

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

DEPARTAMENTO DE FISIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

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

Desayunos

1. HUEVO CON EJOTES

Ingredientes:

- ½ taza de ejotes cocidos
- 2 tortillas de maíz
- 2 huevos
- 1 taza de frijoles

Preparación:

1. Poner a hervir media taza de agua, cuando esté 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 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
- 1 tortilla de maíz
- ½ taza de frijoles
- 2 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 la tortilla y los frijoles.

3. ENFRIJOLADAS

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- ½ taza de pollodeshebrado
- 1 cucharada de queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema light



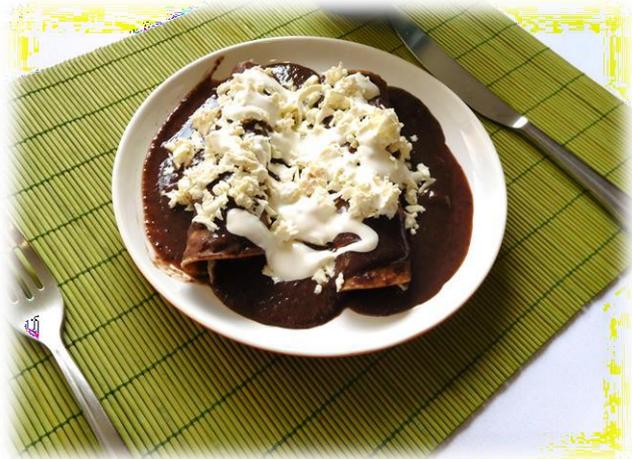
Preparación:

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:

- 1 tortilla 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 la tortilla y remojarlas en la salsa de frijol.
4. Rellenar la tortilla 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 ESTRELLADO CON NOPALES



Ingredientes:

- 1 taza de nopales
- 3 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 2 huevos
- 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. Calentar el aceite en un sartén y agregar el huevo, cocinar a fuego bajo (taparlos) hasta que la clara esté bien cocida.
3. Acompañar con los nopales, los frijoles y las tortillas.

6. QUESADILLAS



Ingredientes:

- 1 taza de nopales
- 2 tortillas de maíz
- ½ taza de frijoles
- 3 rebanadas del grueso de un dedo de queso panela.
- Salsa verde o roja

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 los frijoles.

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).
- 2 tortillas de maíz
- $\frac{1}{4}$ de taza de pollo deshebrado
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso panela
- 1 cucharadita de crema light



Preparación:

1. Para la salsa de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla y 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 esté 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 y los frijoles.

9. HUEVOS DIVORCIADOS



Ingredientes:

- ¼ de taza de salsa roja
- ¼ de taza de salsa verde
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 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 salsa roja.
5. Acompañar con las tortillas y los frijoles.

10. HUEVOS A LA MEXICANA

Ingredientes:

- ½ taza de jitomate, cebolla y chile picados
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 1 huevo
- 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 huevo
- 1 rebanada 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:

- ½ 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 FRIJOLES



Ingredientes:

- 1 taza de salsa de tomate
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles
- ¼ 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 los frijoles y agregar el queso panela rallado.
5. Bañar las enchiladas con el resto de la salsa.

14. HUEVO CON CHILAQUILES

Ingredientes:

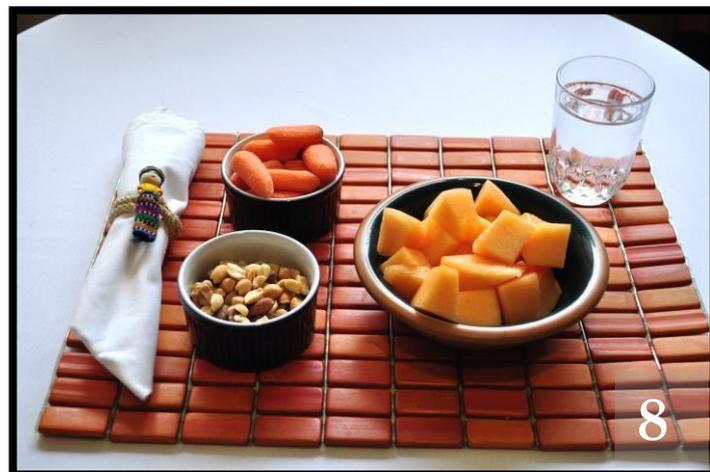
- ½ taza de salsa de tomate
- 2 tostadas horneadas de maíz
- 1 taza de frijoles
- 2 huevos
- ¼ de taza de queso panela rallado
- 1 cdita de crema light



