

MENÚS ALTOS EN PROTEÍNA RICOS EN ALIMENTOS CON PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL

DEPARTAMENTO DE FISIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

Dra.Martha Guevara Cruz
Dra.Berenice Palacios González
LN.Ana Vigil Martínez
Mtro.Luis González Salazar
MBA.Rodrigo Palacio González
Dr.Armando Tovar Palacio



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS
MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

DERECHOS RESERVADOS © , Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.
Av. Vasco de Quiroga No. 15 Col. Belisario Domínguez Sección XVI. C.P. 14080. Del. Tlalpan, Ciudad de México, México.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin autorización escrita del autor y editor.

Recetario 1

Desayunos

1. HUEVO CON EJOTES

Ingredientes:

- 2 tazas de ejotes
- 3 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite



Preparación:

1. Poner a hervir media taza de agua, cuando este hirviendo agregar los ejotes y dejar 10 min hasta que estén cocidos.
2. Batir los huevos con 1 pizca de sal y pimienta.
3. Calentar el aceite en un sartén y añadir los ejotes.
4. Agregar los huevos y remover constantemente hasta que estén cocidos.
5. Acompañar con las tortillas y los frijoles.

2. HUEVO CON SALSA VERDE O ROJA



Ingredientes:

- ½ taza de salsa verde o roja
- 3 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 3 huevos

Preparación:

1. Batir los huevos en un tazón.
2. Calentar un sartén y agregar los huevos batidos y la salsa, remover constantemente hasta que estén cocidos.
3. Acompañar con las tortillas y los frijoles.

3. ENFRIJOLADAS

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 1 taza de pollo deshebrado
- ¼ de taza de queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema light



Preparación:

1. Para hacer la salsa de frijol: Licuar los frijoles con un poco de agua y calentar la salsa de frijol en un sartén.
2. Calentar las tortillas y remojarlas en la salsa de frijol.
3. Rellenar las tortillas con el pollo.
4. Bañar las enfrijoladas con el resto de la salsa de frijol.
5. Agregar el queso panela rallado y la crema.

4. ENCHILADAS VERACRUZANAS:

Ingredientes:

- 3 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- ¼ de taza de queso panela rallado
- 2 huevos
- 1 cucharadita de crema light



Preparación:

1. Para hacer la salsa de frijol: Licuar los frijoles con un poco de agua y calentar la salsa de frijol en un sartén.
2. Batir el huevo y cocinarlo en un sartén a fuego medio, removiendo constantemente.
3. Calentar las tortillas y remojarlas en la salsa de frijol.
4. Rellenar las tortillas con el huevo.
5. Bañar las enchiladas con el resto de la salsa de frijol.
6. Agregar el queso panela rallado y la crema.

5. HUEVO CON SALCHICHA



Ingredientes:

- 1 taza de nopales
- 3 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 2 huevos
- 1 salchicha de pavo
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Cortar los nopales en tiras delgadas, cocerlos en una olla y posteriormente escurrirlos para quitar la "baba". (ver preparación)
2. Batir los huevos y rebanar la salchicha en cubos.
3. Calentar el aceite en un sartén y agregar los huevos y la salchicha, remover constantemente hasta que se cocinen.
4. Acompañar con los nopales, los frijoles y las tortillas.

6. QUESADILLAS



Ingredientes:

- 2 tazas de nopales
- 3 tortillas de maíz
- 3 rebanadas del grueso de un dedo de queso panela.
- Salsa verde o roja (opcional)

Preparación:

1. Cortar los nopales en tiras delgadas, cocerlos en una olla y posteriormente escurrirlos para quitar la "baba". (ver preparación)
2. Calentar las tortillas en un comal.
3. Agregar el queso panela y dejar calentando hasta que se derrita un poco.
4. Acompañar con los nopales y salsa verde o roja (opcional).

