a la salud y bienestar de las familias mexicanas, convencidos de que los hábitos son más duraderos cuando se comparten con los seres queridos.

¡Buen provecho!

"Que la comida sea tu alimento, y el alimento tu medicina"
Hipócrates (padre de la medicina)

Igor Rosette Valencia
Director de Prestaciones Económicas y Sociales
IMSS

Presentación menús

El servicio de guardería del Instituto promueve el desarrollo integral de los niños mediante intervenciones de alto valor educativo, nutricional y de fomento de la salud, fundamentales para generar hábitos indispensables para la vida. El servicio de guardería del IMSS tiene la capacidad para proporcionar atención y cuidado a más de 235 mil niños desde los 43 días de nacidos hasta los 4 años de edad. Este servicio no sólo incluye el cuidado diario, sino el desarrollo de aspectos socio-afectivos, de psicomotricidad, de salud y cognitivos.

El Servicio de Guardería impulsa de manera integral la estimulación temprana de los niños. Cada guardería está organizada en torno a cuatro ejes fundamentales: alimentación, pedagogía, fomento de la salud y administración.

En el caso de la alimentación, las guarderías ofrecen una dieta sana, variada y suficiente mediante la planeación, control, preparación y distribución de los alimentos que se proporcionan a los niños, de acuerdo con el gasto energético y requerimientos nutrimentales de su edad.

En mayo de 2016 el Instituto modificó la alimentación de sus guarderías. El nuevo esquema eliminó los productos con azúcar agregada; incluyó granos integrales; reforzó la ingesta de verduras y frutas; agregó grasas sanas, como el cacahuate, aguacate y aceite de canola y olivo; y privilegió el consumo de agua simple. El cambio en la alimentación busca generar una modificación en los hábitos alimenticios para prevenir la obesidad y el sobrepeso, y enfermedades asociadas, como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Reforzar el cambio de hábitos alimenticios en el largo plazo requiere la participación activa de la familia. Los primeros años de vida son trascendentales pues los niños aprenden a conocer el mundo a través de los sentidos. Estos años son significativos pues los niños adquieren los hábitos que permanecerán el resto

de sus vidas. De esa forma, los niños aprenden a probar nuevos alimentos. Los niños comen lo que los adultos preparan, de ahí la importancia de que conozcan alimentos naturales que formen el sentido del gusto y reflejen la identidad culinaria de su familia. Asimismo, compartir la comida en familia fortalece el vínculo entre padres e hijos.

Este recetario escala los 40 menús que se ofrecen en las guarderías del IMSS para continuar en casa la alimentación que los niños reciben en las guarderías. Está elaborado para que una familia integrada por dos adultos y dos niños en edad preescolar los pueda disfrutar. Las preparaciones son sencillas, económicas y rápidas. Son sanas, al estar hechas con productos naturales. Son variadas, pues integran lo mejor de la cocina mexicana. Y son suficientes, ya que consideran las necesidades calóricas de cada persona, de acuerdo con su edad.
Esta iniciativa se enmarca en las estrategias planteadas en el *Plan Sectorial de Salud 2013-2018*, de consolidar la promoción, la protección de la salud y la prevención de las enfermedades, particularmente para reducir el impacto negativo de las conductas y hábitos no saludables. *El Programa Institucional del IMSS* está alineado con estos objetivos, y hace de la prevención un eje central para enfrentar los retos del tránsito epidemiológico del país, expresado en la prevalencia de enfermedades no transmisibles como principal factor de morbilidad y mortalidad. Finalmente, esta acción coincide con los objetivos de la *Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso*, entre ellas, la promoción de alimentación correcta y el desarrollo de entornos saludables, como escuelas y sitios de trabajo.

Las guarderías del IMSS, mejor que nunca.

Menús
Lleva los menús de la guardería a tu casa

Contenido

Sopas, caldos y cremas

Caldo de garbanzo 18
Consomé de pollo 19
Consomé de res 20
Crema conde 21
Crema de espinaca 21
Sopa crema de chayote y papa 22
Sopa de alubias 22
Sopa de brócoli con queso 23
Sopa de espinaca 23
Sopa de garbanzo 24
Sopa de lentejas 24
Sopa de papa y poro 25
Sopa de pasta 25
Sopa de pasta con calabacitas 26
Sopa de pasta con espinaca y papa 26
Sopa de queso y champiñones 27
Sopa de verduras 28
Sopa juliana 29
Sopa minestrone 30
Sopa primavera 31

Arroz

Arroz a la jardinera 34
Arroz blanco 34
Arroz con atún 35
Arroz cubano 35
Arroz de ollita 36
Arroz rojo 36
Arroz verde 37

Pastas y pan

Espagueti 40
Espagueti a la boloñesa 41
Espagueti a la crema 42
Fideo seco 42
Pasta a la italiana 43
Pasta con vegetales 44
Pasta en salsa de queso 45
Pan con crema de cacahuate 45

Huevo

Gratín de huevo con aguacate 48
Huevo revuelto 48
Huevo revuelto con frijoles 49
Huevo revuelto con nopales 49
Huevo revuelto con papa 50
Huevo revuelto en salsa roja 50
Huevos a la campesina 51
Huevos a la mexicana 51
Huevos al albañil 52
Huevos aporreados 52
Huevos con champiñones 53
Huevos florentinos 53
Huevos milpa 54
Migas norteñas 54
Omelete campestre 55
Omelete de espinaca y papa 55
Tortilla a la española 56

Ensaladas y Vegetales

Acelgas a la mexicana 58
Brócoli con queso en caldillo 59
Budín de papa con salsa roja 60
Calabacitas oaxaqueñas 61
Calabazas con queso 61
Calabazas gratinadas 62
Champiñones guisados 63
Chayotes gratinados 64
Coliflor guisada 64
Cremoso de champiñones 65
Cubiquesos salseados 66
Cubitos de queso con chayotes 66
Ejotes con carne 67

Ejotes con huevo 67
Ejotes con pollo salteado 68
Ejotes napolitanos 68
Ensalada campestre 69
Ensalada de atún a la mexicana 69
Ensalada de atún con pasta 70
Ensalada de atún con queso 70
Ensalada de calabacitas 71
Ensalada de jícama con pepino 71
Ensalada de jícama con zanahoria 71
Ensalada de manzana 72
Ensalada de maíz 72
Ensalada de pasta fría 73
Ensalada de pepino 73
Ensalada de pollo 74
Ensalada de vegetales 74
Ensalada rusa con atún 75
Ensalada safari 76
Ensalada tricolor 76
Espinacas a la griega 77
Esquites 77
Nopales con queso 78
Nopales navegantes 78
Papa y poro salteados 79
Papa y queso guisados 79
Papas gratinadas 80
Papas salteadas 80
Papitas con carne 81
Verduras gratinadas 82
Verduras salteadas 83

Platos fuertes

Alambre con queso 86
Alambre de pollo 87
Albóndigas de atún 88
Albóndigas de res 89
Asado de res 90
Atún estilo bacalao 90
Bistec con papas en salsa verde 91
Bistec Popeye 92
Cazuela de pescado 93
Ceviche de atún 94
Chilaquiles rojos con pollo 95
Chilaquiles verdes con pollo 96
Cocido de res 97
Croquetas de atún 98
Croquetas de pollo 99
Dobladitas de papa 100
Enchiladas mineras 101
Enchiladas rojas con espinaca 102
Enchiladas verdes 103
Enfrijolada 103
Enjitomatadas con huevo 104
Enjitomatadas con pollo 105
Entomatadita de champiñones 106
Entomatado de pollo 107
Fajitas con verduras 107
Fajitas con queso 108
Hamburguesitas 108
Lomo con alubias 109
Lomo con verduras 109
Lomo guisado en salsa verde 110
Molletes con salsa mexicana 110
Pastel de atún 111
Pescado en salsa criolla 112
Picadillo de pollo 112
Picadillo de res 113
Pollo a la cacerola 113
Pollo con brócoli 114
Pollo con manzana 114
Pollo con nopales en salsa verde 115
Pollo con rajas 116
Pollo en salsa roja 116
Pollo guisado con verduras 117
Pollo y brócoli con pasta 117
Quesadilla 118
Quesadilla con pico de gallo 118

Queso asado con nopal 119
Queso con calabacitas 119
Queso guisado con vegetales 120
Queso panela con nopales en salsa verde 121
Res a la mexicana 121
Res en salsa verde 122
Res enjitomatada 122
Res guisada 123
Rollo de res con vegetales 123
Ropa vieja 124
Salpicón 125
Taquitos de carne 125
Taquitos de huevo 126
Taquitos enfrijolados 126
Tinga de res 127
Tortitas de atún y papa 128
Tortitas de coliflor 129
Tortitas de ejote en salsa roja 130

Guarniciones

Frijoles colados 132
Frijoles refritos 132
Guacamole 133
Guarnición de maíz 134
Manzana con pasitas 134
Puré de camote 135
Puré de manzana 135
Puré de papa 136

menús
Lleva los menús de la guardería a tu casa

Menús diarios

Considera que las porciones de alimento que debe consumir un niño en edad preescolar son menores a las de un adulto.

La secuencia en la que aparecen es sugerida, de tal modo que tú puedes lograr tus propias combinaciones en 3 simples pasos.

1. Elige de entre los 40 desayunos, comidas o meriendas, las opciones que mejor se adapten a los gustos o compras familiares.
2. Busca las recetas de cada platillo que integra los tiempos de alimentación (desayuno, comida y merienda)
3. Prepáralos y listo.

Menú	Desayuno	Comida	Merienda
1	Huevo revuelto con salsa roja Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***	Arroz de ollita Ensalada de atún a la mexicana Puré de camote Fruta de temporada***	Sopa de queso y champiñones Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
2	Papa y queso guisados Frijoles refritos Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de pasta Lomo guisado en salsa verde Tortilla de maíz** Ensalada de vegetales Fruta de temporada***	Migas Norteñas Ensalada de calabacitas Leche entera* Fruta de temporada***
3	Enfrijolada Leche entera* Fruta de temporada***	Arroz blanco Salpicón Frijoles colados Fruta de temporada***	Omelete de espinaca y papa Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
4	Budín de papa con salsa roja Frijoles refritos Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa crema de chayote y papa Res en salsa verde Bolillo integral** Fruta de temporada***	Ensalada rusa con atún Acelgas a la mexicana Leche entera* Fruta de temporada***
5	Brócoli con queso en caldillo Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***	Caldo de garbanzo Res guisada Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Bistec Popeye Papas salteadas Leche entera* Fruta de temporada***

Menús
Lleva los menús de la guardería a tu casa

Menú	Desayuno	Comida	Merienda
6	Quesadilla con pico de gallo Ensalada de vegetales Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de pasta Lomo con alubias Bolillo integral** Fruta de temporada***	Pollo con brócoli Puré de papa Leche entera* Fruta de temporada***
7	Queso con calabacitas Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***	Arroz rojo Res enjitomatada Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Espagueti a la boloñesa Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
8	Chilaquiles rojos con pollo Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de pasta Tortitas de atún y papa Ensalada de maíz Fruta de temporada***	Huevos al albañil Esquites Leche entera* Fruta de temporada***
9	Ejotes con huevo Frijoles refritos Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de lentejas Picadillo de pollo Puré de papa Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Pollo con brócoli Puré de camote Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***
10	Queso guisado con vegetales Pan con crema de cacahuate Leche entera* Fruta de temporada***	Espagueti Asado de res Puré de manzana Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Arroz con atún Nopales con queso Leche entera* Fruta de temporada***
11	Huevo a la mexicana Ensalada campestre Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***	Crema conde Picadillo de res Ensalada de jícama con zanahoria Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Entomatado de pollo Puré de papa Leche entera* Fruta de temporada***
12	Chilaquiles verdes con pollo Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de papa y poro Ensalada de atún con pasta Guarnición de maíz Fruta de temporada***	Tortitas de ejote en salsa roja Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
13	Huevo revuelto con papa Ensalada de maíz Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de pasta Lomo con alubias Bolillo integral** Fruta de temporada***	Cubiquesos salseados Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***
14	Calabazas gratinadas Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***	Arroz cubano Pollo en salsa roja Esquites Coliflor guisada Fruta de temporada***	Ensalada de pollo Frijoles colados Leche entera* Fruta de temporada***

menús
Lleva los menús de la guardería a tu casa

Menú	Desayuno	Comida	Merienda
15	Entomatadita de champiñones Leche entera* Fruta de temporada***	Pasta en salsa de queso Atún estilo bacalao Ensalada de jícama con zanahoria Guarnición de maíz Fruta de temporada***	Calabazas con queso Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
16	Papitas con carne Pan con crema de cacahuate Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de garbanzo Cocido de res Manzana con pasitas Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Acelgas a la mexicana Sopa de brócoli con queso Leche entera* Fruta de temporada***
17	Tinga de res Ensalada de vegetales Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***	Arroz verde Consomé de res Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Espagueti a la boloñesa Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
18	Enjitomatadas con huevo Leche entera* Fruta de temporada***	Fideo seco Lomo guisado en salsa verde Esquites Fruta de temporada***	Pastel de atún Esquites Leche entera* Fruta de temporada***
19	Queso con calabacitas Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de lentejas Albóndigas de res Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Pollo y brócoli con pasta Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
20	Cremoso de champiñones Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***	Taquitos de carne Ensalada tricolor Puré de papa Fruta de temporada***	Pollo con nopales en salsa verde Puré de papa Leche entera* Tortilla de maíz** Fruta de temporada***
21	Huevo revuelto Papa y poro salteados Leche entera* Fruta de temporada***	Papas gratinadas Consomé de pollo Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Huevos florentinos Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
22	Huevo a la campesina Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***	Arroz a la jardinera Pollo a la cacerola Bolillo integral** Fruta de temporada***	Quesadilla con pico de gallo Guacamole Leche entera* Fruta de temporada***
23	Huevo revuelto con frijoles Leche entera* Bolillo integral** Fruta de temporada***	Arroz rojo Albóndigas de res Ensalada de jícama con zanahoria Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Cubitos de queso con chayotes Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***

menús

Lleva los menús de la guardería a tu casa

Menú	Desayuno	Comida	Merienda
24	Enchiladas rojas con espinacas Leche entera* Fruta de temporada***	Pasta con vegetales Croquetas de atún Puré de manzana Fruta de temporada***	Ejotes con pollo salteado Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***
25	Pollo guisado con verduras Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de papa y poro Lomo con verduras Guacamole Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Hamburguesita Ensalada tricolor Papas salteadas Leche entera* Fruta de temporada***
26	Tortilla a la española Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de alubias Fajitas con queso Bolillo integral** Fruta de temporada***	Crema de espinaca Dobladitas de papa Leche entera* Fruta de temporada***
27	Molletes con salsa mexicana Leche entera* Fruta de temporada***	Arroz blanco Res enjitomatada Acelgas a la mexicana Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Huevo con champiñones Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
28	Quesadilla Ensalada tricolor Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa minestrone Bistec con papas en salsa verde Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Huevo revuelto con frijoles Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
29	Enjitomatadas con pollo Leche entera* Fruta de temporada***	Ejotes napolitanos Croquetas de pollo Tortilla de maíz** Guacamole Fruta de temporada***	Queso panela con nopales en salsa verde Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
30	Huevo revuelto con nopales Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa primavera Albóndigas de atún Ensalada de manzana Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Pollo con manzana Puré de papa Leche entera* Fruta de temporada***
31	Enchiladas verdes Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de pasta con calabacitas Ensalada de atún con queso Bolillo integral** Fruta de temporada***	Alambre con queso Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***
32	Huevos milpa Bolillo integral Leche entera* Fruta de temporada***	Arroz blanco Fajitas con verduras Ensalada safari Pan con crema de cacahuate Fruta de temporada***	Quesadilla Espinacas a la griega Leche entera* Fruta de temporada***

menús
Lleva los menús de la guardería a tu casa

Menú	Desayuno	Comida	Merienda
33	Taquitos enfrijolados Leche entera* Fruta de temporada***	Espagueti a la crema Res a la mexicana Calabazas gratinadas Fruta de temporada***	Ejotes con carne Guacamole Leche entera* Fruta de temporada***
34	Calabacitas oaxaqueñas Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de verduras Pescado en salsa criolla Verduras gratinadas Puré de papa Fruta de temporada***	Taquitos de huevo Ensalada de vegetales Leche entera* Fruta de temporada***
35	Gratín de huevo con aguacate Leche entera* Fruta de temporada***	Crema de espinaca Alambre de pollo Nopales con queso Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Champiñones guisados Ensalada de jícama con pepino Leche entera* Fruta de temporada***
36	Queso asado con nopal Ensalada de maíz Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa Juliana Pollo con rajas Papas gratinadas Tortilla de maíz** Fruta de temporada***	Nopales navegantes Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***
37	Ensalada rusa con atún Bolillo integral** Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de lentejas Rollo de res con vegetales Bolillo integral** Fruta de temporada***	Calabazas gratinadas Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***
38	Dobladitas de papa Frijoles colados Leche entera* Fruta de temporada***	Arroz a la jardinera Cazuela de pescado Chayotes gratinados Fruta de temporada***	Verduras salteadas Ensalada con pasta fría Leche entera* Fruta de temporada***
39	Huevos aporreados Tortilla de maíz** Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de espinaca Arroz blanco Ropa vieja Frijoles refritos Fruta de temporada***	Pasta a la italiana Ensalada de vegetales Leche entera* Fruta de temporada***
40	Enchiladas mineras Leche entera* Fruta de temporada***	Sopa de pasta con espinaca y papa Ceviche de atún Calabazas con queso Fruta de temporada***	Omelete campestre Frijoles refritos Leche entera* Fruta de temporada***

* Para los niños es recomendable un vaso de leche entera ultrapasteurizada (180 ml) en el desayuno y en la merienda.
** El consumo de tortilla se sugiere que sea 1 tortilla para niño y 2 tortillas para adulto, así como 1/2 pieza de bolillo integral para niños y 1 pieza para adultos.
*** Consume fruta de temporada. Para niños media pieza o media rebanada, y para adultos una pieza o una rebanada.

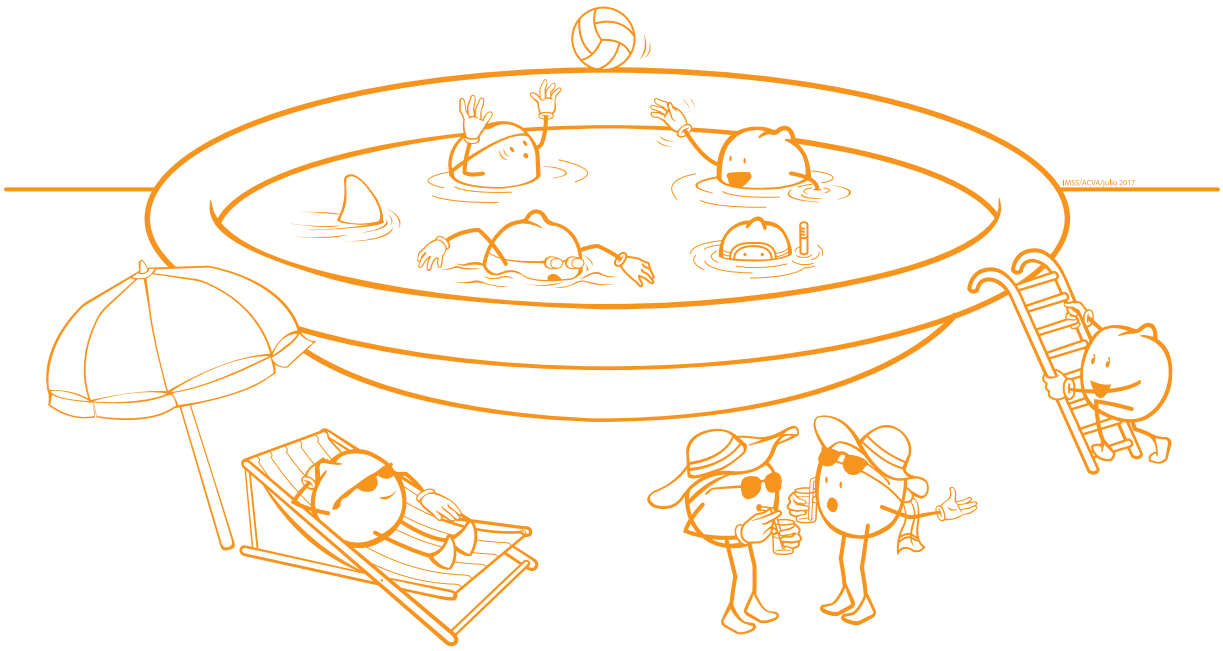
Sopas, caldos y cremas

Caldo de garbanzo

Ingredientes	*Cantidades*
Garbanzo	1 taza
Zanahoria	1 pieza
Chayote	1 pieza
Jitomate mediano	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	5 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Previo a la cocción remojar los garbanzos durante 3 horas, cuando haya pasado el tiempo escurrir.
2. En una olla con agua cocer los garbanzos remojados con ajo; ya cocidos agregar un poco de sal y retirar del fuego; licuarlos con media taza de agua.
3. Pelar, picar y cocer las verduras; reservar el caldo de cocción.
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
5. En una olla con aceite caliente freír las verduras, mover constantemente y agregar el jitomate licuado y el garbanzo previamente cocido y licuado
6. Añadir el caldo de cocción de las verduras, mezclar, tapar y dejar cocer a fuego lento.



Consomé de pollo

Ingredientes	*Cantidades*
Pierna o muslo de pollo	500 g
Garbanzo	3/4 taza
Zanahoria	2 piezas
Chayote	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Limón agrio (jugo)	2 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

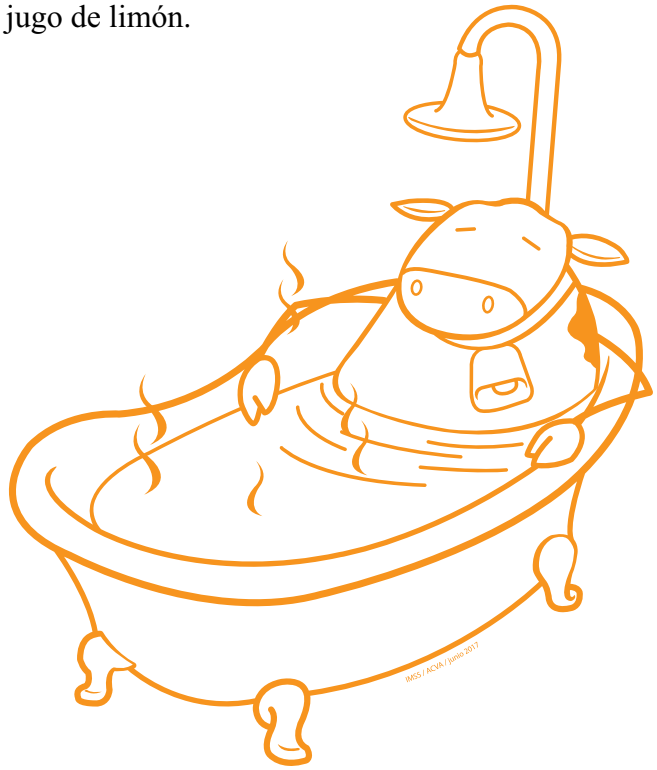
1. Pelar y cortar el chayote y las zanahorias.
2. Remojar durante 2 horas antes de la cocción los garbanzos, pasado el tiempo escurrir y cocer en suficiente agua.
3. Iniciar la cocción del pollo con las zanahorias, cebolla, ajo y sal.
4. Agregar el chayote, los garbanzos cocidos y 1 taza más de agua, tapar y dejar cocer a fuego lento.
5. Extraer el jugo de los limones.
6. Servir con jugo de limón.

Consomé de res

Ingredientes	*Cantidades*
Pulpa de res	400 g
Zanahoria	2 piezas
Chayote	2 piezas
Ejote	150 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Limón agrio (jugo)	1 pieza
Aguacate	1 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Pelar y cortar los chayotes y las zanahorias.
2. Retirar las puntas a los ejotes y picar.
3. Iniciar la cocción de la carne con las zanahorias, cebolla, ajo y sal en suficiente agua.
4. Una vez que hierva, incorporar los chayotes y los ejotes al caldo de cocción de la carne, tapar y terminar la cocción a fuego lento.
5. Pelar, quitar el hueso y rebanar el aguacate.
6. Extraer el jugo de los limones.
7. Servir con aguacate y jugo de limón.



Crema conde

Ingredientes	*Cantidades*
Frijol bayo	1/2 taza
Leche entera ultrapasteurizada	3/4 taza
Queso panela	200 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Previo a la cocción remojar los frijoles durante 3 horas; cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlos en suficiente agua con parte de la cebolla.
2. Licuar los frijoles cocidos con su caldo de cocción, leche y sal; colar.
3. Picar finamente el resto de la cebolla.
4. En una olla con aceite caliente, freír la cebolla moviendo constantemente, agregar los frijoles licuados con su caldo de cocción, tapar y dejar hervir a fuego lento.
5. De ser necesario, agregar 1 taza de agua.
6. Picar el queso en cubitos.
7. Servir con queso encima.

Crema de espinaca

Ingredientes	*Cantidades*
Espinaca	1 atado
Papa blanca	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Leche entera ultrapasteurizada	1 taza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Pelar las papas y cocer.
2. Ablandar las espinacas, sumergiéndola en agua hirviendo por un par de minutos para licuarla con ajo, cebolla, las papas y sal.
3. En una olla caliente, agregar las verduras licuadas, leche, sal y 1 taza de agua.
4. Tapar y dejar hervir a fuego lento.

Sopa crema de chayote y papa

Ingredientes	Cantidades
Papa blanca	2 piezas
Chayote	3 piezas
Crema ácida	1/2 taza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Queso manchego	100 g

Preparación

1. Pelar y cocer las verduras.
2. Cortar en cubos el queso manchego.
3. Licuar las verduras con la crema, sal y un poco de caldo de cocción de las verduras.
4. En una cacerola agregar las verduras licuadas y un poco más de caldo de cocción de las verduras.
5. Tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que hierva.
6. Al momento de servir agregar los cubos de queso por encima.

Sopa de alubias

Ingredientes	Cantidades
Alubias	1 taza
Jitomate mediano	3 piezas
Aceite de canola	4 cucharaditas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Cilantro	6 ramitas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Previo a la cocción remojar durante 3 horas las alubias, retirar el agua de remojo y cocer en una olla con agua suficiente y parte de la cebolla.
2. Licuar el jitomate con ajo, el resto de la cebolla y sal.
3. En una cacerola caliente con aceite, freír el caldillo de jitomate, incorporar las alubias, agregar 1 taza de agua y el cilantro.Tapar y cocer a fuego lento.

Sopa de brócoli con queso

Ingredientes	Cantidades
Queso fresco	300 g
Papa blanca	2 piezas
Brócoli	200 g
Jitomate mediano	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Pelar y cortar el brócoli y la papa.
2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
3. En una cacerola caliente con aceite, freír el brócoli y la papa moviendo constantemente.
4. Incorporar el jitomate licuado, agregar 1 1/2 taza de agua.
5. Tapar y cocer a fuego lento.
6. Al servir espolvorear el queso encima.

Sopa de espinaca

Ingredientes	Cantidades
Cebolla mediana	1/2 pieza
Espinaca	2 atados
Papa blanca	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	5 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y picar las papas.
2. Picar el jitomate, cebolla y ajo.
3. Cortar en tiras delgadas las espinacas.
4. En una olla con aceite caliente freír el ajo y cebolla, moviendo constantemente. Agregar las papas.
5. Añadir el jitomate y mezclar.
6. Incorporar 2 1/2 tazas de agua.
7. Agregar las espinacas y sal, tapar y dejar a fuego lento hasta su cocción.

Sopa de garbanzo

Ingredientes	Cantidades
Garbanzo	1 taza
Jitomate mediano	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	1 cucharadita

Preparación

1. Previo a la cocción remojar los garbanzos durante 3 horas, cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlos en suficiente agua.
2. Picar el jitomate, ajo y cebolla.
3. En un sartén con aceite caliente freír el ajo, la cebolla y el jitomate, moviendo constantemente.
4. Agregar el jitomate a los garbanzos cocidos, 1 1/2 taza de agua y sal. Tapar y dejar cocer a fuego lento.

Sopa de lentejas

Ingredientes	Cantidades
Lentejas	1 taza
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	4 cucharaditas

Preparación

1. Previo a la cocción remojar las lentejas durante 3 horas; cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlas en suficiente agua con parte de la cebolla.
2. Picar el jitomate, ajo y el resto de la cebolla.
3. En un sartén con aceite caliente, freír el ajo, la cebolla y el jitomate, moviendo constantemente.
4. Agregar el jitomate a las lentejas cocidas, 1 1/2 taza de agua y sal. Tapar y dejar cocer a fuego lento.

Sopa de papa y poro

Ingredientes	Cantidades
Papa blanca	4 piezas
Poro	100 g
Jitomate mediano	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y picar las papas.
2. Picar finamente el poro.
3. Licuar el jitomate, ajo, cebolla y sal.
4. En una cacerola caliente con aceite, dorar las papas incorporar el poro y mover constantemente, vigilando que el poro no se dore mucho.
5. Agregar a las verduras el jitomate licuado y 1 1/2 taza de agua, tapar y dejar cocer a fuego lento.

Sopa de pasta

Ingredientes	Cantidades
Pasta corta para sopa integral	1 paquete de 200 g
Jitomate mediana	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	5 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
2. En una cacerola con aceite caliente freír la pasta hasta dorar.
3. Agregar el jitomate molido a la pasta, añadir 1 1/2 taza de agua.
4. Tapar y cocer a fuego lento.

Sopa de pasta con calabacitas

Ingredientes	Cantidades
Pasta corta para sopa integral	1/2 paquete de 200 g
Jitomate mediano	3 piezas
Calabacita italiana	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	5 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
2. Retirar el extremo de las calabazas y picar.
3. En una cacerola con aceite caliente freír la pasta moviendo constantemente y agregar las calabazas.
4. Agregar el jitomate molido a la pasta, añadir 1 1/2 taza de agua.
5. Tapar y dejar cocer a fuego lento.

Sopa de pasta con espinaca y papa

Ingredientes	Cantidades
Pasta corta para sopa integral	1/2 paquete de 200 g
Jitomate mediano	3 piezas
Espinaca	1 atado
Papa blanca	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

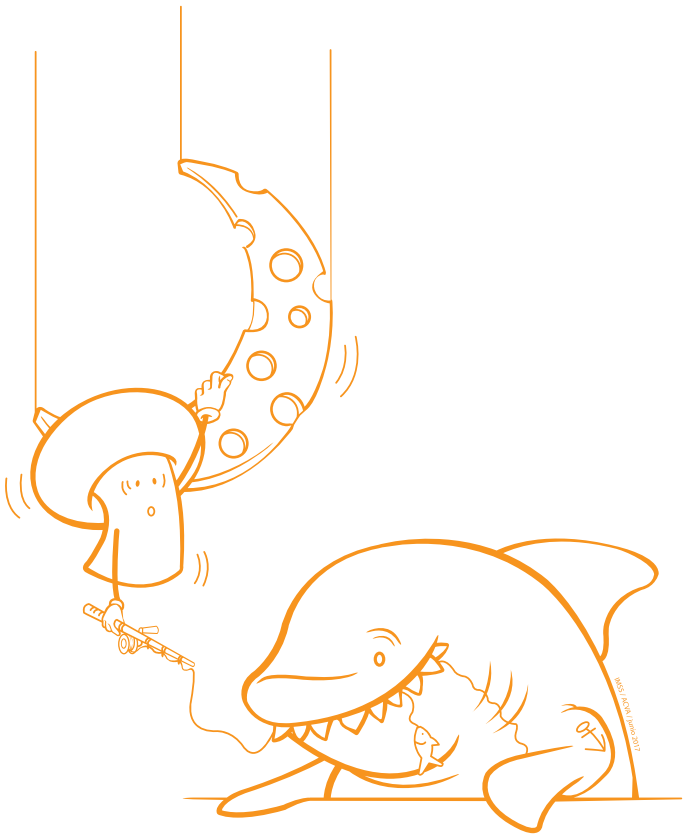
1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
2. Pelar y picar las papas.
3. Cortar en tiras delgadas la espinaca.
4. En una cacerola con aceite caliente freír la pasta moviendo constantemente y agregar las papas.
5. Agregar el jitomate molido a la pasta, añadir 1 1/2 taza de agua.
6. Tapar y dejar a fuego lento.
7. Antes de que hierva, agregar las espinacas, tapar nuevamente y permitir terminar la cocción.

Sopa de queso y champiñones

Ingredientes	*Cantidades*
Queso panela	250 g
Champiñón	25 piezas
Jitomate mediano	3 piezas
Papa blanca	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Pelar y picar las papas.
2. Picar el queso y los champiñones.
3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
4. En una olla con aceite caliente freír el jitomate licuado.
5. Añadir las papas y 1 taza de agua, tapar y dejar hervir.
6. Al momento de hervir añadir los champiñones, volver a tapar y terminar la cocción.
7. Al momento de servir agregar el queso encima.

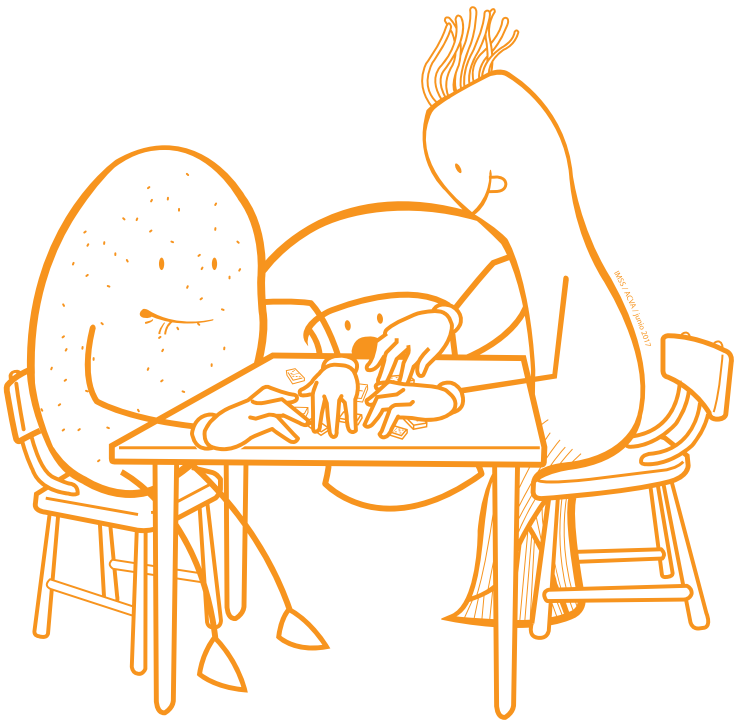


Sopa de verduras

Ingredientes	Cantidades
Espinaca	1 atado
Zanahoria	1 pieza
Papa blanca	1 pieza
Chayote	1 pieza
Perejil	3 ramitas
Elote desgranado	1 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Jitomate mediano	3 piezas
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar las verduras y picar.
2. Picar las espinacas.
3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
4. En una olla con aceite caliente freír las verduras, agregar el elote y mover constantemente.
5. Añadir a las verduras el jitomate licuado.
6. Agregar 1 1/2 taza de agua, las espinacas, las ramas de perejil y sal.
7. Tapar y cocer a fuego lento.

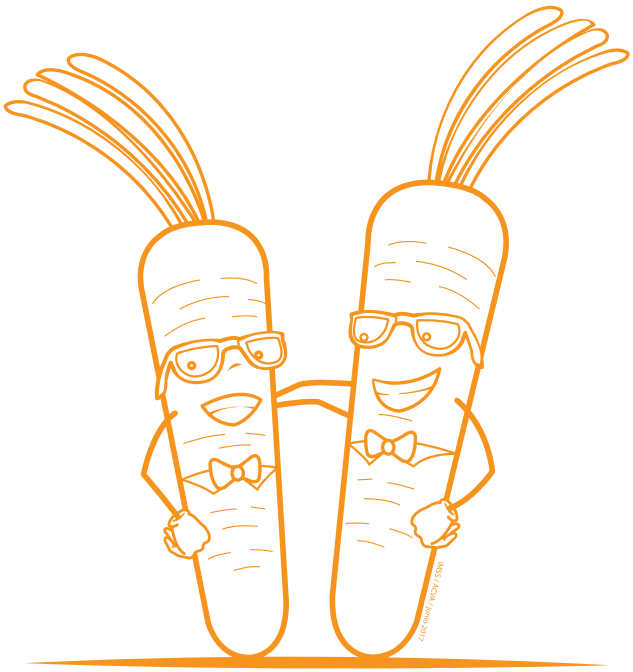


Sopa juliana

Ingredientes	*Cantidades*
Zanahoria	3 piezas
Calabacita italiana	2 piezas
Chayote	1 pieza
Ejote	100 g
Poro	50 g
Jitomate mediano	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y picar la zanahoria y el chayote.
2. Retirar los extremos de las calabazas y los ejotes; picar junto con el poro.
3. En una olla caliente con aceite, dorar el poro y añadir las verduras moviendo constantemente.
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
5. Incorporar el caldillo de jitomate a las verduras. Agregar 1 1/2 taza de agua.
6. Tapar y cocer a fuego lento.

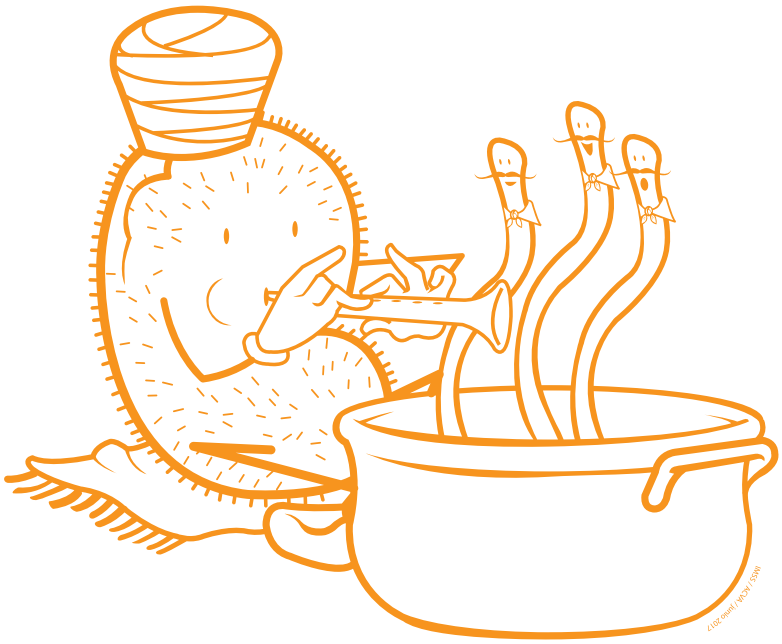


Sopa minestrone

Ingredientes	*Cantidades*
Pasta larga para sopa integral	1/2 paquete de 200 g
Alubias	1/3 taza
Chayote	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Calabacita italiana	1 pieza
Jitomate mediano	3 piezas
Aceite de canola	5 cucharaditas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Previo a la cocción remojar durante 3 horas las alubias, escurrir y cocerlas en suficiente agua.
2. Pelar y picar las verduras.
3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
4. En una cacerola caliente con aceite, dorar las verduras, añadir las alubias y mover constantemente.
5. Incorporar el jitomate licuado y agregar 1 taza de agua.
6. Partir por mitad la pasta y agregarla al caldillo.
7. Tapar y cocer a fuego lento.



Sopa primavera

Ingredientes	*Cantidades*
Espinaca	1 atado
Zanahoria	1 pieza
Papa blanca	2 piezas
Chayote	1 pieza
Perejil	3 ramitas
Crema ácida	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar, picar y cocer la zanahoria, papa y el chayote. Guardar el caldo de cocción.
2. Picar las espinacas, cebolla y ajo.
3. En una olla caliente con aceite, freír la cebolla y el ajo. Agregar las verduras y las espinacas, moviendo constantemente.
4. Licuar todos los ingredientes con la crema y sal.
5. Regresar a la olla las verduras ya licuadas, agregar suficiente caldo de cocción de las verduras. Tapar y dejar cocer.

Arroz

Arroz a la jardinera

Ingredientes	Cantidades
Arroz integral	1/2 taza
Jitomate mediano	3 piezas
Chícharo limpio	1/4 taza
Papa blanca	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	5 cucharaditas

Preparación

1. Remojar el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurrir.
2. Pelar, picar y cocer la zanahoria y la papa.
3. Cocer los chícharos.
4. En una cacerola con aceite caliente, freír el arroz integral hasta que dore ligeramente.
5. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal.
6. Añadir el jitomate licuado al arroz integral, agregar 1 1/2 taza de agua de cocción de las verduras y dejar cocer a fuego lento
7. Antes de que hierva, agregar las verduras cocidas, tapar y terminar su cocción.

Arroz blanco

Ingredientes	Cantidades
Arroz integral	1/2 taza
Chícharo limpio	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1 diente
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Remojar el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurrir.
2. Cocer los chícharos.
3. En una cacerola con aceite caliente, freír el arroz integral hasta que dore ligeramente.
4. Licuar ajo, cebolla y sal.
5. Añadir la cebolla y ajo molidos al arroz integral; agregar 1 1/2 taza de agua y dejar cocer a fuego lento.
6. Antes de que hierva agregar los chícharos cocidos, tapar y terminar su cocción.

Arroz con atún

Ingredientes	Cantidades
Atún en agua	2 latas de 140 g
Arroz integral	1/2 taza
Jitomate mediano	2 piezas
Apio	100 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Remojar el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurrir.
2. Picar el jitomate, apio y una parte de la cebolla.
3. En una cacerola con aceite caliente, freír el arroz integral hasta que dore ligeramente.
4. Licuar el ajo con el resto de la cebolla y sal.
5. Añadir la cebolla y ajo molido al arroz integral; agregar 1 1/2 taza de agua, tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Escurrir el atún.
7. En un sartén caliente con aceite, dorar la cebolla, agregar el jitomate picado y el apio, moviendo constantemente, agregar el atún y dejar cocer a fuego lento.
8. Servir el arroz con la preparación de atún encima.

Arroz cubano

Ingredientes	Cantidades
Arroz integral	1/2 taza
Frijol	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Remojar el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurrir.
2. En una cacerola con aceite caliente, freír el arroz integral hasta que dore ligeramente.
3. Previo a la cocción remojar los frijoles durante 3 horas; cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlos en suficiente agua con parte de la cebolla y ajo.
4. Ya cocidos, licuar los frijoles con su caldo.
5. Incorporar los frijoles licuados al arroz integral; agregar 1 1/2 taza de agua, sal, tapar y dejar cocer a fuego lento.

Arroz de ollita

Ingredientes	Cantidades
Arroz integral	1/2 taza
Jitomate mediano	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Zanahoria	1 pieza
Papa blanca	1 pieza
Chícharo limpio	1/4 taza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas

Preparación

1. Remojar el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurrir.
2. Pelar y picar las verduras.
3. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente, freír el arroz integral hasta que dore ligeramente, agregar las verduras picadas y los chícharos, moviendo constantemente.
5. Agregar el jitomate licuado, 2 tazas de agua, tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Vigilar que durante la cocción conserve el líquido ya que su consistencia debe de ser caldosa.

Arroz rojo

Ingredientes	Cantidades
Arroz integral	1/2 taza
Jitomate mediano	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

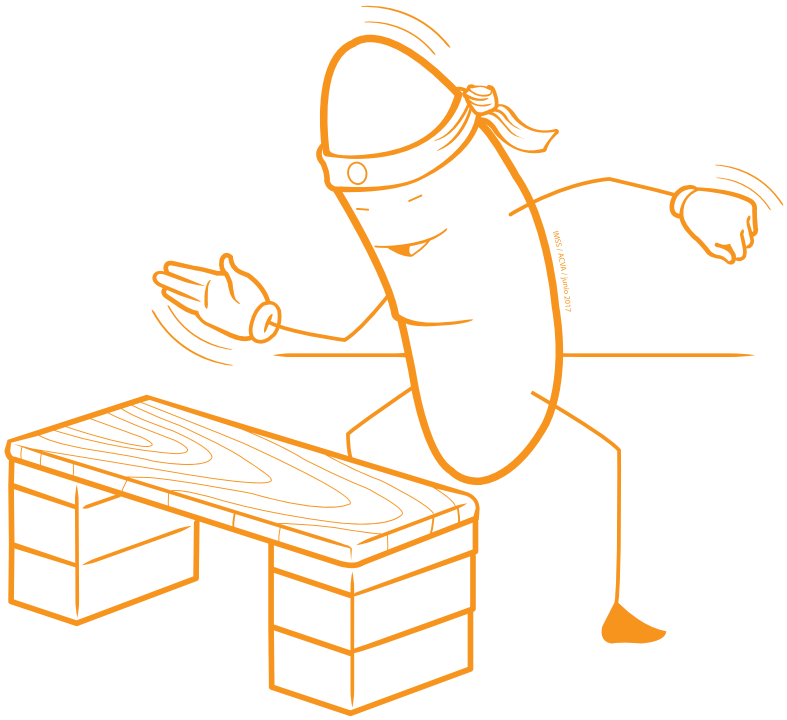
1. Remojar el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurrir.
2. En una cacerola con aceite caliente, freír el arroz integral hasta que dore ligeramente.
3. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal.
4. Añadir el jitomate licuado al arroz integral, agregar 1 1/2 taza de agua, tapar y dejar cocer a fuego lento.

Arroz verde

Ingredientes	*Cantidades*
Arroz integral	1/2 taza
Espinaca	1 atado
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Remojar el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurrir.
2. En una cacerola con aceite caliente, freír el arroz integral hasta que dore ligeramente.
3. Ablandar la espinaca, sumergiéndola en agua hirviendo por un par de minutos para después licuarla con ajo, cebolla y sal.
4. Incorporar la espinaca licuada al arroz integral, agregar 1 1/2 taza del agua de cocción de las espinacas, tapar y dejar cocer a fuego lento.



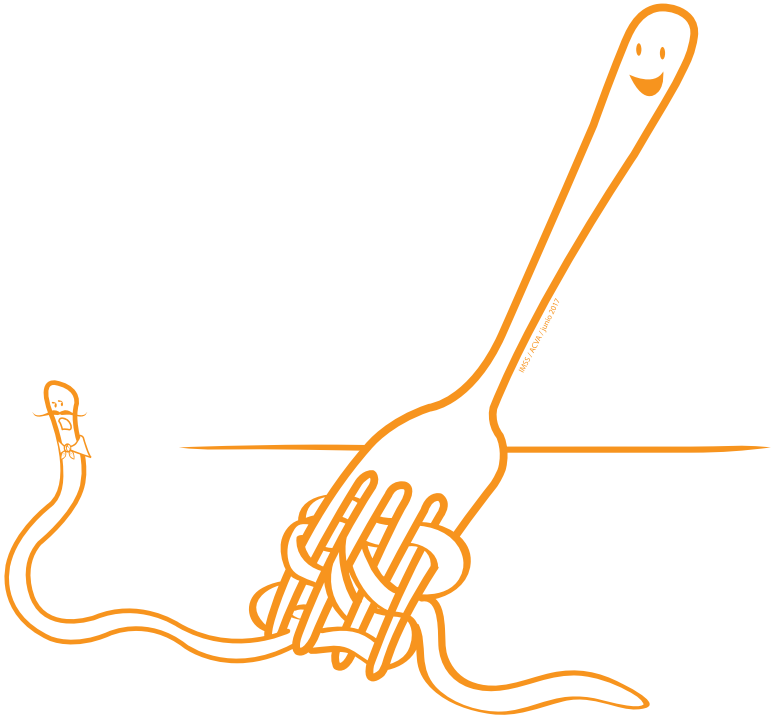
Pastas y pan

Espagueti

Ingredientes	Cantidades
Pasta larga para sopa integral	1 paquete de 200 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Crema ácida	1/2 taza
Aceite de canola	4 cucharaditas

Preparación

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla y sal. Cuando la pasta esté blanda retirar del fuego y escurrir.
2. Licuar el jitomate, con ajo y el resto de la cebolla.
3. En una olla con aceite caliente, agregar el jitomate licuado, agregar 1 taza de agua, tapar y dejar cocer hasta formar la salsa.
4. Incorporar a la salsa la crema y sal, moviendo hasta mezclar.
5. Agregar la pasta a la salsa de jitomate.



Espagueti a la boloñesa

Ingredientes	*Cantidades*
Pasta larga para sopa integral	1 paquete de 200 g
Molida de res	200 g
Zanahoria	1 pieza
Chayote	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	2 cucharaditas

Preparación

1. Pelar, picar y cocer las verduras.
2. Cocer la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla y sal. Cuando la pasta esté blanda retirar del fuego y escurrir.
3. En una cacerola con aceite caliente, freír la carne, agregar las verduras y mover constantemente.
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
5. Incorporar a la carne el jitomate molido, tapar y dejar cocer a fuego medio.
6. Agregar la pasta a la salsa de jitomate; de ser necesario, añadir un poco de caldo donde se cocieron las verduras y mover hasta mezclar todos los ingredientes.

Espagueti a la crema

Ingredientes	Cantidades
Pasta larga para sopa integral	1 paquete de 200 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Crema ácida	1/2 taza
Queso manchego	100 g

Preparación

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla y sal. Cuando la pasta esté blanda retirar del fuego y escurrir.
2. Rallar el queso.
3. Licuar la cebolla y el ajo con crema.
4. En una cacerola agregar la crema, tapar; de ser necesario, agregar 1/2 taza de agua, tapar y dejar cocer hasta formar la salsa.
5. Añadir la pasta a la salsa-crema, mover hasta mezclar.
6. Al momento de servir, espolvorear el queso rallado encima.

Fideo seco

Ingredientes	Cantidades
Pasta corta para sopa integral	1 paquete de 200 g
Queso fresco	100 g
Jitomate mediano	2 piezas
Aceite de canola	6 cucharaditas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
2. Rallar el queso.
3. En una cacerola con aceite caliente freír la pasta hasta que dore ligeramente.
4. Agregar a la pasta el caldillo de jitomate, añadir 1 taza de agua y dejar cocer a fuego lento permitiendo la reducción del caldillo.
5. Al momento de servir espolvorear el queso encima.

Pasta a la italiana

Ingredientes	*Cantidades*
Pasta corta para sopa integral	1 paquete 200 g
Queso manchego	100 g
Crema ácida	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	2 cucharaditas

Preparación

1. Rallar el queso.
2. Cocer la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla y sal. Cuando la pasta esté blanda retirar del fuego y escurrir.
3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente freír el tomate licuado, agregar 1/2 taza de agua hasta formar un caldillo.
5. Agregar al caldillo la crema y mezclar.
6. Dejar a fuego lento.
7. Retirar del fuego y añadir la pasta cocida.
8. Servir con el queso encima.

Pasta con vegetales

Ingredientes	*Cantidades*
Pasta corta para sopa integral	1 paquete 200 g
Zanahoria	1 pieza
Calabacita italiana	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Elote desgranado	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	4 cucharaditas

Preparación

1. Pelar y picar la zanahoria.
2. Picar la calabaza.
3. Cocer la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla y sal. Cuando la pasta esté blanda retirar del fuego y escurrir.
4. Picar finamente el ajo, la cebolla y el jitomate.
5. En una cacerola con aceite caliente freír la cebolla y el ajo, moviendo constantemente; agregar el elote y zanahorias.
6. Añadir las calabazas, el jitomate picado, sal y mezclar. Tapar y permitir la cocción de las verduras fuego lento.
7. Retirar del fuego, incorporar la pasta y mezclar con todos los ingredientes.

Pasta en salsa de queso

Ingredientes	*Cantidades*
Pasta larga para sopa integral	1 paquete de 200 g
Crema ácida	1/2 taza
Queso panela	200 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla y sal. Cuando la pasta esté blanda retirar del fuego y escurrir.
2. Rallar el queso.
3. Picar el ajo y el resto de la cebolla
4. En un sartén caliente con aceite, dorar la cebolla y ajo, agregar la crema y el queso moviendo constantemente.
5. Retirar del fuego y añadir la pasta a la crema y mezclar.

Pan con crema de cacahuate

Ingredientes	*Cantidades*
Crema de cacahuate	10 cucharaditas
Bolillo integral	2 piezas

Preparación

1. Rebanar el pan a la mitad, retirar el migajón.
2. Untar la crema en cada mitad de pan.

Huevo

Gratín de huevo con aguacate

Ingredientes	Cantidades
Bolillo integral	4 piezas
Queso manchego	100 g
Huevo fresco	6 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aguacate	1 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Cortar los bolillos en mitades.
2. Picar la cebolla y el ajo.
3. Rebanar el queso.
4. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
5. En un sartén caliente con aceite, freír la cebolla y ajo, agregar el huevo y mover constantemente. .
6. Una vez frito el huevo servir sobre la mitad del pan.
7. Poner encima el queso y dejar que gratine.
8. Al momento de servir poner por encima el aguacate.

Huevo revuelto

Ingredientes	Cantidades
Huevo fresco	6 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	5 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
2. Picar la cebolla.
3. En un sartén caliente con aceite, dorar la cebolla, incorporar el huevo batido; mover constantemente y dejar cocer a fuego lento.

Huevo revuelto con frijoles

Ingredientes	*Cantidades*
Huevo fresco	6 piezas
Frijol bayo	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Previo a la cocción remojar los frijoles durante 3 horas; cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlos en suficiente agua con parte de la cebolla; licuar con un poco caldo de cocción.
2. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
3. En un sartén caliente con aceite, freír el huevo, moviendo constantemente.
4. Agregar al huevo cocido los frijoles licuados.

Huevo revuelto con nopales

Ingredientes	*Cantidades*
Huevo fresco	6 piezas
Nopal	5 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas
Papa blanca	1 pieza

Preparación

1. Picar y cocer los nopales con ajo y parte de la cebolla.
2. Pelar, picar y cocer la papa.
3. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
4. En un sartén caliente con aceite, freír el huevo, agregar los nopales, la papa y mezclar moviendo constantemente.
5. Dejar cocer a fuego lento.

Huevo revuelto con papa

Ingredientes	Cantidades
Huevo fresco	6 piezas
Papa blanca	3 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	2 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar, picar y cocer la papa.
2. Licuar jitomate, ajo, cebolla, y sal.
3. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
4. En un sartén caliente con aceite, dorar la papa, añadir el huevo batido y mezclar, moviendo constantemente.
5. Una vez cocido el huevo, agregar el jitomate molido y 1/2 taza de agua.
6. Tapar y dejar cocer a fuego a lento.

Huevo revuelto en salsa roja

Ingredientes	Cantidades
Huevo fresco	6 piezas
Chícharo limpio	1/2 taza
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Papa blanca	2 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Pelar, picar y cocer las papas.
2. Cocer los chícharos.
3. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir; cocer en un sartén caliente con aceite.
4. Incorporar al huevo medio cocido las verduras y mover constantemente.
5. Licuar jitomate, ajo y cebolla.
6. Agregar al huevo ya cocido el jitomate molido, incorporar caldo donde se cocieron las verduras y dejar cocer a fuego lento.

Huevos a la campesina

Ingredientes	Cantidades
Huevo fresco	6 piezas
Papa blanca	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Zanahoria	1 pieza

Preparación

1. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
2. Picar la cebolla.
3. Pelar, picar y cocer las papas y las zanahorias.
4. En un sartén caliente con aceite, dorar la cebolla, agregar las papas y zanahorias, moviendo constantemente. Tapar y dejar cocer.
5. Añadir el huevo batido y mezclar todos los ingredientes.

Huevos a la mexicana

Ingredientes	Cantidades
Huevo fresco	6 piezas
Jitomate mediano	3 piezas
Pimiento morrón	1 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
2. Picar jitomate, cebolla y el pimiento morrón.
3. En un sartén caliente con aceite, freír la cebolla, agregar el pimiento morrón y por último el jitomate.
4. Añadir el huevo, mezclar y dejar cocer a fuego lento.

Huevos al albañil

Ingredientes	Cantidades
Huevo fresco	6 piezas
Tomate verde	5 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Papa blanca	3 piezas
Aceite de canola	3 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar, picar y cocer la papa.
2. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
3. En un sartén caliente con aceite, dorar la papa, incorporar el huevo batido y mezclar, moviendo constantemente.
4. Cocer y licuar el tomate con ajo y cebolla.
5. Incorporar el caldillo de tomate al huevo cocido, agregar 1/2 taza de agua y dejar cocer a fuego lento.

Huevos aporreados

Ingredientes	Cantidades
Falda de res	250 g
Huevo fresco	6 piezas
Tomate verde	5 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Papa blanca	1 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la carne de res con parte de la cebolla y ajo. Deshebrar.
2. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
3. Pelar, picar y cocer la papa.
4. Cocer y licuar el tomate con el resto del ajo y cebolla.
5. En una cacerola con aceite caliente dorar las papas, agregar el huevo batido y mezclar.
6. Moviendo constantemente, agregar la carne deshebrada.
7. Añadir el tomate licuado y 1/2 taza de agua para formar el caldillo.
8. Tapar y dejar a fuego medio hasta su cocción.

Huevos con champiñones

Ingredientes	*Cantidades*
Huevo fresco	6 piezas
Papa blanca	2 piezas
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Champiñón	12 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza

Preparación

1. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
2. Pelar picar y cocer las papas.
3. Rebanar los champiñones y picar la cebolla.
4. En un sartén caliente con aceite, freír la cebolla y las papas moviendo constantemente.
5. Añadir el huevo, agregar los champiñones, mezclar y dejar cocer a fuego lento.

Huevos florentinos

Ingredientes	*Cantidades*
Huevo fresco	6 piezas
Espinaca	1 atado
Cebolla mediana	1/2 pieza
Zanahoria	2 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Picar la espinaca y cebolla.
2. Pelar, picar y cocer la zanahoria.
3. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
4. En un sartén caliente con aceite, dorar la cebolla, agregar la zanahoria, las espinacas e incorporar el huevo batido; mezclar, moviendo constantemente, y dejar cocer a fuego lento.

Huevos milpa

Ingredientes	Cantidades
Huevo fresco	6 piezas
Elote desgranado	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Zanahoria	3 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Pelar, rebanar en tiras la zanahoria y cocer.
2. Picar la cebolla.
3. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
4. En un sartén con aceite caliente freír la cebolla, agregar los elotes moviendo constantemente.
5. Añadir las zanahorias,el huevo; mezclar y dejar cocer a fuego lento

Migas norteñas

Ingredientes	Cantidades
Tortilla de maíz	8 piezas
Huevo fresco	6 piezas
Papa blanca	1 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
2. Picar finamente la cebolla.
3. Pelar, picar y cocer las papas.
4. Cortar las tortillas en trozos pequeños.
5. En un sartén caliente con aceite, freír la cebolla, agregar las tortillas moviendo constantemente.
6. Incorporar el huevo batido, las papas; mezclar y dejar cocer a fuego lento.

Omelete campestre

Ingredientes	Cantidades
Huevo fresco	6 piezas
Zanahoria	2 piezas
Calabacita italiana	1 pieza
Pimiento morrón	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Crema ácida	1/4 taza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Pelar, picar y cocer las zanahorias.
2. Picar la cebolla, el ajo, el pimiento y las calabazas.
3. En un sartén con aceite caliente freír la cebolla con ajo moviendo constantemente.
4. Agregar las verduras y mezclar.
5. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal, crema y batir.
6. Cocer el huevo batido en un sartén con aceite.
7. Cuando este medio cocido agregar en la parte media las verduras, doblar y voltear hasta su cocción

Omelete de espinaca y papa

Ingredientes	Cantidades
Huevo fresco	6 piezas
Espinaca	1 atado
Papa blanca	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar, picar y cocer la papa.
2. Picar la espinaca.
3. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Cocer y agregar un poco de agua para formar un caldillo.
5. En un sartén caliente con aceite, freír el huevo batido y mezclar.
6. Cuando esté medio cocido agregar en la parte media, la espinaca y las papas doblar y voltear hasta su cocción.
7. Al momento de servir el omelete bañar con caldillo de jitomate.

Tortilla a la española

Ingredientes	Cantidades
Huevo	6 piezas
Papa blanca	2 piezas
Pimiento morrón	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas
Queso manchego	100 g

Preparación

1. Pelar, cortar y cocer las papas.
2. Picar finamente el pimiento morrón y la cebolla.
3. Rallar el queso.
4. Batir los huevos en un recipiente hondo, poner sal.
5. En un sartén caliente con aceite, dorar el pimiento morrón y la cebolla.
6. Incorporar las papas, el huevo batido y el queso moviendo constantemente.
7. Dejar cocer a fuego lento por ambos lados.
8. Ya cocida, retirar del fuego y cortar en triángulos para servir.

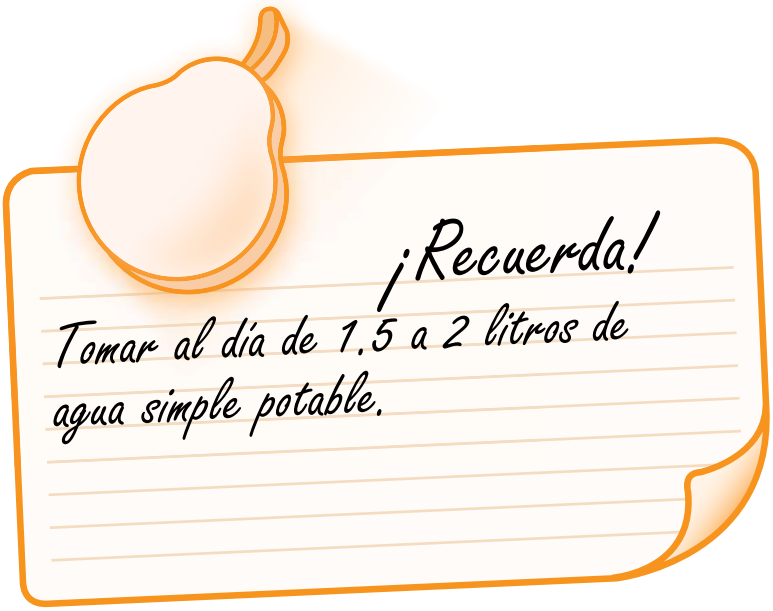
Ensaladas y vegetales

Acelgas a la mexicana

Ingredientes	Cantidades
Acelga	2 atados
Papa blanca	3 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Picar las acelgas.
2. Pelar, picar y cocer las papas.
3. Picar el ajo, la cebolla y el jitomate.
4. En un sartén caliente con aceite, dorar el ajo, la cebolla y el jitomate moviendo constantemente, agregar las papas, las acelgas y mezclar.
5. Añadir sal, tapar y dejar cocer a fuego lento.



Brócoli con queso en caldillo

Ingredientes	*Cantidades*
Brócoli	500 g
Queso fresco	300 g
Jitomate mediano	2 piezas
Papa blanca	1 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cortar el brócoli.
2. Pelar, picar y cocer la papa.
3. Rebanar el queso.
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente, freír el brócoli y las papas, mover constantemente; agregar el jitomate molido, un poco de caldo en el que se cocinó la papa, tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Servir los brócolis con el queso encima.

Budín de papa con salsa roja

Ingredientes	*Cantidades*
Papa blanca	4 piezas
Huevo fresco	2 piezas
Queso panela	150 g
Harina de trigo	3 cucharadas
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y cocer la papa.
2. Machacar la papa, mezclar con el huevo, sal y harina.
3. En un recipiente previamente engrasado con un poco de aceite poner la mezcla de las papas, tapar y hornear a 160° C por 5 min o bien cocer a baño María.
4. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente freír el jitomate licuado, agregar 1/2 taza de agua y dejar cocer.
6. Una vez cocido el budín, cortar en cuadros.
7. Rebanar el queso.
8. Al momento de servir, bañar la porción de budín con salsa de jitomate y colocar sobre la rebanada de queso.

Mito	Realidad
Tomar jugo de fruta es lo mismo que comerla completa.	Al extraer el jugo se deja de lado la fibra y se consume únicamente el azúcar de la fruta.

Calabacitas oaxaqueñas

Ingredientes	*Cantidades*
Calabacita italiana	4 piezas
Queso Oaxaca	200 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Elote desgranado	1/2 taza
Jitomate mediana	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas

Preparación

1. Picar las calabazas.
2. Picar la cebolla, el ajo y el jitomate.
3. Deshebrar el queso.
4. En una cacerola con aceite caliente freír la cebolla, el ajo, y el elote, mover constantemente.
5. Agregar el jitomate, las calabazas, sal; mezclar, tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Retirar del fuego y agregar el queso.

Calabazas con queso

Ingredientes	*Cantidades*
Calabacita italiana	5 piezas
Queso manchego	150 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

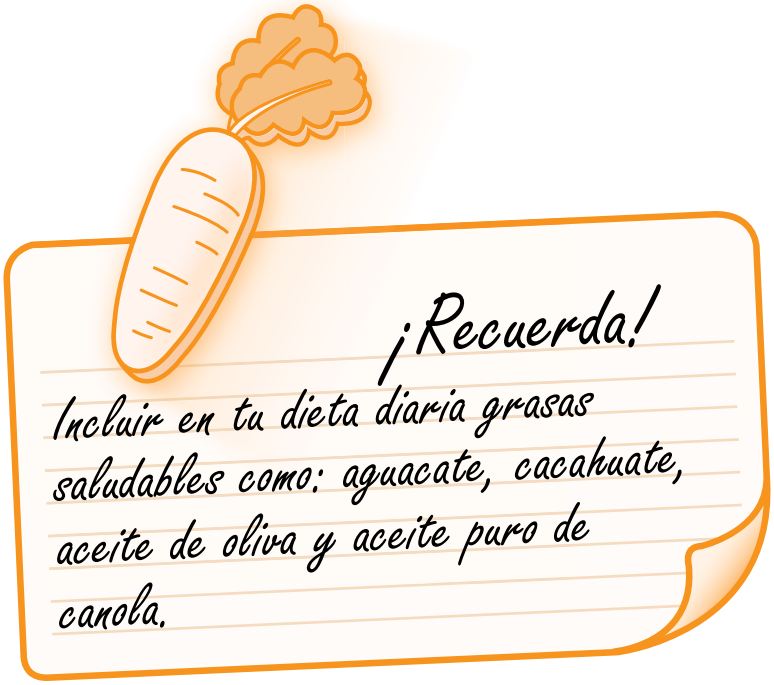
1. Cortar en rodajas las calabazas.
2. Picar la cebolla.
3. Rallar el queso.
4. En un sartén con aceite caliente, freír la cebolla moviendo constantemente, agregar la calabaza, sal y mezclar.
5. Tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Retirar del fuego, agregar el queso y permitir que se gratine antes de servir.

Calabazas gratinadas

Ingredientes	*Cantidades*
Calabacita italiana	7 piezas
Queso Oaxaca	200 g
Cebolla blanca	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	1 cucharadita
Crema ácida	1/2 taza
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Cortar en rodajas las calabazas.
2. Picar la cebolla y el ajo.
3. Deshebrar el queso.
4. En un sartén caliente con aceite, dorar el ajo y la cebolla, agregar las calabazas, sal y mover constantemente.
5. Añadir la crema, mezclar, tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Agregar el queso encima al momento de servir.



Champiñones guisados

Ingredientes	*Cantidades*
Champiñones	25 piezas
Ajo en bulbo	1 diente
Cebolla mediana	1/2 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Cilantro	7 ramitas
Aceite de canola	3 cucharaditas
Molida de res	250 g

Preparación

1. Rebanar los champiñones.
2. Picar cebolla, ajo, jitomate y cilantro.
3. En un sartén con aceite caliente freír el ajo y la cebolla, mover constantemente, añadir la carne y mezclar.
4. Agregar el jitomate y sal.
5. Tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Por último, añadir los champiñones y mover.
7. Retirar del fuego y agregar el cilantro picado.

Chayotes gratinados

Ingredientes	Cantidades
Chayote	7 piezas
Queso Oaxaca	150 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Jitomate medino	2 piezas
Aceite de canola	3 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar, picar y cocer los chayotes.
2. Deshebrar el queso.
3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente, dorar los chayotes moviendo constantemente.
5. Agregar el caldillo de jitomate a los chayotes, añadir 1/2 taza de agua de cocción de los chayotes; tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Retirar del fuego, agregar el queso y permitir que gratine.

Coliflor guisada

Ingredientes	Cantidades
Coliflor	500 g
Jitomate mediano	2 piezas
Papa blanca	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Cortar la coliflor.
2. Pelar, cortar y cocer la papa.
3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente freír la coliflor, agregar el jitomate molido, agregar 1 taza de agua y tapar.
5. Incorporar la papa al caldillo de jitomate, nuevamente tapar y permitir terminar la cocción.

Cremoso de champiñones

Ingredientes	*Cantidades*
Pechuga de pollo	250 g
Champiñón	25 piezas
Papa blanca	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Crema ácida	1/2 taza
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Cortar la pechuga de pollo en cubos.
2. Picar finamente ajo y cebolla.
3. Pelar, cortar y cocer la papa.
4. Picar los champiñones.
5. En una cacerola con aceite caliente freír el ajo y la cebolla, moviendo constantemente agregar la pechuga tapar y dejar cocer.
6. Agregar los champiñones y cuando estén cocidos incorporar la crema y mezclar.
7. Añadir las papas a la mezcla de champiñones, tapar y dejar cocer a fuego lento.

Cubiquesos salseados

Ingredientes	Cantidades
Queso panela	350 g
Papa blanca	2 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas

Preparación

1. Pelar y picar las papas.
2. Picar en cubos el queso.
3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
4. En un sartén caliente con aceite, dorar las papas moviendo constantemente, agregar el jitomate licuado,1 taza de agua tapar y dejar cocer a fuego lento.
5. Una vez cocidas las papas en el caldillo retirar del fuego y agregar los cubos de queso.

Cubitos de queso con chayotes

Ingredientes	Cantidades
Chayote	3 piezas
Queso manchego	200 g
Jitomate mediano	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	2 cucharaditas

Preparación

1. Pelar y cortar en cubos los chayotes.
2. Picar en cubos el queso.
3. Licuar el jitomate con cebolla, ajo y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente, freír los chayotes moviendo constantemente, agregar el jitomate licuado, agregar 1 taza de agua, tapar y dejar cocer a fuego lento.
5. Retirar del fuego y añadir el queso.

Ejotes con carne

Ingredientes	Cantidades
Pulpa de res molida	300 g
Ejote	300 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	5 cucharaditas

Preparación

1. Retirar las puntas a los ejotes y picar.
2. Picar cebolla, ajo y jitomate.
3. En un sartén caliente freír la cebolla, el ajo, moviendo constantemente; agregar la carne molida.
4. Agregar el jitomate, los ejotes y mezclar.
5. Añadir sal, tapar y dejar cocer a fuego lento.

Ejotes con huevo

Ingredientes	Cantidades
Huevo fresco	6 piezas
Ejote	300 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	5 cucharaditas

Preparación

1. Retirar las puntas a los ejotes y picar.
2. Picar cebolla, ajo y jitomate.
3. En un sartén con aceite caliente freír la cebolla, el ajo, moviendo constantemente.
4. Agregar los ejotes, tapar y permitir la cocción.
5. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
6. Añadir el jitomate, el huevo batido y mezclar; tapar y dejar cocer a fuego lento.

Ejotes con pollo salteado

Ingredientes	Cantidades
Pechuga de pollo molida	300 g
Ejote	300 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	5 cucharaditas

Preparación

1. Retirar las puntas a los ejotes y picar.
2. Picar la cebolla, el ajo y jitomate.
3. En un sartén caliente con aceite, freír la cebolla y ajo; agregar los ejotes moviendo constantemente.
4. Incorporar la pechuga molida, el jitomate y mezclar.
5. Añadir sal, tapar y dejar cocer a fuego lento.

Ejotes napolitanos

Ingredientes	Cantidades
Ejote	300 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	4 cucharaditas

Preparación

1. Retirar las puntas a los ejotes y picar.
2. Picar cebolla, ajo y jitomate.
3. En un sartén con aceite caliente, freír la cebolla y ajo moviendo constantemente; agregar los ejotes, tapar y dejar cocer a fuego lento.
4. Añadir el jitomate, sall y terminar la cocción.

Ensalada campestre

Ingredientes	Cantidades
Calabacita italiana	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Ejote	200 g
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	2 cucharaditas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Retirar las puntas de los ejotes.
2. Pelar la zanahoria y picar junto con la calabaza y los ejotes.
3. Cocer las verduras con agua y sal.
4. Picar la cebolla y ajo.
5. En un sartén con aceite caliente, freír el ajo y la cebolla, moviendo constantemente. Agregar las verduras cocidas.
6. Añadir sal y dejar enfriar.

Ensalada de atún a la mexicana

Ingredientes	Cantidades
Atún en agua	3 latas de 140 g
Jitomate mediano	2 piezas
Zanahoria	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Limón agrio (jugo)	2 piezas
Aceite de oliva	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aguacate	1 pieza

Preparación

1. Picar cebolla y jitomate.
2. Pelar, picar y cocer la zanahoria.
3. Escurrir el atún.
4. Exprimir el limón.
5. Mezclar todos los ingredientes.
6. Pelar, quitar el hueso y rebanar el aguacate.
7. Al momento de servir, acompañar con rebanadas de aguacate.

Ensalada de atún con pasta

Ingredientes	*Cantidades*
Pasta corta para sopa integral	1/2 paquete de 200 g
Atún en agua	3 latas de 140 g
Chayote	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Mayonesa	8 cucharaditas
Crema ácida	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla y sal. Cuando la pasta esté blanda retirar del fuego y escurrir.
2. Picar el resto de la cebolla.
3. Pelar, picar, cocer las verduras con sal.
4. Escurrir el atún.
5. Mezclar todos los ingredientes incluyendo la crema y la mayonesa.

Ensalada de atún con queso

Ingredientes	*Cantidades*
Atún en agua	3 latas 140 g
Chayote	2 piezas
Zanahoria	1 pieza
Queso panela	100 g
Mayonesa	7 cucharaditas
Crema ácida	2/3 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de oliva	3 cucharaditas

Preparación

1. Pelar, picar y cocer las verduras.
2. Picar la cebolla.
3. Cortar en cubos pequeños el queso.
4. Escurrir el atún.
5. Mezclar todos los ingredientes incluyendo la crema y la mayonesa.

Ensalada de calabacitas

Ingredientes	*Cantidades*
Calabacita italiana	4 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	5 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Retirar las puntas de las calabacitas, picar y cocer.
2. Picar finamente el ajo y la cebolla.
3. En un sartén caliente con aceite, freír el ajo, cebolla, agregar las calabacitas, sal y mezclar.
4. Tapar y dejar cocer a fuego lento.

Ensalada de jícama con pepino

Ingredientes	*Cantidades*
Jícama mediana	2 piezas
Pepino	2 piezas
Limón agrio (jugo)	4 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y rallar jícama y el pepino.
2. Exprimir el limón.
3. Mezclar la zanahoria y el pepino, agregar el jugo de limón y sal.

Ensalada de jícama con zanahoria

Ingredientes	*Cantidades*
Jícama mediana	2 piezas
Zanahoria	3 piezas
Limón agrio (jugo)	4 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y rallar zanahoria y jícama.
2. Exprimir el limón.
3. Mezclar la zanahoria y la jícama, agregar el jugo de limón y sal.

Ensalada de manzana

Ingredientes	Cantidades
Manzana	3 piezas
Apio	100 g
Pasas deshidratadas	1/4 taza
Crema ácida	1/2 taza
Mayonesa	4 cucharaditas

Preparación

1. Pelar, descorazonar y picar la manzana.
2. Pelar y picar el apio.
3. Mezclar la crema con la mayonesa.
4. Mezclar todos los ingredientes y agregar las pasas.

Ensalada de maíz

Ingredientes	Cantidades
Elote desgranado	1 1/2 taza
Zanahoria	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Chile poblano	1 pieza

Preparación

1. Asar el chile y guardar en una bolsa de plástico.
2. Despúes de unos minutos, sacar el chile de la bolsa de plástico y retirar la piel.
3. Cortar el tallo, partir a la mitad y desvenar.
4. Cortar en tiras y reservar.
5. Pelar y picar la zanahoria.
6. Picar finamente la cebolla.
7. En un sartén caliente con aceite, freír cebolla, agregar la zanahoria, los granos de elote y mover constantemente.
8. Añadir sal, tapar y dejar cocer a fuego lento.
9. Reservar 2 raciones para los niños y mezclar el resto con las tiras de chile poblano.

Ensalada de pasta fría

Ingredientes	*Cantidades*
Pasta corta para sopa integral	1/2 paquete de 200 g
Pechuga de pollo	250 g
Zanahoria	2 piezas
Mayonesa	6 cucharaditas
Crema acida	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla. Cuando la pasta esté blanda retirar del fuego y escurrir.
2. Cocer la pechuga de pollo con el resto de la cebolla y sal; una vez cocida desmenuzarla.
3. Pelar, picar y cocer las zanahorias.
4. Mezclar todos los ingredientes incluyendo la crema y la mayonesa.

Ensalada de pepino

Ingredientes	*Cantidades*
Pepino	3 piezas
Limón agrio (jugo)	2 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y rallar el pepino.
2. Exprimir el limón.
3. Mezclar el pepino con jugo de limón y sal.

Ensalada de pollo

Ingredientes	Cantidades
Pasta corta para sopa integral	1/2 paquete de 200 g
Pechuga de pollo	250 g
Chícharo limpio	1/4 taza
Papa blanca	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Mayonesa	6 cucharaditas
Crema ácida	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla y sal. Cuando la pasta esté blanda retirar del fuego y escurrir.
2. Pelar, picar y cocer las papas y zanahorias.
3. Cocer los chícharos.
4. Cocer la pechuga de pollo y deshebrar.
5. Mezclar todos los ingredientes, incluyendo la crema y la mayonesa.

Ensalada de vegetales

Ingredientes	Cantidades
Calabacita italiana	1 pieza
Zanahoria	2 piezas
Chayote	1 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas
Cebolla mediana	1/2 pieza

Preparación

1. Retirar las puntas de las calabacitas y picar.
2. Pelar y picar las zanahorias y el chayote.
3. Picar finamente la cebolla.
4. Agregar aceite a un sartén caliente, freír la cebolla moviendo constantemente; añadir las verduras y sal.
5. Mezclar y dejar cocer a fuego lento.

Ensalada rusa con atún

Ingredientes	*Cantidades*
Papa blanca	1 pieza
Atún en agua	3 latas de 140 g
Chayote	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Chícharo limpio	1/2 taza
Mayonesa	6 cucharaditas
Crema ácida	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar, picar y cocer las verduras.
2. Cocer los chícharos.
3. Escurrir el atún.
4. Picar finamente la cebolla.
5. Mezclar todos los ingredientes incluyendo la crema y la mayonesa.

Ensalada safari

Ingredientes	Cantidades
Queso panela	250 g
Pimiento morrón verde	1 pieza
Ejote	100 g
Zanahoria	3 piezas
Champiñón	10 piezas
Aceite de canola	3 cucharaditas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cortar el queso en cubos.
2. Retirar los extremos a los ejotes y picar.
3. Pelar y picar las zanahorias.
4. Cocer las verduras.
5. Rebanar los champiñones.
6. Cortar el pimiento y la cebolla.
7. En un sartén con aceite caliente, freír la cebolla, agregar las verduras cocidas y el pimiento; mover constantemente.
8. Añadir los champiñones, tapar y dejar cocer a fuego lento.
9. Dejar enfriar para incorporar los cubitos de queso; mezclar todos los ingredientes.

Ensalada tricolor

Ingredientes	Cantidades
Betabel	2 piezas
Zanahoria	2 piezas
Jícama mediana	2 piezas
Limón agrio (jugo)	4 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y rallar el betabel, la zanahoria y la jícama.
2. Exprimir el limón.
3. Mezclar los ingredientes, agregar el jugo de limón y sal.

Espinacas a la griega

Ingredientes	Cantidades
Espinacas	2 atados
Crema ácida	1 taza
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	2 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Picar las espinacas.
2. Picar el ajo, la cebolla y el jitomate.
3. En un sartén caliente con aceite, freír la cebolla, el ajo y el jitomate moviendo constantemente; agregar las espinacas.
4. Añadir sal y agregar poco a poco la crema.
5. Mezclar y dejar cocer a fuego lento.

