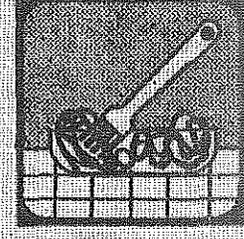
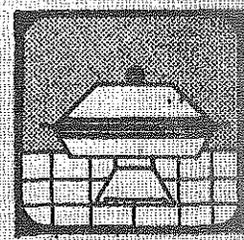
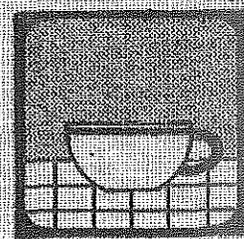
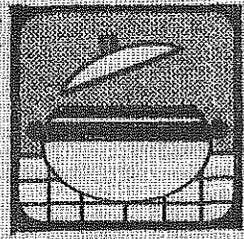
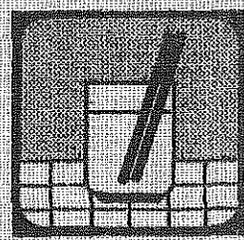
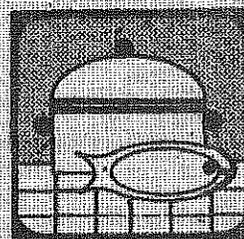
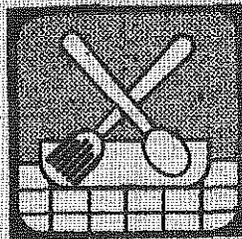
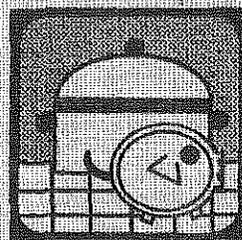
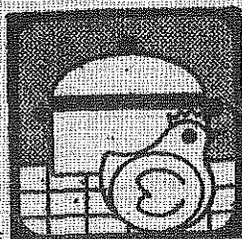


Manual para la Elaboración del Menú En los Servicios de Alimentación

División de Nutrición de Comunidad
Depto. de Educación Nutricional

MONOGRAFIA

L-80



INSTITUTO NACIONAL
DE LA NUTRICION
SALVADOR ZUBIRAN

SECRETARIA DE COMUNICACIONES
Y TRANSPORTES

Fideicomiso de Formación y Capacitación
para personal de la Marina Mercante

COORDINACION
Teresa Shamah Levy

COLABORACION
Hilda Hernández Rojo

Ma. Rosa Ochoa Camposeco

Laura Quezada del Rio

Claudia Vázquez Resenos
ASISTENCIA

Dr. Enrique Rios Espinosa

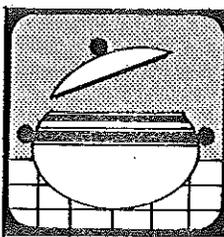
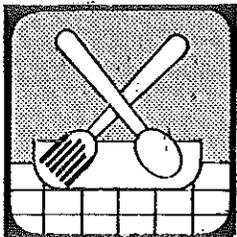
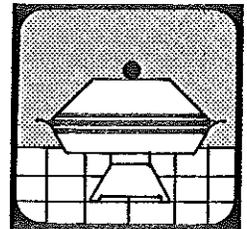
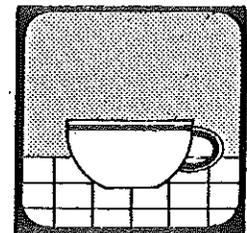
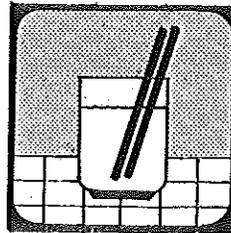
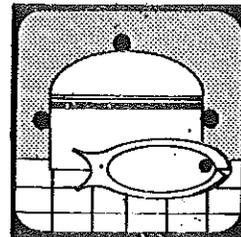
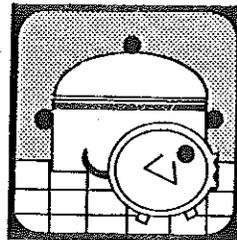
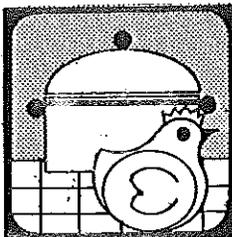
Hilzon Hoj.

Manual para la
Elaboración del Menú
En los Servicios de
Alimentación

División de Nutrición de Comunidad
Depto. de Educación Nutricional

MONOGRAFIA

L -80



INSTITUTO NACIONAL
DE LA NUTRICION
SALVADOR ZUBIRAN

SECRETARIA DE COMUNICACIONES
Y TRANSPORTES

Fideicomiso de Formación y Capacitación
para personal de la Marina Mercante

COORDINACION
Teresa Shamah Levy
COLABORACION
Hilda Hernández Rojo

Ma. Rosa Ochoa Campos

Laura Quezada del Rio

Claudia Vázquez Resenos
ASISTENCIA
Dr. Enrique Ríos Espinosa

diseño: D.G. Blanca E. Medina C.

AGRADECIMIENTO

Los autores desean agradecer
su valioso apoyo en el trabajo
secretarial a:

Cristina Orozco Ordaz
Rosa Ma. Ramírez Sotelo
Ma. del Carmen Rivas Martínez

Indice General

Introducción

Capítulo I	— Planificación de un Servicio de Alimentación	1
	— Elaboración de Menú	3
	— Pasos para la Elaboración de un Menú	13
Capítulo II	— Menús	37
Capítulo III	— Preparaciones	47
	— Jugos o Frutas	48
	— Platos Fuertes (desayuno)	67
	— Complementos	94
	— Bebidas	112
	— Sopas Aguadas	142
	— Sopas Secas	171
	— Platos Fuertes (comida)	202
	— Guarniciones	234
	— Bebidas Frescas	265
	— Postres	287
	— Platos Fuertes (cena)	321

Anexos	Consejos Útiles	352
BIBLIOGRAFIA		355
GLOSARIO		357

Indice de Cuadros

— Raciones recomendadas de alimentos por grupo para la dieta diaria de la familia	4
— Cantidad de alimento que conforman las raciones	6
— Contenido promedio de nutrimentos por ración en los grupos de alimentos	12
— Listas de Platos	14
— Formato para cálculo de menú	33
— Raciones recomendadas de alimentos para dieta de 3300 Kcal.	35
— Ejemplo de menú calculado	36

Introducción

Es bien conocida la importancia que tiene para el desarrollo de un país, la nutrición de sus habitantes.

Uno de los aspectos más relevantes de la nutrición es la relación que existe entre la alimentación y el desarrollo de los recursos humanos, su productividad y el bienestar social.

Estudios realizados demuestran que una persona alcanza su rendimiento óptimo cuando está bien nutrida y dispone de alimentos a intervalos regulares. Tam-

bién es admitido que las personas ocupadas en tareas pesadas, prolongadas y de intensa actividad física, requieren de una alimentación de mayor contenido energético que quienes se ocupan en tareas menos activas o sedentarias.

De ahí la importancia de contar con programas de alimentación para estudiantes o trabajadores, cuyo objetivo principal es el de asegurar a éstos el suministro de alimentos en horarios establecidos durante la jornada de trabajo.

Capítulo I

Elaboración del Menú

Planificación de un Servicio de Alimentación

Cuando una Institución de be establecer un servicio de alimentación, tiene que tomar en cuenta varias decisiones sobre la política general. Es aconsejable entonces que los beneficiarios del servicio, a través de sus representantes, tomen parte activa en las discusiones, ya que pueden aportar información y sugerencias importantes. De esta manera habrá mayores posibilidades de ofrecer un servicio que sea bien entendido y aceptado.

Independientemente de que los beneficiarios sean escolares, militares, pacientes hospitalizados o trabajadores, los servicios de alimentación deben funcionar siempre bajo los siguientes criterios:

CRITERIOS:

1. Los alimentos y bebidas a servir deben ser de buena calidad, estar exentos de bacterias, productos químicos nocivos, y otras sustancias peligrosas para la salud de los comensales.



2. Las comidas deben ser aceptables. Es decir han de respetar las preferencias de los comensales.
3. Las comidas deben satisfacer las necesidades fisiológicas de los comensales de acuerdo a uno de los objetivos del servicio: suministrar una, tres o más comidas diarias.

GENERALIDADES

La planificación del servicio de alimentación debe estar a cargo de profesionales especializados en el área de Nutrición.

Debe comenzarse por definir los objetivos del servicio. Algunos de los datos básicos necesarios, son los siguientes:

- ¿Qué finalidad se persigue con el servicio? (Resultados finales que se deseen alcanzar).
- ¿A quién ha de alimentarse? (A todos, o a un grupo seleccionado, hombres o mujeres, deportistas, ancianos, etc.)
- ¿A cuántas personas hay que alimentar? (Número de raciones a servir)
- ¿Qué se desea suministrar? (Especificar lista de platos)
- ¿Qué tiempos de comida se cubrirán? (Desayuno, comida, cena).

- ¿Qué duración tiene la comida? (Tiempo disponible por persona para comer)
- ¿Con qué recursos se cuenta? (Económicos, materiales y humanos)

Una vez definidos los objetivos, el administrador debe resolver algunos puntos que le permitirán alcanzar los objetivos fijados.

1. Diseño y distribución del local.
2. Estimación del personal. Competente y aprendices necesarios regular y eventualmente.
3. Necesidades de equipo y materiales para cocina y comedor.
4. Proveedores que ofrezcan los mejores alimentos al mejor costo.
5. Tipo de almacenes según las necesidades. (Cámaras frigoríficas, espacios ventilados, estanterías, recipientes, etc.)
6. Periodicidad en las compras de alimentos.
7. Eliminación de basuras y sistemas de lavado y limpieza (Para mantenimiento de la higiene y la seguridad).
8. Determinación de costos de capital y funcionamiento.

Mediante esta planificación pueden evitarse gastos innecesarios, al no adquirir más que las instalaciones estrictamente necesarias para preparar, a un costo mínimo comidas y bebidas que ofrezcan garantías y alcanzar de esta manera los objetivos del servicio.