7. ENTOMATADAS

Ingredientes:

- 1 taza de salsa de jitomate (2 jitomates, $\frac{1}{4}$ de cebolla, 1 ajo, pizca de sal y $\frac{1}{2}$ taza de agua).
- 3 tortillas de maíz
- $\frac{3}{4}$ de taza de pollo deshebrado
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema light



Preparación:

1. Para la salsa de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua; Poner un sartén a calentar y agregar la salsa pasada por un colador, dejar que hierva unos 5 min. (ver preparación)
2. Calentar las tortillas y el pollo.
3. Remojar las tortillas en la salsa de jitomate caliente y rellenar con el pollo deshebrado.
4. Bañar las entomatadas con el resto de la salsa de jitomate.
5. Agregar el queso panela rallado y la crema.

8. OMELETTE DE ESPINACAS



Ingredientes:

- 1 taza de espinacas cocidas
- 1 bolillo
- 1 taza de frijoles
- 2 huevos

Preparación:

1. Poner a hervir media taza de agua, cuando este hirviendo agregar las espinacas y dejar 5 min hasta que estén cocidas. Dejar enfriar. Una vez frías exprimir las espinacas para quitar el exceso de agua. (ver preparación)
2. Batir los huevos en un tazón con 1 pizca de sal.
3. Calentar el sartén y agregar los huevos batidos y las espinacas cocidas, remover hasta que se cocine.
4. Acompañar con el bolillo.

9. HUEVOS DIVORCIADOS



Ingredientes:

- ¼ de taza de salsa roja
- ¼ de taza de salsa verde
- 2 tortillas de maíz
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Calentar el aceite en un sartén.
2. Agregar los huevos y cocinarlos a fuego bajo (taparlos).
3. Calentar las salsas y las tortillas.
4. En un plato servir los huevos estrellados y verter de un lado la salsa verde y del otro la la salsa roja.
5. Acompañar con las tortillas.

10. HUEVOS A LA MEXICANA

Ingredientes:

- 1 taza de jitomate, cebolla y chile picados
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Lavar y picar el jitomate, cebolla y chile.
2. Batir los huevos con una pizca de sal.
3. Calentar el aceite en un sartén.
4. Agregar los huevos y la mezcla de verduras, remover constantemente hasta que se cocinen.
5. Acompañar con los frijoles y las tortillas.



11. HUEVO CON JAMÓN



Ingredientes:

- 1 taza de nopales
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 2 huevos
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Cortar los nopales en tiras delgadas, cocerlos en una olla y posteriormente escurrirlos para quitar la "baba". (ver preparación)
2. Batir los huevos y picar el jamón de pavo en cuadritos.
3. Calentar el aceite en un sartén y agregar los huevos y el jamón, remover constantemente hasta que se cocinen.
4. Acompañar con los nopales, los frijoles y las tortillas.

12. SÁNDWICH DE PAVO

Ingredientes:

- 1 taza de mezcla de verduras (lechuga, jitomate, zanahoria)
- 2 rebanadas de pan de caja
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 1 rebanada del grueso de un dedo de queso panela
- 1 cucharadita de mayonesa light



Preparación:

1. Tostar las rebanadas de pan (opcional).
2. Untar la mayonesa en una de las rebanadas.
3. Agregar las verduras, el queso y el jamón.

13. ENCHILADAS VERDES RELLENAS DE POLLO



Ingredientes:

- 1 taza de salsa de tomate
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- ½ taza de pollo deshebrado
- ½ taza de queso panela rallado
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Calentar la salsa en un sartén.
2. Calentar el aceite en un sartén y sofreír las tortillas.
3. Remojar las tortillas en la salsa de tomate.
4. Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado y agregar el queso panela rallado.
5. Acompañar con los frijoles.

14. HUEVO CON CHILAQUILES

Ingredientes:

- ½ taza de salsa de tomate
- 2 tostadas horneadas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 2 huevos
- ¼ de taza de queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema light



Preparación:

1. Trocear las tostadas horneadas.
2. Calentar la salsa de tomate y posteriormente agregar las tostadas troceadas
3. Batir los huevos.
4. Calentar un sartén y agregar los huevos batidos, remover constantemente hasta que se cocinen.
5. Agregar a los chilaquiles crema y queso rallado.
6. Servir los chilaquiles con el huevo y acompañar con los frijoles.

