

Recetario CAIPaDi



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

CONTENIDO



1. Sopes de nopales con atún
2. Tostadas de ensalada de frijoles con nopales y panela
3. Tostadas de queso panela con guacamole
4. Salpicón estilo yucateco
5. Sopa de hongos silvestres
6. Ceviche de jícama
7. Spaghetti en pesto de quelites con fajitas de pollo
8. Ensalada mediterránea
9. Ensalada de nopal con jícama
10. Ensalada de camote, pepitas y chile serrano
11. Molletes con queso panela
12. Tostadas de bistecs a la mexicana
13. Omelette de champiñones



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

Sopes de nopales con atún



4 PORCIONES

EQUIVALE A:

A. O. A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
50 gramos	2	2

INGREDIENTES:

- 8 NOPALES
- 1/2 CEBOLLA MORADA
- 2 JITOMATES
- 2 LATAS DE ATÚN EN AGUA
- 1/2 TAZA DE CILANTRO PICADO
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE BLANCO
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- POCA SAL
- PIMIENTA AL GUSTO

PROCEDIMIENTO:

1. ASAR LOS NOPALES SOBRE EL COMAL, DOS MINUTOS POR LADO.
2. EN UN TAZÓN COLOCA LOS JITOMATES PICADOS EN CUBOS PEQUEÑOS, EL CILANTRO, LA CEBOLLA MORADA, EL ATÚN, EL ORÉGANO, EL VINAGRE Y EL ACEITE DE OLIVA. SAZONA CON SAL Y PIMIENTA, MEZCLA HASTA QUE TODOS LOS INGREDIENTES SE INCORPOREN.
3. SIRVE LA MEZCLA DE ATÚN SOBRE LOS NOPALITOS ASADOS Y LISTO.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

Tostadas de frijoles con nopales y queso panela



4 PORCIONES

EQUIVALE A:

A. O. A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
50 gramos	2	2

INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE FRIJOLES NEGROS ENTEROS
- 1 TAZA DE NOPALES EN CUBOS COCIDOS
- 1/4 DE TAZA CEBOLLA DE CAMBRAY EN RODAJAS
- 2 JITOMATES EN CUBOS
- 1 TAZA DE QUESO PANELA EN CUBOS
- 5 PIEZAS DE CHILE JALAPEÑO EN RAJAS
- 2 CUCHARADAS DE CILANTRO PICADO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN
- POCA SAL
- PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- TOSTADAS



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

PROCEDIMIENTO:

1. VERTER LOS FRIJOLES EN UN TAZÓN, AGREGAR LOS NOPALES EN CUBOS, LOS AROS DE CEBOLLA, EL JITOMATE EN CUBOS.
2. RETIRAR LAS VENAS Y SEMILLAS DE LAS RAJAS DE JALAPEÑO Y PICAR EN CUBOS PEQUEÑOS.
3. INCORPORAR LAS RAJAS PICADAS, EL CILANTRO PICADO, EL ACEITE DE OLIVA, EL JUGO DE LIMÓN. SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
4. MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES.
5. SERVIR SOBRE LAS TOSTADAS Y TERMINAR CON RAJAS DE JALAPEÑO AL GUSTO.



Tostadas de panela asada con guacamole



1 PORCIÓN

EQUIVALE A:

A. O. A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
50 gramos	2	2

INGREDIENTES:

- 2 REBANADAS DE QUESO PANELA.
- 1 PIEZA DE JITOMATE
- 1/2 TAZA DE EJOTES
- 1/4 DE CEBOLLA PICADA
- 1/2 PIEZA DE AGUACATE.
- 2 PIEZAS DE TOSTADA.