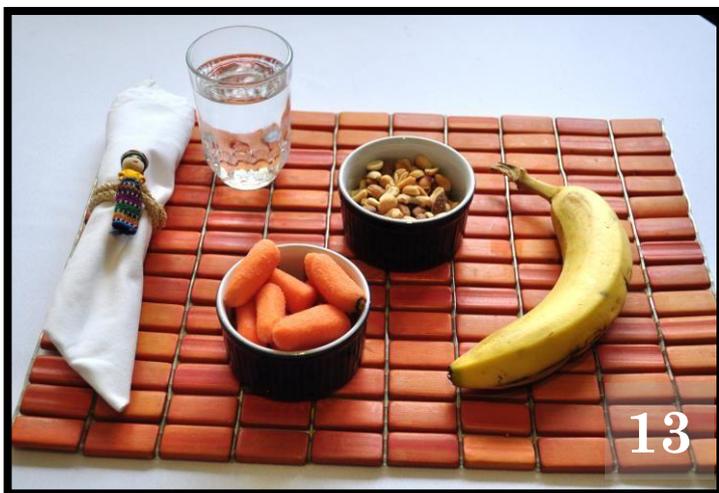
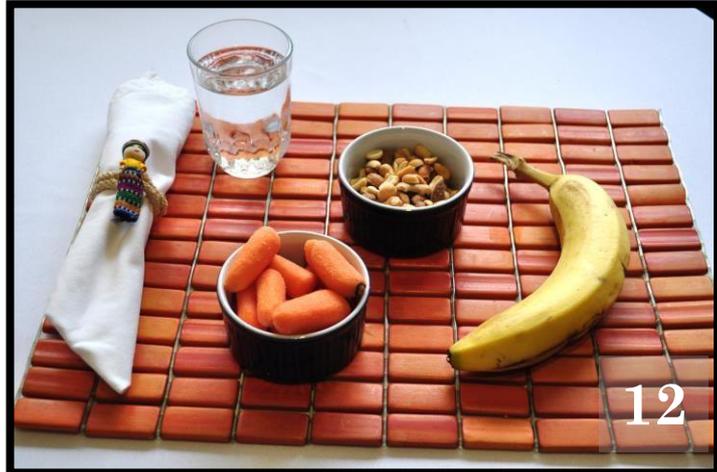
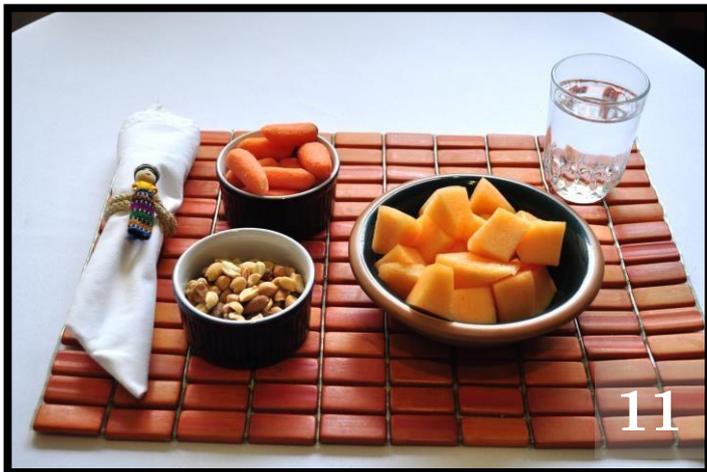
Preparación:

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 la crema y el queso rallado.
6. Servir los chilaquiles con el huevo y acompañar con los frijoles.