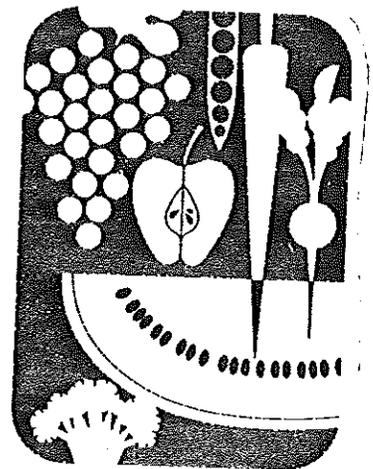
Elaboración del Menú

Una de las funciones más importantes de un servicio de alimentación es la elaboración de menús equilibrados nutricionalmente. A este respecto se darán las siguientes consideraciones:

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Las recomendaciones dietéticas se refieren a las cantidades necesarias promedio de cada nutrimento, para mantener la salud de un individuo representativo de un grupo, establecidas éstas con base en la edad, el peso, la ocupación, el sexo y la actividad física entre otras características.

Para fines prácticos y su posible manejo con la población, el Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán" ha determinado la siguiente clasificación de alimentos. Contiene las raciones recomendadas de consumo diario para cada grupo de edad, lo que asegura cubrir sus necesidades nutricionales.



CANTIDAD DE ALIMENTO QUE CONFORMAN LAS RACIONES

GRUPO	ALIMENTOS	CANTIDAD POR RACION (g)
CEREALES	Bolillo	35
	Pan dulce	25
	Harina de trigo	30
	Pan de caja	40
	Masa de maíz	60
	Tortilla	60
	Galleta dulce	25
	Galleta salada	25
	Arroz	30
	Avena	30
	Pasta	30
TUBERCULOS	Camote	140
	Yuca	140
	Papa	140
	Chinchayote	140
LEGUMINOSAS	Frijol	30
	Lenteja	30
	Haba	30
	Garbanzo	30
	Alubia	30
	Harina de soya	15
	Soya	20
OLEAGINOSAS	Cacahuete con cáscara	30
	Pepita	30

GRUPO	ALIMENTOS	CANTIDAD POR RACION (g)
FRUTAS	Ciruela roja	130
	Durazno	130
	Fresa	130
	Guayaba	130
	Granada china	130
	Granada roja	130
	Jícama	130
	Mango	130
	Mandarina	130
	Manzana	130
	Melón	130
	Naranja	130
	Papaya	130
	Pera	130
	Piña	130
	Plátano macho	130
	Plátano promedio	130
VERDURAS	Sandía	130
	Tejocote	130
	Tuna	130
	Acelga	130
	Berro	130
	Betabel	130
	Calabacita	130
Col	130	
Coliflor	130	

GRUPO	ALIMENTOS	CANTIDAD POR RACION (g)
VERDURAS	Chayote	130
	Chícharo	130
	Chilacayote	130
	Chile poblano	130
	Ejote	130
	Elote	130
	Espinaca	130
	Flor de calabaza	130
	Haba verde	130
	Hongo	130
	Huauzontle	130
	Jitomate	130
	Lechuga	130
	Nopal	130
	Pepino	130
	Rábano	130
	Romerito	130
	Tomate	130
	Verdolaga	130
	Zanahoria	130
PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL		
<u>Carnes</u>	Pollo	70
	Hígado de pollo	30
	Cerdo c/hueso	70

GRUPO	ALIMENTOS	CANTIDAD POR RACION (g)
PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL <u>Carnes</u>		
	Res gorda c/hueso	70
	Cerdo c/grasa	50
	Res gorda s/hueso	50
	Res magra	40
	Res seca salada	10
	Cecina de cerdo	40
	Cecina de res fresca	40
	Chicharrón	10
	Chorizo	30
	Hígado de res	30
	Lengua de res	60
	Longaniza	40
	Panza de res	110
	Moronga	50
	Pata de cerdo	120
	Riñón de res	50
	Sesos de res	70
	Atún en aceite	30
	Filete de pescado	30
	Pescado seco (tipo bacalao)	10
Charal seco	10	
Pescado Promedio	70	
Sardina en jitomate	40	
Huevo	55	

GRUPO	ALIMENTOS	CANTIDAD POR RACION (g)
PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL		
<u>Lácteos</u>	Leche fresca de vaca	200
	Leche evaporada	90
	Queso amarillo	20
	Leche en polvo	25
	Queso Oaxaca	25
	Queso fresco	45
	Queso Chihuahua	25
	Queso añejo	25
AZUCARES		
	Azúcar	10
	Piloncillo	10
	Miel de abeja	10
	Mermelada	10
	Leche condensada	10
GRASAS		
	Aceite	10
	Manteca de cerdo	10
	Manteca vegetal	10
	Mantequilla	10
	Margarina	10
	Crema	20
	Mayonesa	20
	Queso de puerco	20

Como podrá verse en las --
listas anteriores, las cantida--
des por ración varían para cada
alimento aunque pertenezcan al -
mismo grupo. Esto es debido a -
que el aporte de nutrimentos de
cada alimento se ajustó a los si
guientes promedios.



CONTENIDO PROMEDIO DE NUTRIMENTOS POR RACION
EN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

GRUPO	PROTEINAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	LIPIDOS (g)	KILOCALORIAS
Cereales o Tubérculos	2	21	1	100
Leguminosas u Oleaginosas	6	12	3	100
Frutas y Verduras	0 2	11 6	0 0	45 30
Productos de Origen animal	7	0	5	75
Grasas y Azúcares	0 0	0 8	8 0	70 32

PASOS PARA LA ELABORACION DEL MENU

1. Identificar

De acuerdo al grupo de edad al que se proporcione el servicio, el número de raciones recomendadas de cada grupo de alimentos. (Cuadro 1)

2. Elegir

De las listas de platillos (Cuadro 2), las preparaciones necesarias para cada tiempo de comida de acuerdo al siguiente patrón:

desayuno

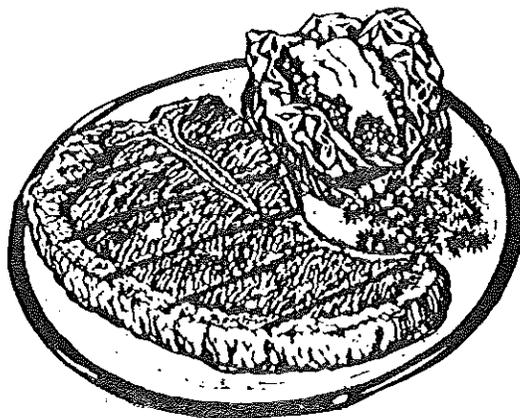
Jugo o fruta
Plato fuerte
Complemento
Bebida
Otros

comida

Sopa aguada
Sopa seca
Plato fuerte
Guarnición
Complemento
Bebida fresca
Postre
Otros

cena

Plato fuerte
Guarnición
Complemento
Bebida
Postre
Otros



LISTA DE PLATILLOS

CUADRO No. 2

JUGOS O FRUTAS	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	AZUCAR
Jugo de Alfalfa				1		
Jugo de Betabel				2		
Jugo de Jitomate				1		
Jugo de Lima			2			
Jugo de Mandarina			2			
Jugo de Mango			2			
Jugo de Manzana			2			
Jugo de Naranja			2			
Jugo de Naranja con Zanahoria			1	1		
Jugo de Papaya con Naranja			2			
Jugo de Pepino				2		
Jugo de Piña			2			
Jugo de Toronja			2			
Jugo de Verduras				1 1/2		
Jugo de Zanahoria				2		
Fruta de la estación			1			
Zapote negro con naranja			1			

*Cantidad que resulta de la preparación de un platillo, cuyos ingredientes están calculados por persona.

14

14

PLATOS FUERTES (DESAYUNO)	APORTE DE RACIONES POR PORCION*						
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA	AZUCAR
Avena con Leche	1/2				1		1
Cereal con leche	2		1		1		1
Chicharrón en Salsa Verde				1/2	1	1/2	
Chilaquiles Verdes	1			1/2	1/2	1	
Enchiladas	1			1/2	1	1	
Entomatadas	1			1/2	1	1/2	
Fruta con yogur			1		1		1
Hot Cakes con Jamón	1				1 1/2	1	1
Huevos al Albañil					1	1/2	
Huevos con Ejotes				1/2	1	1/2	
Huevos a la Gitana				1/2	2	1/2	
Huevos con Jamón				1/4	1	1/2	
Huevos a la Mexicana				1/4	1	1/2	
Huevos Motuleños	1/2	1/2		1/2	1	1	
Huevos a la Percherone				1 1/2	1	1/2	
Huevos Rancheros	1/2			1/2	1	1/2	
Huevos Tricolor				1/4	1	1	
Jamón a la Plancha					1		
Molletes <i>mult grano</i>	2	1/2		1/4	1	1	
Nopales Navegantes				1	1	1/2	
Pancita				1/2	1 1/2	1/2	
Pan Francés	1				1/2	1/2	2
Pan con Mermelada	1					1/2	2
Quesadillas de Papa	1 1/2				1/2	1/2	

15

PLATOS FUERTES (DESAYUNO)	APORTE DE RACIONES POR PORCION*						
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA	AZUCAR
Queso en Salsa				1/2	1	1/2	
Sincronizadas	1		1/4		2		
Tacos de Carne con Salsa	1 1/2			1/4	1	1 1/2	
Tacos Potosinos	2			1	1 1/2	1	
Taquitos de Queso con Salsa Poblana	1			1/2	1	1	
Tortilla de Papa a la Española	1/2				J	1/2	

COMPLEMENTOS	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA
Ensalada de Lentejas		1				1
Frijoles Azteca		1		1	1/2	1
Frijoles Charros		1		1/4	1	1/2
Frijoles Jarochos	1/2	1			1/2	
Frijoles de la Olla		1				
Frijoles Refritos		1				1
Garbanzo con Chorizo		1			1	1/2
Garbanzos en Vinagreta		1			1	1/2
Habas con Jitomate		1		1/2	1	1/2
Lentejas con Plátano		1	1/2	1/4		1/2
Lentejas con Rajas		1		1/2	1/2	1/2
Puré de Alubia		1				1/2
Quesadillas de Garbanzo	1	1			1/2	1
Sopa de Lentejas con Nopalitos		1		1/2		
Sopa Seca de Lentejas		1		1/2		1/2
Tamales de Frijol	1	1/2				1 1/2

BEBIDAS	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	AZUCAR
Atole de Avena	1/2				1	1
Atole de Canela	1/4				1	1
Atole de Chocolate	1/4				1	1 1/2
Atole de Coco	1/4				1	1/2
Atole de Elote				1/2	1	1
Atole de Fresa	1/4		1/4		1	1
Atole de Garbanzo		1/2			1	1
Atole de Guayaba	1/4		1/4		1	1
Atole de Harina de Arroz	1/4				1	1
Atole de Limón	1/4				1	1
Atole de Maicena	1/4				1	1
Atole de Masa					1/2	1
Atole de Piña	1/4		1/4		1	2
Atole de Vainilla	1/4				1	1
Batido de Leche					1	1
Café Americano						1
Café con Leche					1	1
Café Moka					1	1 1/2
Champurrado					1	1 1/2
Chocolate Caliente					1	1
Chocolate a la Vainilla					1	1
Leche Caliente					1	
Leche Fría					1	
Leche de Tigre			1		1/2	1

BEBIDAS	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	AZUCAR
Licuada de Fresa			1/2		1	1/2
Licuada de Guayaba			1/2		1	1
Licuada de Manzana			1/2		1	1
Licuada de Papaya			1/2		1	1
Licuada de Plátano			1/2		1	1/2
Té						1

SOPAS AGUADAS	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA
Caldo de Habas		1/2		1/4		1/2
Caldo de Pescado				1/4	1	1/2
Caldo Tlalpeño		1/2		1	1	
Crema de Berros	1/2			1/2	1/4	1/2
Crema de Elote				1	1/2	1/2
Crema de Nopal				1/2	1/4	1/2
Crema de Zanahoria	1/4			1	1/2	1/2
Sopa de Acelgas	1/2			1		1
Sopa Helada de Aguacate			1/2			1
Sopa de Albondiguitas				1	1/2	1/2
Sopa de Avena	1/2			1/2		1/2
Sopa Fría de Berros	1/4			1/2	1/2	1/2
Sopa Fría de Betabel				1		
Sopa de Calabacitas				1/2		1/2
Sopa de Elote				1/2	1/2	1/2
Sopa de Fideo	1			1/4		1/2
Sopa de Frijol		1/2		1/4	1/2	1/2
Sopa de Garbanzo	1/4	1/2		1/4		

SOPAS AGUADAS	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA
Sopa de Haba Verde				1		1/2
Sopa de Jitomate				1		1/2
Sopa Fría de Jitomate				1		1/2
Sopa de Lentejas		1/2	1/4			1/2
Sopa de Papa	1/2			1/4		1/2
Sopa Tarasca	1/4	1/2			1/2	1
Sopa de Tortilla	1/2		1/4	1/4	1/2	1/2
Sopa de Verduras				1		1/2
Sopa de Zanahoria y Camote	1/2			1/2	1/4	1/2
Sopa de Zanahoria y Naranja			1	1		1/2

SOPAS SECAS	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA
Arroz Blanco	1					1/2
Arroz Cocido	1					
Arroz con Col	1			1/4		1/2
Arroz con Chícharos	1			1		1/2
Arroz con Hojas Verdes	1			1		1/2
Arroz a la Mexicana	1			1		1/2
Arroz con Plátanos fritos	1		1			2
Arroz Verde	1			1/2		1/2
Budín de Tortillas	1			1	1/2	1
Codito al Horno	1				1/2	1
Chilaquiles	1			1/2	1/2	1
Espagueti Blanco	1					1
Espagueti Marinero	1			1/2	1	1/2
Espagueti Rojo	1			1/4		1
Fideo Seco	1			1/4		1/2
Macarrón Aldeano	1			1/4	1	1
Macarrón con Queso	1				1/2	1 1/2
Moros con Cristianos	1/2	1/2	1/2			1
Papas Cítricas	1					1
Papas a la Francesa	1					1
Papas al Horno	1/2				1	1/2
Papas con Rajas	1			1/2		1/2

SOPAS SECAS	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA
Papas Salteadas	1					1
Pastel de Papa	1 1/4				1	1/2
Puré de Papa	1					1/2
Sopa de Codito	1				2	
Tallarín Rojo	1			1/4		1/2
Tallarín Verde	1			1		1/2
Tortas de papa	1				1 1/4	1/2

PLATOS FUERTES (COMIDA)	APORTE DE RACIONES POR PORCION*				
	CEREAL	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA
Albondigas ✓	1/2		1/2	2 1/4	1/2
Albondigón			1/2	2	
Almejas a la Mexicana			1	1	1/2
Budín Azteca de Sardina	1		1	1 1/2	
Calamares en su Tinta				1 1/2	1/2
Carne de Puerco con Verdolagas			1 1/2	2	1/2
Cazón a la Mexicana				2	1/2
Cochinita Pibil		1/2		2	
Croquetas de Atún	1			1 1/2	1
Chiles rellenos de Jamón y Queso			1	2	1/2
Chiles rellenos de Queso			1	1	1/2
Enchiladas de Pollo	1 1/2		1/4	1 1/4	1
Falda en salsa de Jitomate			1/2	2	1/2
Filete de pescado "Costa Grande"				2	1
Hígado Encebollado			1/2	2	1
Lomo al Horno				2	
Milanesa	1			2	1/2
Mole de Olla			1	1	1/2
Mole Verde			1/2	1	1/2
Pescado en Pasilla			1/2	2	1/2
Picadillo	1/4		1	2	1/2
Pollo Empanizado	1/2			1 1/4	1/2
Pollo con Mole			1/4	1	1

PLATOS FUERTES (COMIDA)	APORTE DE RACIONES POR PORCION*				
	CEREAL	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA
Pollo a la Mostaza				1 1/4	2
Pollo en Salsa de Jitomate	1/2		1/2	1	1/2
Puchero de Res			1	1 1/2	
Salpicón	1/2		1/2	2	1/2
Salpicón de Pescado		1/4	1/2	1	
Tortitas de Carne				2	1/2
Truchas en Ajonjolí				1	1/2

GUARNICIONES	APORTE DE RACIONES POR PORCION*						
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA	AZUCAR
Acelgas con Limón				1/2		1/2	
Apio en Mantequilla				1	1	1/2	
Chayotes al Horno				1/2	1/2	1/2	
Ejotes Mimosa				1			
Ensalada de Alubias		1		1/4	1/2	1	
Ensalada de Betabel y Naranja			1/2	1			
Ensalada de Calabacitas				1			
Ensalada de Col				1			
Ensalada de Coliflor				1			
Ensalada de Chícharo				1		1/2	
Ensalada de Ejotes				1	1/2	1/2	
Ensalada de Elote y Pimiento Morrón				1		1/2	
Ensalada de Espinaca				1/2	1/2	1/2	
Ensalada de Espinaca con Jitomate				1 1/2	1/2	1/2	
Ensalada de Espinaca y Tocino	1/2			1/2		1 1/2	
Ensalada de Hortalizas	1/2			1		1	
Ensalada de Jitomate				1		1	
Ensalada de Jitomate y Lechuga				1 1/2			
Ensalada de Pepinos				1/2		1	
Ensalada Rusa	1/2			1/2		1 1/2	

GUARNICIONES	.APORTE DE RACIONES POR PORCION*						
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA	AZUCAR
Ensalada de Zanahoria				1		1/2	
Ensalada de Zanahoria y Jícama			1/2	1/2			
Esquites				1			
Gelatina de Pepino				1/4			1
Guacamole			1/2	1/4			
Jitomate Rebanado				1			
Puré de Manzana			1				2
Quintoniles con Queso				1/2	1	1/2	
Salsa Mexicana				1/2			
Timbal de Espinaca	1/2			1	1/4	1	

27

Ensalada de Zanahoria y Jícama

27

BEBIDAS FRESCAS	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	AZUCAR
Agua de Alfalfa			1/4	1/4		1
Agua de Betabel				1/2		1
Agua de Chicha			1/2			2
Agua de Fresa			1/2			1
Agua de Frutas			1			1
Agua de Guayaba			1/2			1
Agua de Horchata de Arroz	1/2				1/4	1
Agua de Jamaica						1
Agua de Limón			1/2			1
Agua de Mandarina			1/2			1
Agua de Mango			1/2			1
Agua de Melón			1/2			1
Agua de Naranja			1/2			1
Agua de Papaya			1/2			1
Agua de Piña			1/2			1
Agua de Sandía			1/2			1
Agua de Tamarindo			1/2			1
Agua de Tuna			1/2			1
Bebida de Cítricos			1			1
Bebida Tropical			1			1
Tepache						3

POSTRES	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	ORIGEN ANIMAL	GRASA	AZUCAR
Arroz con Leche	1			1/2		1
Ate						2
Ate con Queso				1		2
Bolillo con Cajeta	2					2
Bolillo con mermelada	2					2
Cajeta de Mango			1 1/2			2
Capirotada	1/2	1/2		1	1/2	1
Carlota de Camote con Piña	1 1/2		1/2			1
Cascos de Guayaba en Almíbar			1			2
Coctel de Frutas			2			1
Crema de Limón	1/2			1		2
Duraznos en Almíbar			1			3
Flan				1/2		1
Gelatina de Guayaba			1			3
Gelatina de Limón						3
Gelatina de Rompope						3
Gelatina de Sabores						2
Helado de Aguacate			1/4	1/2		3
Helado de Nuez		1		1	1	2
Mangos en Almíbar			1			3
Manzanas Cocidas			1			1
Natilla				1		2
Nieve de Fresa			1			2

POSTRES	APORTE DE RACIONES POR PORCION*					
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	ORIGEN ANIMAL	GRASA	AZUCAR
Nieve de Naranja			1			2
Nieve de Piña			1/2			2
Pan tostado con Cajeta	1					2
Pan tostado con mermelada	1					1
Peras Cocidas			1			1
Piñas en Almíbar			1			3
Plátanos Salteados			1 1/2		1/2	1/2
Postre de Camote	1/2					1 1/2
Postre de Leche				1		1/2
Postre de Leche con Fresas			1	1		1/2

PLATOS FUERTES (CENAS)	APORTE DE RACIONES POR PORCION*						
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA	AZUCAR
Alubias con chorizo		1		1/4	1	1/2	
Carne Asada					2		
→ Chalupas	1			1/4	1	1/2	
Chivichangas	1	1/2			1	1/2	
Croquetas de Zanahoria	1/4			1	1/4	1/2	
Empanadas de Queso	1				1	1	
Empanadas dobles de Jamón	1 1/2			1/2	2	1/4	
Emparedado Individual	1				1	1	
Enchiladas Verdes	1			1/2	1	1	
Enchiladas Zacatecanas	1 1/2			1/2	1 1/4	1/2	
31 Enfrijoladas	1	1			2	1/2	
Ensalada de Pollo				1/2	1	1/2	
→ Entomatadas	1			1/2	1	1/2	
Flautas	1 1/2		1/2	1/4	1	1	
→ Hamburguesas	2 1/4				1 1/2	1/2	
→ Hot Dogs	1			1/4	2		
Pambazos de Atún	2			1	1	1/2	
Papas a la Mexicana	1			1/2	1	1	
→ Peneques	1 1/4			1/4	1 1/4	1	
Quesadillas	1			1/4	1	1/2	
Queso en Salsa				1/2	1	1/2	
Sopes	1	1/2		1	1/2	1/2	
Tacos de Carne con Salsa	1 1/2			1/4	1	1 1/2	
→ Tacos Potosinos	2			1	1 1/2	1	
31 Tamales de Rajas	1			1/2	1/4	2	

PLATOS FUERTES (CENAS)	.APORTE DE RACIONES POR PORCION*						
	CEREAL	LEGUMINOSA	FRUTA	VERDURA	ORIGEN ANIMAL	GRASA	AZUCAR
Tortas de Papa	1				1 1/4	1/2	
Tortas de Papa y Queso	1 1/2				1 1/4	1	
Tostadas de Frijol	1	1/2	1/4		1	1/2	
Tostadas de Pollo	1	1/2	1/4	1/4	1 1/2	1	
Tlacoyos Hidalguenses	1			1		1	

Formato para cálculo de menú

TIEMPO DE COMIDA	PORCION (Según Receta)	RACIONES APORTADAS POR GRUPOS						
		CEREALES	LEGUMINOSAS	FRUTAS	VERDURAS	ORIGEN ANIMAL	AZUCARES	GRASAS
DESAYUNO:								
COMIDA:								
CENA:								
TOTAL								

3. Considerar

Las raciones de alimentos aportadas en cada platillo hasta completar el total diario recomendado. Utilizando para ello el siguiente formato. (Se sugiere distribuir las raciones diarias en 30% para el desayuno, 40% para la comida y 30% para la cena).

A continuación se desarrollará un menú a manera de ejemplo, siguiendo los pasos indicados. (Cuadro No. 3).

Características de la población:

- 1) Adultos de 18 a 23 años.
- 2) Alumnos internos de las Escuelas Náuticas y Mercantes del país.
- 3) Actividad física intensa.

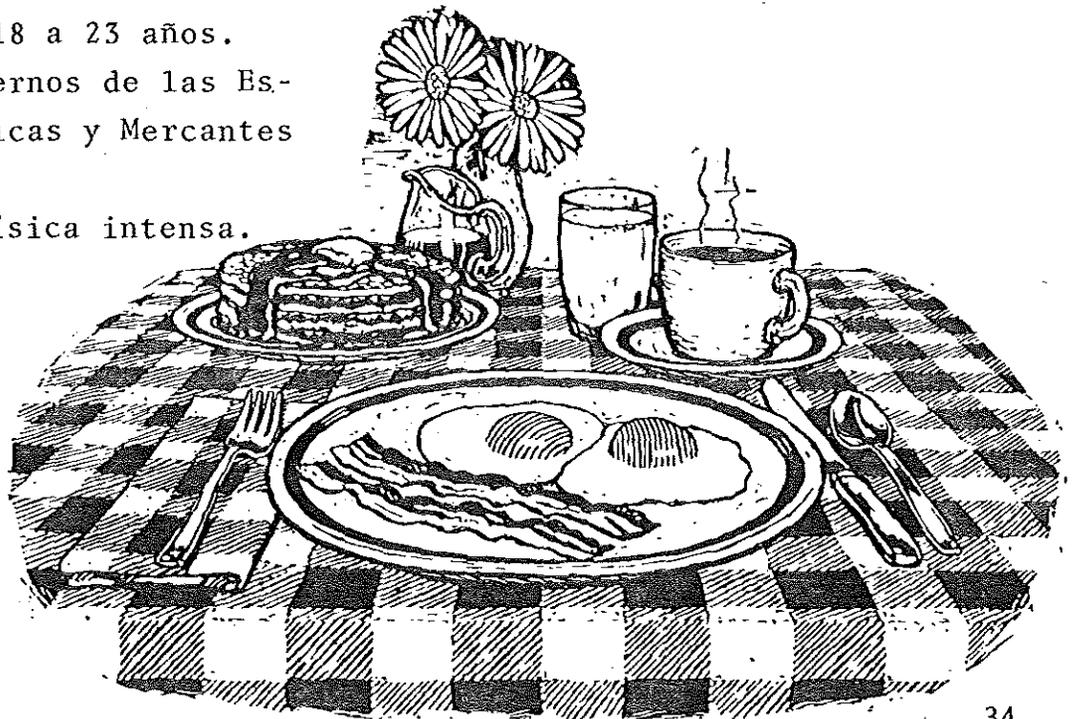
El requerimiento nutricional para esta población se determinó de 3300 Kcal., de las cuales se hizo la siguiente distribución:

65% Hidratos de Carbono = 536 g (2144 Kcal.)