PROCEDIMIENTO:

1. CALENTAR AGUA, Y CUANDO COMIENZE A HERVIR, AGREGAR LOS EJOTES. COCINAR HASTA QUE ESTÉN COCIDOS. COLOCAR EN AGUA FRÍA PARA CORTAR LA COCCIÓN.
2. CORTAR EL QUESO PANELA EN REBANADAS Y DORAR AL GUSTO.
3. CALENTAR UN SARTÉN CON ACEITE Y AGREGAR LA CEBOLLA, JITOMATE Y LOS EJOTES COCIDOS. SOFREÍMOS POR UNOS MINUTOS Y RESERVAMOS.
4. UNTAR EL GUACAMOLE EN LAS TOSTADAS, ENCIMA AGREGAMOS LAS VERDURAS SALTEADAS Y POR ÚLTIMO, LAS REBANADAS DE PANELA ASADO.
5. SERVIMOS Y A DISFRUTAR.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

Salpicón estilo Yucateco



4 PORCIONES

EQUIVALE A:

A. O. A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
100 gramos	2	2

INGREDIENTES:

- 1 KILO DE FALDA DE RES
- 2 TAZAS DE LECHUGA
- 1 PIEZA CHICA DE AGUACATE
- 1 CEBOLLA GRANDE MORADA
- ½ TAZA DE JUGO DE LIMÓN
- ¼ TAZA DE VINAGRE
- 8 RÁBANOS PICADOS FINAMENTE
- ¼ TAZA ACEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLLA
- 5 DIENTES DE AJO

PROCEDIMIENTO:

1. COCER LA FALDA DE RES CON AJOS, SAL Y CEBOLLA HASTA QUE ESTÉ SUAVE.
2. UNA VEZ COCIDA, DESMENUCE LA CARNE LO MÁS FINAMENTE POSIBLE Y SEPARA EN UN RECIPIENTE.
3. MEZCLE LA CARNE CON EL RÁBANO, LA CEBOLLA MORADA, LA LECHUGA, EL LIMÓN Y EL VINAGRE.
4. SE PUEDE SERVIR CON 2 TOSTADAS (DE ACUERDO A SUS PORCIONES).



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

Sopa de hongos silvestres



4 PORCIONES

EQUIVALE A:

A. O. A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
50 gramos	2	2

INGREDIENTES:

- 300 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
- 300 GRAMOS DE SETAS
- ½ CEBOLLA REBANADA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 MANOJO DE EPAZOTE
- 1 LITRO DE CALDO DE POLLO DESGRASADO
- POCA SAL
- PIMIENTA AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:

1. ACITRONE LA CEBOLLA Y EL AJO EN EL ACEITE EN AEROSOL, HASTA QUE DOREN, AÑADA ENTONCES EL EPAZOTE Y SOFRÍALO.
2. AGREGUE LOS HONGOS Y COCINE HASTA QUE ABLANDEN
3. VIERTA EL CALDO, SAZONE CON SAL Y PIMIENTA Y COCINE HASTA QUE SUELTE EL PRIMER HERVOR.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

Ceviche de jícama

6 PORCIONES

EQUIVALE A:

A.O.A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
0 gramos	2	1

INGREDIENTES:

- 1 JÍCAMA EN CUADRITOS
- 1 CEBOLLA PICADA
- 4 RAMAS DE CILANTRO
- 2 JITOMATES
- 10 ACEITUNAS PICADAS
- 1 MORRÓN ROJO PICADO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- JUGO DE 2 LIMONES
- ½ TAZA DE JUGO DE TOMATE
- 1 CUCHARADA DE SALSA INGLESA
- ½ CUCHARADITA DE ORÉGANO
- 1 CHILE SERRANO
- POCA SAL
- PIMIENTA AL GUSTO

PROCEDIMIENTO:

1. MEZCLE TODOS LOS INGREDIENTES
2. DEJE TAPADOS TODOS LOS INGREDIENTES EN EL REFRIGERADOR POR 2 HORAS
3. PUEDE ACOMPAÑAR DE 2 TOSTADAS.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Spaghetti en pesto de quelites con fajitas de pollo



INGREDIENTES:

- 300 GRAMOS DE SPAGHETTI INTEGRAL
- 100 GRAMOS DE QUELITES FRESCOS
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVO
- 50 BOLITAS DE CACAHUATES (50 GRAMOS)
- 600 GRAMOS DE PECHUGA DE POLLO EN FAJITAS
- POCA SAL
- PIMIENTA AL GUSTO

4 PORCIONES

EQUIVALE A:

A.O.A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
0 gramos	2	1



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

PROCEDIMIENTO:

1. PARA EL PESTO: DESINFECTAR Y LAVAR LOS QUELITES. DESHOJARLOS Y SECARLOS PERFECTAMENTE
2. LICUAR LOS QUELITES CON LOS CACAHUATES AÑADIENDO EL ACEITE DE OLIVO EN FORMA DE HILO. SAZONAR Y RESERVAR EL PESTO
3. COCER LA PASTA A PARTIR DE AGUA HIRVIENDO POR 20-25 MINUTOS. COLAR Y RESERVAR
4. SALPIMENTAR LAS FAJITAS Y COCER EN UN SARTÉN HASTA QUE SE DORE UN POCO. RETIRAR DEL FUEGO Y RESERVAR
5. MEZCLAR EL SPAGHETTI CON EL PESTO Y AGREGAR LAS FAJITAS CALIENTES. SERVIR



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

Ensalada mediterránea

4 PORCIONES

EQUIVALE A:

A.O.A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
50 gramos	0	2

INGREDIENTES:

- 2 PEPINOS
- 4 JITOMATES
- 1 LECHUGA EN TROZOS
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE
- 2 PIMIENTOS ROJOS DE LATA
- 100 GRAMOS ACEITUNAS NEGRAS
- 200 GRAMOS DE QUESO PANELA
- 2 CUCHARADAS DE VINAGRE
- POCA SAL

PROCEDIMIENTO:

1. VIERTA LA LECHUGA EN UNA ENSALADERA
2. AÑADA LOS PEPINOS CORTADOS EN REBANADAS FINAS, LOS JITOMATES CORTADOS EN CUATRO TROZOS, LAS ACEITUNAS CORTADAS EN TROZOS, LOS PIMIENTOS PICADOS Y EL QUESO CORTADO EN CUADROS
3. MEZCLE EN UN RECIPIENTE EL ACEITE CON EL VINAGRE Y LA SAL, ROCÍE CON ESTE ADEREZO LA ENSALADA.
4. MEZCLE BIEN Y SIRVA



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Ensalada de nopal con jicama



6 PORCIONES

EQUIVALE A:

A. O. A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
0 gramos	0	1

INGREDIENTES:

- 6 NOPALES
- 2 TAZAS DE JICAMAS
- 3 JITOMATES
- 2 CHILES PASILLA
- 4 CEBOLLITAS CAMBRAY
- JUGO DE UN LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE OREGANO SECO
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 3/4 DE TAZA DE CILANTRO
- 1/2 TAZA DE QUESO PANLEA
- POCA SAL
- PIMIENTA AL GUSTO

PROCEDIMIENTO:

1. SUMERGA LOS NOPALES EN AGUA HIRVIENDO CON SAL DURANTE 5 MIN. CORTELOS EN TIRAS.
2. EN UNA SARTEN, CALIENTE 4 CUCHARADAS DE ACEITE, TUESTE LOS CHILES HASTA QUE ESTEN CRUJIENTES (SIN QUEMAR PORQUE SE AMARGAN).
3. EN UN TAZÓN, MEZCLE LOS NOPALES, LA JICAMA EN BASTONES, LOS JITOMATES EN TIRAS, LAS CEBOLLITAS EN AROS, EL OREGANO, EL RESTO DE ACEITE, EL JUGO DE LIMÓN Y EL CILANTRO. SAZONE CON SAL, PIMIENTA, CHILES Y QUESO PANELA.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

Ensalada de camote, pepitas y chile serrano



6 PORCIONES

EQUIVALE A:

A. O. A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
0 gramos	3	1

INGREDIENTES:

- 1 1/2 KILO DE CAMOTES LAVADOS
- 6 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- POCA SAL
- PIMIENTA, AL GUSTO
- 1/2 TAZA DE JUGO DE LIMÓN
- 4 CUCHARADAS DE AJO
- 3/4 TAZA DE PEPITAS DE CALABAZA
- 1/4 TAZA DE CILANTRO
- 3 CHILES SERRANOS
- 1 1/2 DE SEMILLA DE GIRASOL

PROCEDIMIENTO:

1. HORNEAR ENTRE 25 Y 30 MINUTOS LOS CAMOTES SAZONADOS CON 1 CUCHARDA DE ACEITE, SAL Y PIENTA AL GUSTO.
2. CORTA EN REBANADAS EL CAMOTE UNA VEZ QUE ESTEN FRIOS.
3. COLOCAR EN UN TAZÓN MEZCLA EL JUGO DE LIMÓN, EL AJO FINAMENTE PICADOS, LOS CAMOTES, LAS SEMILLAS DE GIRASOL Y PEPITAS DE CALBAZA, CHILES Y CILANTRO.
4. ADEREZO: ACEITE DE OLIVA Y PIMIENTA.



GOBIERNO DE
MÉXICO

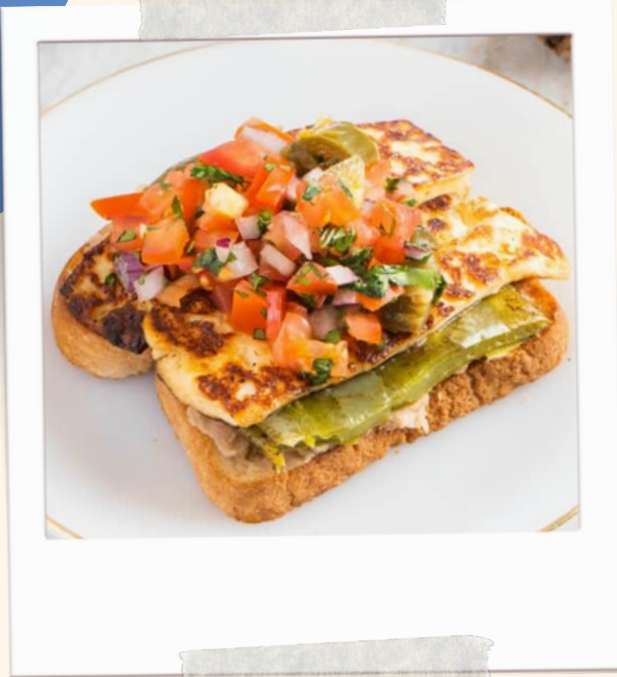
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Molletes con queso panela



1 PORCIÓN

EQUIVALE A:

A. O. A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
50 gramos	2	0

INGREDIENTES:

- 2 PIEZAS DE PAN INTEGRAL
- 1 PIEZA DE JITOMATE
- 2 CUCHARADAS DE CILANTRO
- 1/4 PIEZA DE CEBOLLA MORADA
- 1/3 TAZA DE JALAPEÑO
- 2 NOPALITOS
- SAL Y PIMIENTA
- 2 REBANADAS DE QUESO PANELA

PROCEDIMIENTO:

1. PICAR TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO Y CHILE, FINAMENTE, REVOLVER EN UN TAZÓN, CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA, MEZCLAR HASTA INCORPORAR.
2. DORAR LOS NOPALES, EL QUESO PANELA Y EL PAN.
3. COLOCAR NOPAL Y QUESO PANELA. POR ÚLTIMO AÑADIR EL PICO DE GALLO.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