Colaciones



Colaciones



Ver cantidades en la página 10

<p>1. COLACIÓN 1</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias • 1 taza de jugo de naranja • 1 paquete de nueces mixtas 	<p>8. COLACIÓN 8</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 naranjas • 1 taza de papaya • 1 paquete de cacahuates tostados sazonados
<p>2. COLACIÓN 2</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de pepino • 2 tazas de melón • 1 paquete de nueces mixtas 	<p>9. COLACIÓN 9</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias • 1 taza de mango • 1 paquete de cacahuates tostados sazonados
<p>1. COLACIÓN 3</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias • 2 tazas de melón • 1 paquete de nueces mixtas 	<p>10. COLACIÓN 10</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias • 2 tazas de papaya • 1 paquete de cacahuates tostados sazonados
<p>2. COLACIÓN 4</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de jícama • 1 taza de jugo de toronja • 1 paquete de cacahuates tostados sazonados 	<p>11. COLACIÓN 11</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias • 1 plátano • 1 paquete de nueces mixtas
<p>3. COLACIÓN 5</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de pepino • 2 tazas de papaya • 1 paquete de nueces mixtas 	<p>12. COLACIÓN 12</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 1/2 tazas de jícama • 2 tazas de mango • 1 paquete de cacahuates tostados sazonados
<p>4. COLACIÓN 6</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de jícama • 1 taza de jugo de naranja • 1 paquete de cacahuates tostados sazonados 	<p>13. COLACIÓN 13</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de melón • 1 taza de papaya • 1 paquete de cacahuates tostados sazonados
<p>5. COLACIÓN 7</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias • 2 tazas de melón • 1 paquete de nueces mixtas 	<p>14. COLACIÓN 14</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de jícama • 1 taza de jugo de naranja • 1 paquete de cacahuates tostados sazonados

Sopas o entradas

CREMA DE FRIJOL



Ingredientes:

- ½ taza de granos de elote cocidos
- 1 taza de frijoles
- ½ taza de pollo deshebrado

Preparación:

1. Para hacer la salsa de frijol: Licuar los frijoles con agua, verter la salsa de frijol en una olla.
2. Agregar los granos de elote cocidos y dejar cocinar hasta que hierva.
3. Añadir el pollo deshebrado.

ENSALADA DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 taza de cebolla morada y cilantro
- Limón al gusto



Preparación:

1. Remojar las lentejas durante la noche.
2. Cocer las lentejas (ver preparación).
3. Picar la cebolla morada y el cilantro.
4. Escurrir las lentejas y agregar la mezcla de cebolla morada y cilantro.
5. Añadir limón al gusto.

SOPA DE LENTEJAS



Ingredientes:

- ½ taza de caldillo de jitomate
- 1 taza de lentejas cocidas

Preparación:

1. Remojar las lentejas durante la noche.
2. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla y el ajo con un poco de agua. (ver preparación).
3. En una olla verter el puré de tomate colado.
4. Agregar las lentejas y cocinar hasta que hierva.

MOROS CON CRISTIANOS

Ingredientes:

- ½ taza de arroz cocido
- 1 taza de frijoles
- 60 g de filete de cerdo
- 1 cucharadita de aceite



Preparación:

1. Hervir ½ litro de agua en una olla.
2. Una vez que el agua haya hervido, agregar el aceite y el arroz.
3. Cocinar a fuego bajo hasta que el agua se consuma y el arroz esté bien cocido.
4. Cocer en una olla la carne de cerdo, una vez cocida deshebrar.
5. En una olla calentar los frijoles.
6. Mezclar, los frijoles, el arroz y la carne de cerdo deshebrada.

SOPA DE HABAS



Ingredientes:

- 1 taza de nopales
- 1 taza de haba seca cocida
- 1 taza de caldillo de jitomate
- Cilantro al gusto

Preparación:

1. Remojar las habas durante la noche.
2. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla y el ajo con un poco de agua. (ver preparación).
3. Cortar los nopales en tiras delgadas, cocerlos en una olla y posteriormente escurrirlos para quitar la "baba". (ver preparación)
4. En una olla verter el caldillo de jitomate colado.
5. Agregar las habas y cocinar hasta que las habas estén suaves, sazonar con una pizca de sal.
6. Agregar los nopales y cilantro al gusto.

TAQUITOS DE CHÍCHARO



Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de chícharo seco cocido

Preparación:

1. Remojar los chícharos durante la noche.
2. Cocer los chícharos y escurrirlos. (ver preparación).
3. Calentar las tortillas y rellenarlas con el chícharo cocido.

CONSOMÉ DE CHÍCHAROS

Ingredientes:

- 1 taza de chícharo seco cocido
- 1 ½ tazas de caldillo de jitomate

Preparación:

1. Remojar el chícharo seco durante la noche.
2. Cocer los chícharos (ver preparación)
3. Licuar el caldillo de jitomate con los chícharos cocidos.
4. Calentar en una olla hasta que hierva.



FRIJOLES CON CHORIZO VEGETARIANO



Ingredientes:

- 1 tortilla de maíz
- 1 taza de frijoles
- 1 cucharada de chorizo de soya

Preparación:

1. Eliminar el exceso de grasa del chorizo con ayuda de una servilleta de papel.
2. En un sartén calentar el chorizo.
3. Agregar los frijoles y aplastarlos para

- mezclar los ingredientes.
4. Acompañar con la tortilla.

TINGA CON CHORIZO VEGETARIANO



Ingredientes:

- 2 tostadas horneadas
- ¼ de taza de chorizo de soya
- ½ taza de pollo deshebrado
- ¼ de taza de cebolla
- ½ taza de caldillo de jitomate.

Preparación:

1. Preparar el caldillo de jitomate. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla y el ajo con un poco de agua.
2. Eliminar el exceso de grasa del chorizo con ayuda de una servilleta de papel.
3. En un sartén calentar el chorizo de soya junto con la cebolla en rodajas.
4. Agregar el pollo deshebrado y el caldillo de jitomate colado.
5. Cocinar hasta que el caldillo se reduzca.
6. Acompañar con las tostadas.

ENSALADA DE GARBANZOS



Ingredientes:

- 1 ½ tazas de garbanzo cocido
- Cilantro al gusto
- Limón al gusto

Preparación:

1. Remojar los garbanzos durante la noche.
2. Cocer los garbanzos en agua.
3. Agregar cilantro y limón al gusto.

PAPAS CON CHORIZO VEGETARIANO



Ingredientes:

- 1 papa cocida
- ¼ de taza de chorizo de soya

Preparación:

1. Cocer la papa, pelarla y picarla en cubos pequeños.
2. Eliminar el exceso de grasa del chorizo con ayuda de una servilleta de papel.
3. En un sartén calentar el chorizo y agregar las papas.
4. Remover para mezclar los ingredientes.

CALABACITAS CON CARNE DE PUERCO



Ingredientes:

- 2 tazas de calabacitas, jitomate y cebolla
- 90 g de filete de cerdo
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema light

Preparación:

1. Cocer la carne de puerco.
2. En una olla asar las calabacitas, el jitomate y la cebolla.
3. Agregar la carne de puerco.
4. Tapar la olla hasta que las verduras estén cocidas.
5. Añadir el queso rallado y la crema.

HAMBURGUESA DE LENTEJAS

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de espinaca y jitomate
- 1 pan para hamburguesa
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 huevo
- 1 cucharada de cilantro, perejil, especias
- Cebolla morada y jitomate al gusto

Preparación:

1. Remojar las lentejas durante la noche.
2. Cocer las lentejas. (ver preparación).
3. Licuar las lentejas cocidas con el huevo, el cilantro, el perejil y las especias.
4. En un sartén caliente agregar la mitad de la mezcla para formar la hamburguesa.
5. Tapar el sartén y voltear de vez en cuando.
6. Preparar la segunda parte de la mezcla.
7. Armar la hamburguesa con el pan, las espinacas, el jitomate y la cebolla morada.



PESCADO EN SALSA DE PEREJIL



Ingredientes:

- 1 manojo de perejil
- ½ taza de agua
- 1 filete de pescado blanco

Preparación:

1. Licuar el perejil con el agua y una pizca de sal.
2. En un sartén verter la salsa de perejil y agregar el filete de pescado.
3. Tapar el sartén y cocinar hasta que el pescado esté bien cocido y la salsa se reduzca.

CALABACITAS CON CARNE MOLIDA

Ingredientes:

- ¾ de taza de calabacitas cocidas
- ½ taza de puré de jitomate
- 1 taza de carne molida

Preparación:

1. Lavar, picar y cocer las calabacitas.
2. En un sartén caliente agregar las calabacitas cocidas y el puré de jitomate.
3. Añadir la carne molida cruda y remover hasta que ésta se cocine.



TINGA EN SALSA VERDE



Ingredientes:

- 1 tortilla de maíz
- ½ taza de frijoles
- 1 taza de pollo deshebrado
- ¼ de taza de salsa verde

Preparación:

1. En un sartén calentar la salsa verde y agregar el pollo deshebrado.
2. Permitir que los ingredientes se incorporen.
3. Acompañar con los frijoles y la tortilla.

CHILE RELLENO DE ATÚN



Ingredientes:

- 1 chile poblano
- 1 taza de frijoles
- 1 lata de atún en agua

Preparación:

1. Poner el chile en la estufa y dejar que se “queme” la piel, para poder pelar el chile poblano.
2. Drenar el atún.
3. Rellenar el chile con el atún.
4. Acompañar con los frijoles.

TOSTADA DE TINGA DE POLLO CON CHORIZO VEGETARIANO



Ingredientes:

- 2 tostadas horneadas
- 1 cucharada de chorizo de soya
- $\frac{3}{4}$ de taza de pollo deshebrado
- $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla
- $\frac{1}{2}$ taza de caldillo de jitomate

Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla y el ajo con un poco de agua. (ver preparación).
2. Eliminar el exceso de grasa del chorizo con ayuda de una servilleta de papel.
3. En un sartén calentar el chorizo de soya junto con la cebolla en rodajas.
4. Agregar el pollo deshebrado y el puré de tomate colado.
5. Cocinar hasta que la salsa se reduzca.
6. Acompañar con las tostadas.

MOLE DE OLLA



Ingredientes:

- ½ taza de zanahorias
- ½ taza de chayote
- ½ taza de granos de elote
- 1 papa chica
- 190 g de chambarete de res
- 1 tortilla de maíz
- 1 taza de caldillo de jitomate
- Chile pasilla al gusto

Preparación:

1. Lavar, pelar y picar las zanahorias, los chayotes y la papa.
2. Poner a hervir agua en una olla, una vez que hierva agregar el chile pasilla y dejar hasta que el chile esté “suave”.
3. Preparar el caldillo de jitomate. (ver preparación).
4. Licuar el chile pasilla cocido con el caldillo de jitomate.
5. Colar la salsa y verterla en una olla, agregar las verduras, la papa y los granos de elote.
6. Una vez que la salsa esté hirviendo, agregar la carne.
7. Tapar la olla, permitiendo que se cuezan la carne, las verduras, la papa y el elote.
8. Acompañar con la tortilla.

CHILES RELLENOS DE FRIJOL Y QUESO PANELA



Ingredientes:

- 1 chile poblano
- ½ taza de frijoles
- 2 rebanadas de queso panela

Preparación:

1. Poner el chile en la estufa y dejar que se “queme” la piel, para poder pelar el chile poblano.
2. Limpiar y pelar el chile poblano.
3. Rellenar el chile con el queso panela y los frijoles.

CARNE ASADA



Ingredientes:

- 1 taza de lechuga
- 1 tortillas de maíz
- ½ taza de frijoles
- 90 g de bistec de res
- Especias al gusto

Preparación:

1. En un sartén caliente, asar el bistec de res. (Puede sazonarse con especias)
2. Lavar y picar las verduras.
3. Acompañar la carne con los frijoles, las tortillas y lechuga.

SALPICÓN DE POLLO



Ingredientes:

- ½ taza de pimientos
- ½ taza de lechuga en tiras
- 2 tostadas horneadas
- 1 taza de frijoles
- 1 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

BROCHETAS DE POLLO



Ingredientes:

- ½ taza de pimientos
- ½ taza de jitomate
- ¼ de taza de cebolla
- 1 tortilla de maíz
- 80 g de fajita de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- Palillos de madera

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. Cocinar hasta que las verduras estén cocidas
6. Acompañar con la tortilla.
7. Puede servirse en forma de brochetas utilizando palillos de madera.

PESCADO CON CHAMPIÑONES



Ingredientes:

- 1 taza de champiñones
- 1 filete de pescado
- Chile serrano y cebolla al gusto
- Limón al gusto

Preparación:

1. En un sartén caliente asar los champiñones, el chile y la cebolla.
2. Tapar hasta que se cocinen.
3. Agregar el filete de pescado y tapar el sartén.
4. Voltear el pescado y tapar nuevamente hasta que el filete esté bien cocido.
5. Puede añadirse limón al gusto.