Acompañantes del desayuno.



Ver preparación y cantidades en la página 10

Acompañantes del desayuno.



Ver preparación y cantidades en la página 10

<p>1. LICUADO DE PLÁTANO CON NUEZ</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 2 tazas de leche light • 7 nueces en mitades <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Agregar hielo (opcional). 	<p>8. LICUADO DE PLÁTANO CON NUEZ</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 2 tazas de leche light • 7 nueces en mitades <p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Agregar hielo (opcional).
<p>2. MANZANA CON YOGHURT Y NUECES</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 manzanas • 1 bote (125 g) de yogurt natural sin azúcar • 7 nueces en mitades. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y picar las manzanas y las nueces. 2. Agregar el yogurt y las nueces. 	<p>9. MANZANA CON YOGURT Y NUEZ</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 manzanas • 1 bote (125 g) de yogurt natural sin azúcar <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y picar las manzanas y las nueces. 2. Agregar el yogurt y las nueces.
<p>3. LICUADO DE MANGO</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mango manila • 2 tazas de leche light <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Agregar hielo (opcional). 	<p>10. LICUADO DE PLÁTANO CON NUEZ</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 1 taza de leche light • 7 nueces en mitades <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Agregar hielo (opcional).
<p>4. MANGO CON YOGHURT Y NUEZ</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 mangos manila • 1 bote (125 g) de yogurt natural sin azúcar • 7 nueces en mitades <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar el mango. 2. Agregar el yogurt y las nueces. 	<p>11. PLÁTANO CON YOGURT Y NUECES</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 1 bote (125 g) de yogurt natural sin azúcar • 7 nueces en mitades <p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar el plátano en rodajas. 2. Mezclar con el yogurt y las nueces.
<p>5. LICUADO DE PLÁTANO CON NUEZ</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 2 tazas de leche light • 7 nueces en mitades <p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes. <p>Agregar hielo (opcional).</p>	<p>12. LICUADO DE PLÁTANO CON NUEZ Y AVENA</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • ½ taza de avena cruda • 2 tazas de leche light • 7 nueces en mitades <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Agregar hielo (opcional).
<p>6 y 7. PAPAYA CON YOGURT Y NUECES</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de papaya • 1 bote (125 g) de yogurt natural sin azúcar • 7 nueces en mitades <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la papaya en cubos. 2. Agregar el yogurt y las nueces. 	<p>13 y 14. SOFUL Y JUGO DE NARANJA</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de jugo de naranja • 3 envases de Sofúl natural

Sopas o entradas

SOPA DE FIDEO



Ingredientes:

- 1 taza de caldillo de jitomate (2 jitomates, $\frac{1}{4}$ de cebolla, 1 ajo, pizca de sal y $\frac{1}{2}$ taza de agua).
- $\frac{1}{2}$ taza de pasta cocida
- $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de aceite.

Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua.
2. En una olla calentar el aceite y sofreír el fideo.
3. Una vez que la pasta se dore por completo, agregar el caldillo pasado por un colador.
4. Tapar la olla y cocinar a fuego bajo hasta que el caldillo de jitomate esté hirviendo y la pasta esté lista.

ARROZ CON VERDURAS

Ingredientes:

- 1 taza de verduras congeladas
- 1 taza de arroz cocido
- $\frac{1}{2}$ litro de agua
- 1 cucharadita de aceite



Preparación:

1. Descongelar las verduras
2. Hervir $\frac{1}{2}$ litro de agua en una olla.
3. Una vez que el agua haya hervido, agregar el aceite, una pizca de sal y el arroz.
4. Cocinar a fuego bajo hasta que el agua se consuma y el arroz esté bien cocido.
5. Agregar las verduras descongeladas.

CONSUMÉ DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS I



Ingredientes:

- 1 taza de arroz con 1 taza de verduras
- 1 taza de caldo de pollo
- Limón al gusto

Preparación:

1. Preparar el arroz con verduras. (ver preparación).
2. Calentar el caldo de pollo.
3. Agregar el arroz con verduras.
4. Añadir unas gotas de jugo de limón (opcional).

ESPAGUETI CON SALCHICHA DE PAVO:



Ingredientes:

- 1 taza de caldillo de tomate
- 1 taza de espagueti cocido
- 1 salchicha de pavo

Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua. (ver preparación)
2. Picar la salchicha.
3. Cocer el espagueti en una olla con agua hirviendo; una vez cocida, escurrirla pasta.
4. Calentar una olla y agregar el caldillo de jitomate pasándolo por un colador y dejar a que hierva; posteriormente agregar la pasta cocida y la salchicha.
5. Remover para que los ingredientes se incorporen.

ESPAGUETTI CON JITOMATE

Ingredientes:

- 1 taza de caldillo de tomate
- 1 taza de espagueti cocido



Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua. (ver preparación).
2. Cocer el espagueti en una olla con agua hirviendo; una vez cocida, escurrir la pasta.
3. Calentar una olla y agregar el caldillo de jitomate pasándolo por un colador y dejar a que hierva; posteriormente agregar la pasta cocida.
4. Remover para que los ingredientes se incorporen.

SOPA DE FIDEO CON ESPINACAS



Ingredientes:

- ½ taza de espinacas cocidas
- ½ taza de puré de tomate
- 1 taza de fideos cocidos
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Preparar el puré de tomate (ver preparación).
 2. Cocer las espinacas.
- (ver preparación).
3. En una olla calentar el aceite y sofreír el fideo.
 4. Una vez que la pasta se dore por completo, añadir el puré de tomate colado y las espinacas.
 5. Tapar la olla y cocinar a fuego bajo hasta que el puré de tomate esté hirviendo y la pasta esté lista.

CREMA DE BRÓCOLI Y ESPINACAS

Ingredientes:

- ½ taza de brócoli
- ½ taza de espinacas
- 1 taza de leche light
- 1 cucharadita de mantequilla
- ½ taza de caldo de pollo



Preparación:

1. Cocer el brócoli y las espinacas.
2. Licuar las verduras con el caldo de pollo y la leche light.
3. Derretir la mantequilla en una olla.
4. Añadir la mezcla licuada y remover.
5. Tapar la olla y cocinar a fuego medio hasta que hierva.

CONSOMÉ DE POLLO CON VERDURAS II



Ingredientes:

- 1 taza de verduras congeladas
- ¼ de taza de arroz cocido
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo
- Limón al gusto

Preparación:

1. Descongelar las verduras
2. Hervir ½ litro de agua en una olla.
3. Una vez que el agua haya hervido, agregar el aceite y el arroz.
4. Cocinar a fuego bajo hasta que el agua se consuma y el arroz esté bien cocido.
5. Agregar las verduras descongeladas.
6. Calentar el caldo de pollo.
7. Agregar el arroz con verduras.
8. Agregar jugo de limón (opcional).

SOPA DE ESPINACAS



Ingredientes:

- ½ taza de espinacas cocidas
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Poner a hervir media taza de agua, cuando este hirviendo agregar las espinacas y dejar 5 min hasta que estén cocidas. Dejar enfriar. Una vez frías exprimir las espinacas para quitar el exceso de agua. (ver preparación)
2. Calentar el aceite en una olla.
3. Agregar las espinacas cocidas al caldo de pollo.
4. Tapar la olla y esperar hasta que el caldo hierva.
5. Cocinar a fuego durante 5 minutos.

EJOTES CON CACAHUATE



Ingredientes:

- 1 taza de ejotes al vapor
- 14 cacahuates

Preparación:

1. Poner a hervir media taza de agua, cuando este hirviendo agregar los ejotes y dejar 10 min hasta que estén cocidos.
2. Agregar los cacahuates.

Platillos Fuertes

BROCHETAS DE POLLO



Ingredientes:

- ½ taza de pimientos
- ½ taza de jitomate
- ¼ de taza de cebolla
- 1 tortilla de maíz
- 1 taza o 120 gramos de fajita de pollo cocida
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Lavar y picar en cubos los pimientos, jitomates y cebolla.
2. Cortar la fajita de pollo en cubos y sazonarla con 1 pizca de sal y pimienta.
3. En un sartén calentar el aceite y agregar el pollo, voltearlo de vez en cuando hasta que esté bien cocido.
4. Apartar el pollo y agregar los pimientos, jitomates y cebolla.
5. Remover hasta que las verduras se doren y agregar el pollo cocido.
6. Tapar la cacerola y cocinar hasta que las verduras estén listas.

APLASTADITAS CON ENSALADA

RUSA

Ingredientes para las aplastaditas:

- ½ taza de zanahoria cocida
- ½ taza de papa cocida
- 1 cdita de huevo batido
- ¾ de taza de carne molida
- 1 cucharada de pan molido
- 1 cucharadita de aceite

Preparación para las aplastaditas:

1. Lavar, pelar y picar las zanahorias y las papas y cocer en una cacerola con agua.
2. En un tazón mezclar la carne molida con el huevo.
3. Aplastar las zanahorias y las papas y agregar a la mezcla de carne con huevo; por último incorporar el pan molido a la mezcla
4. Dividir la mezcla en dos y formar las aplastaditas.
5. En un sartén calentar el aceite y freír las aplastaditas.



ENSALADA RUSA

Ingredientes para la ensalada rusa

- ½ taza de zanahoria cocida en cubos
- ½ taza de chícharos cocidos
- 2 cucharaditas de mayonesa light

Preparación:

1. Lavar, pelar, picar en cubos y cocer las zanahorias.
2. Cocer los chícharos.
3. En un tazón mezclar las zanahorias y chícharos con la mayonesa.

BISTECES EN SALSA DE CHILE PASILLA CON ENSALADA DE NOPALES

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 120 g de bistec de res
- 1 cucharadita de aceite
- 1 chile pasilla mediano
- ½ taza de jitomate y cebolla
- 1 diente de ajo



Preparación:

1. Cocer el chile pasilla en una olla con agua (si se desea para que el chile pique menos se pueden quitar las semillas antes de cocer el chile).
2. Licuar el chile con un poco del agua de cocción junto con el jitomate y la cebolla y un diente de ajo.
3. Calentar el aceite en un sartén y cocer el bistec de res por ambos lados.
4. Una vez cocida la carne, agregar la salsa de pasilla (colada) y las papas.
5. Cocinar a fuego medio hasta que la salsa se espese.
6. Acompañar con tortillas de maíz y ensalada de nopales

NOPALES COCIDOS

Ingredientes:

- 2 tazas de nopales

Preparación:

1. Lavar y picar los nopales en tiras delgadas.
2. Cocerlos en una olla a fuego medio hasta que pierdan la consistencia viscosa.
3. Escurrirlos con ayuda de un colador.
4. Servirlos.

PECHUGA DE POLLO ASADA CON NOPALES Y ENSALADA DE PEPINOS



Ingredientes para la pechuga:

- 1 milanesa de pollo
- Especias al gusto
- 2 tazas de pepino
- Limón al gusto

Preparación de la pechuga:

1. Lavar, pelar (opcional) y cortar los pepinos.
2. Sazonar la milanesa de pollo con las especias.
3. En un sartén caliente cocinar la milanesa de pollo por ambos lados hasta que esté bien cocida.
4. Acompañar con los pepinos y agregar el jugo de un limón. (opcional).

NOPALES COCIDOS

Ingredientes:

- 2 tazas de nopales

Preparación:

5. Lavar y picar los nopales en tiras delgadas.
6. Cocerlos en una olla a fuego medio hasta que pierdan la consistencia viscosa.
7. Escurrirlos con ayuda de un colador.
8. Servirlos.

ENSALDA DE PEPINO

Ingredientes:

- 2 tazas de pepino
- Limón al gusto

Preparación:

1. Lavar, pelar (si se desea puede dejar la piel) y rallar el pepino.
2. Agregar jugo de limón (opcional).

ALBÓNDIGAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y VERDURAS



Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de taza de carne molida
- 1 cucharada de huevo batido
- $\frac{1}{2}$ de taza de caldillo de jitomate
- 1 cucharadita de pan molido
- $\frac{1}{4}$ arroz cocido

Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua. (ver preparación).
2. En un tazón mezclar la carne molida con el huevo y el pan molido.
3. Dividir la mezcla en 4 y formar las albóndigas.
4. En una olla caliente agregar el puré de tomate colado.
5. Agregar las albóndigas y tapar hasta que se cocinen.
6. Acompañar con la tortilla.

ENSALADA DE ZANAHORIA Y VERDURAS

Ingredientes:

- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 1 taza de verduras mixtas
- 1 limón (opcional)

Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar las zanahorias.
2. Lavar y picas las verduras
3. Agregar el jugo de un limón (opcional).

SALPICÓN DE POLLO



Ingredientes:

- 1 taza de pollo deshebrado
- ½ taza de lechuga en tiras
- ½ taza de pimientos
- ½ taza de frijoles
- 1 cucharadita de crema light
- 2 tostadas horneadas

Preparación:

1. Lavar y picar los pimientos en cubos.
2. Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en tiras delgadas.
3. En un tazón mezclar el pollo deshebrado con las verduras.
4. Agregar la crema y continuar mezclando.
5. Acompañar con frijoles y tostadas.

BISTECES A LA MEXICANA CON FRIJOLES



Ingredientes:

- 150 g de bistec de res
- 1 taza de frijoles
- ½ taza de jitomate, cebolla y chile serrano

Preparación:

1. Lavar y picar el jitomate, cebolla y chile.
2. En un sartén caliente cocinar la carne por ambos lados.
3. Apartar la carne cocida y asar las verduras, tapar el sartén hasta que se cocinen.
4. Agregar la carne cocida y mezclar con las verduras.
5. Acompañar con los frijoles.

EMPANADAS DE POLLO



Ingredientes:

- 3 tazas de lechuga
- ½ taza de espinacas
- ¼ taza de pan molido
- 1 taza de carne molida de pollo
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 1 cucharada de aceite
- Limón al gusto

Preparación:

1. En un tazón mezclar la carne de pollo molida con el pan molido.
2. Formar dos bolitas con la mezcla y aplastarlas en forma de tortilla.
3. Rellenar las empanadas con el jamón de pavo y las espinacas y cerrarlas.
4. En un sartén calentar el aceite y freír las empanadas.
5. Acompañar con la ensalada de lechugas con limón (opcional).

TINGA DE POLLO



Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla rebanada
- $\frac{1}{4}$ taza de caldillo de jitomate
- 1 taza de pollo deshebrado
- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles
- 2 tostadas horneadas

Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua. (ver preparación).
2. Rebanar la cebolla y asarla en una olla caliente hasta que se dore.
3. Agregar el caldillo de jitomate colado y dejar que hierva; posteriormente agregar el pollo deshebrado.
4. Remover hasta que se incorporen los ingredientes.
5. Tapar la olla y dejar que se cocine a fuego bajo de 5-7 minutos.
6. Acompañar con las tostadas y los frijoles.

CHAMPIÑONES RELLENOS DE CARNE MOLIDA



Ingredientes:

- 5 champiñones medianos
- $\frac{3}{4}$ de taza de carne molida
- $\frac{1}{2}$ taza de caldillo de jitomate

Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua. (ver preparación).
2. Limpiar con un paño húmedo los champiñones y quitarles el tallo.
3. Colocar los champiñones hacia arriba en un sartén caliente y tapar hasta que se cocinen (“suden”).
4. Apartar los champiñones y agregar la carne molida, tapar hasta que esté bien cocida.
5. Agregar el caldillo de jitomate y cocinar hasta que se incorpore a la carne.
6. Rellenar los champiñones con la carne y calentar en un sartén.

SALPICÓN DE RES



Ingredientes:

- ½ taza de pimientos
- ½ taza de lechuga
- 3 tostadas horneadas
- ½ taza de frijoles
- 1 tazas de carne de res deshebrada
- 2 cucharaditas de crema light

Preparación:

1. Lavar y picar los pimientos en cubos.
2. Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en tiras delgadas.
3. En un tazón mezclar la carne deshebrada con las verduras.
4. Agregar la crema y continuar mezclando.
5. Acompañar con los frijoles y las tostadas.

TINGA DE RES



Ingredientes:

- ½ taza de caldillo de jitomate
- ¼ de taza de cebolla
- 1 taza de carne de res deshebrada
- 3 tortillas de maíz

Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua. (ver preparación).
2. Agregar la carne de res deshebrada y el caldillo de jitomate colado.
3. Remover hasta que los ingredientes se incorporen y tapar hasta que se cocine. (5-7 minutos).
4. Acompañar con las tortillas.

PICADILLO



Ingredientes:

- 1 taza de zanahorias cocidas
- ½ taza de papa cocida
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de carne molida
- ½ taza de caldillo de jitomate

Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua. (ver preparación).
2. Pelar, picar y cocer las zanahorias y las papas.
3. En un sartén caliente cocinar la carne molida.
4. Agregar el caldillo de jitomate y tapar hasta que se incorpore a la carne.
5. Añadir las papas y las zanahorias. Permitir que hierva.
6. Acompañar con las tortillas.

QUESADILLAS

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 3 rebanadas delgudas de un dedo de queso panela

Preparación:

1. Calentar las tortillas en un comal.
2. Agregar el queso panela y dejar calentando hasta que se derrita un poco.
3. Pueden acompañarse con salsa.



TACOS DE ALAMBRE



Ingredientes:

- 1 taza de pimientos
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de fajitas de pollo cocidas

Preparación:

1. Lavar y picar en cubos los pimientos, jitomates y cebolla.
2. Cortar la fajita de pollo en cubos y sazonarla con 1 pizca de sal y pimienta.
3. En un sartén calentar el aceite y agregar el pollo, voltearlo de vez en cuando hasta que esté bien cocido.
4. Apartar el pollo y agregar los pimientos, jitomates y cebolla.
5. Remover hasta que las verduras se doren y agregar el pollo cocido.
6. Tapar la cacerola y cocinar hasta que las verduras estén listas.
7. Calentar las tortillas y hacer los tacos.

ATÚN CON VERDURAS



Ingredientes:

- 2 tazas de verduras
- 1 lata de atún en agua

Preparación:

1. Lavar y picar las verduras.
2. Drenar el atún
3. Mezclar los ingredientes.

QUESO PANELA (I)

Ingredientes:

- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 1 rebanada del grueso de 1 dedo de queso panela

Preparación:

1. Preparar los taquitos rellenando las rebanadas de jamón con el queso panela.



TAQUITOS DE JAMÓN CON

TAQUITOS DE JAMÓN CON QUESO PANELA (II)

Ingredientes:

- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 2 rebanadas del grueso de 1 dedo de queso panela

Preparación:

1. Preparar los taquitos rellenando las rebanadas de jamón con el queso panela.

TOSTADAS DE SALPICÓN



Ingredientes

- ½ taza de pimientos
- ¼ de taza de lechuga
- 2 tostadas horneadas
- ½ taza de frijoles
- ½ taza de pollo deshebrado
- 1 cucharadita de crema light

Preparación:

1. Lavar y picar los pimientos en cubos.
2. Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en tiras delgadas.
3. En un tazón mezclar el pollo deshebrado con las verduras.
4. Agregar la crema y continuar mezclando.
5. Acompañar con los frijoles y las tostadas.

ENSALADA DE ATÚN

Ingredientes:

- ½ taza de verduras
- 1 paquete de Saladitas Gamesa®
- 1 lata de atún en agua.
- 2 cucharaditas de mayonesa light

Preparación

1. Lavar y picar las verduras.
2. Drenar el atún y mezclar en un tazón con las verduras y la mayonesa.
3. Acompañar con las galletas.



SÁNDWICH DE PAVO



Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan de caja
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 1 rebanada del grueso de un dedo de queso panela
- 1 cucharadita de mayonesa light

Preparación:

1. Tostar las rebanadas de pan
- (opcional)
2. Untar la mayonesa en una de las rebanadas de pan.
 3. Agregar el queso y el jamón.

FRIJOLES DE LA OLLA Y ENSALADA DE JÍCAMA



Frijoles de la olla

Ingredientes:

- 3 tortillas de maíz
- ½ taza de frijoles
- ¼ de taza de queso panela rallado

Preparación:

1. Calentar los frijoles y acompañar con tortilla y el queso panela



Jícama

Ingredientes:

- 1 taza de jícama
- limón al gusto

Preparación:

1. Lavar y picar la jícama en bastones.
2. Agregar jugo de limón (opcional).

SINCRONIZADAS (I) Y ENSALADA DE JÍCAMA



Sincronizadas

Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 2 rebanadas del grueso de 1 dedo de queso panela



Jícama

Ingredientes:

- 1 taza de jícama
- limón al gusto

Preparación:

1. Lavar y picar la jícama en bastones.
2. Agregar jugo de limón (opcional).

Preparación:

1. Calentar las tortillas en un sartén.
2. Agregar el jamón y el queso, calentar hasta que éste se derrita un poco.

Pueden acompañarse con salsa.

SINCRONIZADAS (II) Y ENSALADA DE JÍCAMA



Sincronizadas

Ingredientes:

- 3 tortillas de maíz
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 2 rebanadas del grueso de un dedo de queso panela

Preparación:

1. Calentar las tortillas en un sartén.
2. Agregar el jamón y el queso y calentar hasta que éste se derrita un poco.

Pueden acompañarse con salsa.

Jícama

Ingredientes:

- ½ taza de jícama
- limón al gusto

Preparación:

1. Lavar y picar la jícama en bastones.
2. Agregar jugo de limón (opcional).

SINCRONIZADAS CON FRIJOLAS Y ENSALADA DE ZANAHORIA



Sincronizadas

Ingredientes:

- 3 tortillas de maíz
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 2 rebanadas del grueso de un dedo de queso panela
- ½ taza de frijoles

Preparación:

1. Calentar el aceite en un sartén
2. Agregar el jamón y el queso y calentar hasta que éste se derrita un poco.

Pueden acompañarse con los frijoles.

Zanahoria

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de zanahoria rallada
- Limón al gusto

Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar las zanahorias.
2. Agregar jugo de limón (opcional).

SÁNDWICH DE PAVO Y MEZCLA DE ZANAHORIA JÍCAMA Y PEPINO RALLADOS



Sándwich de pavo

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan de caja
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 1 rebanada del grueso de un dedo de queso panela
- 1 cucharadita de mayonesa light

Mezcla de zanahoria, jícama y pepino

Ingredientes:

- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de jícama rallada
- ½ taza de pepino rallado

Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar las verduras.
2. Agregar jugo de limón (opcional).

Preparación:

1. Tostar las rebanadas de pan (opcional)
2. Untar la mayonesa en una rebanada de pan.

Agregar el queso y el jamón.

QUESADILLAS DE PICADILLO Y PEPINO RALLADO



Quesadillas de picadillo

Ingredientes:

- 3 tortillas de maíz
- $\frac{3}{4}$ de taza de picadillo (ver receta)

Preparación:

1. Preparar el picadillo. (ver preparación)
2. Calentar las tortillas y el picadillo.
3. Rellenar las tortillas con el picadillo.

Pepino rallado

Ingredientes:

- 2 tazas de pepino rallado
- Limón al gusto

Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar el pepino.
2. Agregar jugo de limón (opcional).

Picadillo

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias cocidas
- $\frac{1}{2}$ taza de papa cocida
- 3 tortillas de maíz
- 1 taza de carne molida
- $\frac{1}{2}$ taza de caldillo de jitomate

Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua. (ver preparación).
2. Pelar, picar y cocer las zanahorias y las papas.
3. En un sartén caliente cocinar la carne molida.
4. Agregar el caldillo de jitomate y tapar hasta que se incorpore a la carne.
5. Añadir las papas y las zanahorias. Y dejar que hierva