

MENÚS 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 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:

- 1 taza de ejotes cocidos
- 3 tortillas de maíz
- ½ 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
- 1 tortilla de maíz
- ½ taza de frijoles
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Batir los huevos en un tazón.
2. Calentar un sartén y agregar el aceite, 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
- ½ 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:

- 2 tortillas de maíz
- ½ taza de frijoles
- ¼ de taza de queso panela rallado
- 1 huevo
- 3 cucharaditas de crema



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 ESTRELLADO CON NOPALES



Ingredientes:

- 1 taza de nopales
- 3 tortillas de maíz
- ½ taza de frijoles
- 1 huevo
- 2 cucharaditas 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
- 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).
- 2 tortillas de maíz
- $\frac{1}{4}$ de taza de pollo deshebrado
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso panela
- 1 cucharadita de crema



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
- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles
- 1 huevo
- 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. 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. HUEVO ESTRELLADO CON SALSA



Ingredientes:

- ½ de taza de salsa roja
- 2 tortillas
- 1 huevo
- 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:

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

- 1/2 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:

- 1/2 taza de salsa de tomate
- 2 tortillas de maíz
- ½ taza de frijoles
- ½ taza de pollo deshebrado
- 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 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
- ½ taza de frijoles
- 2 huevos
- ¼ de taza de queso panela rallado
- 3 cucharaditas 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.

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 fresas • 1 taza de leche light • 14 nueces en mitades <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y desinfectar las fresas 2. Licuar todos los ingredientes. 3. Agregar hielo (opcional). 	<p>8. 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>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Agregar hielo (opcional).
<p>2. FRUTA CON YOGHURT Y NUECES</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 manzanas • 1 plátano • 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, el plátano y las nueces. 2. Agregar el yogurt y las nueces. 	<p>9. FRUTA CON YOGHURT Y NUECES</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana • 2 taza de papaya • 1 plátano • 2 botes (125 g cada uno) de yogurt natural sin azúcar • 7 nueces en mitades <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y picar las manzanas, la papaya y el plátano 2. Agregar el yogurt y las nueces.
<p>3. LICUADO DE MANGO CON FRESAS</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mango manila • 1 taza de fresas • 1 taza de leche light <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y desinfectar las fresas 2. Licuar todos los ingredientes. 3. Agregar hielo (opcional). 	<p>10 y 12. LICUADO DE PLÁTANO CON NUEZ</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 1/2 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. FRUTA CON YOGHURT Y NUEZ</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 mangos manila • 3 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 el mango y la papaya 2. Agregar el yogurt y las nueces. 	<p>11. FRUTA CON YOGURT Y NUECES</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 2 taza de papaya • 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 • 1 taza 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>13 y 14. SOFUL Y JUGO DE NARANJA</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 taza de jugo de naranja • 2 envases de Sofúl natural
<p>6 y 7. FRUTA 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.

Colaciones



Ver preparación y cantidades en la página 12 y 13

1. PERA Y CACAHUATES

Ingredientes:

- 1 pera
- 14 cacahuates

2. JÍCAMA, PAPAYA Y CACAHUATES

Ingredientes:

- 1 taza de jícama en bastones
- 2 tazas de papaya
- 14 cacahuates
- limón (opcional)

3. ZANAHORIAS, PLÁTANO Y CACAHUATES

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria en bastones
- 1 plátano
- 28 cacahuates

4. PEPINO, PLÁTANO Y CACAHUATES

Ingredientes:

- 2 tazas de pepinos
- 1 plátano
- 28 cacahuates

5. ZANAHORIAS, PLÁTANO, MANZANA Y CACAHUATES

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria
- 1 plátano
- 2 manzanas
- 28 cacahuates

6. JÍCAMA, PLÁTANO, MANZANA Y CACAHUATES

Ingredientes:

- ½ taza de jícama
- 2 plátanos
- 1 manzana
- 28 cacahuates

7. ZANAHORIA, PLÁTANO, NARANJA Y CACAHUATES

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria
- 1 plátano
- 2 naranjas
- 14 cacahuates

8. PLÁTANO, PAPAYA Y CACAHUATES

Ingredientes:

- 1 plátano
- 3 tazas de papaya
- 14 cacahuates

9. JÍCAMA, PLÁTANO, CACAHUATES

Ingredientes:

- 1 taza de jícamas
- 1 plátano
- 14 cacahuates

10. PEPINO, PLÁTANO, MELÓN Y CACAHUATES

Ingredientes:

- 2 tazas de pepino
- 1 plátano
- 1 taza de melón
- 14 cacahuates

11. PEPINO, PLÁTANO, MANZANA Y CACAHUATES

Ingredientes:

- 2 tazas de pepino
- 1 plátano
- 1 manzana
- 14 cacahuates

12. JÍCAMA, PLÁTANO, MANZANA Y CACAHUATES

Ingredientes:

- 1 taza de jícamas
- 1 plátano
- 1 manzanas
- 14 cacahuates



13. MANZANA, FRESAS Y CACAHUATES

Ingredientes:

- ½ taza de fresas
- 2 manzanas
- 28 cacahuates

14. JÍCAMA Y PLÁTANO

Ingredientes:

- ½ taza de jícamas
- 2 plátanos



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
- 2 cucharaditas 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 puré de tomate esté hirviendo y la pasta esté lista.

ARROZ CON VERDURAS

Ingredientes:

- 1 taza de verduras congeladas
- $\frac{1}{2}$ 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



Ingredientes:

- 1 taza de arroz con 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).

ESPAGUETTI CON JITOMATE

Ingredientes:

- ½ 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, escurrirla 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.

ESPAGUETI CON MANZANA



Ingredientes:

- 1 taza de espagueti cocido
- 2 cucharaditas de crema
- 1 manzana

Preparación:

1. Cocer el espagueti en agua hirviendo con una pizca de sal.
2. Una vez cocida, escurrir la pasta.
3. Lavar y picar la manzana
4. Mezclar el espagueti con la crema y agregar la manzana en cubos.

SOPA DE FIDEO CON ESPINACAS



Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ taza de espinacas cocidas
- $\frac{1}{2}$ taza de caldillo de jitomate (2 jitomates, $\frac{1}{4}$ de cebolla, 1 ajo, pizca de sal y $\frac{1}{2}$ taza de agua).
- $\frac{1}{2}$ tazas de fideos cocidos
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo con un poco de agua.
2. Cocer las espinacas. Poner a hervir agua, una vez que hierva agregar las espinacas y dejar por 5 min
3. En una olla calentar el aceite y sofreír el fideo.
4. Una vez que la pasta se dore por completo, agregar el caldillo pasado por un colador.
5. Tapar la olla y cocinar a fuego bajo hasta que el puré de tomate esté hirviendo. Agregar las espinacas cocidas
6. En una olla calentar el aceite y sofreír el fideo.

CREMA DE BRÓCOLI Y ESPINACAS

Ingredientes:

- ¼ taza de brócoli
- ¼ taza de espinacas
- ½ taza de leche light
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 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:

- ½ taza de verduras congeladas
- ½ de taza de arroz cocido
- 1 cucharadita de aceite
- 1 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
- 28 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
- ½ taza o 60 gramos de fajita de pollo cocida
- 2 cucharaditas 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 cdita 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 papa cocida en cubos
- 2 cucharaditas de mayonesa light

Preparación:

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

BISTECES EN SALSA DE CHILE PASILLA CON ENSALADA DE NOPALES

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 90 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 chilepasilla 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).
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 (90 gr)
- Especias al gusto
- 1 taza 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.

ENSALADA DE PEPINO

Ingredientes:

- 1 taza 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 MANZANA



Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de taza de carne molida
- 1 cucharadita de huevo batido
- 1 de taza de caldillo de jitomate
- 1 cucharada 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 y el arroz.
3. Dividir la mezcla en 2 y formar las albóndigas.
4. En una olla caliente agregar el caldillo de jitomate colado.
5. Agregar las albóndigas y tapar hasta que se cocinen.
6. Acompañar con la tortilla.

ENSALADA DE ZANAHORIA Y MANZANA

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias ralladas
- 1 manzana
- 1 limón (opcional)

Preparación:

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

TOSTADAS DE SALPICÓN DE POLLO



Ingredientes:

- ½ taza de pollo deshebrado
- ½ taza de lechuga en tiras
- ½ taza de pimientos
- 3 cucharaditas 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 tostadas.

BISTECES A LA MEXICANA CON FRIJOLES



Ingredientes:

- 120 g de bistec de res
- ½ 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, tapan el sartén hasta que secocinen.
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
- ½ taza de carne molida de pollo
- 2 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).

TOSTADAS DE TINGA DE POLLO



Ingredientes:

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

CHAMPIÑONES RELLENOS DE CARNE MOLIDA



Ingredientes:

- 3 champiñones medianos
- 1 de taza de carne molida
- 1/4 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
- 1 tostadas horneadas
- ½ taza de frijoles
- ½ 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
- 2 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:

- ¼ taza de zanahorias cocidas
- ¼ taza de papa cocida
- 3 tortillas de maíz
- ¾ 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. Y dejar que hierva
6. Acompañar con las tortillas.

Cenas

QUESADILLAS

Ingredientes:

- 1 tortilla de maíz
- 2 rebanadas delgrosas de un dedo de queso panela

Preparación:

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



TACO DE ALAMBRE



Ingredientes:

- 1 taza de pimientos
- 1 tortillas de maíz
- ½ taza de fajitas de pollo cocidas
- 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.
7. Calentar las tortillas y hacer los tacos.

ATÚN CON VERDURAS



Ingredientes:

- 1 lata de verduras
- ¼ lata de atún en agua
- 2 cucharaditas de mayonesa

Preparación:

1. Drenar la lata de verduras
2. Drenar el atún
3. Mezclar los ingredientes.

SINCRONIZADA

Ingredientes:

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

Preparación

1. Calentar las tortillas.
2. Agregar el jamón y el queso, calentar hasta que éste se derrita un poco.
3. Pueden acompañarse con salsa.



TAQUITOS DE JAMÓN CON QUESO PANELA

Ingredientes:

- 2 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.



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
- 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 el pollo deshebrado con las verduras.
4. Agregar la crema y continuar mezclando.
5. Acompañar con los frijoles y las tostadas.

SÁNDWICH DE POLLO



Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan de caja
- ½ taza de pollo deshebrado
- 1 cucharadita de mayonesa

Preparación:

1. Mezclar el pollo con la mayonesa light y las verduras
2. Agregar la mezcla a una de las rebanadas de pan y tapar con la otra.

SÁNDWICH DE PAVO



Ingredientes:

- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de verduras
- 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 las zanahorias, el queso y el jamón.

TAQUITOS DE FRIJOLES

Ingredientes:

- 2 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



SINCRONIZADA



Ingredientes:

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

Preparación:

1. Calentar las tortillas en un sartén o comal.
2. Agregar el jamón y el queso, calentar hasta que éste se derrita un poco. Pueden acompañarse con salsa.

QUESADILLAS



Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 2 rebanadas del grueso de un dedo de queso panela
- 2 cucharadita de aceite.

Preparación:

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

Pueden acompañarse con salsa.

SINCRONIZADA

Ingredientes:

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

Preparación:

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



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
- 3 cucharaditas de mayonesa

Preparación:

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

Agregar el queso y el jamón



QUESADILLA DE PICADILLO



Ingredientes:

- 1 tortilla de maíz
- $\frac{1}{4}$ de taza de picadillo (ver receta)

Preparación:

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

Rellenar las tortillas con el picadillo

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