FRIJOLES

Ingredientes:

- 1 tortilla de maíz
- ½ taza de frijoles

Preparación:

1. Calentar los frijoles y la tortilla.
2. Acompañar con la tortilla.



ENSALADA DE ATÚN



Ingredientes:

- ½ taza de verduras
- 2 tostadas horneadas
- 1 lata de atún en agua
- 1 cucharadita 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 tostadas.

ENSALADA DE LECHUGA Y POLLO

Ingredientes:

- 3 tazas de lechuga
- 1 taza de espinaca cruda
- ½ taza de garbanzo cocido
- ½ taza de pollo deshebrado



Preparación:

1. Remojar el garbanzo durante la noche.
2. Lavar y desinfectar la lechuga y espinaca.
3. Cocer los garbanzos.
4. Armar la ensalada con las lechugas y las espinacas como base.
5. Agregar los garbanzos y el pollo deshebrado.

TOSTADA DE SALPICÓN



Ingredientes:

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

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 las tostadas y los frijoles.

ENSALADA DE LECHUGA Y ESPINACA



Ingredientes:

- 3 tazas de lechuga
- 1 taza de espinaca cruda
- 2 jitomates saladet
- ¼ de taza de pollo deshebrado

Preparación:

1. Lavar y desinfectar la lechuga y espinaca.
2. Picar los jitomates.
3. Armar la ensalada con las lechugas y las espinacas como base.
4. Agregar los jitomates y el pollo deshebrado.

ENSALADA DE BRÓCOLI

Ingredientes:

- 1 tazas de brócoli

Preparación:

1. Cocer el brócoli. (ver preparación).



ENSALADA DE CALABACITAS CON PECHUGA ASADA



Ingredientes:

- 2 tazas de calabacitas
- ½ taza de frijoles
- 90 g de milanesa de pollo

Preparación:

1. Lavar y picar las calabacitas en cubos.
2. En un sartén asar el pollo.
3. Acompañar con los frijoles.

ENSALADA DE CALABACITAS CON CHILE POBLANO



Ingredientes:

- 1 taza de calabacitas
- ½ pieza de chile poblano

Preparación:

1. Limpiar, pelar y picar el chile poblano.
2. Lavar, picar y cocer las calabacitas.
3. Mezclar los ingredientes

SÁNDWICH DE POLLO

Ingredientes:

- ½ taza de verduras
- 2 rebanadas de pan de caja
- ¾ de taza de pollo deshebrado

Preparación:

1. Lavar y desinfectar la lechuga.
2. Lavar y picar el jitomate.
3. Tostar las rebanadas de pan (opcional).
4. Agregar las verduras y el pollo deshebrado.



CARNE ASADA CON CALABACITAS Y CHILE POBLANO

Ingredientes:

- ½ taza de calabacitas
- ½ pieza de chile poblano
- 60 g de bistec de res

Preparación:

1. Limpiar, pelar y picar el chile poblano.
2. Lavar y picar las calabacitas.
3. En un sartén asar la carne de res.
4. Agregar las rajas de chile poblano y las calabacitas.
5. Remover las verduras hasta que estén cocidas.



ENSALADA DE ATÚN CON JÍCAMA RALLADA



Ingredientes:

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

Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar la jícama.
2. Drenar el atún.
3. Agregar limón al gusto (opcional).

ZANAHORIA RALLADA Y PEPINOS

Ingredientes:

- ½ taza de zanahoria
- 1 taza de pepino
- Limón al gusto

Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar la zanahoria y pepino.
2. Agregar limón al gusto.



JÍCAMA PICADA

Ingredientes:

- ½ taza de jícamas
- limón al gusto

Preparación:

1. Lavar, pelar y picar la jícama.
2. Agregar limón al gusto.



JÍCAMA PICADA



Ingredientes:

- 1 taza de jícamas
- Limón al gusto

Preparación:

1. Lavar, pelar y picar la jícama.
2. Agregar limón al gusto.

GALLETAS MARÍA

Ingredientes:

- 15 galletas María