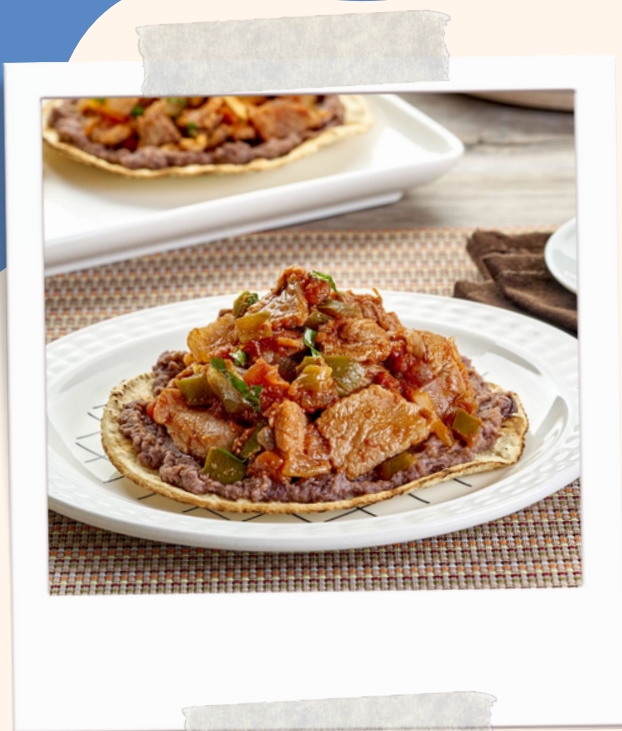


INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi

Tostadas de bistecs a la mexicana



4 PORCIONES

EQUIVALE A:

A. O. A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
100 gramos	2	1

INGREDIENTES:

- 2 TAZAS DE BISTECES DE RES
- 1 TAZA DE CEBOLLA BLANCA
- POCA SAL
- PIMIENTA AL GUSTO
- 1 TAZA DE PURÉ DE TOMATE
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE
- 4 CUCHARADAS DE JALAPEÑOS
- 2 CUCHARADAS DE CILANTRO
- 1 CUCHARADITA DE AJO PICADO
- 1/2 TAZA DE FRIJOLES
- 8 TOSTADAS

PROCEDIMIENTO:

1. FREÍR LA CEBOLLA CON 2 CUCHARADA DE ACEITE, AGREGAR LOS BISTECES SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA, COCINAR HASTA EVAPORAR LÍQUIDOS.
2. AGREGAR EL PURÉ DE TOMATE Y LOS JALAPEÑOS PICADOS.
3. HERVIR 5 MINUTOS, AGREGAR EL CILANTRO Y RETIRAR DEL FUEGO.
4. UNTAR LAS TOSTADAS CON FRIJOL, TERMINAR CON LOS BISTECES A LA MEXICANA Y SERVIR.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi



Omelette de champiñones

1 PORCIÓN

EQUIVALE A:

A. O. A	Cereales, leguminosas y tubérculos	Grasas
0 gramos	0	1

INGREDIENTES:

- 2 HUEVOS (POR PERSONA)
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- ½ TAZA DE CHAMPIÑONES
- 1 PUÑADO DE PEREJIL
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE
- 1 TAZA DE FRIJOLES

PROCEDIMIENTO:

1. LIMPIAR Y CORTAR LOS CHAMPIÑONES, SALTEAR EN MANTEQUILLA Y RESERVAR.
2. BATIR LOS HUEVOS, SAL, PIMIENTA NEGRA MOLIDA Y PEREJIL.
3. VERTER LA MEZCLA EN UN SARTÉN CON ACEITE CALIENTE PARA HACER UNA TORTILLA.
4. ANTES DE QUE ESTÉ COCIDO, AÑADIR LOS CHAMPIÑONES EN EL CENTRO Y CERRAR CON UNA ESPÁTULA.
5. DORAR POR AMBOS LADOS Y SERVIR EL OMELETTE CON FRIJOLES.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

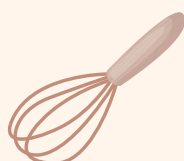


INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN





RECUERDE ADECUAR LAS PORCIONES DE
ALIMENTOS QUE CONTIENEN
CARBOHIDRATOS DE ACUERDO A LAS
ESTABLECIDAS EN SU PLAN DE
ALIMENTACIÓN.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi