



SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura



SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



MENÚ DE COMIDAS REGIONALES PARA

# ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO

SONORA

*Menú de Comidas Regionales para Escuelas de Tiempo Completo* es un material de apoyo que brinda orientaciones alimentarias acordes con las normas de salud vigentes y un recurso auxiliar para los planteles de las Escuelas de Tiempo Completo autorizados para ofrecer alimentación a niñas, niños y adolescentes.

**Secretaría de Educación y Cultura**

Prof. José Víctor Guerrero González

**Subsecretaría de Educación y Básica**

Mtra. Patricia Calles Villegas

**Coordinación General de Programas Federales**

Lic. Jorge Eduardo Hidalgo Hurtado

**Coordinación Estatal de Escuelas de Tiempo Completo**

Lic. Martín Francisco Leyva Martínez

**Coordinación del Servicio de Alimentación**

Lic. Glenda Yuleny Galaviz Vázquez

**Coordinación del Servicio de Alimentación**

**Autora - Nutrióloga**

Lic. Ana Victoria Rascón González

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

## INTRODUCCIÓN

Como organismo promotor de la Educación y de las Buenas Prácticas de Salud, **La Secretaría de Educación y Cultura** con apoyo de la **Coordinación General de Programas Federales y la Coordinación Estatal de Escuelas de Tiempo Completo**, promueve en las escuelas del **Sistema Educativo Nacional**, una alimentación escolar correcta, que contribuya a disminuir el rezago escolar, beneficie su salud, aprovechamiento y rendimiento escolar.

## ALIMENTACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

La etapa escolar constituye un periodo estable de crecimiento y desarrollo físico e intelectual, es por esto que, una alimentación correcta y adquirir una educación nutricional, deben ser los principales objetivos para padres y maestros. Los niños de etapa escolar, tienen un crecimiento continuo pero lento que se mantendrá hasta el inicio de la pubertad. Por lo que requiere unos aportes específicos tanto de macronutrientes (proteínas, lípidos, e hidratos de carbono) como de macronutrientes (vitaminas y minerales).

Durante esta etapa de la vida una correcta alimentación tiene un papel esencial. Cualquier tipo de malnutrición, por exceso o por deficiencia, puede tener consecuencias en la capacidad de aprendizaje y el estado de salud a corto y largo plazo de las niñas y los niños.

### Los principales motivos son los siguientes:

1. Es la etapa en la que se comienzan a formar los hábitos alimenticios y que se mantendrán durante toda la vida.
2. Muchos de los niños adoptan hábitos de alimentación guiados más por criterios de consumo y publicidad (televisión) que por criterios de salud.
3. Debido a que las necesidades de energía son menores aparece un riesgo de padecer obesidad por factores como; actividad física, sexo, edad.

### En la alimentación del niño es fundamental cumplir con los siguientes objetivos:

- Asegurar su crecimiento y desarrollo, atendiendo a las características de cada uno: actividad física, enfermedades, edad y sexo.
- Garantizar el mantenimiento de una buena salud, tanto a corto como a largo plazo; es decir, prevenir enfermedades y no elevar los factores de riesgo para el desarrollo de éstas en edad adulta.
- Introducir buenos hábitos alimentarios adaptados a la organización y al estilo de vida del niño y su familia.

## FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES

Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños ya que son ellos el ejemplo a seguir y es por eso que les corresponde como tutores decidir la cantidad y la calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa, proveyendo una variedad de alimentos nutritivos y propiciando un buen entorno para su consumo.

1. Ofrecer los alimentos nuevos en pocas cantidades evitando rechazo.
2. Menús planeados donde involucren al niño en su elaboración.
3. Dejar descansar al niño minutos antes de comer. Lavado manos.
4. No ofrecer los alimentos como castigo o recompensa.
5. Evitar comer viendo la televisión.
6. Desayuno diario como principal fuente de energía para iniciar el día.
7. Distribuir 4-5 comidas al día evitando consumir azúcares agregados.
8. Incluir fibra y adecuado consumo de agua natural a diario.
9. Es admisible el consumo de golosinas pero con suma moderación.
10. Dar al platillo una presentación atractiva promoviendo su consumo.



## FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

### Calendario de VERDURAS

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Acelga<br/>Ajo<br/>Berenjena<br/>Betabel<br/>Calabacita<br/>Cebolla<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chayote<br/>Chicharo<br/>Chile verde<br/>Ejote<br/>Elote<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p> | <p>Acelga<br/>Ajo<br/>Berenjena<br/>Betabel<br/>Calabacita<br/>Cebolla<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chayote<br/>Chicharo<br/>Chile verde<br/>Ejote<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Rábano<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p>                        | <p>Acelga<br/>Ajo<br/>Calabacita<br/>Cebolla<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chayote<br/>Chicharo<br/>Chile verde<br/>Ejote<br/>Elote<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Nopal<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Rábano<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p>   | <p>Acelga<br/>Ajo<br/>Betabel<br/>Calabacita<br/>Cebolla<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chayote<br/>Chicharo<br/>Chile verde<br/>Ejote<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Nopal<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Rábano<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p> |
| <p>Acelga<br/>Ajo<br/>Berenjena<br/>Betabel<br/>Calabacita<br/>Cebolla<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chicharo<br/>Chile verde<br/>Ejote<br/>Elote<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p>             | <p>Acelga<br/>Aguacate<br/>Ajo<br/>Berro<br/>Calabacita<br/>Cebolla<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chayote<br/>Chicharo<br/>Ejote<br/>Elote<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Nopal<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Tomate<br/>Verdolaga<br/>Zanahoria</p>                    | <p>Acelga<br/>Aguacate<br/>Ajo<br/>Calabacita<br/>Cebolla<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chicharo<br/>Chile verde<br/>Ejote<br/>Elote<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Nopal<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p> | <p>Aguacate<br/>Betabel<br/>Calabacita<br/>Cebolla<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chicharo<br/>Chile poblano<br/>Chile verde<br/>Ejote<br/>Elote<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Nopal<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p>               |
| <p>Acelga<br/>Aguacate<br/>Betabel<br/>Calabacita<br/>Cebolla<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chicharo<br/>Chile poblano<br/>Chile verde<br/>Ejote<br/>Elote<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p>    | <p>Acelga<br/>Aguacate<br/>Berenjena<br/>Betabel<br/>Calabacita<br/>Calabaza<br/>Cebolla<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chicharo<br/>Chile poblano<br/>Chile verde<br/>Ejote<br/>Elote<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p> | <p>Acelga<br/>Aguacate<br/>Calabacita<br/>Calabaza<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Chayote<br/>Chile verde<br/>Ejote<br/>Elote<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p>                   | <p>Acelga<br/>Aguacate<br/>Betabel<br/>Calabaza<br/>Col<br/>Coliflor<br/>Espinaca<br/>Jitomate<br/>Lechuga<br/>Papa<br/>Pepino<br/>Tomate<br/>Zanahoria</p>                                                                                  |

### Calendario de FRUTAS

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Chicozapote<br/>Fresa<br/>Granada china<br/>Guayaba<br/>Jamaica<br/>Lima<br/>Limón<br/>Mandarina<br/>Melón<br/>Naranja<br/>Papaya<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Tamarindo<br/>Tejocote<br/>Toronja<br/>Zapote negro</p> | <p>Fresa<br/>Granada china<br/>Guayaba<br/>Limón<br/>Mamey<br/>Mandarina<br/>Mango<br/>Melón<br/>Naranja<br/>Papaya<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Sandía<br/>Tamarindo<br/>Toronja</p>                     | <p>Fresa<br/>Limón<br/>Mamey<br/>Mandarina<br/>Mango<br/>Melón<br/>Naranja<br/>Papaya<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Sandía<br/>Tamarindo<br/>Toronja</p>                                           | <p>Fresa<br/>Limón<br/>Mamey<br/>Mango<br/>Melón<br/>Naranja<br/>Papaya<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Sandía<br/>Tamarindo<br/>Toronja</p>                                                                                        |
| <p>Ciruela<br/>Chabacano<br/>Durazno<br/>Higo<br/>Limón<br/>Mamey<br/>Mango<br/>Manzana<br/>Melón<br/>Papaya<br/>Pera<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Sandía<br/>Toronja<br/>Uva</p>                                         | <p>Ciruela<br/>Chabacano<br/>Durazno<br/>Higo<br/>Limón<br/>Mamey<br/>Mango<br/>Manzana<br/>Melón<br/>Membrillo<br/>Papaya<br/>Pera<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Sandía<br/>Toronja<br/>Uva</p>           | <p>Ciruela<br/>Durazno<br/>Granada roja<br/>Higo<br/>Limón<br/>Mango<br/>Manzana<br/>Melón<br/>Membrillo<br/>Papaya<br/>Pera<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Sandía<br/>Toronja<br/>Tuna<br/>Uva</p> | <p>Capulín<br/>Ciruela<br/>Durazno<br/>Granada roja<br/>Guayaba<br/>Higo<br/>Limón<br/>Mango<br/>Manzana<br/>Melón<br/>Membrillo<br/>Papaya<br/>Pera<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Sandía<br/>Toronja<br/>Tuna<br/>Uva</p>        |
| <p>Durazno<br/>Granada roja<br/>Guayaba<br/>Limón<br/>Manzana<br/>Melón<br/>Membrillo<br/>Naranja<br/>Papaya<br/>Pera<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Sandía<br/>Toronja<br/>Uva</p>                                         | <p>Chicozapote<br/>Durazno<br/>Granada roja<br/>Guayaba<br/>Limón<br/>Mandarina<br/>Mandarina<br/>Membrillo<br/>Naranja<br/>papaya<br/>Pera<br/>Perón<br/>Plátano<br/>Tecoote<br/>Toronja<br/>Uva</p> | <p>Fresa<br/>Granada China<br/>Guayaba<br/>Jicama<br/>Lima<br/>Limón<br/>Mandarina<br/>Naranja<br/>Papaya<br/>Pera<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Tejocote<br/>Toronja<br/>Uva</p>                  | <p>Café<br/>Chicozapote<br/>Chirimoya<br/>Fresa<br/>Granada china<br/>Guayaba<br/>Jicama<br/>Lima<br/>Limón<br/>Mandarina<br/>Naranja<br/>Papaya<br/>Pera<br/>Piña<br/>Plátano<br/>Tejocote<br/>Toronja<br/>Zapote negro</p> |



## ¿CÓMO SE ORGANIZA EL MENÚ?

| a) No. del platillo | b) Nombre de la receta             | c) Insumos: Elementos que integran nuestro platillo                                                                                                        | b) Preparación: Receta y procedimientos a realizar para lograr el platillo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| No.                 | NOMBRE DE LA RECETA                | INSUMOS                                                                                                                                                    | PREPARACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.                  | Burrito de Papa y Verduras Frescas | *Papa rallada frita* Tortilla de Harina<br>*Queso rallado* Aceite de maíz* Ajo<br>Opciones:<br>*Lechuga* Tomate<br>*Guacamole* Champiñones<br>*Salsa china | Rallar la papa y freír en un sartén con el aceite ya que estén doradas poner sobre servilletas para quitar el exceso, lavar y desinfectar las verduras, rallar queso sobre estas. Por otro lado calentar aceite en un sartén y acitronar ajo finamente picado para agregarle los champiñones y un poco de salsa china. Picar, lavar y desinfectar lechuga, cortar tomate en cuadritos. Para ensamblarlo hay que calentar la tortilla de harina y colocar todos los ingredientes dentro de esta, enrollar y listo. |

 Poco  
 Moderado  
 Suficiente

## PASOS PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ

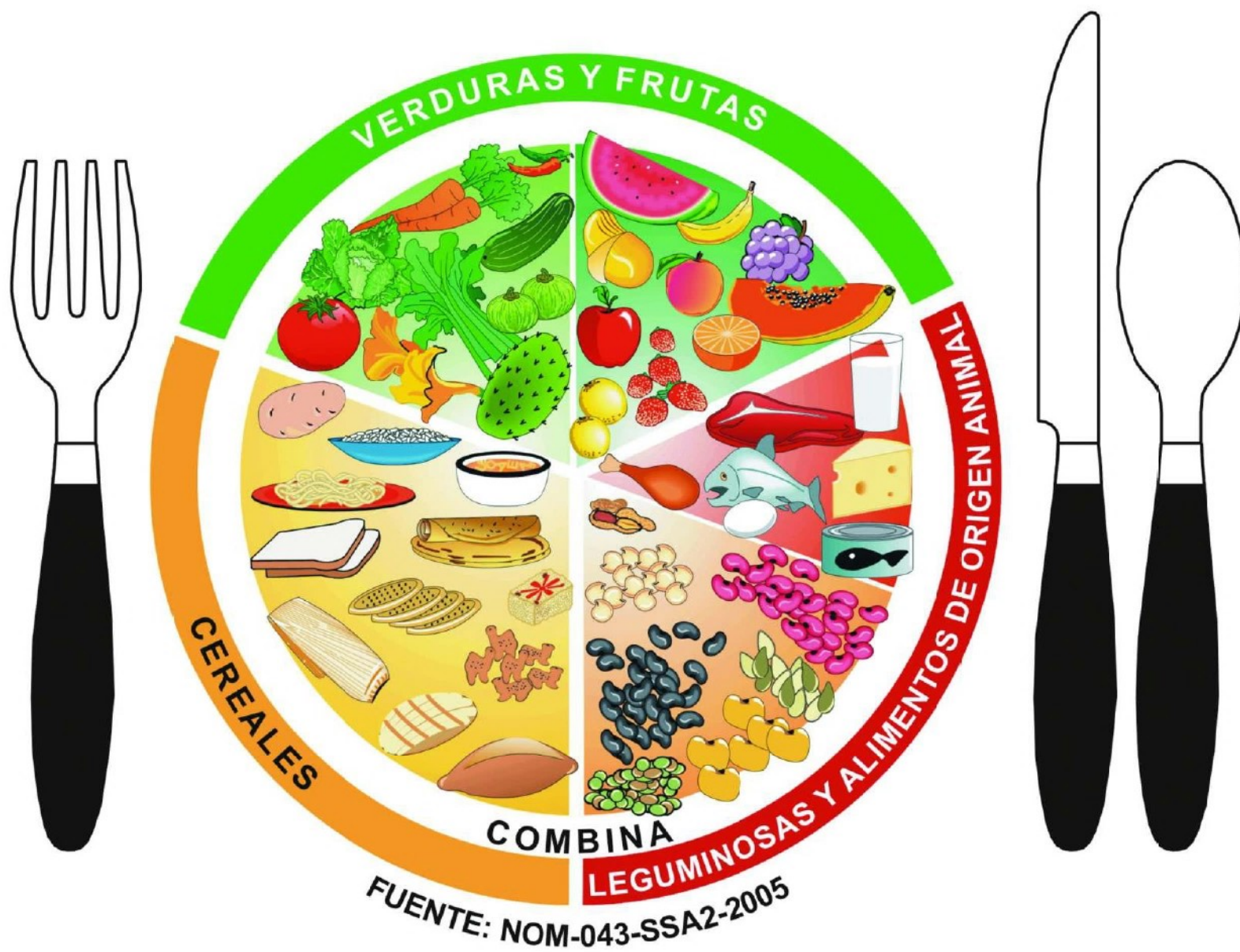
1. Seleccionar el platillo según su composición proteica; Qué tipo de carne contendrá o si es vegetariana.
2. Identificar los diferentes grupos que contiene el platillo \*Proteínas\* Lípidos\* Carbohidratos\* Vitaminas Minerales. De ser necesario agregar alguna crema de verduras o sopa con verduras.
3. Equilibrar el menú según las necesidades calóricas del niño basadas en la NOM-043-SSA2-2012.
  - Las comidas deben representar 30% del total de energía requerida al día que son alrededor de 400-600 kcal según grupo de edad.
  - Distribución de macronutrientes para el equilibrio de una dieta correcta:
    - 10 a 15% de proteína
    - 25 a 30% de lípidos
    - 55 a 60% de hidratos de carbono.

| Tipos y niveles | Requerimiento de energía por día (Kcal) | Aporte energético por tiempo de comida (kcal +/- 5%) |               |               |
|-----------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------|---------------|
|                 |                                         | Desayuno                                             | Refrigerio    | Comida        |
| Preescolar      | 1300                                    | 325 (309-341)                                        | 195 (185-205) | 390 (370-409) |
| Primaria        | 1579                                    | 395 (375-415)                                        | 237 (225-249) | 474 (450-498) |
| Secundaria      | 2183                                    | 545 (518-572)                                        | 327 (311-343) | 656 (623-689) |

a. Fuente: Bourges H. Casanueva E, Rosado J. Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas. Tomo 2. Energía, proteínas, lípidos, hidratos de carbono y fibra. Editorial Médica Panamericana. México, 2008.  
 b. Preescolar: 3 a 5 años, primaria: 6 a 11 años, secundaria: 12 a 14 años, media superior y superior: 15 a 22 años.  
 c. Aporte energético estimado para desayuno 25% (+/- 5%), refrigerio 15% (+/- 5%), comida 30% (+/- 5%), de acuerdo con el grupo de edad.

| Grupos de alimentos | EQ | COMIDA |
|---------------------|----|--------|
| Verduras            | 4  | 2      |
| Frutas              | 5  | 1      |
| Cereales            | 5  | 2      |
| Leguminosas         | 1  | 1      |
| Carnes y quesos     | 4  | 1      |
| Leche descremada    | 2  | /      |
| Leche entera        | 0  | /      |
| Aceite              | 7  | 2      |
| Azúcar              | 3  | 1      |

# EL PLATO DEL BIEN COMER

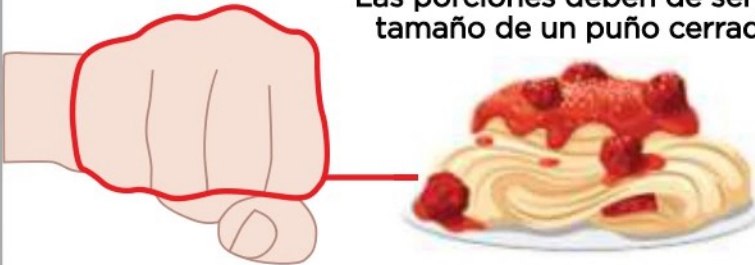




# **LAS MANOS NOS DICEN CUANTO COMER**

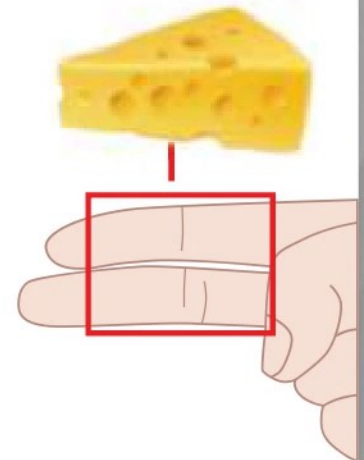
## **PASTA**

Las porciones deben de ser del tamaño de un puño cerrado.



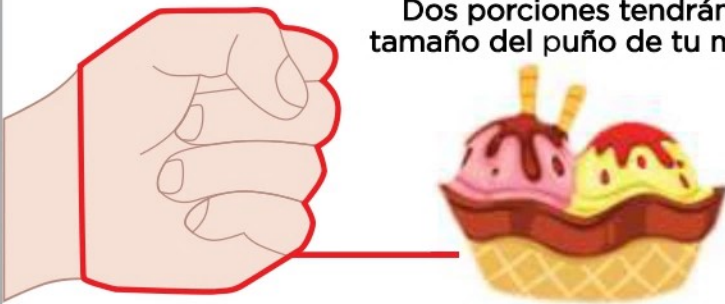
## **QUESO**

La porción adecuada equivale a unos dos dedos.



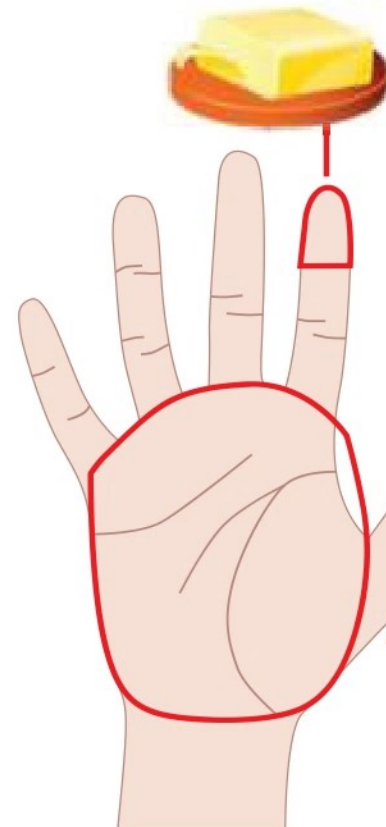
## **HELADO**

Dos porciones tendrán el tamaño del puño de tu mano.



## **MANTEQUILLA**

Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.



## **CARNE**

La porción de carne debe ser equivalente al tamaño de la palma de una mano.



## **VERDURAS Y HORTALIZAS**

Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.

| No. | NOMBRE DE LA RECETA                | INSUMOS                    |                  | PREPARACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|------------------------------------|----------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Burrito de Papa y Verduras frescas | *Sal*Pimienta* Ajo         | (Al gusto)       | Rallar la papa y freír en un sartén con el aceite ya que estén doradas poner sobre servilletas para quitar el exceso, lavar y desinfectar las verduras, rallar queso sobre estas. Por otro lado calentar aceite en un sartén y acitronar ajo finamente picado para agregarle los champiñones y un poco de salsa china. Picar, lavar y desinfectar lechuga, cortar tomate en cuadritos. Para ensamblarlo hay que calentar la tortilla de harina y colocar todos los ingredientes dentro de esta, enrollar y listo.                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                    | *Papa rallada frita        | (¼ tz - 20 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Tortilla de Harina        | (1 pza – 52 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Queso rallado             | (1 cda – 6 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Aceite de maíz            | (15 ml – 1cdta)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Lechuga                   | (1 tza – 60 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Tomate                    | (½ pza – 80 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Guacamole                 | (½ pza) opcional |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Champiñones               | (¼ pza – 30 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Salsa china               | (1 cdta – 5 ml)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2.  | Molletes y Salsa bandera           | *Tomate                    | (¼ pza – 30gr)   | Cortar el pan bolillo por la mitad y retirar el migajón, calentar sobre una plancha un poco de mantequilla y coloque el pan boca bajo para dorar. Embarrar unos pocos de frijoles molidos sobre el pan, rallar queso sobre estos. Bajar la flama y tapar hasta que del queso derrita. Lavar las verduras y picar; chile, tomate y cebolla para acompañar el mollete.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|     |                                    | *Cebolla                   | (1 rodaja-3 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Pan torcido               | (½ pza - 40 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Frijol molido             | (¼ tza – 20 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Mantequilla               | (1 cdta)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Queso manchego            | (1 reb - 30 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Chile                     | (¼ pza)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.  | Ceviche de soya                    | *Soya                      | (½ tza – 40 gr)  | Poner a calentar el agua en una olla junto con el diente de ajo, la cebolla y sal. Cuando rompa el hervor agregar la soya y dejar 10 minutos a fuego bajo (para que no se derrame) se apaga, se tapa y se deja reposar 5 minutos, se escurre muy bien y se deja enfriar. Aparte en otro recipiente se mezclan el jugo de tomate y jugo de almeja, el jugo de los limones, el pepino, el jitomate, la cebolla, el chile y el cilantro todos muy finamente picados, mezclando todo muy bien. Ya que se enfrió la soya la agregamos al tazón donde mezclamos los demás ingredientes y sazonomos con sal y pimienta. Dejamos reposar en el refrigerador 15 minutos para que se integren bien los sabores y listo. Servir con tostadas. |
|     |                                    | *Tomate                    | (¼ pza – 30 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Limón                     | (½ pza)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Pepino                    | (¼ tza-35gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Cebolla                   | (1 rodaja-3 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Jugo de tomate y almeja   | (100 ml)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Tostadas                  | (2 pzas – 80 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Aceite de maíz            | (5 ml)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Cilantro*Sal<br>*Pimienta | (Al gusto)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4.  | Entomatadas                        | *Tortillas                 | (2 pzas -80 gr)  | Relleno; Frijoles molidos y un poco de queso fresco o de rancho. Para la salsa; Hervir tomates y quitar la cascara. Picar cebolla y ajo. Acitronar en un sartén con un chorrito de aceite cuando blanqueen vacíelos en una licuadora junto con los tomates, el puré y licue. Salpimentar al gusto. No se fríen las tortillas y solo se pasan rápidamente por la salsa de tomate. Se rellenan con el frijol y queso. Se enrollan y se sirven cubiertas de ensalada de lechuga (picada, lavada y desinfectada) pepino y tomate en cubitos.                                                                                                                                                                                           |
|     |                                    | *Frijoles                  | (½ tza – 40 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Tomate                    | (¼ pza–30gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Puré de tomate            | (30 gr)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Queso fresco              | (1 reb - 60 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Cebolla                   | (1 rodaja-3 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Lechuga                   | (1 tza – 60gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Tomate en cubos           | (¼ pza–30gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Ajo *Sal                  | (Al gusto)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                    | *Aceite de Maíz            | (5 ml – 1cdta)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|    |                                              |                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------|------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Caldo de Elote                               | *Aceite de Maíz        | (5 ml – 1cdta)    | Ponga a tatemar algunos chiles verdes, súdelos en una bolsa para después desvenar bajo el chorro de agua. En una olla ponga a guisar con un poco de aceite, el chile picado, tomate, cebolla y ajo (Licuarlos) agregar agua. Por otro lado deshoje y jime los elotes, agregar agua hirviendo, agregar sal y dejarla hervir por 5 minutos y servir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    |                                              | *Elote                 | (½ tza - 60 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Chile verde           | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Cebolla               | (1 rodaja-3 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Tomate                | (¼ pza-30gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Agua*Sal*Pimienta     | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6. | Tostadas de Nopales                          | *Nopales               | (½ pza – 45 gr)   | Para los nopales; Quitar las espinas del nopal con un pelador de vegetales o un cuchillo de pelar. Pasa los nopales por agua caliente. Se hierven los nopales, es posible que tengas que retirar el agua y hervirlos una o dos veces más, dependiendo del espesor de la savia. Mientras más grueso sea el nopal, más espesa será la savia. Después, los nopales hervidos se cuelan, se lavan con agua caliente y se pican en cuadro pequeños para mezclarlos con repollo finamente picado (desinfectar y escurrir). Rallar zanahoria, tomate en cubos y rodajas de cebolla, sal pimienta y limón. Servir en tostadas embarradas de frijol molido.                                                                                                           |
|    |                                              | *Repollo               | (½ tza - 35 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Zanahoria             | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Tomate                | (¼ pza-30gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Tostadas              | (2 pzas – 70 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Frijoles molidos      | (½ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Sal*Pimienta*Limón    | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7. | Ceviche de Trigo                             | *Trigo integral cocido | (¼ tza- 20 gr)    | Se cuece el trigo aproximadamente 30 minutos o hasta que tome un color café claro (Dejar en remojo unas horas antes). Exprimir limón y reservar. Se pica la cebolla finamente, chile, tomate y cilantro. Una vez listos los demás ingredientes se integran con el trigo. Condimenta con sal y pimienta al gusto. Servir en tostadas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    |                                              | *Tomate                | (¼ pza-30gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Limón                 | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Cebolla morada        | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Chiles serranos       | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Tostadas              | (2 pzas – 70 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Cilantro*Salpimienta  | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8. | Tostadas de Carne molida de soya texturizada | *Soya texturizada      | (30 gr)           | La soya hidratada se guisa en un poco de aceite y salsa china hasta que quede bien sazonada, se agrega sal y pimienta al gusto, queso y servirlo. Lavar y desinfectar la lechuga, tomate y pepino. Servir en tostadas con crema y frijoles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    |                                              | *Lechuga               | (1 tza - 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Tomate                | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Tostadas              | (2 pzas- 80 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Crema de aderezo      | (1 cda-10 ml)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Salsa china (1 cda)   | (1 cda-10 ml)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Aceite de maíz        | (1 cda- 10 ml)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Limón                 | (½ - pza)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Ajo*Salpimienta       | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9. | Espagueti Rojo con crema y verduras al vapor | *Pasta tipo espagueti  | (½ tza –60 gr)    | En una olla poner a hervir agua con ajo y un chorrito de aceite de maíz, al primer hervor vierta la pasta y deje hervir hasta quedar al dente (sin recocer), escurrir el agua y cortar el calor bajo el chorro de agua fría. Por otro lado hervir tomates para después licuarlos con crema y puré de tomate. Agregar sal y pimienta. Vaciar la pasta y la salsa en una olla y hervir para integrar todos los ingredientes. En otra olla con agua poner la zanahoria picada en rebanadas, el brócoli y la coliflor troceada, lavada y desinfectada, hervir con poca agua durante 5 minutos, un poco de sal. Mezclar todo los ingredientes en una sola olla y cocer por otros 5 minutos para integrarlos totalmente. Opcional preparar las verduras en crema. |
|    |                                              | *Puré de tomate        | (60 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Crema baja en grasa   | (1 cda-15 ml)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Brócoli               | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *Coliflor              | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    |                                              | *AjoAgua*Salpimienta   | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|     |                                                    |                      |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. | Chiles rellenos y arroz rojo                       | *Chile poblano       | (1 pza)           | Se asan los chiles verdes y se limpian con cuidado para evitar que se rompan; se les hace una abertura en medio para sacar las semillas. Se corta el queso fresco en láminas alargadas y ponerlo dentro del chile. Se separan las claras de huevo y se baten a punto de turrón, luego se le agregan las yemas y la harina y se baten muy bien. Para el consomé de tomate; Ponga a hervir el tomate y la cebolla licúelos con consomé de pollo (Puede agregarle chiltepín, o chile de árbol). Se capean el chile en el huevo con y luego la harina y se frien en aceite bien caliente hasta que doren por todos los lados. Al final se bañan con el consomé de tomate. Preparación del arroz; Lavar y Escurrir el arroz y calentar el aceite en una olla y freír el arroz moviendo constantemente hasta que esté ligeramente dorado. Mientras tanto, licuar el jitomate, puré de tomate, cebolla, ajo y agua. Verter sobre el arroz. Dejar cocinar a fuego bajo durante 5 minutos. Poner el agua necesaria, sal y pimienta al gusto cocinar a fuego alto hasta que suelte el hervor. Bajar el fuego, tapar la olla y cocinar por 20 minutos aproximadamente. Dejar reposar fuera del fuego con la olla tapada por 10 minutos. Servir. |
|     |                                                    | *Huevo               | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Tomate              | (¼ pza-30gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Queso fresco        | (1 reb - 60 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Puré de Tomate      | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Tortilla de Maíz    | (1 pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Frijoles            | (½ tza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Arroz crudo         | (¼ tza - 30 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Aceite de Maíz      | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Sal *Ajo            | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11. | Sopa de tortilla                                   | *Tomate              | (¼ pza-30gr)      | Se necesita un fondo de caldo de pollo, se le va agregar tomate y cebolla (Lavada, desinfectada) hervidos y licuados. Agregar tiritas de chile pasilla. Dejar hervir hasta que agarre cuerpo. En un plato hondo agregue los totopos, trocitos de queso fresco y aguacate si se tiene y finalmente se agrega el caldo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                                    | *Totopos             | (12 pza aprox.)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Chile pasilla       | (al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Cebolla             | (1 rodaja-3 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Chile Verde         | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Caldo de pollo      | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Queso Fresco        | (1 reb - 60 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Salpimienta         | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Aguacate opcional   | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12. | Sopa de Fideos con verduras                        | *Pasta tipo fideos   | (½ tza – 60 gr)   | En una olla con aceite, dorar el fideo hasta que obtenga un color café. Licuar jitomates con un chorrito de agua y puré de tomate. Vaciar la salsa en la ollita con los fideos poner los jitomates licuados junto con el puré de tomate. Revolver bien, agregar agua y sazonar con sal y pimienta. Esperar 10 minutos aproximadamente para que se cosa la pasta. Agregar brócoli, zanahoria, coliflor, lavada, desinfectada y troceada. Una ramita de cilantro para que le de sabor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                                    | *Carne de res        | (100 gr)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Tomate              | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Puré de tomate      | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Cebolla             | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Brócoli             | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Zanahoria           | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Coliflor            | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Chile               | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Salpimienta*AguaAjo | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 13. | Caldo de Queso Varas de verduras con chile y limón | *Aceite de Oliva     | (5 ml – 1 cdta)   | De entrada picar varas de zanahoria, pepino con limón y chile en polvo. Se pone a hervir suficiente agua con un chorro de leche. Los chiles verdes se asan, se limpian y se pican en cuadritos. Las papas se pican en cuadritos regulares. El tomate y la cebolla se pican finamente. El queso se pica en cuadritos regulares. En el aceite se sofríen las papas, la cebolla, el tomate y los chiles; se les agregan a el agua caliente y la sal. Antes que las papas se ablanden se agrega el queso, se retira del fuego y se tapa el recipiente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|     |                                                    | *Papas               | ( ½ tza - 60 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Tomate              | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Queso de Rancho     | (1 reb - 60 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Leche               | (30 ml)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Chile verde         | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Lechuga             | (1 tza – 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Cebolla             | (1 rodaja -3 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Cilantro *Agua      | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Salpimienta         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Pepino              | (¼ tza-35gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Aceite de Maíz      | (5 ml – 1 cdta)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                    | *Salpimienta*AjoAgua | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



|     |                                         |                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14. | Tacos dorados de papa/pollo             | *Tortillas de maíz    | (3 pzas)          | Lave el pollo y cuézalo con ajo y sal, deshébrelo. Reserve el caldo para hacer un consomé con tomate, puré de tomate, cebolla, sal y pimienta (licuar todo junto). Dejar hervir. Ponga a cocer las papas y muélalas con un poco de sal. Picar la cebolla morada en rodajas y curtir en jugo de limón y sal. Pique la lechuga lávela y desinféctela. Corte el tomate en cuadritos, lave, pele la zanahoria y rállela. Rellene las tortillas con pollo y otras con papa. Dóblelas y en un sartén verter suficiente aceite, cuando este esté muy caliente fría los tacos y póngalos a escurrir de inmediato. Servir los tacos con suficiente ensalada, queso en polvo y un poco de crema, y el consomé de tomate sobre esta, no agregar sal. |
|     |                                         | *Papa                 | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Pechuga de pollo     | (80 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Puré de tomate       | (60 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Cebolla morada       | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Tomate               | (¼ pza - 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Lechuga              | (1 tza - 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Zanahoria rallada    | (¼ tza - 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Limón                | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Queso en polvo       | (1 cda - 10 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Crema baja en grasa  | (1cda-15 ml)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Aceite de Maíz       | (5 ml - 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Sal*Ajo*Orégano      | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15. | Sopa de arroz                           | *Tomate               | (¼ pza - 30gr)    | Primero pondremos agua a hervir. Por otro lado vamos a picar el tomate el cilantro la cebolla y el chile verde para posteriormente guisarlas con un chorrito de aceite para después licuarlos con un poco de agua, el ajo, sal y pimienta. Se lo agregamos al resto del agua. Cuando este hirviendo lo que hay en la ollita, agregaremos el arroz (ya lavado) y dejamos que hierva entre 5 o 10 minutos más. Pelaremos las papas y las cortaremos en cuadros medianos. Cuando el arroz ya este casi blandito agregaremos las papas y sazonzaremos con consomé de pollo y un poquito de sal y dejaremos que la papa se cocine.                                                                                                             |
|     |                                         | *Arroz                | (½ - 20 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Papa                 | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Cebolla              | (1 rodaja-3 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Chile verde          | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Aceite               | (5 ml - 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Sal*Ajo*Cilantro     | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 16. | Lentejas cocidas                        | *Lentejas             | (½ tza - 40 gr)   | Tatemar chile verde, sudar y desvenar. Licuar con tomate, ajo y cebolla. Picar y freír jamón. Agregar las lentejas y el tomate. Integrar bien los ingredientes junto con el caldo de pollo y dejar que suelte el hervor por 15 minutos. Sazonar con sal y pimienta. Agregar espinacas picadas en tiras. Hervir nuevamente hasta que las espinacas queden suavécitas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |                                         | *Tomate               | (¼ pza - 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Cebolla              | (1 rodaja -3 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Rajas de chile verde | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Espinacas            | (½ tza - 60 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Caldo de pollo       | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Sal                  | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 17. | Chorizo de Soya y calabacitas con queso | *Soya                 | (¼ tza - 40 gr)   | La soya hidratada se guisa en un poco de aceite. Los chiles se cuecen un poco de agua caliente hasta que se suavicen. Se licua ajo, comino y orégano. Se le agrega a la soya guisada y se mezcla muy bien. Se cocina por cinco minutos. Se agrega sal y pimienta al gusto. Para las calabacitas con queso; Lavar y desinfestar las calabazas. Picar chile, tomate y cebolla. Guisar en un sartén las verduras con un poco de aceite y sazonar con un poco de consomé sal y pimienta. Agregar queso y servirlo.                                                                                                                                                                                                                            |
|     |                                         | *Chile pasilla        | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Chile guajillo       | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Tomate               | (¼ pza - 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Aceite               | (5 ml - 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Queso de rancho      | (80 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Calabacitas          | (½ pza - 100 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Consomé de pollo     | (10 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Sal*Pimienta*Ajos    | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                         | *Comino*Orégano       | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|     |                                     |                              |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|-------------------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18. | Collage<br>Calabacitas<br>con queso | *Calabaza                    | (½ pza – 100 gr)     | En una cacerola a fuego medio vierta mantequilla y aceite, agrega cebolla picada hasta que se transparente y después ajo. Picar las calabacitas en cuadritos y agregar a la olla. Mueve con una pala de madera hasta que se vean brillosas. Tápelas un minuto para que se marchiten un poco. Agregar una lata de elotes. Destape y añada cilantro y mézclelo, en seguida agrega tomate en cuadritos y polvo de caldo de pollo, tapa por 2 minutos. Vuelve a destapar para mezclar los ingredientes, tapa para que no se resequen y déjalo a fuego bajo por 5 minutos más o hasta que vea las calabazas bien cocidas. Rectifica el sabor y si es necesario agrega una pizca de sal, apaga el fuego y está listo. Agregar queso de su gusto sobre las calabacitas.                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                     | *Queso                       | (80 gr)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Chile verde                 | (¼ pza)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Tomate                      | (¼ pza – 30gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Cebolla                     | (1 rodaja - 3 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Elotitos                    | (¼ tza - 50 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Aceite                      | (5 ml – 1cdta)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Salpimenta<br>*Ajo*Cilantro | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 19. | Chilaquiles<br>Verdes               | *Tomatillo                   | (¼ pza – 30gr)       | En una olla ponga tomates verdes, chiles y agregue agua hasta que los cubra. Ponga a fuego bajo para después pasar a la licuadora chiles, agregue 1/3 del agua en el que se cocieron y sal. En otra olla grande, ponga la salsa y cocine sobre fuego medio hasta que se reduzca un poco y se concentren los sabores, agregar más sal si es necesario. Mantenga caliente. En un sartén grande, ponga como 1 cm de aceite. Fría tortillas de maíz hasta que se doren perfectamente. Repita el paso anterior con el resto de las tortillas. Ponga las tortillas sobre servilletas de cocina desechables para escurrir un poco la grasa. Deje 1/4 de taza del aceite que se utilizó y regresen todas las tortillas al sartén. Agregue la cebolla y tape el sartén. Deje que se cocine hasta que este traslucido, unos 4 minutos. Mueva de vez en cuando para que no se dore o queme. Agregue la salsa y cocine moviendo otros 3 minutos. Sirva los chilaquiles y ponga crema, queso fresco y cilantro picado encima. |
|     |                                     | *Pollo cocido                | (100 gr)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Totopos                     | (15 pzas aprox)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Serrano                     | (¼ pza)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Cebolla                     | (1 rodaja - 3 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Queso fresco                | (80 gr)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Crema                       | (1cda - 15 ml)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Frijoles                    | (¼ tza – 20 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Aceite de Maíz              | (5 ml – 1cdta)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Sal *Cilantro *Ajo          | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 20. | Gorditas<br>sin freír               | *Harina de maíz              | (1 cda - 10 gr)      | Preparación y procedimiento: Se amasa la harina de maíz con sal y agua y se hacen bolitas. Se hacen con ellas unas tortillas de unos diez centímetros de diámetro y se cose sobre un comal muy caliente al que se le pasa un poco de aceite con una servilleta antes de colocarlas. Se cuecen y muelen frijoles con sal para untárselos a la gordita recién hecha. Posteriormente se ralla queso y se pica la lechuga muy finita, se lava y desinfecta, igualmente los rábanos y las cebollitas. Se sirve de la siguiente manera: primero se pone la gordita, y arriba de esta se untan frijoles, luego se le pone la lechuga, las verduras y el queso rallado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Queso fresco                | (80 gr)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Frijoles                    | (¼ tza – 30 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Cebolla                     | (1 rodaja - 3 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Lechuga                     | (1 tza – 60gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Pepino                      | (¼ - 35 gr)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Rábanos                     | (¼ - 35 gr)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Sal*Agua*Ajo<br>*Orégano    | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 21. | Tostadas,<br>de Ceviche             | *Pescado                     | (2 filetes - 130 gr) | Picar el pescado en trozos muy pequeños y lavar perfectamente, agregarle jugo de limón hasta cubrirlo. Después de dejarlo reposar por un tiempo, escurra el limón. Aparte en otro recipiente se mezclan el jugo de tomate y jugo de almeja, el pepino, el jitomate, la cebolla el chile y el cilantro (picados) se mezcla todo muy bien. Comer con tostadas o galletas horneadas, acompañar con salsa cátsup.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                     | *Pepino                      | (¼ tza - 35gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Tomate                      | (¼ pza – 30gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Cebolla                     | (1 rodaja-3 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Limón                       | (½ pza)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Chile                       | (¼ pza)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Galletas Horneadas          | (6 pzas)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Jugo de tomate              | (100 ml)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                     | *Cilantro*Sal*Pimienta       | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



|     |                                                          |                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22. | Croquetas de atún y verduras cocidas                     | *Atún                | (60 gr)              | En una olla con agua poner a cocer las papas para posteriormente retirarles la cáscara. En un bol vaciar las papas, atún, mostaza, huevo, un poco de pan molido y machacar con un tenedor. Con la mezcla se van a hacer bolitas aplanadas y alargadas a las que se les pasará por pan molido para posteriormente en un sartén con suficiente aceite hirviendo se coloquen a dorar las croquetas de atún. Se quita el aceite sobrante en servilletas de papel. En otra olla con agua, poner la zanahoria picada en rebanadas, el brócoli y la coliflor troceada, lavada y desinfectada, hervir con poca agua durante 5 minutos y un poco de sal. También puede acompañarse con ensalada de lechuga. |
|     |                                                          | *Huevo               | (½ pza )             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Papa cocida         | (½ - 60 gr)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Pan molido          | (1 cda - 30 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Calabaza            | (½ pza – 100 gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Brócoli             | (¼ tza – 40 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Zanahoria           | (¼ tza – 40 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Mostaza*Salpimienta | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 23. | Tacos de pescado a la plancha                            | *Aceite de Maíz      | (5 ml – 1cdta)       | Para preparar los filetes de pescado, se les va a marinar con jugo de limón, sal y pimienta para posteriormente cocinarlos a la plancha, se les deja alrededor de 3 minutos por cada lado y se retira del fuego. Se cortan en pequeños trozos para servir en tacos de tortilla de maíz, acompañelos con una salsa bandera de tomate limón y chile finamente picado, sal y limón. Es opcional un aderezo de mayonesa y salsa cátsup.                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                                          | *Pescado             | (2 filetes 130 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Tortilla de maíz    | (2 pzas - 100gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Cebolla             | (1rodaja-3 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Tomate              | (¼ pza – 30gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Limón               | (½ pza)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Chile               | (¼ pza)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Aceite de Maíz      | (5 ml – 1cdta)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 24. | Ensalada de Atún y puré de papa                          | *Sal*Pimienta        | (Al gusto)           | Picar, lavar y desinfectar lechuga. Picar papas y zanahorias en cuadros pequeños para pasar a cocerlas con sal. Escurre el agua del atún, y colócalo en un tazón. Agregar mayonesa y sal. Mezcla todos los ingredientes hasta que se incorporen muy bien. Acompañar con galletas horneadas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |                                                          | *Atún                | (½ pza - 80 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Mayonesa            | (1 cda)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Lechuga             | (1 tza – 60gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Zanahoria           | (¼ tza – 40 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Elote               | (15gr)               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Chicharos           | (¼ tza – 40 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Leche               | (20 ml)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Papa                | (¼ - 30 gr)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Papa cocida         | (¼ - 30 gr)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Mantequilla         | (1 cda)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 25. | Taquitos de pescado al mojo de ajo, frijoles, y ensalada | *Salpimienta         | (Al gusto)           | Antes de poner el pescado en la plancha, se recomienda salpimentar los filetes de pescado. Pelar y picar suficientes ajos y cortar en trozos muy pequeños, dorar los trocitos en un sartén con un chorrito de aceite y sobre estos cocinar el pescado a la plancha. Se les deja alrededor de 3 minutos por cada lado y se retira del fuego. Se acompaña con una ensalada de; Lechuga finamente picada, lavada y desinfectada, tomate y pepino en cuadritos. Es opcional un aderezo de mayonesa y salsa cátsup o solo sal y limón.                                                                                                                                                                  |
|     |                                                          | *Pescado             | (2 filetes - 130 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Lechuga             | (1 tza – 60gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Tortilla de Maíz    | (2 pzas – 100 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Tomate              | (¼ pza – 30gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Pepino              | (¼ tza-35gr)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Frijoles            | (½ tza – 40 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Aceite              | (1 cda – 5 ml)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          | *Salpimienta *Ajo    | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                          |                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|     |                                                            |                          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26. | Pasta<br>"Semilla de melón"<br>con atún y verduras cocidas | *Atún                    | (½ pza - 50 gr)      | En una olla ponemos a hervir agua con ajo y sal, agregamos la pasta hasta que esta quede blandita y colar sobre un chorro de agua fría para cortar la cocción. En un bol vaciamos las latas de atún previamente escurridas y le agregamos un poco de jugo de limón, un poco de mayonesa y un poco de crema, salpimentar al gusto y agregar la pasta. Revolvemos perfectamente y servimos con galletas saladitas horneadas. Adicionalmente se acompaña con verduras al vapor o con una crema de verduras.                                                                                                                                                |
|     |                                                            | *Pasta                   | (½ tza - 60 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Coliflor                | (¼ tza - 40 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Zanahoria               | (¼ tza - 40 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Brócoli                 | (¼ tza - 40 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Mayonesa                | (1 cda - 6 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Crema baja en grasa     | (1cda-15 ml)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Galletas horneadas      | (6 pzas)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Salpimienta             | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 27. | Caguatun y de<br>caldo lentejas                            | *Atún                    | (½ pza - 50 gr)      | Se pone atún en una olla alta y freír con un poco de aceite, para después agregar verduras (zanahoria, cebolla, repollo) cortadas en tiras. Cuando estén hirviendo se le agrega jugo v8, sal y pimienta. Opcional poner dos chiles serranos. Dejar preparado a fuego unos 5 minutos para que se compacte el sabor y servir en tacos.<br><br>Para las lentejas, tatemar chile verde, sudar y desvenar. Licuar con tomate, ajo y cebolla. Picar y freír jamón. Agregar las lentejas y el tomate. Integrar bien los ingredientes junto con el caldo de pollo y dejar que suelte el hervor por 15 minutos. Sazonar con sal y pimienta.                      |
|     |                                                            | *Jugo v8                 | (60 ml.)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Cebolla blanca y morada | (50 gr)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Zanahoria               | (¼ tza - 40 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Repollo                 | (60 gr)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Caldo de pollo          | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Tomate                  | (1 pza - 50gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Cebolla                 | (2 rodajas-6 gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Lentejas                | (40 gr)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 28. | Pescado<br>Empanizado y ensalada                           | *Aceite                  | (5 ml - 1cdta)       | Revolver huevos en un recipiente con sal y pimienta. Posteriormente barniza filetes de pescado con limón y sal. Después pasarlos por el huevo y cubrir de avena molida presionando bien para que esta se adhiera al pescado. Ya que estén bien enharinados, calentar el sartén con aceite y ya que esté muy caliente, agregar los filetes. Esperar a que se dore bien de un lado y luego voltearlo. Quitar exceso sobre servilletas y servirlo con ensalada de lechuga troceada lavada y desinfectada, tomate en rebanadas pequeñas y pepino (dejarle un poco de cascara) sal y limón.                                                                  |
|     |                                                            | *Cilantro*Salpimienta    | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Pescado                 | (2 filetes - 120 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Limón                   | (½ pza)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Huevo                   | (½ pza)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Avena                   | (1 cda - 10 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Tomate                  | (¼ pza - 30gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Pepino                  | (¼ tza - 35gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Lechuga                 | (1 tza - 60gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 29. | Pescado<br>Mexicano y arroz verde                          | *Aceite de maíz          | (5 ml - 1cdta)       | Lave el pescado. Lave y desinfecte las verduras. Exprima limón sobre el pescado, salpimienta y déjelo reposar. Corte en cuadritos la calabacita y el jitomate, pique la cebolla, el chile y el ajo. Cocínelos. Agregue la calabacita y el jitomate; continúe cocinando. Ase el pescado con un poco de aceite. Agregue al pescado la preparación de verduras y cocine unos minutos. Para el Arroz verde; Lávelo y escúrralo. Lave y desinfecte las verduras. Cuez a vapor las espinacas, licúelas con la cebolla y el ajo. Cocine el arroz sin dejarlo dorar. Añada las espinacas y cocine. Agregue el agua y deje hervir hasta que el arroz se esponje. |
|     |                                                            | *Sal de ajo              | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Pescado                 | (2 filetes - 120 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Cilantro                | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Cebolla                 | (1 rodaja-3 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Tomate                  | (¼ pza - 30gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Espinacas               | (½ tza - 60 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Chile serrano           | (¼ pza)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Limón                   | (½ pza)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Calabacitas             | (¼ pza - 50 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Arroz                   | (½ tza - 20 gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Aceite                  | (5 ml - 1cdta)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                            | *Sal*Ajo*Agua            | (Al gusto)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



|     |                                 |                           |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|---------------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30. | Sandwichón de Atún con verduras | *Atún                     | (100 gr)           | Se licua leche condensada, pimienta y queso amarillo. Al pan se le va a cortar la orilla y se colocan en una bandeja formando 2 o 3 filas a lo largo de la bandeja. Se cuece papa, zanahorias en cubitos y chícharos. Se mezclan con atún, crema y mayonesa. A parte en un refractario vierte un poco de la salsa de queso que se preparó hasta que cubra toda la parte baja, encima coloca los panes sin orilla cubriendo con la salsa. Luego una capa de atún, otra de pan con salsa, hasta terminar con los ingredientes y que la última capa sea de salsa de queso. Acompañar con una ensalada fresca; Lavar y desinfectar la lechuga, tomate y pepino. Pelar el pepino y cortarlo en rodajas, así como el tomate.                                         |
|     |                                 | *Leche condensada         | (30 ml)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Pan blanco de caja       | (2 pzas – 100gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Queso amarillo           | (½ tza - 30 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Papas                    | (¼ - 30 gr)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Zanahoria                | (¼ tza – 40 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Pimiento                 | (½ tza - 20 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Tomate                   | (¼ pza – 30gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Crema                    | (1cda - 15 ml)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Chile Jalapeño           | (¼ pza)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Frijoles                 | (¼ tza – 20 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Mayonesa*Sal             | (Al gusto)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 31. | Empanadas de Sardina            | *Sardinas en lata         | (½ pza - 50 gr)    | En un bol verter la harina de maíz y mezclar poco a poco con agua tibia hasta obtener una masa uniforme, hacer bolitas y aplanar con máquina manual para hacer tortillas. Para el relleno agregar las sardinas en el centro. En un sartén con suficiente aceite caliente dore las empanadas y quite el exceso colocándolas en servilletas. Prepare una ensalada con lechuga finamente picada, lavada y desinfectada, tomate en cubos, zanahoria rallada y queso fresco desmoronado; todo junto sobre la empanada de sardina. Para el consomé pique tomate y cebolla, guísela un poco y licue con suficiente consomé de pollo o tomate, hierva en una olla y sazone. Bañe la empanada con el jugo y sirva. Se puede acompañar con cebollitas curtidas en limón. |
|     |                                 | *Harina de Maíz           | ( ½ tza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Lechuga                  | (1 tza – 60gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Cebolla morada           | (1 rodaja-3 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Limón                    | (½ pza)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Tomate                   | (¼ pza – 30gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Zanahoria                | (¼ tza – 40 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Queso fresco             | (70 gr)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Aceite de Maíz           | (5 ml – 1cda)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 32. | Caldo de pescado                | *Limón                    | (½ pza)            | En una olla saltar en unas gotas de aceite las verduras; Tomate, zanahoria y apio picados de tamaño muy pequeño (opcional nopales). Cuando estén cocidos agregar agua, los trozos de pescado, sal, laurel, cilantro y pimienta negra. Cocinar por 15 minutos. Retirar las pimientas. Acompañar con limón y totopos de tortilla.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Agua *Salpimienta        | (Al gusto)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Pescado                  | (2 filetes 130 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Apio                     | (¼ tza – 40 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Zanahoria                | (¼ tza – 40 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Nopales                  | (40 gr)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Tomate                   | (¼ pza – 30gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Pimientas negras enteras | (Al gusto)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Totopos                  | (10 totopos 60 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 33. | Empanadas de Atún               | *Aceite de maíz           | (5 ml – 1cda)      | En un bol verter la harina de maíz y mezclar poco a poco con agua tibia hasta obtener una masa uniforme, hacer bolitas y aplanar con máquina manual para hacer tortillas. Para el relleno agregar el atún en el centro. En un sartén con suficiente aceite caliente dore las empanadas y quite el exceso colocándolas en servilletas. Prepare una ensalada con lechuga finamente picada, lavada y desinfectada, tomate en cubos, zanahoria rallada y queso fresco desmoronado; todo junto sobre la empanada de sardina. Para el consomé pique tomate y cebolla, guísela un poco y licue con suficiente consomé de pollo o tomate, hierva en una olla y sazone. Bañe la empanada con el jugo y sirva. Se puede acompañar con cebollitas curtidas en limón.      |
|     |                                 | *Sal *Agua *Cilantro      | (Al gusto)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Laurel*Limón             | (Al gusto)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Atún en lata             | (½ pza - 50 gr (¼  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Harina de Maíz           | ( ½ tza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Lechuga                  | (1 tza – 60gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Cebolla morada           | (1 rodaja-3 gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Tomate                   | (¼ pza – 30gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | Limón                     | (½ pza)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Aceite de Maíz           | (5 ml – 1cda)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Queso fresco             | (50 gr)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Salpimienta *Agua        | (Al gusto)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 | *Consomé de tomate        | (Al gusto)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                 |                           |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|     |                                          |                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34. | Pasta de conchitas grandes tomate y atún | *Atún en agua                      | (½ pza - 50 gr)   | En una ollita hervir agua con ajo y sal, al primer hervor agregar la pasta hasta que esta se ablande sin cocer de más. Caliente el aceite en una sartén de buen tamaño. Agregue suficiente cebolla y tomates picados, cocino durante unos minutos y lo paso a la licuadora y le agrego puré de tomate, orégano, sal y ajo, hervirla en un recipiente grande, donde agregamos el atún y la pasta y revolvemos bien sin lastimar la pasta durante 5 minutos, le agregamos un poco de queso                                                            |
|     |                                          | *Queso manchego                    | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Pasta                             | (½ tza - 60 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Cebolla blanca                    | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Tomate                            | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Aceite de maíz                    | (1 cda - 5 ml)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Puré de tomate                    | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Ajo*Orégano*Agua*S<br>al*Pimienta | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 35. | Ensalada de Surimi Especial              | *Barras de surimi                  | (1 barra)         | Picar el surimi en cuadros pequeños, rallar zanahoria, picar lechuga (Lavada y desinfectada), picar el pepino en cuadritos muy pequeños, tirarle el jugo a los elotes y colocar todo en un bol junto con el surimi. Agregar un poco de crema y mayonesa, salpimentar. Mezcla todos los ingredientes con movimientos envolventes hasta que esté todo bien integrado. Disfruta con galletas o tostadas.                                                                                                                                               |
|     |                                          | *Zanahoria                         | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Lechuga                           | (1 tza – 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Pepino                            | (¼ tza - 35gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Elotitos                          | (¼ tza - 50 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Media crema                       | (1cda - 15 ml)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Mayonesa                          | (1 cda)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Salpimienta                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 36. | Puerco con papas en salsa verde          | *Carne de Puerco                   | (100 gr)          | Cocer la carne de cerdo en trozos con sal y ajo. A parte licuar los tomatillos con cebolla, ajo, chiles, y un poco de caldo donde se coció la carne. Picar papás en cuadros medianos y cocer en una ollita. Caliente un poco de aceite y sofriá la salsa por 3 minutos junto con las papas. Agregue la carne. Deje en el fuego por 5 minutos o hasta que rompa el hervor y servir. Sugerencia de acompañamiento; Arroz blanco y crema de verduras                                                                                                   |
|     |                                          | *Papa                              | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Tomatillo                         | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Chile verde                       | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Tortillas de maíz                 | (2 pzas – 80 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Cebolla                           | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Arroz                             | (½ - 20 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Aceite                            | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Ajo *Sal*Pimienta                 | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 37. | Barbacoa con sopa fría y frijoles        | *Carne de res o puerco             | (100 gr)          | Hervir chile pasilla y guajillo; Desvenar bajo el chorro de agua y licuar con ajo y sal al gusto. Ponga en una olla mediana la carne de puerco en cubos grandes y todos los ingredientes; Papas, zanahoria. Báñelos con la mezcla de chiles, deje cocer por aproximadamente dos horas. Si lo quiere en tacos, saque la carne y aplaste con un tenedor para desmenuzar, regrese a la olla para que se absorban los sabores. Sirva caliente. Lo puede servir en tacos o en cubos con frijoles y sopa fría. Se recomienda antes una crema de verduras. |
|     |                                          | *Chile pasilla y guajillo          | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Cebolla                           | (1 rodaja-3 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Crema                             | (1cda - 15 ml)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Frijoles de la olla               | (½ tza – 20 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Papa                              | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Zanahoria                         | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Sopa de coditos                   | (½ tza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *Mayonesa                          | (1 cda)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                          | *AguaAjo*Salpimienta               | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



|     |                                             |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38. | Tacos de Cochinita pibil                    | *Achiote<br>*Naranja<br>*Carne de puerco<br>*Salpimenta<br>*Vinagre<br>*Repollo<br>*Cilantro<br>*Limón (½ pza)<br>*Tortillas de Maíz                                                              | Receta Para 12 Niños aprox.                                                                                                                                                                   | 1 kilo de carne de cerdo en trozos para deshebrar se necesitan colocar la carne en una olla. Por otro lado hay que batir en licuadora 2 barritas de achiote, ¼ de taza de vinagre blanco y 1 taza de agua, jugo de media naranja, jugo de 1 limón, y 6 bolitas de pimienta entera, sal al gusto y licuar perfectamente. Bañar la carne con la mezcla y dejar cocer por varias horas hasta que la carne esté blandita, sacarla de la olla y desmenuzarla para regresarla a la olla y esta adsorba todos los sabores. Servir en tacos de maíz con repollo (Picado lavado y desinfectado), cilantro y cebollita curtida en limón.                                                                                                                                                                                                                    |
| 39. | Nuggets de Pollo Caseros y Verduras Cocidas | *Pechuga de pollo<br>*Pan molido<br>*Huevo<br>*Zanahoria<br>*Coliflor<br>*Brócoli<br>*Katsup<br>*Aceite de Maíz<br>*Salpimenta*Agua                                                               | (100 gr)<br>(30 gr)<br>(½ pza)<br>(¼ tza – 40 gr)<br>(¼ tza – 40 gr)<br>(¼ tza – 40 gr)<br>(Al gusto)<br>(5 ml – 1cdta)<br>(Al gusto)                                                         | Picar y moler el pollo, o (usar licuadora si gusta) con muy poca agua. Ya molida la pechuga de pollo, ponemos sal, pimienta, más unas cucharaditas de pan molido y leche poco a poco hasta hacer una masa suave y durita, hacemos las nuggets con las manos, (bolitas, las que salgan, del tamaño que guste. Pasamos las bolitas por la maseca o harina, luego por huevo revuelto, y al final por pan molido. Ya listas las bolitas, las ponemos en aceite hirviendo por poco tiempo porque se queman por fuera y no se cuecen por dentro, la lumbre debe estar mediana. Dorar el nugget, voltearlas y dorar, poner en servilletas para que el aceite se escurra. En otra olla con agua poner la zanahoria picada en rebanadas, el brócoli y la coliflor troceada, lavada y desinfectada, hervir con poca agua durante 5 minutos, un poco de sal. |
| 40. | Enchiladas Verdes de pollo                  | *Pollo cocido<br>*Queso fresco<br>*Tortillas de Maíz<br>*Salsa verde/Serrano<br>*Tomatillo<br>*Cebolla<br>*Frijoles<br>*Lechuga<br>*Tomate<br>*Zanahoria<br>*Aceite de Maíz<br>*Ajo*Cilantro *Sal | (100 gr)<br>(30 gr)<br>(3 pzas - 100 gr)<br>(10 gr)<br>(30 gr)<br>(1 rodaja - 3 gr)<br>(½ tza – 20 gr)<br>(1 tza – 60gr)<br>(¼ pza – 30gr)<br>(¼ tza – 40 gr)<br>(5 ml – 1cdta)<br>(Al gusto) | En una olla pon a cocer el pollo con ajo y sal. Enfriar y desmenuzar. Reservar. Para la salsa, licuar el chile serrano, el tomatillo, cebolla, ajo, cilantro y sal con un poco de caldo de pollo. En una olla, caliente un poco de aceite a fuego medio y agrega la salsa y más caldo si la salsa es muy espesa. Deja que suelte el hervor y cocina a fuego bajo por 10 minutos o hasta que tenga la consistencia que guste. Sin guisar las tortillas de maíz haga taquitos con el pollo y báñelos con la salsa. Picar ensalada de lechuga (Lavada y desinfectada), tomate y zanahoria, colocar sobre las enchiladas. Queso fresco y servir.                                                                                                                                                                                                      |

|     |                                                           |                            |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41. | <b>Caldo de pollo con verduras y arroz rojo</b>           | *Pollo                     | (100 gr)          | Lavar perfectamente las piezas de pollo y hervir en una olla con agua y ajo. Retirar toda la espuma que suba a la superficie. Cocinar por 40 minutos aproximadamente o hasta que el pollo esté suave. Añadir a la olla las verduras picadas; Zanahoria, papa, tomate, cilantro, apio, calabaza, dejar hervir. Preparación del arroz; Lavar y Escurrir el arroz y calentar el aceite en una olla y freír el arroz moviendo constantemente hasta que esté ligeramente dorado. Mientras tanto, licuar el jitomate, puré de tomate, cebolla, ajo y agua. Verter sobre el arroz. Dejar cocinar a fuego bajo durante 5 minutos. Poner el agua necesaria, sal y pimienta al gusto cocinar a fuego alto hasta que suelte el hervor. Bajar el fuego, tapar la olla y cocinar por 20 minutos aproximadamente. Dejar reposar fuera del fuego con la olla tapada por 10 minutos. Servir.                                                                                                                                        |
|     |                                                           | *Zanahoria                 | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Calabaza                  | (½ pza – 100 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Papa                      | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Tomate                    | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Cebolla                   | (1 rodaja-3 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Apio                      | (10 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Arroz                     | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Puré de tomate            | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Limón                     | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Aceite                    | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Agua*Sal*Pimienta         | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 42. | <b>Ensalada de pollo con repollo</b>                      | *Pollo                     | (100 gr)          | Poner pollo en una olla a hervir con ajo y sal, enfriar y deshebrar. Picar repollo finamente (desinfectar y escurrir). En un bol ralle zanahoria y mézclelo con el repollo, agregue el pollo deshebrado y vierta un poco de mayonesa y crema, sal y pimienta. Servir en tostadas embarradas de frijol molido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|     |                                                           | *Repollo                   | (60 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Zanahoria                 | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Mayonesa                  | (1 cda)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Crema                     | (1 cda - 15 ml)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Tostadas                  | (2 pzas- 80 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Frijoles                  | (¼ tza – 20 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 43. | <b>Milanesa de pollo, puré de papa y verduras cocidas</b> | *Pechuga de pollo          | (100 gr)          | Para el puré: Primeramente ponga a cocer las papas, cuando estén listas dejar enfriar y quitar la cascara y moler con leche, un poco de margarina, sal y pimienta. Para la milanesa; En un plato hondo bata el huevo con 1 cucharada de sal. En otro plato hondo sazone la harina con sal y pimienta. En un tercer plato hondo sazone el pan molido con sal. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Seque el pollo y pase cada milanesa por harina, luego por el huevo y por último por el pan molido. Asegúrese de cubrir al 100% cada milanesa con los 3 ingredientes. Suba el fuego a un fuego alto y cocine las milanesas de 2 en 2. Debería de cocinar cada milanesa aproximadamente 4 minutos de un lado y 4 minutos del otro. Colóquelas cocidas en toallas de papel para retirar el aceite sobrante. En otra olla con agua poner la zanahoria picada en rebanadas, el brócoli y la coliflor troceada, lavada y desinfectada, hervir con poca agua durante 5 minutos, un poco de sal y sirva. |
|     |                                                           | *Huevo                     | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Pan molido                | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Leche                     | (15 ml)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Papa cocida               | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Coliflor                  | (½ pza – 100 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Zanahoria                 | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Brócoli                   | (½ pza – 100 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Mantequilla baja en grasa | (½ cda.)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Aceite                    | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Sal Pimienta              | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 44. | <b>Pollo con crema y verduras cocidas</b>                 | *Pechuga de pollo          | (100 gr)          | Se cortará el pollo en bocados pequeños, salpimentar y reservar. Se picara la cebolla muy finamente y se guisaran en un sartén con un poco de ajo. Se cortará jamón en cuadros medianos y se agregarán al sartén con la cebolla, después se agregan champiñones, seguido de esto se agregará el pollo y cocinará hasta dorarlo un poco sin secarlo. Finalmente se agrega la crema y un poco de salsa china, dejar hervir y apagar. Preparar arroz blanco para acompañar y verduras al vapor (brócoli, zanahoria y calabacitas), para conservar los nutrientes vamos a cocerlos con poca agua y sal, hirviéndolos con un máximo de 5 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |                                                           | *Jamón                     | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Zanahoria                 | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Calabaza pequeña          | (½ pza – 100 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Brócoli                   | (100 gr)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Arroz blanco al vapor     | (½ - 20 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Cebolla                   | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Champiñones               | (¼ pza – 30 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Crema                     | (1cda - 15 ml)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Salsa china               | (1 cda – 10 ml)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                           | *Ajo *Salpimienta          | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



|     |                                            |                       |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|--------------------------------------------|-----------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45. | <b>Espagueti Verde con pollo</b>           | *Pollo a la plancha   | (100 gr)        | Colocamos los chiles directamente sobre el fuego de la estufa, (tatemamos) una vez asados, metemos los chiles en una bolsa de plástico, y los dejamos sudar. Por otro lado, en una cacerola ponemos a hervir agua, añadiéndole un trozo de cebolla y un diente de ajo, pimienta negra entera, un chorrito de aceite y una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, agregamos la pasta hasta que quede blandita. Cuando la pasta esté lista, la retiramos del agua caliente, la pasamos por agua fría y la reservamos por un momento. Una vez listos los chiles poblanos, se limpian perfectamente retirando la piel, las semillas y las venas que pudieran contener. Ya limpios, para hacer la salsa verde, los agregamos a la licuadora con las espinacas lavadas, desinfectadas y un trozo de cebolla, y un diente de ajo, sal, crema, leche, una pizca de sal. Aparte, en una cacerola ponemos la pasta y vaciamos la mezcla y dejamos durante 5 minutos a fuego bajo. Asamos pechugas de pollo a la plancha y la cortamos en tiras, revolvemos con la pasta y servimos. |
|     |                                            | *Espagueti            | (½ tza)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Espinacas            | (½ tza - 60 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Crema                | (1cda - 15 ml)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Aceite               | (5 ml – 1cdta)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Sal *Pimienta        | (Al gusto)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 46. | <b>Espagueti con brócoli y pollo</b>       | *Pollo a la Plancha   | (100 gr)        | En una cacerola se pone a calentar agua a fuego alto, agregue ajo y sal. Cuezca brócoli en el agua por 4 minutos; retira y reserva. Agrega la pasta al agua de cocción del brócoli y se agrega un diente de ajo y sal. Cocine hasta que quede blandita, escurra y deje enfriar. Corte el pollo en pequeños trozos, salpimiente y en un sartén áselo con un chorrito de aceite. Pique finamente la cebolla, el ajo y el cilantro; sofría en el aceite caliente. Añada crema y cocine durante 5 minutos, a fuego medio. Incorpore la pasta y mezcle suavemente. Integre el brócoli y el pollo, sirva caliente con un poco de queso en polvo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                            | *Pasta tipo Espagueti | (1 tza)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Brócoli              | (30 gr)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Media crema          | (1cda - 15 ml)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Queso en polvo       | (1 cda – 10 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Aceite               | (5 ml – 1cdta)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *AguaAjo*Salpimineta  | (Al gusto)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 47. | <b>Flautas de Pollo</b>                    | *Pollo cocido         | (80 gr)         | Lave el pollo y cuézalo con ajo y sal, deshébrele. Reserve el caldo para hacer un consomé; Licuar tomate y cebolla, sal y pimienta, dejar hasta hervir. Pique lechuga, lávela y desinféctela. Corte el tomate en cuadritos, lave, pele y ralle la zanahoria. Rellene las tortillas para dorar con el pollo y forme las flautas con ayuda de palillos. Coloque suficiente aceite en una sartén y fría las flautas. Sirva las flautas con la verdura sobre estas y báñelos con el consomé de tomate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |                                            | *Tortillas p/taco     | (3 pzas)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Lechuga              | (1 tza – 60gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Zanahoria            | (¼ tza – 40 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Tomate en cubos      | (¼ pza – 30gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Cebolla              | (1 rodaja-3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Consomé de tomate    | (10 gr)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Aceite               | (5 ml – 1cdta)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 48. | <b>Tortitas de pollo y Ensalada fresca</b> | *AguaAjo*Salpimineta  | (Al gusto)      | Triture carne de pollo en una licuadora con cuidado. Lave y desinfecte las papas, zanahoria y calabacitas, quite la cáscara a la papa y a la zanahoria, rállelas junto con la calabacita. Lave el huevo, todo junto en un bol mezcle con la carne de pollo molido, el huevo y el pan molido. Forme pequeñas tortitas y cocínelas con un poco de aceite, hasta que se doren. Quitar el exceso sobre servilletas y servir con ensalada de lechuga deshojada lavada y desinfectada, tomate en rebanadas pequeñas, pepino en rodajas (no quitar toda la cascara), sal y limón.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                            | *Molida de pollo      | (100 gr)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Lechuga              | (1 tza - 60 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Papa                 | (¼ - 30 gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Zanahoria            | (¼ tza – 40 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Calabacitas          | (¼ pza – 50 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Huevo                | (½ pza)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Pan molido           | (30 gr)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Tomate               | (¼ pza – 30gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Pepino               | (¼ tza - 35gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Limón                | (½ pza)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Aceite de Maíz       | (5 ml – 1cdta)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     |                                            | *Sal *Pimienta        | (Al gusto)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|     |                                         |                             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|-----------------------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49. | <b>Ensalada de Pollo.</b>               | *Pollo                      | (100 gr)          | Poner pollo en una olla a hervir con ajo y sal, enfriar y deshebrar. Picar lechuga muy finita (desinfectar y escurrir). Picar zanahoria, apio y papa a hervir. Mezclar las verduras ya frías con lechuga lavada picada y desinfectada. Agregue el pollo deshebrado y vierta un poco de mayonesa y crema, sal y pimienta. Se puede servir solo con frijoles a un lado o servir en tostadas embarradas de frijol molido. Opcional chiles jalapeños.                                                                                                                                                |
|     |                                         | *Zanahoria                  | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | Lechuga                     | (1 tza – 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Papa                       | (¼ - 40 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Apio                       | (1 gr)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Chile jalapeño             | (10 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Tostadas                   | (2 pzas - 80 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Cebolla                    | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Frijoles                   | (½ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *AguaAjo*Salpimienta        | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 50. | <b>Tortitas de Paté</b>                 | *Pollo                      | (100 gr)          | En una ollita hay que hervir agua con ajo y sal, colocar el pollo hasta que quede bien cocido. Picar la cebolla en cuadraditos y ponla en una sartén con un poco de aceite. Cuando empiece a dorar, añade la carne en pedazos. Una vez listo, deja reposar el preparado unos 3 minutos. Ahora, pon todo el preparado en el vaso de la licuadora añada el queso, el chorrito de leche, una pizca de sal y pimienta. Deberá añadir un poco de leche para ayudar a triturar el preparado. Sírvelo como relleno del sándwich y acompañar con verduras al vapor.                                      |
|     |                                         | *Cebolla                    | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Crema                      | (1cda - 15 ml)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Leche                      | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Pan molido                 | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Requesón                   | (80 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Aceite de maíz             | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Sal*Pimienta               | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 51. | <b>Banderilla y Ensalada de Lechuga</b> | *Harina integral p/hotcakes | (50 gr)           | Bata leche con huevo. Agregue harina para hot cake. Siga batiendo hasta lograr una mezcla firme, refrigérela por 15 minutos. Inserte la salchicha en cada palito sin llegar a la punta. Pase cada banderilla por la harina y enseguida por la mezcla escurriéndolas un poco. Fríalas en aceite caliente a 180 °C. Una vez que tengan un dorado parejo, escúrralas y colóquelas en papel absorbente para retirarles el exceso de grasa. Desinfecte las verduras y haga una cama de lechuga donde colocará la banderilla con las demás verduras. Acompañar con un poco de salsa ketchup y mostaza. |
|     |                                         | *Huevo                      | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Salchicha de res           | (1 pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Palitos de Maderas         | (1 pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Lechuga                    | (1 tza – 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Tomate                     | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Pepino                     | (¼ tza-35gr)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Leche                      | (30 ml)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Aceite de maíz             | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 52. | <b>Hot-Dog</b>                          | *Pan para hot-dogs          | (1 pza)           | En una olla hervir agua y colocar las salchichas un par de minutos para eliminar el exceso de sal, por otro lado picar la cebolla en rodajas y asar en un sartén con poco aceite, picar el tomate en cuadros pequeños, al pan se le va a envolver en una toalla pequeña, se requiere una olla con rejilla (improvisar con tapa pequeña dentro de la olla) y colocar al baño maría. Ensamblar; Tomar el pan con una servilleta, colocar una salchicha, cebolla asada, tomate picado, untar mayonesa sobre estos y servir con mostaza al gusto.                                                    |
|     |                                         | *Cebolla                    | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Tomate                     | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Mostaza                    | (1 cda)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Salchicha de res/pavo      | (1 pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Mayonesa                   | (1 cda)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Ketchup                    | (1 cda)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                         | *Aceite de Maíz             | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



|     |                                    |                              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|------------------------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 53. | Sincronizadas con jamón y ensalada | *Tortillas de Maíz           | (2 pzas – 80 gr)  | En el comal colocar una tortilla de maíz poner un poco de queso de rancho, colocar una rebanada de jamón, sobre este un poco más de queso y colocar otra tortilla de maíz. Preparar una ensalada con lechuga (lavar y desinfectar), rallar zanahoria, elotitos de lata, picar tomate y pepino en cuadritos.                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                    | *Jamón                       | (1 pza – 30 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Queso Chihuahua             | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Frijol en sal               | (½ tza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Lechuga                     | (1 tza – 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Pepino                      | (¼ tza - 35gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Elotitos                    | (¼ tza - 50 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Tomate                      | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Zanahoria rallada           | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Limón                       | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 54. | Pan-Pizza y Ensalada               | *Sal                         | (Al gusto)        | Cortar el pan bolillo por la mitad y retirar el migajón, calentar sobre una plancha un poco de mantequilla y dorar. Preparar salsa de tomate; hervir tomates, licuarlos con un poco de ajo, orégano, puré de tomate, sal y pimienta (hervir). Picar jamón en cuadritos y champiñones. Ensamblar; Poner una capa de salsa al pan, después queso, jamón champiñones y un poco más de queso, hornear. Preparar una ensalada con lechuga (desinfectar), rallar zanahoria, elotitos de lata, picar tomate y pepino en cuadritos. |
|     |                                    | *Bolillo sin migajón         | (60 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Puré de tomate              | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Cebolla                     | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Queso Chihuahua             | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Jamón                       | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Champiñón                   | (10 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Lechuga                     | (1 tza – 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Tomate                      | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Pepino                      | (¼ tza - 35gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 55. | Club sándwich                      | *Zanahoria                   | (¼ tza – 40 gr)   | Se recomienda alguna crema de verduras como entrada.<br>Tostar dos panes integrales, untar mayonesa y mostaza. Hervir pollo con sal y ajo (Reservar el consomé para caldos) enfriar y desmenuzar. Deshojar, lavar y desinfectar lechuga, cortar el tomate en rodajas. Ensamblar de la siguiente manera; Poner sobre un pan pollo deshebrado, después una rebanada de jamón, una rebanada de queso fresco o de rancho, tomates y abundante lechuga y sobre esta el otro pan en ese orden.                                    |
|     |                                    | *Limón                       | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Sal                         | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Pan de caja                 | (2 pzas – 60 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Jamón                       | (1 pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Pollo                       | (50 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Lechuga                     | (1 tza – 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Tomate                      | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 56. | Burrito de carne                   | *Mayonesa                    | (Al gusto)        | Picar cebolla y ajo, acitronar en un poco de aceite y agregar carne molida. Reservar. Desinfectar y picar la lechuga y tomate. Calentar tortilla y agregar la carne, verduras y un poco de crema baja en grasas, envolver y servir.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                    | *Mostaza                     | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Queso fresco                | (80 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Carne molida de res         | (100 gr)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Tortilla de Harina integral | (1 pza - 52 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Lechuga picada              | (1 tza – 60 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Tomate en cubos             | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Cebolla                     | (Rodaja - 3 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Crema                       | (1cda - 15 ml)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Aceite                      | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|     |                                    | *Ajo*Sal*Pimienta            | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|     |                                |                           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|--------------------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57. | Espagueti con carne y ensalada | *Carne molida de res      | (100 gr)          | En una olla profunda hervir agua con un diente de ajo con la pasta, hasta quedar al dente (cortar cocción con agua fría). Por otro lado se deben cocer los tomates y licuar con puré de tomate, ajo un poco de agua, orégano sal y pimienta. Picar cebolla y ajo, acitronar en un poco de aceite y agregar la carne molida. Verter la salsa sobre la carne y dejar hervir por algunos minutos. Servir primero la pasta y la carne sobre esta. Acompañar con ensalada de lechuga, pepino y tomate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|     |                                | *Pasta tipo espagueti     | (½ tza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Puré de tomate           | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Orégano*Salpimienta      | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Tomate                   | (¼tza - 35gr)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Pepino                   | (¼ tza - 35gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Lechuga                  | (1 tza – 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Margarina baja en grasas | (5 gr)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Ajo*Agua                 | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 58. | Picadillo                      | *Carne molida de res      | (100 gr)          | Cocer la zanahoria y la papa. Caliente el aceite y ponga la cebolla y el ajo a freír hasta que se transparenten, agregue la carne molida, déjela hasta que esté bien cocida. Enseguida coloque el tomate licuado con el vinagre y la verdura cocida, y agregue 1 taza de agua dejando hervir hasta que se consuma ligeramente el caldo. Sazone con sal y pimienta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                | *Cebolla                  | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Tomate                   | (¼ tza - 3 5gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Zanahoria                | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Papa                     | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Aceite de Maíz           | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Sal*Ajo                  | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 59. | Carne deshebrada con ejotes    | *Carne de res deshebrada  | (100 gr)          | La carne cocida se deshebra. Aparte en un sartén freímos la cebolla el tomate, después los ejotes, y se le añade sal y pimienta, la salsa de tomate y le agregamos la carne. Se tapa y se deja cocer unos 15 minutos. La acompañamos con arroz rojo. Preparación del arroz; Lavar y Escurrir el arroz y calentar el aceite en una olla y freír el arroz moviendo constantemente hasta que esté ligeramente dorado. Mientras tanto, licuar el jitomate, puré de tomate, cebolla, ajo y agua. Verter sobre el arroz. Dejar cocinar a fuego bajo durante 5 minutos. Poner el agua necesaria, sal y pimienta al gusto cocinar a fuego alto hasta que suelte el hervor. Bajar el fuego, tapar la olla y cocinar por 20 minutos aproximadamente. Dejar reposar fuera del fuego con la olla tapada por 10 minutos. Servir. |
|     |                                | *Ejotes                   | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Tomate                   | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Cebolla blanca           | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Puré de tomate           | (60 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Arroz                    | (½ - 20 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Frijoles                 | (½ - 40 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Aceite                   | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Ajo*Salpimienta          | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 60. | Hamburguesa con Verduras       | *Carne molida de res      | (100 gr)          | Para la carne; Picar la calabacita y la zanahoria en trozos muy pequeños para mezclarlos con la carne. En un bol poner la carne molida, las verduras, un poco de mostaza, huevo, sal pimienta, orégano, y un poco de avena para dar consistencia. Mezclar uniformemente y formar bolitas a las que se les dará forma de hamburguesa. Refrigerar por 15 minutos. Ponerlas a la plancha hasta quedar cocidas. Lavar y desinfectar las verduras, lechuga deshojada y tomate en rebanadas. Ensamblar de la siguiente manera; Pan mayonesa y mostaza, la carne, una rebanada de queso fresco, tomate, lechuga y la tapa del pan. Servir sin papas.                                                                                                                                                                       |
|     |                                | *Avena                    | (5 gr)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Huevo                    | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Queso fresco             | (80 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Pan para hamburguesa     | (60 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Lechuga                  | (1 tza – 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Tomate                   | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Salpimienta              | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Zanahoria                | (½ pza – 100 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Calabacitas              | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | *Mayonesa*Mostaza*        | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                | Kétchup                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



|     |                                                         |                                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|---------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 61. | <b>Bistec<br/>ranchero con<br/>papas y<br/>ensalada</b> | *Bistec de res                 | (120 gr)          | Bistec de res con papa. Lave y desinfecte la papa. Quite la cascara y corte en cuadritos. Guise la carne con un poco de aceite y agregue las papas. Sazone con sal y pimienta. Verter un chorrito de agua para que suelte jugo. Trocear, lavar y desinfectar el brócoli. Agregarlo al guisado y dejarlo alrededor de 5 minutos. Salpimentar al gusto y server con frijoles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |                                                         | *Chile verde                   | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Tomate                        | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Cebolla blanca                | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Papa                          | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Lechuga                       | (1 tza – 60gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Tomate                        | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Pepino                        | (¼ tza - 35gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Frijoles                      | (1/2 tza)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Aceite                        | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Salpimienta*Ajo<br>*Agua      | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 62. | <b>Carne asada</b>                                      | *Carne de res                  | (100 gr)          | La carne se pone en una parrilla sobre las brasas o a la plancha. Ya que comienza a aparecer un jugo con sangre en la superficie se le debe de poner sal y voltear. No se le vuelve a voltear y se le deja asar hasta que suelta el mismo jugo. En este punto está término medio y jugosa. Se acostumbra colocar, en la parrilla sobre brasas, cebollas verdes a que se hacen junto con la carne, se pica una salsa tipo de gallo (suficiente) y se acompaña de tortillas de maíz. Acompañar con frijoles.                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                         | *Tortilla de Maíz              | (2 pzas – 80 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Tomate                        | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Pepino                        | (¼ tza - 35gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Cebolla                       | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Frijoles                      | (1/2 tza)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Chile Serrano                 | (¼ de pza)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Limón                         | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Sal*Limón                     | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 63. | <b>Carne con<br/>chile,<br/>nopales y<br/>arroz</b>     | *Carne de cerdo                | (100 gr)          | Corta los nopales en tiras larguitas. Cocine los nopales en suficiente agua con sal y un trozo de cebolla y ajo. Desvene los chiles, remójalos en agua caliente para que se suavicen; lícuolos con el puré de tomate, el otro diente de ajo y el agua del remojo. Fría la carne en aceite junto con la cebolla picada, 1 diente de ajo y sal; cuando esté dorada; Vierta la salsa sobre la carne, incorpore los nopales y 1 taza de agua, sazonar con sal, pimienta y comino, cocina a fuego bajo hasta que suelte el hervor (si el guiso comienza a secarse, añade otra taza de agua) acompañan con arroz rojo y frijoles recién salidos de la olla. Acompañar con frijoles de la olla y pocas tortillas de maíz. |
|     |                                                         | *Chile guajillo y o<br>Pasilla | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Frijoles                      | (½ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Cebolla                       | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Nopales                       | (60 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Arroz                         | (⅓ - 20 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Puré de tomate                | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Sal*Ajo<br>*Pimienta          | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Totilla de trigo              | (1 pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Papa                          | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Frijoles                      | (¼ tza – 20 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Aceite                        | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|     |                                                         | *Sal*Pimienta *Ajo             | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|     |                                  |                                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 64. | Milanesa de res c/Ejotes y Queso | *Carne de res                  | (100 gr)          | <p>Primeramente ponga a cocer las papas. Cuando estén listas dejar enfriar y quitar la cascara, moler con leche, un poco de margarina, sal y pimienta. Para la milanesa; En un plato hondo bata el huevo con sal. En otro plato hondo sazone la harina con sal y pimienta. En un tercer plato hondo sazone el pan molido con 1 cucharada de sal. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Pase cada milanesa de res por harina, luego por el huevo y por último por el pan molido. Asegúrese de cubrir al 100% cada milanesa con los 3 ingredientes. Subir el fuego a alto y cocine las milanesas de 2 en 2. Debería de cocinar cada milanesa aproximadamente 4 minutos de un lado y 4 minutos del otro. Colóquelas cocidas en toallas de papel para retirar el aceite sobrante. En otra olla con agua poner los ejotes por unos 5 minutos y servir con queso.</p> |
|     |                                  | *Papas                         | (60 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Harina                        | (20 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Pan molido                    | (30gr)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Huevo                         | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Ejotes                        | (½ tza - 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Queso                         | (80 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Mantequilla baja en grasa     | (.5 cda)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Aceite                        | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Salpimienta                   | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 65. | Guacavaqui                       | *Carne para cocer de res       | (30 gr)           | <p>En una olla grande ponga agua y toda la carne picada en trozos medianos. Agregar elotes, los garbanzos y si va a usar calabaza verde, póngala al final. Cueza por una hora y media o hasta que la carne esté blandita. Agregue todos los demás ingredientes, la sal y cueza por 20 minutos más. Sirva en unos platos hondos y trate de que incluyan todos los ingredientes, el elote lo puede poner en un platito aparte. Acompañe con tortillas de maíz.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                  | *Colita de res                 | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Costilla de res               | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Chambarete de res             | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Elotes pelados                | (Partir pza en 3) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Ejotes                        | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Garbanzo                      | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Zanahoria                     | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Papa                          | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Calabazas                     | (½ pza – 100 gr)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Chiles verdes                 | (1/4 de pz)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Cilantro*Sal*Agua*            | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 66. | Gallina Pinta                    | *Carne cola de res             | (100 gr)          | <p>De entrada picar barras de zanahoria y pepino con chile y limón. Por otro lado poner a hervir para la gallina pinta, se agrega cebolla blanca y un chile verde, cuando llega al punto de hervir se agrega cola de res y dientes de ajo, espumándose durante el cocimiento. Después de una hora se adiciona el nixtamal y el frijol, opcionalmente se le agrega trigo, todos previamente lavados, se tapa la olla y se deja cocer a fuego lento por tres horas más, se agrega la sal dejándose otros 25 minutos y se apaga. Una vez que revienta el maíz ya se puede servir. Se acompaña con cebollín y cilantro picadito.</p>                                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                                  | *Frijol pinto                  | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Nixtamal                      | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Cebolla                       | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Chile verde                   | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Zanahoria                     | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Pepino                        | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Limón                         | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Chile en polvo                | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Salpimienta*Cilantro*Ajo*Agua | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 67. | Burrito de Machaca con Verduras  | *Carne machaca                 | (60 gr)           | <p>Se recomienda de entrada alguna crema de verduras o varas de zanahoria y pepino con chile. Se pican papas finamente y se frién (agregar sal). El tomate, la cebolla, el chile se pican en cuadritos. Una vez que las papas están doradas se les agrega la carne machaca, el ajo y la cebolla; Se deja freír un poco, después se agrega el tomate, la sal y pimienta al gusto, se tapa, se baja el fuego y se deja sazonar. Acompañar con frijoles de la olla y pocas tortillas de maíz.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|     |                                  | *Tomate                        | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Cebolla                       | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Chile Verde                   | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Totilla de trigo              | (1 pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Papa                          | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Frijoles                      | (¼ tza – 20 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Aceite                        | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                  | *Sal*Pimienta *Ajo             | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|     |            |                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|------------|------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 68. | Cocido     | *Carne de Res          | (50 gr)           | Se pone carne picada en cubos junto con el hueso de costilla en una olla, con chile, cebolla, ajo, elote, garbanzo. Se cocina por una hora o hasta que este blandita la carne. Se le agregan zanahorias, ejotes y papas partidas en cuatro partes cada una. Se sigue cociendo por 20 minutos, después se le agrega las calabacitas, el repollo. Se sazona y se apaga el fuego. Se sirve con limón.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |            | *Hueso de costilla/res | (50 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Papas                 | (¼ - 30 gr)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Ejotes                | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Garbanzo              | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Calabacitas           | (¼ pza – 50 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Elotes                | (Partir 3 partes) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Repollo               | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Zanahoria             | (¼ tza – 40 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Cebolla               | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Chile verde           | (¼ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Limón                 | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Ajo* Cilantro* Ajo    | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Salpimenta*Agua*      |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 69. | Albóndigas | *Carne molida          | (100gr)           | Licua los ingredientes; Tomate, cebolla, ajo, comino molido y fría en aceite en la cazuela donde se vaya a hacer el caldo. Agrega el agua y a la cazuela con lo que licuó y deja que hierva. En un sartén, sofría cebolla y ajo picado muy finamente y condimente con sal, pimienta y poco comino apaga el fuego, agregue un poco de maicena o pan molido, revuelva y agregue un chorrito de agua hasta formar una pasta blanda. Apague el fuego y mezcle la pasta con carne molida y revuelva (no manipule demasiado la carne). Forme las albóndigas. Cuando esté hirviendo el agua agregue las albóndigas y saque la espuma que se forma. Cuando vuelva a soltar el hervor, agrega las verduras: Papas en trozos grandes, calabacitas y zanahorias. La papa es más suave que la zanahoria, por eso córtela más grande. La calabacita agréguela a mitad de la cocción, porque es más suave. Cuando la papa esté suave, todas las verduras ya estarán cocidas. Rectifica la sazón, apaga el fuego y agrega una rama de cilantro. Sirva con arroz rojo. |
|     |            | *Papas                 | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Calabacitas           | (¼ pza – 50 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Zanahorias            | (40 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Tomate                | (¼ pza – 30gr)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Maseca o pan molido   | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Cebolla               | (1 rodaja - 3 gr) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Tortillas de maíz     | (2 pzas)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Arroz                 | (½ tza - 20 gr)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Puré de tomate        | (30 gr)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Limón                 | (½ pza)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Aceite                | (5 ml – 1cdta)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Comino molido         | (1 gr)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Salpimenta* Cilantro  | (Al gusto)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |            | *Agua *Ajo             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### **PARA HACER CUALQUIER TIPO DE CREMA DE VERDURAS.**

1. Picar y sofreír cebolla y ajo con un poco de aceite.
2. Cocer las verduras (chayote, brócoli, calabacitas)....
3. Licuar las verduras y la cebolla sofrita con agua o caldo de pollo.
4. También agrega a la licuadora un poco de leche y ramitas de cilantro.
5. Poner a fuego lento, se deja hervir hasta que rompa el hervor.

#### **POSTRES**

- **GELATINA CON FRUTA (UVAS)**

Preparar la gelatina como lo indican las instrucciones del sobre, ya que la mezcla esté integrada y templada se refrigerará durante unos 30 minutos, para posteriormente agregarle uvas lavadas y picadas en dos partes.

- **DULCE DE MANGO**

Licuar trozos de mango con una lata de leche condensada. Se puede servir sobre tres galletitas María.

- **PLÁTANO CON YOGURT HELADO**

A 1 Lt. de yogurt natural lo introduciremos en el congelador, dejarlo durante 20 minutos y sacamos para remover un poco con una cuchara regresando de nuevo al congelador. Posteriormente servir en pequeñas porciones con rodajas de plátano.

- **YOGURT CON DURAZNOS EN ALMÍBAR**

Servir en un plato pequeño un poco de yogurt natural y medio durazno en almíbar en el puro centro

- **SUSHI DE PLÁTANO Y CHOCOLATE**

En una tortilla grande de trigo untar chocolate. Colocar un plátano completo, enrollar y cortar en rodajas. Servir en pequeñas porciones.

- **MANGONEADAS**

Licuar trozos de mango con agua y solo un poco de azúcar. Vaciar en pequeños vasitos y meter al congelador, cuando estos se cuajen un poco poner un palito de madera en el centro. Servir con un poco de chile en polvo.

- **CHOCOBANANAS**

Pelar plátanos y cortarlos por la mitad. Insertar palitos en cada trozo. Colocarlos en el congelador por 1 hora. Derretir chocolate en microondas o a baño María y verter el contenido en un vaso o taza. Sumergir los plátanos helados y servir.

- **FRUTA DE TEMPORADA PICADA CON YOGUR Y LECHERA**

Picar frutas como la manzana que se puedan acompañar con una mezcla de yogurt natural y un poco de leche condensada.

- **FRUTAS EN CONSERVA Y CREMA**

Servir 1 ración pequeña de frutas en conserva y agregarle una cucharada de crema sobre esta.

- **BOMBÓN CON MANZANA**

Lavar y desinfectar la manzana. Cortar en cuadros pequeños. Agregar un poco de crema, bombones miniatura y mezclarlos con la manzana.



# Planificacación del Menú Semanal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

COORDINACIÓN GENERAL DE PROGRAMAS FEDERALES  
COORDINACIÓN ESTATAL DE ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO  
CALLE GASTÓN MADRID ENTRE MARIANO MATAMOROS Y BENITO  
JUÁREZ No. 12 COLONIA CENTRO C.P. 83000, HERMOSILLO, SONORA.

TELÉFONO (662) 289-76-00 Ext. 2150, 2161  
CORREO ELECTRÓNICO: [alimentos etc@sonora.edu.mx](mailto:alimentos etc@sonora.edu.mx)



SEC  
Secretaría  
de Educación y Cultura



SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



**SONORA**