Esquites

Ingredientes	Cantidades
Elote desgranado	2 tazas
Crema ácida	1/3 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	2 cucharaditas
Queso panela	100 g
Epazote	2 ramas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Picar finamente la cebolla.
2. Rallar el queso.
3. En un sartén con aceite caliente freír la cebolla, agregar el elote, sal, las ramas de epazote y mover constantemente. Tapar y dejar cocer a fuego lento.
4. Retirar del fuego y retirar las ramas de epazote.
5. Al momento de servir poner crema y el queso rallado encima.

Nopales con queso

Ingredientes	Cantidades
Queso panela	250 g
Nopal	5 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Cebolla mediana	1/2 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Picar, cocer los nopales con ajo, sal y escurrir.
2. Picar en cubos el queso panela.
3. Picar la cebolla y el jitomate.
4. En un sartén caliente con aceite, dorar la cebolla, agregar el jitomate y los nopales cocidos, moviendo constantemente.
5. Retirar del fuego, añadir el queso y mezclar.

Nopales navegantes

Ingredientes	Cantidades
Papa blanca	3 piezas
Nopal	4 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Cebolla mediana	1/2 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	4 cucharaditas
Cilantro	6 ramitas
Huevo fresco	5 piezas

Preparación

1. Picar, cocer los nopales con ajo, sal y escurrir.
2. Pelar las papas y picar.
3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente freír el jitomate licuado, agregar agua suficiente hasta formar un caldillo.
5. Añadir al caldillo las papas, tapar y dejar hervir.
6. Una vez que hierva, agregar de uno en uno los huevos, para que su cocción sea en el caldillo.
7. Incorporar los nopales, las ramas de cilantro y sal.
8. Tapar y dejar cocer a fuego lento.

Papa y poro salteados

Ingredientes	*Cantidades*
Papa blanca	3 piezas
Poro	100 g
Apio	100 g
Aceite de canola	3 cucharaditas
Perejil	10 ramitas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar, picar y cocer las papas.
2. Picar el apio, poro y perejil.
3. En un sartén caliente con aceite, freír el poro y el apio, añadir las papas y mover constantemente.
4. Agregar el perejil y la sal, mezclar, dejar cocer a fuego lento.

Papa y queso guisados

Ingredientes	*Cantidades*
Papa blanca	3 piezas
Queso panela	300 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y picar las papas.
2. Cortar en cubos el queso.
3. Licuar el jitomate, ajo, cebolla y sal, agregar la cantidad de agua que se requiera para formar un caldillo y cocer.
4. Incorporar al caldillo las papas, tapar y dejar cocer a fuego lento.
5. Retirar del fuego y agregar los cubos de queso.

Papas gratinadas

Ingredientes	Cantidades
Papa blanca	4 piezas
Queso manchego	100 g
Crema ácida	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	2 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Pelar, rebanar y cocer las papas.
2. Rallar el queso.
3. Licuar el queso con la crema.
4. En un sartén caliente con aceite, freír el ajo y la cebolla moviendo constantemente, agregar la papas; tapar y dejar a fuego lento para su ccción.
5. Agregar la crema y queso, mezclar y permitir que se funda el queso a fuego lento. En un recpiente resistente a altas temperaturas puede meterse a gratinar en horno durante 5 minutos

Papas salteadas

Ingredientes	Cantidades
Papa blanca	4 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	5 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

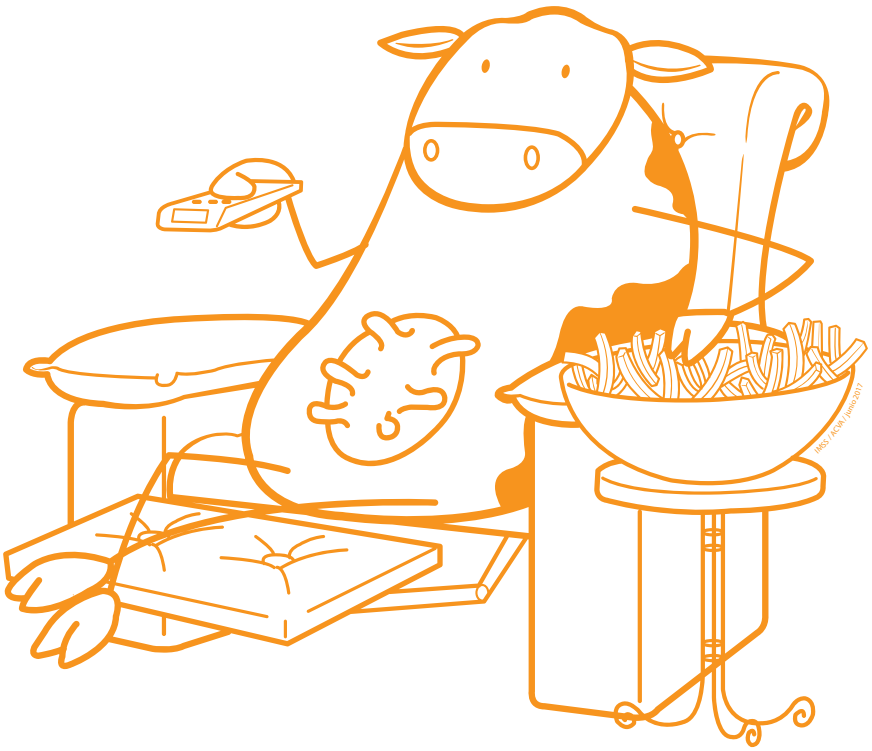
1. Pelar, picar y cocer las papas.
2. Picar la cebolla.
3. En un sartén caliente con aceite, freír la cebolla, moviendo constantemente. Agregar las papas, sal y tapar.
4. Dejar cocer a fuego lento.

Papitas con carne

Ingredientes	*Cantidades*
Bistec de res	400 g
Papa blanca	3 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Pimiento morrón	1/2 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	6 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y picar las papas.
2. Rebanar en tiras el pimiento morrón y la cebolla.
3. Licuar el jitomate con ajo y sal.
4. En un sartén caliente con aceite, freír la cebolla picada, moviendo constantemente; incorporar las papas, la carne y el pimiento morrón; tapar y dejar cocer a fuego lento.
5. Por último añadir el jitomate licuado, mezclar y dejar que hierva.



Verduras gratinadas

Ingredientes	Cantidades
Queso Oaxaca	200 g
Chayote	3 piezas
Papa blanca	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Brócoli	150 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	5 cucharaditas

Preparación

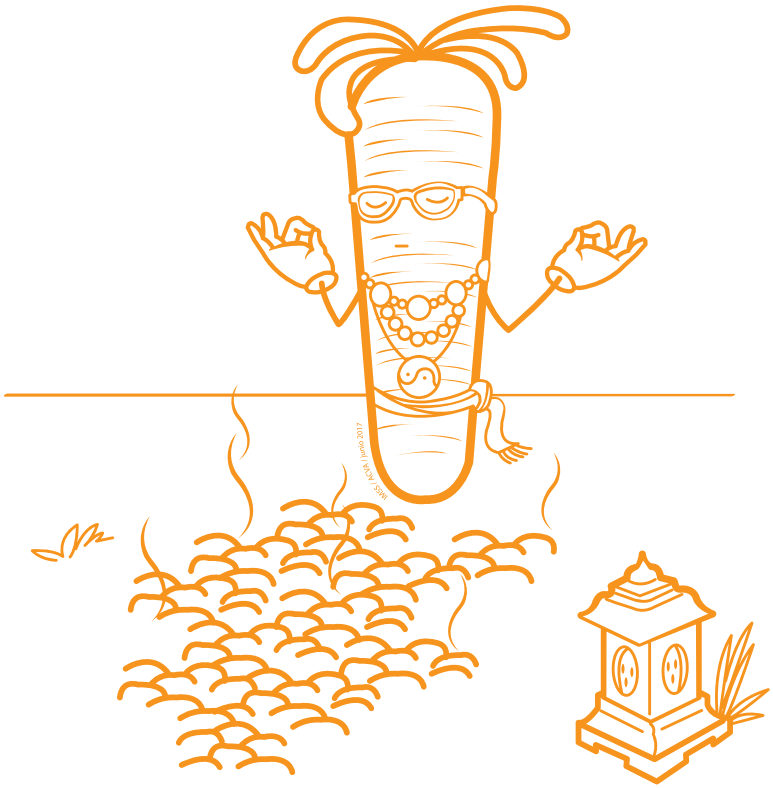
1. Deshebrar el queso.
2. Pelar, rebanar y cocer las verduras.
3. Cortar el brócoli.
4. Picar la cebolla y el ajo.
5. En un sartén caliente con aceite freír el ajo y la cebolla, moviendo constantemente. Agregar las verduras, sal; tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Una vez cocidas las verduras en un recipiente hondo poner una capa de estas y después una de queso, repitiendo esto hasta llenar el recipiente, dejando una capa de queso por encima.
7. Tapar y dejar fundir el queso o bien gratinar en el horno durante 5 minutos en un recipiente resistente a altas temperaturas.

Verduras salteadas

Ingredientes	*Cantidades*
Queso panela	200 g
Calabacita italiana	3 piezas
Zanahoria	1 pieza
Chayote	1 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Cebolla mediana	1/2 pieza

Preparación

1. Rebanar el queso.
2. Picar la cebolla y ajo.
3. Pelar y picar las zanahorias y los chayotes.
4. Picar la calabaza.
5. En una cacerola con aceite caliente freír el ajo y la cebolla, mover constantemente.
6. Controlar la intensidad del fuego y añadir las verduras, mezclar, tapar y dejar cocer a fuego lento.
7. Servir con las rebanadas de queso a un lado.



Platos fuertes

Alambre con queso

Ingredientes	Cantidades
Bistec de res	400 g
Queso manchego	100 g
Champiñón	15 piezas
Pimiento morrón	1 pieza
Papa blanca	3 piezas
Cebolla mediana	1 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cortar en tiras la carne.
2. Pelar, cocer y picar las papas.
3. Rallar el queso.
4. Picar el ajo.
5. Cortar en trozos medianos el pimiento y la cebolla.
6. Rebanar los champiñones.
7. En una cacerola con aceite caliente, dorar la cebolla y el ajo, agregar la carne moviendo constantemente; agregar el pimiento; tapar y dejar cocer a fuego lento.
8. Añadir los champiñones y las papas, sal y mezclar.
9. Retirar del fuego, agregar el queso, tapar y dejar que funda.

Alambre de pollo

Ingredientes	*Cantidades*
Pechuga de pollo	400 g
Queso manchego	100 g
Champiñón	15 piezas
Pimiento morrón	1 pieza
Papa blanca	2 piezas
Cebolla mediana	1 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

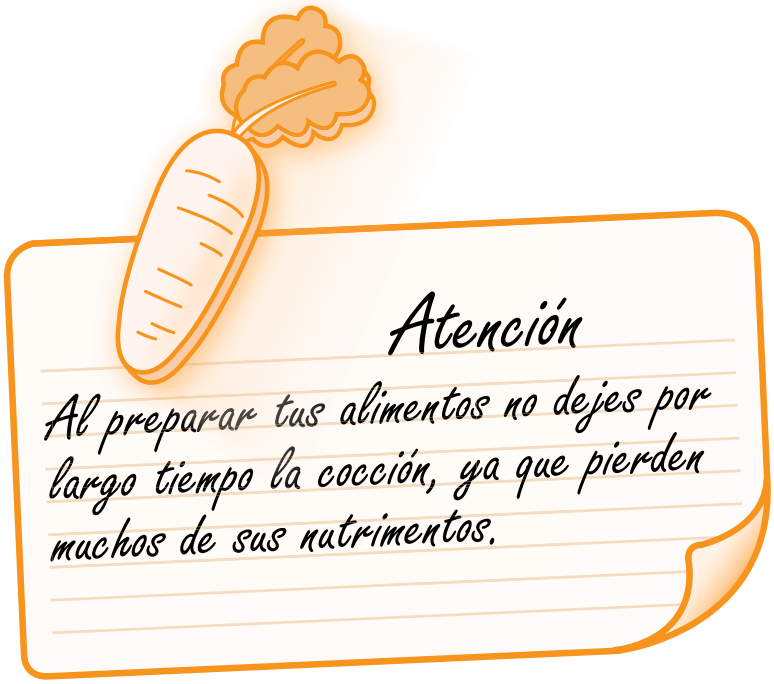
1. Cortar en trozos medianos la pechuga de pollo.
2. Pelar, picar y cocer las papas.
3. Rallar el queso.
4. Picar el ajo.
5. Cortar en trozos medianos el pimiento y la cebolla.
6. Rebanar los champiñones.
7. En una cacerola caliente con aceite, dorar la cebolla y el ajo, agregar la pechuga moviendo constantemente; agregar el pimiento; tapar y dejar cocer a fuego lento.
8. Añadir los champiñones y las papas, sal y mezclar.
9. Retirar del fuego, agregar el queso, tapar y dejar que funda.

Albóndigas de atún

Ingredientes	Cantidades
Atún en agua	4 latas de 140 g
Cilantro	6 ramitas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Huevo fresco	1 pieza
Pan molido	1/4 taza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	5 cucharaditas

Preparación

1. Picar la cebolla y el cilantro.
2. Escurrir el atún.
3. Mezclar el atún, huevo, cebolla, cilantro, sal y pan molido.
4. Formar las albóndigas y dorar en un sartén con aceite caliente.

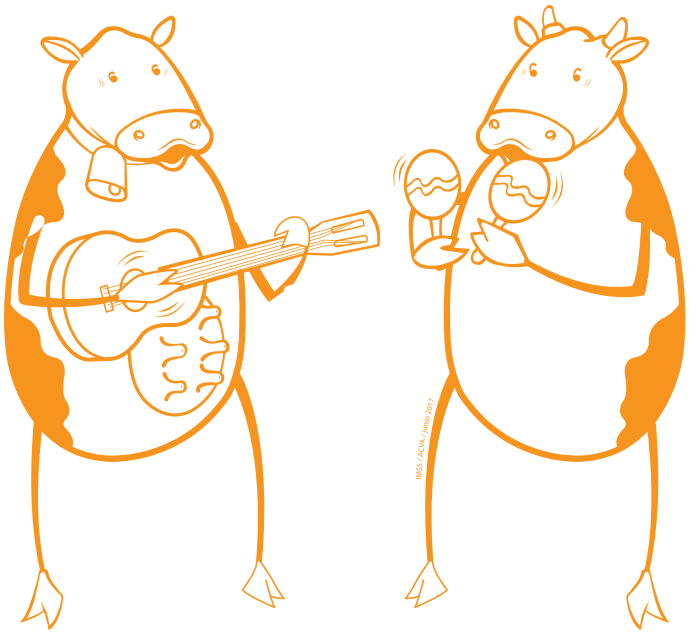


Albóndigas de res

Ingredientes	*Cantidades*
Molida de res	400 g
Jitomate mediano	2 piezas
Arroz integral	1/4 taza
Cilantro	6 ramitas
Cebolla mediana	1 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Huevo fresco	1 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Hervir un poco de agua, retirar del fuego, agregar el arroz integral; dejar reposar durante 15 minutos y colar.
2. Picar finamente el cilantro con una parte de la cebolla.
3. Mezclar la carne con huevo, arroz integral, cebolla y cilantro.
4. Formar las albóndigas.
5. Licuar jitomate, ajo, el resto de la cebolla y sal.
6. En una cacerola con aceite caliente freír el jitomate molido y agregar 1/2 taza de agua para formar el caldillo.
7. Incorporar las albóndigas al caldillo de jitomate, tapar y dejar cocer a fuego lento.



Asado de res

Ingredientes	Cantidades
Cuete de res	500 g
Zanahoria	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Papa blanca	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	5 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la carne con parte de la cebolla, una vez lista retirar y rebanar.
2. Pelar, picar, cocer la zanahoria y la papa.
3. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla, ajo y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente, dorar la carne, agregar las verduras, moviendo constantemente, agregar el caldillo de jitomate, 1 1/2 taza del caldo de cocción de la carne; mezclar los ingredientes y dejar cocer a fuego lento.

Atún estilo bacalao

Ingredientes	Cantidades
Atún en agua	3 latas de 140 g
Jitomate mediano	2 piezas
Zanahoria	1 pieza
Calabacita italiana	1 pieza
Papa blanca	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

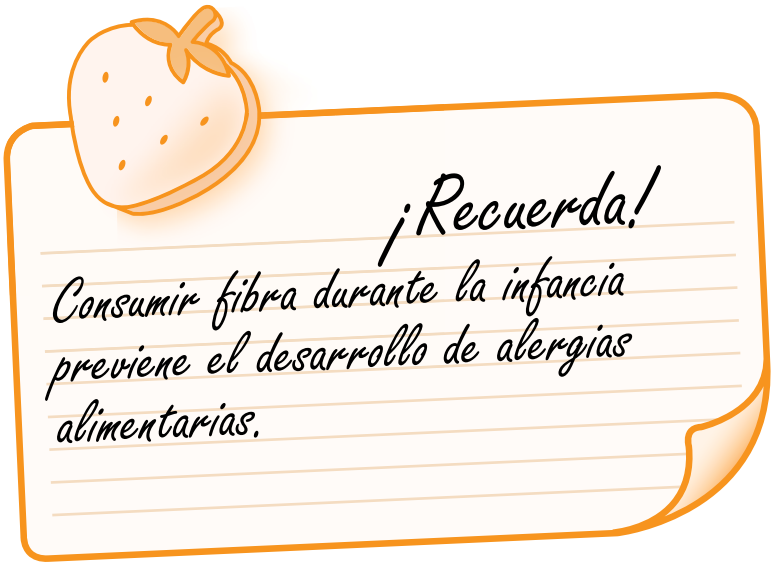
1. Pelar y picar las papas y las zanahorias.
2. Picar las calabazas.
3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y sal.
4. Escurrir el atún.
5. En una cacerola con aceite caliente, dorar las papas y las zanahorias, moviendo constantemente.
6. Incorporar el caldillo de jitomate a las verduras, las calabazas, 1/2 taza de agua; tapar y dejar a fuego lento.
7. Despúes de que haya hervido agregar el atún, mezclar y dejar por unos minutos más al fuego sin tapar para permitir que reduzca el líquido.

Bistec con papas en salsa verde

Ingredientes	*Cantidades*
Bistec de pierna de res	400 g
Tomate verde	6 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Champiñón	15 piezas
Papa blanca	1 pieza
Aceite de canola	5 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Retirar la cáscara a los tomates y cocer.
2. Pelar y picar las papas.
3. Licuar los tomates, ajo, cebolla y sal.
4. Rebanar los champiñones.
5. En una cacerola con aceite caliente dorar las papas moviendo constantemente.
6. Agregar la carne y dejar cocer.
7. Incorporar el tomate molido, 1/2 taza de agua y tapar.
8. Antes de que hierva, agregar los champiñones y permitir la cocción a fuego lento.



Bistec Popeye

Ingredientes	Cantidades
Bistec de res	400 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Espinaca	1 atado
Papa blanca	1 pieza
Zanahoria	2 piezas
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

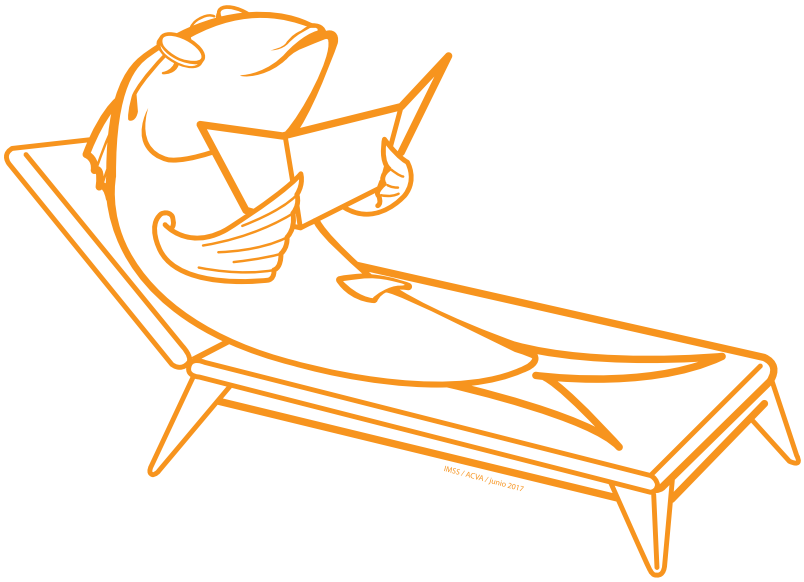
1. Picar la espinaca.
2. Pelar y picar las papas y zanahorias.
3. En una cacerola caliente con un poco del aceite dorar la carne, retirar del fuego y reservarla.
4. Licuar jitomate, ajo, cebolla y sal.
5. En la cacerola donde se doró la carne, agregar el resto del aceite, añadir las verduras y mover constantemente.
6. Incorporar el jitomate molido a las verduras, 1/2 taza de agua, tapar y permitir la cocción a fuego lento.
7. Antes de que hierva, agregar las espinacas y la carne; dejar en el fuego hasta que las verduras se hayan cocido.

Cazuela de pescado

Ingredientes	*Cantidades*
Pescado en trozos	450 g
Tomate verde	5 piezas
Cebolla mediana	1 pieza
Papa blanca	1 pieza
Champiñones	15 piezas
Espinaca	1 atado
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Perejil	5 ramitas

Preparación

1. Limpiar el pescado y verificar que no contenga espinas.
2. Pelar las papas y picar.
3. Picar las espinacas y los champiñones.
4. Cocer el tomate y licuar con ajo, cebolla y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente freír las papas, moviendo constantemente, agregar el tomate licuado y 1 1/2 taza de agua.
6. Agregar las ramas de perejil, tapar y dejar hervir.
7. Después del primer hervor añadir los trozos de pescado y permitir la cocción.
8. Por último, agregar las espinacas, y los champiñones; tapar y dejar a fuego lento hasta la cocción de todos los ingredientes.

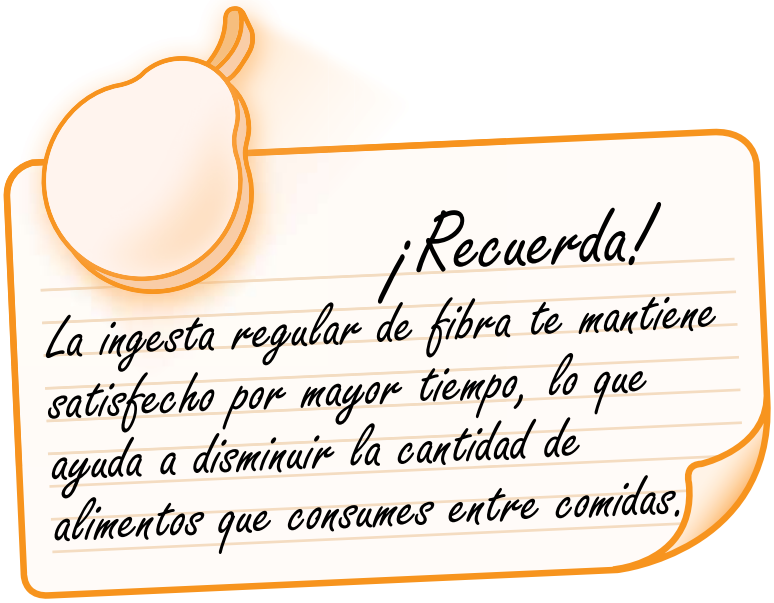


Ceviche de atún

Ingredientes	Cantidades
Atún en agua	4 latas de 140 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cilantro	10 ramas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Limón agrio (jugo)	3 piezas
Aguacate	1 pieza
Aceite de oliva	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Chícharo limpio	1/4 taza
Jitomate procesado puré	1/4 taza

Preparación

1. Picar la cebolla, el jitomate y el cilantro.
2. Exprimir los limones y recolectar el jugo.
3. Escurrir el atún y mezclar con el jugo de limón, dejando reposar por 5 minutos.
4. Cocer los chícharos.
5. Añadir al atún todos los ingredientes restantes, agregar el puré de tomate y mezclar perfectamente.
6. Pelar el aguacate, rebanar y servir sobre el ceviche.

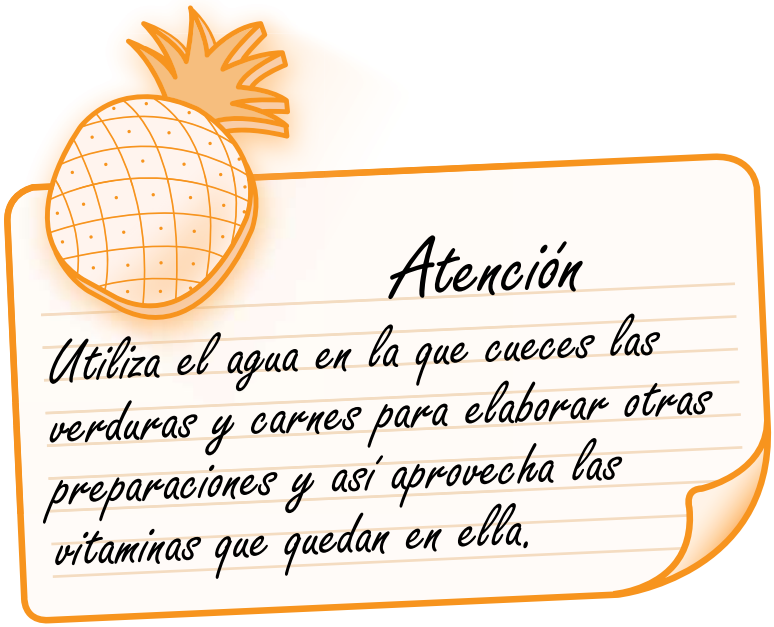


Chilaquiles rojos con pollo

Ingredientes	*Cantidades*
Tortilla de maíz	10 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Pechuga de pollo	200 g
Crema ácida	1/4 taza
Queso manchego	100 g
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cortar y deshidratar las tortillas con 24 horas de anticipación.
2. Cocer la pechuga y deshebrar. Guardar el caldo de cocción.
3. Rallar el queso.
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente, freír el caldillo de jitomate, agregar 1 taza de caldo de pollo y tapar.
6. Antes de que hierva, agregar las tortillas y la pechuga deshebrada y volver a tapar y dejar cocer a fuego lento.
7. Al momento de servir añadir el queso y la crema encima.



Chilaquiles verdes con pollo

Ingredientes	*Cantidades*
Tortilla de maíz	10 piezas
Tomate verde	6 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Queso manchego	100 g
Pechuga de pollo	150 g
Crema ácida	1/2 taza
Aceite de canola	2 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

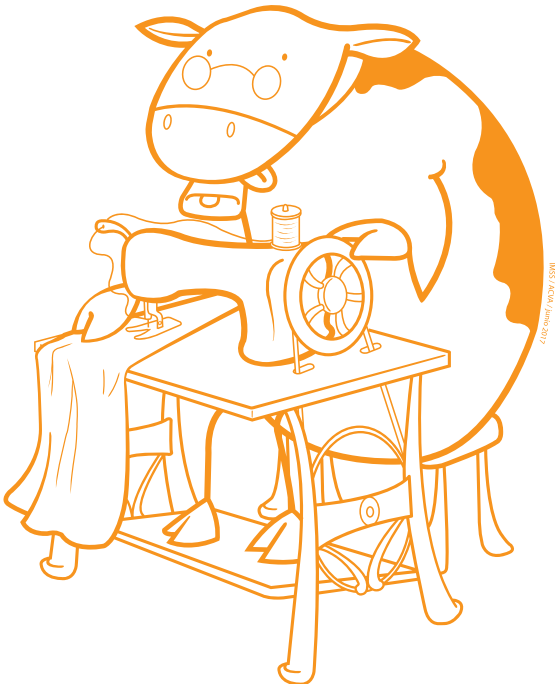
1. Cortar y poner a secar las tortillas con 24 horas de anticipación.
2. Cocer la pechuga y deshebrar. Guardar el caldo de cocción.
3. Rallar el queso.
4. Pelar y cocer el tomate.
5. Licuar el tomate con ajo, cebolla y sal.
6. En una cacerola con aceite caliente, freír el caldillo de tomate, agregar 1 taza de caldo de pollo, tapar y dejar a fuego lento.
7. Agregar al caldillo las tortillas y la pechuga deshebrada.
8. Servir con el queso y la crema encima.

Cocido de res

Ingredientes	*Cantidades*
Pulpa de res	300 g
Zanahoria	1 pieza
Calabacita italiana	1 pieza
Chayote	1 pieza
Ejote	100 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Limón agrio (jugo)	2 piezas
Cilantro	6 ramitas

Preparación

1. Cocer la carne con cebolla y ajo.
2. Pelar y cortar el chayote y la zanahoria.
3. Retirar los extremos y cortar las calabazas y los ejotes.
4. Cuando la carne esté cocida incorporar las verduras, sal y las ramas de cilantro. Tapar y dejar cocer a fuego lento.
5. Extraer el jugo de los limones.
6. Al momento de servir agregar jugo de limón.

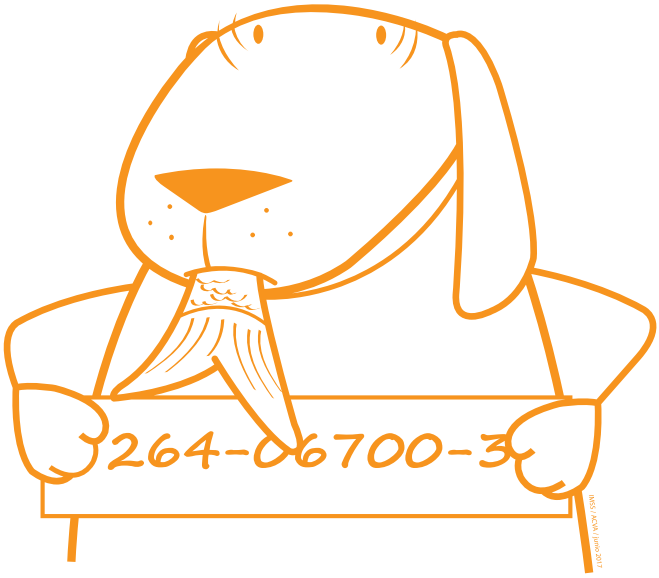


Croquetas de atún

Ingredientes	Cantidades
Atún en agua	3 latas de 140 g
Papa blanca	3 piezas
Aceite de canola	6 cucharaditas
Cilantro	10 ramitas
Huevo fresco	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Mayonesa	6 cucharaditas
Harina de trigo integral	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Picar la mitad de la cebolla y el cilantro.
2. Pelar y cocer las papas.
3. Escurrir el atún.
4. Machacar las papas, mezclar con huevo, sal, cebolla, cilantro, mayonesa y atún.
5. Formar las croquetas, revolcar en harina y freír en un sartén con aceite caliente.
6. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla, ajo y sal.
7. En una cacerola agregar el jitomate licuado, añadir 1 taza de agua, tapar y dejar cocer a fuego lento.
8. Al momento de servir, bañar las croquetas con salsa de jitomate.

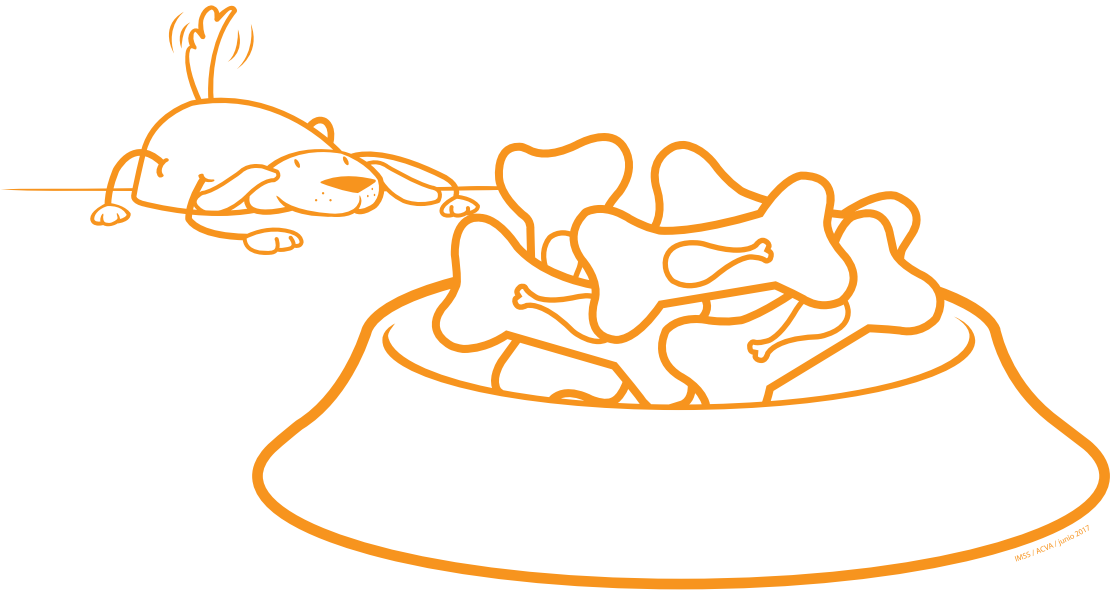


Croquetas de pollo

Ingredientes	*Cantidades*
Pechuga de pollo molida	300 g
Papa blanca	2 piezas
Cilantro	6 ramitas
Cebolla mediana	1 pieza
Huevo fresco	1 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Jitomate mediano	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Harina de trigo integral	4 cucharaditas

Preparación

1. Pelar y cocer las papas.
2. Picar el cilantro y la mitad de la cebolla.
3. Machacar las papas, mezclar con la pechuga de pollo, huevo, sal, cebolla y cilantro.
4. Formar las croquetas, revolcar en harina y freír en un sartén con aceite caliente.
5. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla, ajo y sal, agregar 1 taza de agua, tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Al momento de servir, bañar las croquetas con salsa de jitomate.



Dobladitas de papa

Ingredientes	Cantidades
Tortilla de maíz	6 piezas
Papa blanca	2 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas
Queso Oaxaca	100 g

Preparación

1. Pelar y cocer las papas.
2. Picar la cebolla, ajo y jitomate.
3. Deshebrar el queso.
4. Machacar las papas cocidas hasta formar el puré.
5. En un sartén con un poco de aceite caliente freír el ajo, sal, cebolla y jitomate moviendo constantemente.
6. Agregar el puré de papa y mezclar.
7. Calentar la tortilla por ambos lados, coloca sobre un lado el puré de papa, queso y doblar.
8. En un sartén con aceite caliente freír las dobladitas.
9. Antes de servir quitar con un papel absorbente el excedente de aceite.

Mito	Realidad
Los productos light adelgazan.	Light no quiere decir sin calorías, únicamente que contiene menos que la versión "normal" de este producto.

Enchiladas mineras

Ingredientes	*Cantidades*
Tortilla de maíz	10 piezas
Queso panela	300 g
Papa blanca	2 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Crema ácida	1/2 taza
Cebolla mediana	1 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

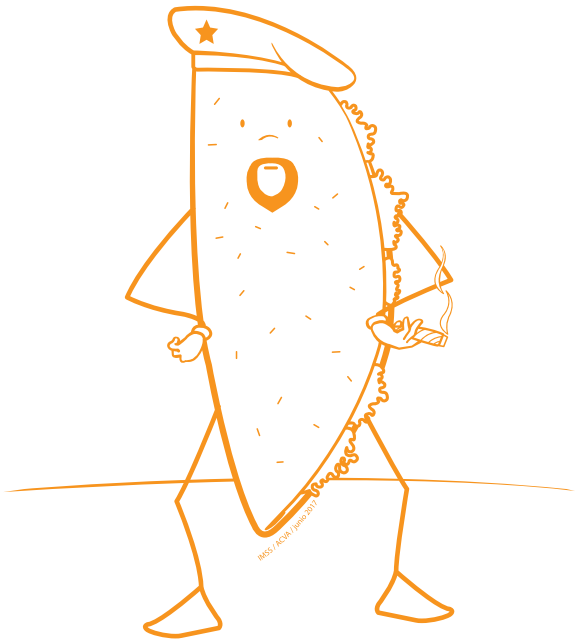
1. Rallar el queso.
2. Pelar, cortar y cocer las papas.
3. Picar la mitad de la cebolla y del jitomate.
4. En un sartén con poco aceite caliente freír la cebolla picada, moviendo constantemente. incorporar el jitomate.
5. Añadir al sartén las papas y mezclar.
6. Licuar el resto del jitomate y la cebolla con ajo y sal.
7. En una cacerola con aceite caliente, agregar el jitomate licuado, añadir 1 taza de agua, tapar y dejar hervir a fuego lento.
8. Calentar la tortilla por ambos lados, colocar por un lado las papas y doblar.
9. Al momento de servir, bañar la enchilada con la salsa de jitomate, agregar la crema y el queso por encima.

Enchiladas rojas con espinaca

Ingredientes	*Cantidades*
Tortilla de maíz	10 piezas
Queso panela	300 g
Espinaca	2 atados
Jitomate mediano	2 piezas
Crema ácida	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas

Preparación

1. Picar la espinaca, mitad de la cebolla y del ajo.
2. En un sartén con aceite caliente, freír la cebolla y el ajo, moviendo constantemente. Agregar las espinacas.
3. Rebanar el queso.
4. Licuar el jitomate, con el resto de la cebolla, ajo y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente, incorporar el jitomate licuado, añadir 1 taza de agua, tapar y dejar hervir a fuego lento.
6. Calentar la tortilla por ambos lados, por un lado colocar las espinacas, la rebanada de queso y doblar.
7. Al momento de servir, bañar la enchilada con la salsa y agregar la crema por encima.



Enchiladas verdes

Ingredientes	Cantidades
Tortilla de maíz	10 piezas
Queso Oaxaca	300 g
Ajo en bulbo	1/2 diente
Tomate verde	5 piezas
Crema ácida	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	4 cucharaditas

Preparación

1. Deshebrar el queso.
2. Pelar y cocer el tomate.
3. Licuar el tomate con ajo, cebolla y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente, agregar el tomate licuado, añadir 1 taza de agua, tapar y hervir a fuego lento.
5. Calentar la tortilla por ambos lados, por un lado colocar el queso y doblar.
6. Al momento de servir, bañar la enchilada con la salsa y agregar la crema por encima.

Enfrijolada

Ingredientes	Cantidades
Tortilla de maíz	10 piezas
Frijol bayo	1/2 taza
Queso panela	300 g
Crema ácida	1/2 taza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Previo a la cocción remojar los frijoles durante 3 horas; cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlos en suficiente agua con parte de la cebolla.
2. Licuar los frijoles con su caldo.
3. Rebanar el queso.
4. Picar finamente el resto de la cebolla.
5. En una cacerola con aceite caliente, freír la cebolla, moviendo constantemente. Incorporar los frijoles licuados y añadir sal.
6. Calentar la tortilla por ambos lados, sumergirla en el caldillo de frijol y retirarla.
7. Colocar el queso por un lado de la tortilla y doblar.
8. Al momento de servir, bañar con más caldillo de frijol y agregar la crema por encima.

Enjitomatadas con huevo

Ingredientes	*Cantidades*
Huevo fresco	6 piezas
Tortilla de maíz	10 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Crema ácida	1/2 taza
Queso panela	100 g
Aceite de canola	5 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Rallar el queso.
2. Picar la mitad de la cebolla y ajo.
3. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
4. En un sartén caliente con aceite, freír la cebolla y ajo, agregar el huevo batido, mezclar y cocer.
5. Licuar jitomate, el resto del ajo y la cebolla con sal.
6. En una cacerola con aceite caliente, agregar el jitomate licuado, 1/2 taza de agua tapar y cocer a fuego lento.
7. Calentar la tortilla por ambos lados, colocar el huevo en el centro y doblar.
8. Al momento de servir, bañar con la salsa de jitomate agregar crema y queso por encima.

Enjitomatadas con pollo

Ingredientes	*Cantidades*
Pechuga de pollo	250 g
Tortilla de maíz	10 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Crema ácida	1/2 taza
Queso Oaxaca	150 g
Aceite de canola	5 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer el pollo con una parte de la cebolla, ajo y sal. Retirar del fuego y desmenuzar.
2. Deshebrar el queso.
3. Licuar el jitomate, el resto del ajo y la cebolla con sal.
4. En una cacerola con aceite caliente, agregar el jitomate licuado, 1 taza de caldo de cocción del pollo, tapar y cocer a fuego lento.
5. Calentar la tortilla por ambos lados, colocar el pollo en el centro y doblar.
6. Al momento de servir, bañar con la salsa de jitomate agregar crema y queso por encima.

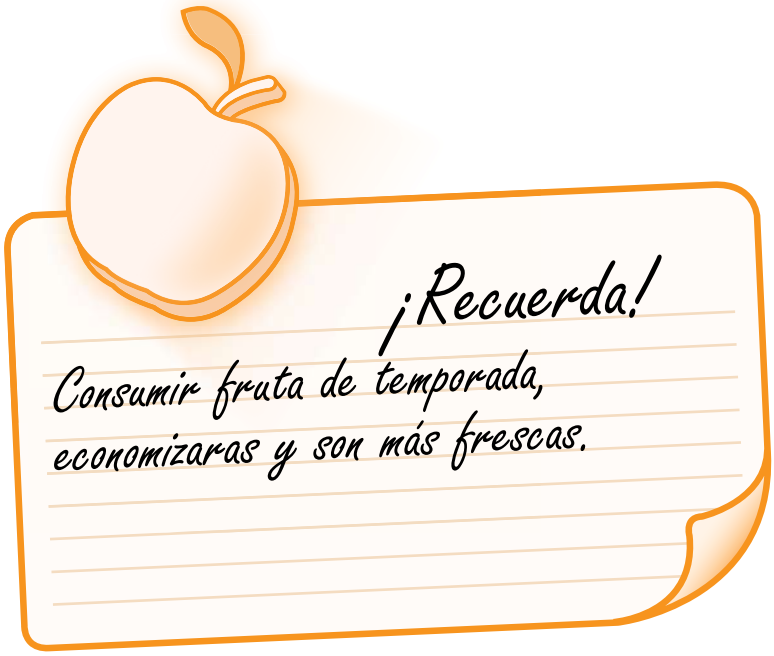
Mito	Realidad
Comer sano es caro.	Habitualmente los productos naturales son más accesibles que los procesados.

Entomatadita de champiñones

Ingredientes	Cantidades
Queso panela	300 g
Jitomate mediano	2 piezas
Champiñón	20 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	5 cucharaditas
Tortilla de maíz	10 piezas

Preparación

1. Picar los champiñones, parte de la cebolla y ajo.
2. Rallar el queso.
3. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y el ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente, agregar el jitomate licuado, sal, 1 taza de agua, tapar y cocer a fuego lento hasta formar la salsa.
5. En un sartén con aceite caliente, freír el ajo y la cebolla picados, agregar los champiñones y mover constantemente.
6. Calentar la tortilla por ambos lados, colocar los champiñones en el centro y doblar.
7. Al momento de servir, bañar la tortilla con la salsa de jitomate y queso por encima.



Entomatado de pollo

Ingredientes	Cantidades
Pechuga de pollo	400 g
Tomate verde	6 piezas
Zanahoria	3 piezas
Papa blanca	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar, picar y cocer las verduras.
2. Cortar en trozos medianos la pechuga de pollo.
3. Retirar la cáscara a los tomates y cocer.
4. Licuar el tomate con ajo, cebolla y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente freír la pechuga de pollo, mover constantemente y agregar las verduras.
6. Añadir el tomate licuado y 1 taza de agua.
7. Tapar y dejar cocer a fuego lento.

Fajitas con verduras

Ingredientes	Cantidades
Pechuga de pollo	200 g
Pimiento morrón	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Zanahoria	2 piezas
Calabacita italiana	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	5 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Rebanar en tiras la pechuga de pollo.
2. Pelar, picar y cocer las zanahorias.
3. Picar la calabaza, cebolla, jitomate, ajo y pimiento.
4. En un sartén caliente con aceite freír el ajo y la cebolla moviendo constantemente; agregar las calabazas y el jitomate.
5. Añadir la pechuga, las zanahorias y el pimiento, mezclar, agregar sal y tapar.
6. Dejar cocer a fuego lento.

Fajitas con queso

Ingredientes	Cantidades
Pechuga de pollo	400 g
Pimiento morrón	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Champiñón	15 piezas
Queso chihuahua	100 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	6 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Rebanar en tiras la pechuga.
2. Rallar el queso.
3. Picar cebolla, jitomate, ajo, los champiñones y el pimiento.
4. En un sartén caliente con aceite freír el ajo y la cebolla moviendo constantemente; agregar la pechuga.
5. Añadir el jitomate, pimiento, los champiñones y sal, mezclar todos los ingredientes, tapar y dejar cocer a fuego lento.
6. Al momento de servir colocar el queso encima.

Hamburguesitas

Ingredientes	Cantidades
Molida de res	400 g
Huevo fresco	1 pieza
Pan molido	3 cucharadas
Perejil	20 ramitas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	4 cucharaditas

Preparación

1. Picar finamente la cebolla y el perejil.
2. Mezclar la carne, pan molido, el huevo, perejil, cebolla y sal.
3. Formar las hamburguesitas y freír en un sartén con aceite caliente.
4. Retirar el exceso de aceite con un papel absorbente.

Lomo con alubias

Ingredientes	Cantidades
Lomo de cerdo	400 g
Alubias	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	6 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la carne con una parte de la cebolla y sal. Una vez cocida cortar.
2. Previo a la cocción remojar las alubias durante 3 horas; cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlas en suficiente agua.
3. Licuar jitomate, ajo, el resto de la cebolla y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente, agrega el caldillo de jitomate, incorporar 1/2 taza del caldo de cocción de la carne y tapar.
5. Antes que comience a hervir agregar la carne y las alubias; dejar cocer a fuego lento.

Lomo con verduras

Ingredientes	Cantidades
Lomo de cerdo	400 g
Zanahoria	1 pieza
Chayote	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Chícharo limpio	1/2 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la carne con una parte de la cebolla, sal y picar.
2. Pelar y picar las verduras
3. Licuar jitomate, ajo, el resto de la cebolla y sal.
4. En un sartén caliente con aceite, cocer el jitomate molido, incorporar 1 taza de agua, las verduras y tapar.
5. Antes de que comience a hervir, agregar la carne y los chicharos; dejar cocer a fuego lento.

Lomo guisado en salsa verde

Ingredientes	Cantidades
Lomo de cerdo	400 g
Tomate verde	6 piezas
Calabacita italiana	3 piezas
Papa blanca	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la carne con la mitad de la cebolla y sal. Una vez cocida cortar.
2. Cortar las calabazas.
3. Pelar y picar las papas.
4. Cocer y licuar los tomates, ajo, el resto de la cebolla y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente, freír las papas, agregar el tomate licuado, 1 1/2 taza de caldo de cocción de la carne y tapar.
6. Incorporar las calabazas, la carne y terminar la cocción a fuego lento.

Molletes con salsa mexicana

Ingredientes	Cantidades
Bolillo integral	3 piezas
Frijol bayo	1/2 taza
Queso manchego	150 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Cilantro	6 ramitas
Limón agrio (jugo)	1 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de oliva	1 cucharadita

Preparación

1. Previo a la cocción remojar los frijoles durante 3 horas; cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlas en suficiente agua con parte de la cebolla. Licuar con caldo de cocción.
2. Partir el bolillo a la mitad y retirar el migajón.
3. Untar los frijoles y colocar encima el queso manchego.
4. Gratinar.
5. Para la salsa mexicana: picar jitomate, el resto de la cebolla y el cilantro.
6. Exprimir el limón.
7. Mezclar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón, aceite de oliva y sal.
8. Servir cada pieza con salsa mexicana encima.

Pastel de atún

Ingredientes	*Cantidades*
Papa blanca	3 piezas
Atún en agua	2 latas de 140 g
Huevo fresco	1 pieza
Apio	100 g
Zanahoria	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Queso manchego	100 g
Crema ácida	1/4 taza
Aceite de canola	2 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y cocer las papas.
2. Picar la zanahoria, la cebolla y el apio.
3. Escurrir el atún.
4. Rallar el queso.
5. Una vez cocidas las papas, machacar.
6. Mezclar las papas con el huevo, y sal formando un puré.
7. En un recipiente previamente engrasado poner en el fondo y en las paredes parte de la mezcla de las papas.
8. Mezclar cebolla, apio, zanahorias, atún, queso manchego y el resto de la crema.
9. Vaciar en el recipiente la mezcla anterior y cubrirlos con una capa de puré de papa, tapar con papel aluminio y hornear o cocinar a fuego lento.

Pescado en salsa criolla

Ingredientes	Cantidades
Filete de pescado	500 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1 pieza
Papa blanca	2 piezas
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Perejil	6 ramitas

Preparación

1. Limpiar los filetes de pescado verificando que no contenga espinas.
2. Picar cebolla, jitomate, ajo y perejil.
3. Pelar, picar y cocer las papas.
4. En una cacerola con aceite caliente freír el ajo,la cebolla y agregar los filetes de pescado; tapar y permitir la cocción .
5. Añadir el jitomate, mezclar y dejar a fuego lento.
6. Antes de servir, agregar el perejil picado.

Picadillo de pollo

Ingredientes	Cantidades
Pechuga de pollo molida	400 g
Zanahoria	2 piezas
Chícharo limpio	1/2 taza
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	5 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y picar la zanahoria.
2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
3. En una cacerola caliente con aceite, freír las zanahorias, agregar los chícharos y mover constantemente.
4. Añadir la pechuga mezclar e incorporar el jitomate licuado y 1 taza de agua; tapar y dejar cocer a fuego lento.
5. Al momento de hervir destapar para permitir la reducción del líquido.

Picadillo de res

Ingredientes	Cantidades
Molida de res	400 g
Zanahoria	1 pieza
Chícharo limpio	1/4 taza
Papa blanca	2 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Pelar y picar la zanahorias y las papas.
2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
3. En una cacerola caliente con aceite, freír las verduras, agregar los chícharos y mover constantemente.
4. Añadir la carne, mezclar e incorporar el jitomate licuado y 1 taza de agua; tapar y dejar cocer a fuego lento.
5. Al momento de hervir destapar para permitir la reducción del líquido.

Pollo a la cacerola

Ingredientes	Cantidades
Pechuga de pollo	400 g
Jitomate mediano	2 piezas
Zanahoria	2 piezas
Calabacita italiana	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y picar la zanahoria.
2. Retirar los extremos y picar las calabazas.
3. Cortar en trozos la pechuga de pollo.
4. Licuar jitomate con ajo, cebolla y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente freír las verduras, agregar la pechuga y mover constantemente.
6. Agregar el jitomate licuado a la pechuga con las verduras y añadir 1 taza de agua.
7. Tapar y dejar cocer a fuego lento.

Pollo con brócoli

Ingredientes	Cantidades
Pechuga de pollo	400 g
Brócoli	500 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	6 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cortar el brócoli.
2. Cortar en trozos la pechuga de pollo.
3. Picar la cebolla.
4. Licuar jitomate con ajo, y sal.
5. En un sartén caliente con aceite dorar la cebolla, añadir la pechuga moviendo constantemente incorporar el brócoli y tapar.
6. Agregar el jitomate licuado, 1/2 taza de agua y dejar cocer a fuego lento.

Pollo con manzana

Ingredientes	Cantidades
Pierna o muslo de pollo	500 g
Manzana	2 piezas
Apio	100 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

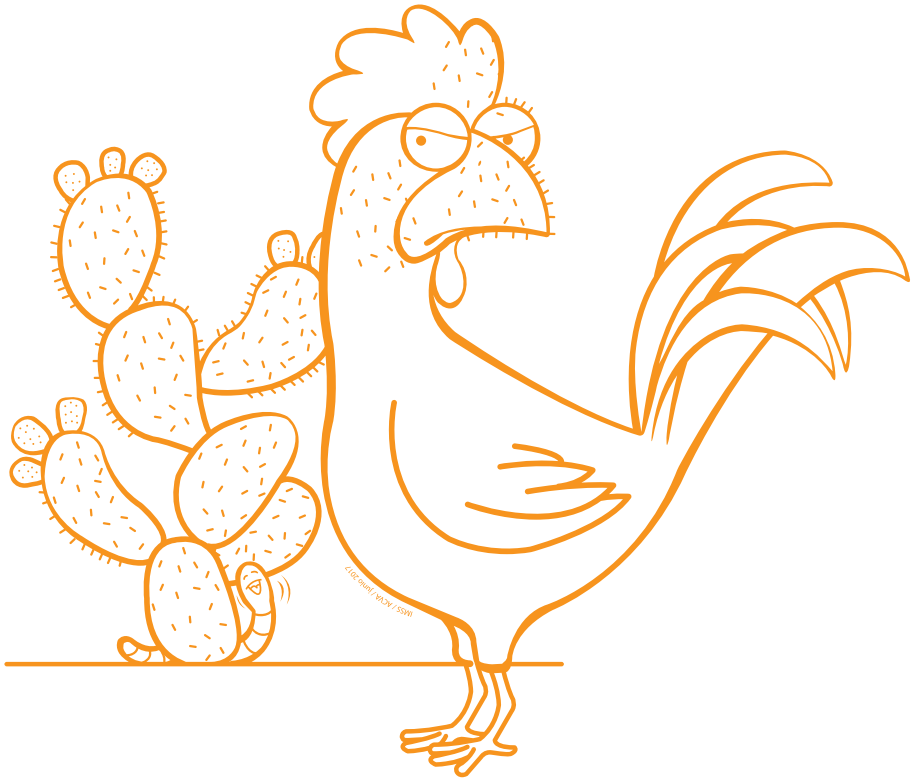
1. Cocer el pollo con sal, mitad de cebolla y ajo; ya cocido retirar el pollo y guardar el caldo de cocción.
2. Pelar, quitar el centro de la manzana y cortar en cubos medianos; picar el apio.
3. Licuar el jitomate con el resto de la cebolla y ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente freír el jitomate licuado, agregar 1 taza de caldo de cocción del pollo, tapar y cocer.
5. Al momento de hervir añadir el pollo, las manzanas, apio y sal.
6. Dejar cocer a fuego lento.

Pollo con nopales en salsa verde

Ingredientes	*Cantidades*
Pechuga de pollo	400 g
Tomate verde	6 piezas
Nopal	4 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas
Papa blanca	2 piezas

Preparación

1. Cortar en trozos la pechuga.
2. Pelar y picar las papas.
3. Limpiar, picar y cocer los nopales. Escurrir.
4. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente, freír la pechuga, agregar las papas moviendo constantemente. Tapar y cocer.
6. Incorporar al pollo el caldillo de tomate, agregar 1 taza de agua, agregar los nopales, tapar y cocer a fuego lento.



Pollo con rajas

Ingredientes	Cantidades
Pierna o muslo de pollo	500 g
Pimiento morrón verde	2 piezas
Papa blanca	1 pieza
Elote desgranado	1 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Crema ácida	1/2 taza
Queso panela	100 g
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Cocer el pollo con una parte de la cebolla, ajo y sal, ya cocido retirar el pollo y reservar el caldo de cocción.
2. Pelar y picar las papas.
3. Picar la cebolla y ajo.
4. Rebanar el pimiento en tiras delgadas.
5. Picar el queso en cubos.
6. En una cacerola con aceite caliente freír el ajo, la cebolla, moviendo constantemente agregar el elote, la papa y el pimiento, añadir las piezas de pollo y mezclar.
7. Incorporar la crema y agregar 1 taza del caldo de cocción del pollo, tapar y dejar a fuego lento hasta su cocción.
8. Retirar del fuego y agregar los cubos de queso.

Pollo en salsa roja

Ingredientes	Cantidades
Pechuga de pollo	400 g
Jitomate mediano	2 piezas
Zanahoria	1 pieza
Chayote	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Pelar y picar las verduras.
2. Cortar la pechuga de pollo.
3. Licuar el jitomate con cebolla, ajo y sal.
4. En un sartén caliente con aceite freír las verduras moviendo constantemente. Agregar la pechuga.
5. Incorporar la salsa de jitomate, incorporando 1 taza de agua. Tapar y cocer a fuego lento.

Pollo guisado con verduras

Ingredientes	Cantidades
Pierna o muslo de pollo	500 g
Jitomate mediano	2 piezas
Chayote	2 piezas
Zanahoria	1 pieza
Apio	100 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

1. Cocer el pollo con una parte de la cebolla, ajo y sal, ya cocido retirar el pollo y reservar el caldo de cocción.
2. Pelar y picar las verduras y el apio.
3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
4. En un sartén caliente con aceite, freír las verduras moviendo constantemente. Agregar el pollo.
5. Incorporar el caldillo de jitomate, añadiendo 1 taza de caldo de cocción. Tapar y cocer a fuego lento.

Pollo y brócoli con pasta

Ingredientes	Cantidades
Pasta larga para sopa integral	1/2 paquete de 200 g
Pechuga de pollo	400 g
Brócoli	300 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la pasta en agua hirviendo, con la mitad de la cebolla y sal. Cuando la pasta esté blanda retirar del fuego y escurrir.
2. Cortar el brócoli.
3. Cocer la pechuga y picar.
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente freír el brócoli y agregar la pechuga moviendo constantemente.
6. Añadir el jitomate licuado, 1/2 taza de caldo de cocción del pollo y dejar cocer a fuego lento.
7. Agregar la pechuga y mezclar.
8. Una vez cocidos los ingredientes retirar del fuego e incorporar la pasta.

Quesadilla

Ingredientes	Cantidades
Tortilla de maíz	10 piezas
Queso Oaxaca	300 g

Preparación

1. Deshebrar el queso.
2. Calentar la tortilla por ambos lados.
3. Colocar sobre un lado de la tortilla el queso y doblar.
4. Dejar a fuego lento hasta que se funda el queso.

Quesadilla con pico de gallo

Ingredientes	Cantidades
Tortilla de maíz	10 piezas
Queso Oaxaca	300 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Cilantro	6 ramitas
Limón agrio (jugo)	2 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aguacate	1 pieza

Preparación

1. Deshebrar el queso.
2. Calentar la tortilla por ambos lados, colocar en un lado el queso y doblar.
3. Calentar la quesadilla hasta que se funda el queso.
4. Para el pico de gallo, picar jitomate, cebolla y cilantro. Mezclar los ingredientes.
5. Exprimir los limones y añadir el jugo al pico de gallo.
6. Agregar sal y mezclar los ingredientes.
7. Servir las quesadillas con el pico de gallo.

Queso asado con nopal

Ingredientes	Cantidades
Queso panela	350 g
Nopal	4 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
2. Rebanar en trozos delgados el queso.
3. Untar un poco de aceite a cada pieza de nopal y en un sartén caliente asar por ambos lados.
4. En una cacerola con aceite caliente freír el jitomate licuado, agregando agua hasta formar un caldillo. Tapar y cocer a fuego lento.
5. Poner en un plato una pieza de nopal, encima dos rebanadas de queso y otra pieza de nopal. Se puede cerrar con un palillo.
6. Al momento de servir bañar los nopales con caldillo de jitomate.

Queso con calabacitas

Ingredientes	Cantidades
Queso panela	350 g
Calabacita italiana	3 piezas
Elote desgranado	1 taza
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediano	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Retirar las puntas de la calabaza y picar.
2. Picar el jitomate, cebolla y ajo.
3. Picar el queso en cubitos.
4. En un sartén caliente con aceite freír el ajo, la cebolla, las calabazas y el elote.
5. Incorporar el jitomate picado, sal, mezclar y cocer a fuego lento.
6. Retirar del fuego y añadir los cubitos de queso.

Queso guisado con vegetales

Ingredientes	Cantidades
Queso panela	350 g
Zanahoria	2 piezas
Papa blanca	2 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Brócoli	100 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	2 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y picar las verduras.
2. Cortar el brócoli.
3. Picar el queso en cubos.
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
5. En un sartén caliente con aceite, freír las verduras moviendo constantemente. Agregar el jitomate molido y 1/2 taza de agua.
6. Incorporar el brócoli, mezclar y tapar para cocer a fuego lento.
7. Retirar del fuego y añadir el queso.

Queso panela con nopales en salsa verde

Ingredientes	Cantidades
Queso panela	350 g
Nopal	4 piezas
Tomate verde	6 piezas
Chayote	1 pieza
Papa blanca	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Picar y cocer los nopales.
2. Pelar, picar y cocer la papa y el chayote.
3. Picar en cubos el queso.
4. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal.
5. En un sartén caliente con aceite freír las verduras y los nopales, moviendo constantemente.
6. Incorporar el tomate molido a las verduras, añadir 1/2 taza de agua y cocer a fuego lento.
7. Retirar del fuego y añadir el queso.

Res a la mexicana

Ingredientes	Cantidades
Bistec de res	400 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Elote desgranado	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	5 cucharaditas

Preparación

1. Picar el jitomate.
2. Filetear la cebolla.
3. En un sartén caliente freír la cebolla y el jitomate, moviendo constantemente.
4. Agregar el bistec y dorar.
5. Añadir el elote y sal, tapar y dejar a fuego lento hasta su cocción.

Res en salsa verde

Ingredientes	Cantidades
Molida de res	400 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Tomate verde	5 piezas
Nopal	3 piezas
Papa blanca	2 piezas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Picar, cocer el nopal y escurrir.
2. Pelar y picar las papas.
3. Cocer y licuar el tomate con ajo, cebolla y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente freír la carne, agregar las papas moviendo constantemente. Tapar y cocer.
5. Incorporar a la carne y las papas la salsa de tomate. Agregar 1 taza de agua para formar un caldillo.
6. Antes de que hierva la preparación añadir los nopales tapar y cocer a fuego lento.

Res enjitomatada

Ingredientes	Cantidades
Molida de res	400 g
Zanahoria	1 pieza
Calabacita italiana	1 pieza
Chayote	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/4 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Pelar y picar la zanahoria y el chayote.
2. Picar la calabacita.
3. En un sartén con aceite caliente freír la carne moviendo constantemente, agregar la zanahoria.
4. Licuar jitomate, con ajo, cebolla y sal.
5. Incorporar el caldillo de jitomate a la carne y agregar el resto de las verduras.
6. Añadir 1 taza de agua para formar el caldillo, tapar y cocer a fuego lento.

Res guisada

Ingredientes	Cantidades
Bistec de res	400 g
Jitomate mediano	2 piezas
Brócoli	250 g
Papa blanca	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	6 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cortar el brócoli.
2. Pelar y cortar las papas.
3. Picar la carne en tiras.
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente freír la carne, añadir las papas y mover constantemente.
6. Agregar a la carne el jitomate molido, incorporar 1 taza de agua para formar el caldillo.
7. Añadir el brócoli, tapar y cocer a fuego medio.

Rollo de res con vegetales

Ingredientes	Cantidades
Bistec de res	400 g
Jitomate mediano	2 piezas
Zanahoria	2 piezas
Calabacita italiana	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Ajo en bulbo	1/2 pieza
Aceite de canola	5 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Picar la cebolla, ajo y jitomate.
2. Pelar las zanahorias.
3. Rebanar las verduras en tiras delgadas.
4. En un sartén con poco aceite caliente freír el ajo, la cebolla, moviendo constantemente. Agregar el jitomate, las verduras y tapar para cocer.
5. Poner en un lado de la carne la mezcla de verdura y formar un rollo, cerrándolo con ayuda de un palillo.
6. En un sartén caliente con aceite freír el rollo.

Ropa vieja

Ingredientes	Cantidades
Falda de res	400 g
Cebolla mediana	1/2 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Zanahoria	2 piezas
Papa blanca	2 piezas
Chícharo limpio	1/2 taza
Ajo en bulbo	1/2 diente
Aceite de canola	5 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la carne con parte de la cebolla, ajo y sal. Una vez cocida deshebrar la carne. Conservar el caldo de cocción.
2. Pelar, picar la zanahoria y las papas.
3. Licuar el jitomate con ajo, el resto dela cebolla y sal.
4. En una cacerola con aceite caliente freír las verduras moviendo constantemente.
5. Añadir el caldillo de jitomate, los chícharos, 2 tazas de caldo de cocción.Tapar y permitir la cocción de las verduras.
6. Agregar la carne deshebrada y mezclar.
7. Cocer a fuego lento.

Salpicón

Ingredientes	Cantidades
Falda de res	400 g
Aguacate	2 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Cilantro	6 ramitas
Cebolla mediana	1 pieza
Aceite de oliva	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Limón agrio (jugo)	3 piezas
Papa blanca	2 piezas

Preparación

1. Pelar, picar y cocer las papas.
2. Cocer la carne con la mitad de la cebolla y sal. Una vez cocida deshebrarla.
3. Picar el jitomate, el resto de la cebolla y el cilantro.
4. Exprimir los limones y guardar el jugo.
5. Mezclar todos los ingredientes, excepto el aguacate, agregar el aceite de oliva, un poco de caldo de cocción de la carne y el jugo de limón.
6. Pelar y picar en cubos el aguacate.
7. Al momento de servir poner el aguacate encima.

Taquitos de carne

Ingredientes	Cantidades
Molida de res	400 g
Tortilla de maíz	10 piezas
Ejote	100 g
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Retirar las puntas a los ejotes, picar y cocer.
2. Picar la cebolla y el jitomate.
3. En un sartén caliente con aceite, freír la cebolla, agregar la carne y dejar cocer en su propio jugo.
4. Agregar el jitomate y los ejotes, moviendo constantemente.
5. Agregar sal, mezclar y cocer a fuego lento.
6. Calentar la tortilla por ambos lados, servir la carne y formar los tacos.

Taquitos de huevo

Ingredientes	Cantidades
Tortilla de maíz	10 piezas
Huevo fresco	6 piezas
Espinaca	1 atado
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Picar las espinacas y la cebolla.
2. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
3. En un sartén con aceite caliente freír la cebolla, agregar el huevo y las espinacas moviendo constantemente.
4. Dejar a fuego lento hasta su cocción.
5. Calentar la tortilla por ambos lados, servir el huevo y formar los tacos.

Taquitos enfrijolados

Ingredientes	Cantidades
Tortilla de maíz	10 piezas
Queso panela	200 g
Frijoles	1/2 taza
Huevo fresco	6 piezas
Cebolla mediana	1 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	2 cucharaditas

Preparación

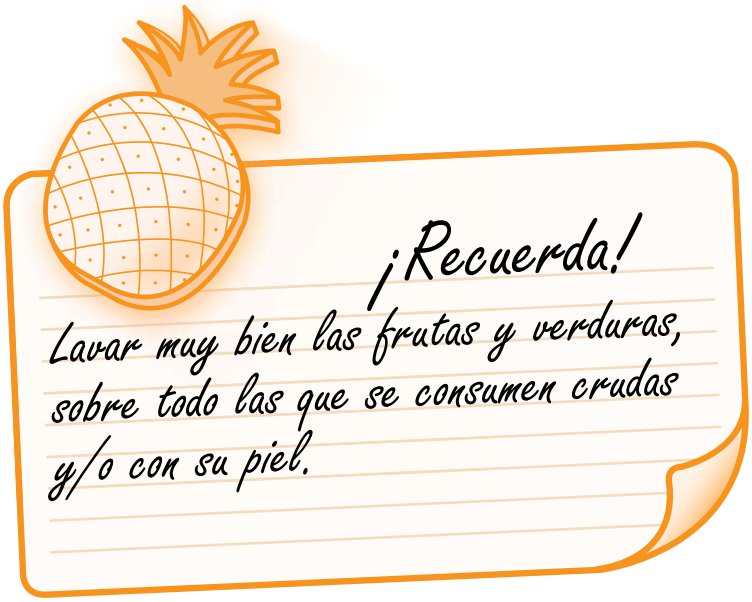
1. Rallar el queso.
2. Previo a la cocción remojar los frijoles durante 3 horas; cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlos en suficiente agua con parte de la cebolla y licuarlos con su propio caldo. En una cacerola agregar los frijoles licuados y agregar 1/2 taza de agua hasta formar un caldillo.
3. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
4. Picar finamente el resto de la cebolla.
5. En un sartén caliente freír la cebolla, agregar el huevo y mover constantemente hasta su cocción.
6. Calentar la tortilla por ambos lados, servir el huevo y formar los tacos. Al momento de servir bañar con caldillo de frijol y espolvorear queso encima.

Tinga de res

Ingredientes	Cantidades
Falda de res	400 g
Cebolla mediana	1 1/2 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Zanahoria	1 pieza
Chícharo limpio	1/2 taza
Ajo en bulbo	1 diente
Aceite de canola	4 cucharaditas
Crema ácida	1/2 taza
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Cocer la carne con parte del ajo y cebolla. Una vez cocida la carne deshebrarla.
2. Pelar y picar la zanahoria.
3. Filetear el resto de la cebolla.
4. Licuar el jitomate con ajo y sal.
5. En una cacerola con aceite caliente freír la cebolla fileteada y la zanahoria moviendo constantemente.
6. Incorporar el jitomate molido, los chícharos, 1 taza de caldo de cocción de la carne; tapar y permitir que hierva.
7. Al primer hervor añadir la carne deshebrada, mezclar y dejar cocer a fuego lento.
8. Al momento de servir poner crema encima.

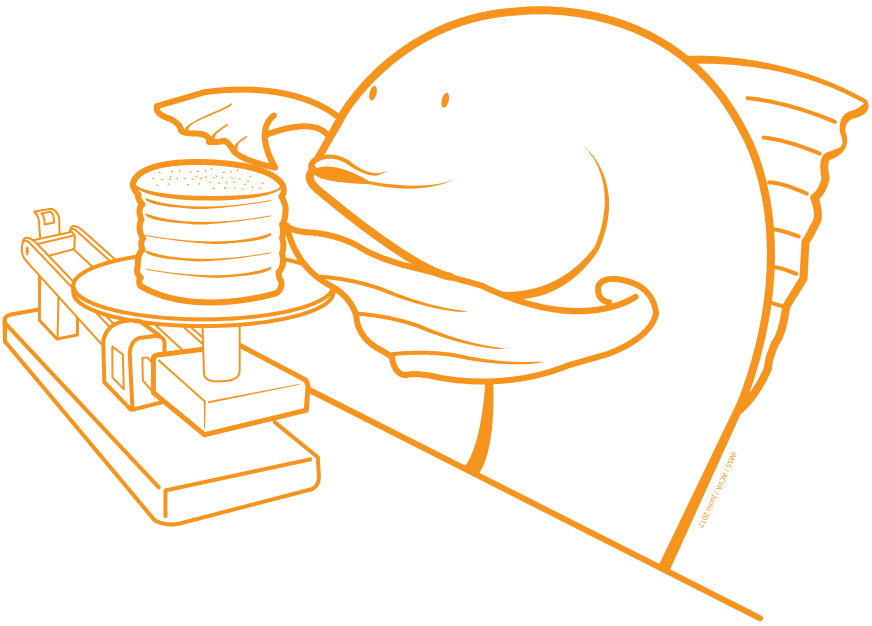


Tortitas de atún y papa

Ingredientes	*Cantidades*
Atún en agua	3 latas de 140 g
Huevo fresco	1 pieza
Papa blanca	3 piezas
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1 pieza
Cilantro	6 ramitas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Harina de trigo	5 cucharaditas
Aceite de canola	6 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Pelar y cocer las papas.
2. Picar parte de la cebolla y el cilantro.
3. Escurrir el atún.
4. Machacar las papas. Agregar sal, cebolla, cilantro, huevo y atún.
5. Formar tortitas y en un sartén con aceite caliente freír.
6. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
7. En una cacerola con aceite caliente, agregar el jitomate licuado y 1 taza de agua. Tapar y cocer a fuego lento.
8. Al momento de servir bañar las tortitas con la salsa de jitomate.



Tortitas de coliflor

Ingredientes	*Cantidades*
Coliflor	250 g
Huevo fresco	3 piezas
Queso panela	150 g
Harina de trigo	4 cucharaditas
Jitomate mediana	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

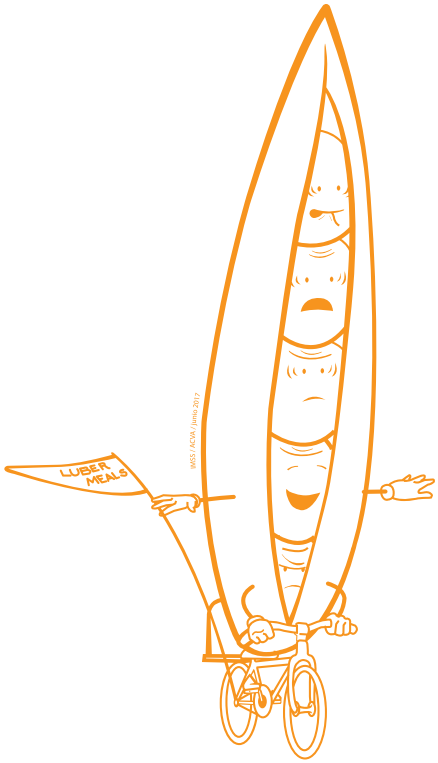
1. Quitar las hojas externas de la coliflor, cortar y cocer.
2. Rallar el queso.
3. Romper en un recipiente hondo los huevos, poner sal y batir.
4. Incorporar al huevo la coliflor, harina y el queso.
5. Formar tortitas y freír en un sartén con aceite caliente.
6. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal.
7. En una cacerola cocer el jitomate licuado, añadir 1 taza de agua de cocción de la coliflior, tapar y dejar hervir.
8. Al momento de servir bañar las tortitas con el caldillo de jitomate.

Tortitas de ejote en salsa roja

Ingredientes	*Cantidades*
Ejote	200 g
Huevo fresco	3 piezas
Queso panela	150 g
Harina de trigo	4 cucharaditas
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	4 cucharaditas
Ajo en bulbo	1/2 diente
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Retirar las puntas a los ejotes picar y cocer.
2. Rallar el queso.
3. Batir los huevos en un recipiente hondo, poner sal.
4. Incorporar al huevo los ejotes, la harina y el queso.
5. Formar tortitas y freír.
6. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal. Agregar 1 taza de agua, tapar y cocer a fuego lento.
7. Bañar las tortitas con la salsa de jitomate.



Guarniciones

Frijoles colados

Ingredientes	Cantidades
Frijol bayo	3/4 taza
Pimiento morrón	1 pieza
Jitomate mediano	2 piezas
Cebolla mediana	1/4 pieza
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Aceite de canola	3 cucharaditas

Preparación

1. Previo a la cocción remojar los frijoles durante 3 horas; cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlos en suficiente agua con parte de la cebolla. Licuar con caldo de cocción.
2. Picar el pimiento morrón, el jitomate y la cebolla.
3. En una cacerola caliente freír la cebolla y el pimiento, agregar el jitomate y mover constantemente.
4. Agregar los frijoles licuados, añadir sal y, de ser necesario, un poco más del caldo de frijol.

Frijoles refritos

Ingredientes	Cantidades
Frijol bayo	3/4 taza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Ajo en bulbo	1/2 diente

Preparación

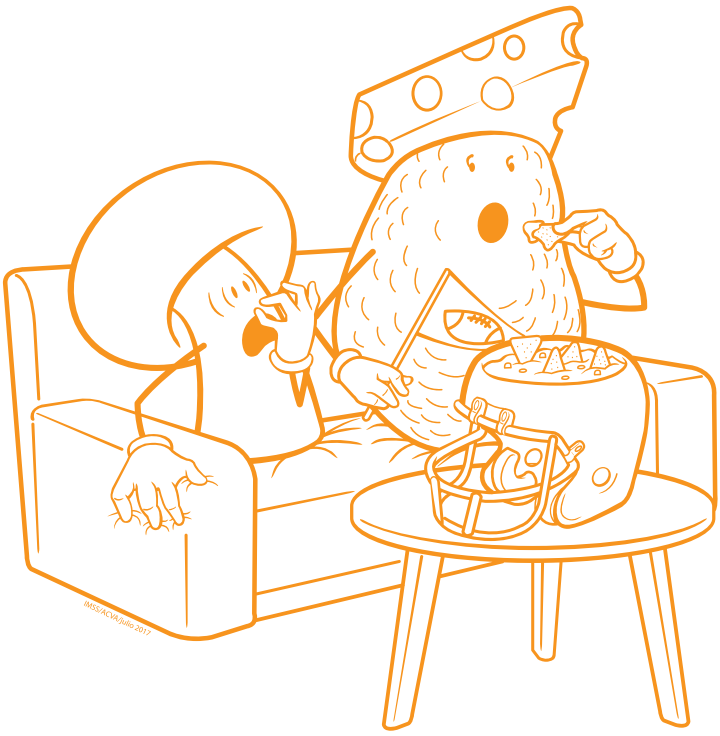
1. Previo a la cocción remojar los frijoles durante 3 horas; cuando haya pasado el tiempo escurrir y cocerlos en suficiente agua con parte de la cebolla.
2. Machacar con su caldo de cocción.
3. Picar cebolla y ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente freír el ajo y la cebolla moviendo constantemente.
5. Agregar los frijoles y mezclar.

Guacamole

Ingredientes	*Cantidades*
Aguacate	3 piezas
Cebolla mediana	1/2 pieza
Cilantro	10 ramitas
Limón agrio (jugo)	2 piezas
Sal de mesa	1/2 cucharadita
Chile serrano **	4 piezas

Preparación

1. Picar la cebolla y el cilantro.
2. Pelar, quitar el hueso y machacar los aguacates.
3. Exprimir el limón.
4. Mezclar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón y sal.
5. Considerar para la ración de los adultos. **



Guarnición de maíz

Ingredientes	Cantidades
Elote desgranado	2 tazas
Pimiento morrón	1 pieza
Cebolla mediana	1/2 pieza
Aceite de canola	3 cucharaditas
Sal de mesa	1/2 cucharadita

Preparación

1. Picar finamente el pimiento y la cebolla.
2. En un sartén caliente con aceite, dorar la cebolla, agregar los granos de elote y el pimiento.
3. Mover constantemente y añadir sal.
4. Tapar y dejar cocer a fuego lento.

Manzana con pasitas

Ingredientes	Cantidades
Manzana	2 piezas
Yogurt natural	2 vasitos
Pasas	1/4 taza

Preparación

1. Pelar, descorazonar y picar en cubos la manzana.
2. Mezclar el yogurt y las pasitas con la manzana.

Puré de camote

Ingredientes	Cantidades
Camote amarillo	2 piezas
Crema ácida	1/2 taza
Canela en rama	1 rama
Sal de mesa	1/4 cucharadita

Preparación

1. Pelar y cocer el camote en una cacerola con agua y la canela.
2. Machacar o licuar el camote, agregar de poco a poco la crema hasta lograr una mezcla uniforme.
3. Para lograr la consistencia de puré añadir un poco de agua de cocción de los camotes.

Puré de manzana

Ingredientes	Cantidades
Manzana	5 piezas
Canela en rama	4 ramas

Preparación

1. Pelar, descorazonar y cocer en suficiente agua y canela las manzanas.
2. Machacar las manzanas y de ser necesario para lograr la consistencia de puré, añadir 1/2 taza de agua de cocción.

Puré de papa

Ingredientes	Cantidades
Papa blanca	4 piezas
Leche entera ultrapasteurizada	1/2 taza
Queso manchego	50 g
Sal de mesa	1/2 cucharadita

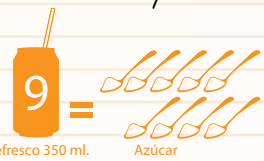
Preparación

1. Pelar y cocer las papas con sal.
2. Rallar el queso.
3. En una cacerola machacar las papas.
4. A fuego lento añadir poco a poco la leche y el queso, mezclar hasta formar el puré.

Menús
Lleva los menús de la guardería a tu casa

¿Sabías que?

Cuando tomas una lata de refresco de 350 ml. ya llegaste a la cantidad máxima de azúcar de un día para un adulto.



1 vaso de jugo de naranja equivale a 6 cucharaditas de azúcar, ya que al eliminar la fibra que contienen las frutas, queda el azúcar.

El azúcar se esconde con muchos otros nombres (miel de agave, melaza, jarabe de maíz, fructosa...). Lee las etiquetas de los alimentos para saber identificarla.

Cantidad de azúcar recomendada a consumir por día.°

Edad	Cantidad de azúcar/día
Niños menores de 2 años	2 cucharaditas
Niños de entre 2 y 12 años	3 cucharaditas
Mujeres (+12 años)	6 cucharaditas
Hombres (+12 años)	7 cucharaditas

° Límite máximo de azúcar a consumir en un día según la Organización Mundial de la Salud.

IMSS

www.imss.gob.mx