12% Proteínas = 99 g - - (396 Kcal.)

23% Lípidos = 84 g -- (750 Kcal.)

Se sugiere aportar estos nutrimentos a través de la siguiente guía de raciones.



RACIONES RECOMENDADAS DE ALIMENTOS
PARA DIETA DE 3300 Kcal.

GRUPOS	DESAYUNO	COMIDA	CENA	TOTAL
Cereales o Tubérculos	3	4	3	10
Leguminosas	1.5	2	1.5	5
Frutas	3	5	3	11
Verduras	1	2	1	4
Origen Animal	2	3	2	7
Grasas	1	2	1	4
Azúcares	3	4	3	10

Capítulo II

Menús

Ejemplo de menú calculado

CUADRO No. 3

TIEMPO DE COMIDA	PORCION (Según Receta)	RACIONES APORTADAS POR GRUPO						
		CEREALES	LEGUMINOSAS	FRUTAS	VERDURAS	ORIGEN ANIMAL	AZUCARES	GRASAS
DESAYUNO:								
Jugo mandarina	1			2				
Huevo a la Gitana	1				1/2	2		1 1/2
Frijoles refritos	1		1					
Champurrado	1					1	1 1/2	
Tortillas	1 rac.	1						
Pan tostado con mermelada	1	1					1	
COMIDA:								
Sopa de calabacitas	1				1/2			1 1/2
Croquetas de atún	1	1 1/2				1 1/2		1
Ensalada de zanahoria y jícama	2			1	1			
Frijoles jarochos	2	1	2			1		
Agua de papaya	3			1 1/2			3	
Nieve de fresa	1			1			2	
Bolillo	2 rac.	2						
CENA:								
Entomatadas	1	1			1/2	1		1/2
Ensalada de hortalizas	1	1 1/2			1			
Frijoles jarochos	2	1	2			1		1
Agua de frutas	2			2			2	
Mango	3			3				
Pan dulce	2 rac.	2						
TOTAL		10 1/2	5	10 1/2	3 1/2	7 1/2	9 1/2	4 1/2

Menús Cíclicos de 30 días de 3300 Kilocalorías

MENU # 1		MENU # 2		MENU # 3	
DESAYUNO	PORCION	DESAYUNO	PORCION	DESAYUNO	PORCION
Jugo de naranja	2	Jugo de jitomate	1	Jugo de toronja	2
Chilaquiles	2	Rebanada de melón		Taquitos de queso	
Frijoles de la olla	2	gota de miel	2	con salsa poblana	1
Café con leche	1	Huevos con jamón	1 1/2	Frijoles jarochos	2
Pan dulce	2 rac	Frijoles de la olla	2	Licuado de fresa	1
Plátano	2	Tortillas	1 rac.	Pan dulce	2 rac.
		Atole de avena	1		
COMIDA		COMIDA		COMIDA	
Crema de zanahoria	1	Sopa de garbanzo	1	Arroz con hojas verdes	1
Arroz con chícharos	1	Espaguete blanco	1	Puchero de res	1
Filete de pescado "Costa Grande"	1	Albóndigas	1	Ensalada de elote y pimiento morrón	1
Ensalada de col	1	Ensalada de betabel y naranja	1	Sopa seca de lentejas	2
Frijoles de la olla	1	Frijoles jarochos	1	Bolillo	2 rac.
Tortillas	1 rac.	Tortillas	1 rac.	Agua de horchata	2
Agua de sandía	2	Agua de tamarindo	2	Helado de aguacate	2
Mangos en almíbar	1	Nieve de piña	1		
Bolillo	2 rac.	Galletas	1 rac.		
		Mandarina	2		
CENA		CENA		CENA	
Licuado de papaya	1	Agua de chicha	2	Agua de frutas	2
Hot dogs	1	Pambazos de atún	1	Carne asada	1
Papas a la francesa	1	Ensalada rusa	1	Guacamole	1
Frijoles de la olla	1 1/2	Frijoles de la olla	1 1/2	Lentejas con plátano	1
Gelatina de rompopo	1	Manzanas cocidas	1	Tortillas	1 rac.
Té caliente	1	Atole de masa	1	Coctel de frutas	1
Manzana	2	Pan dulce	2 rac.	Pan tostado con mermelada	1 rac.
		Granada	2		

MENU # 4

DESAYUNO	PORCION
Jugo de lima	2
Rebanada de sandía	2
Tortilla de papa a la española	1
Frijoles de la olla	2
Tortillas	rac. 1 1/2
Atole de canela	1

COMIDA

Sopa de zanahoria y camote	1
Enchiladas de pollo	1
Frijoles charros	1
Bolillo	2 rac
Bebida tropical	2
Arroz con leche	1
Galletas marías	1 rac

CENA

Agua de tamarindo	2
Emparedado individual	1
Ensalada de coliflor	2
Habas con jitomate	1
Cascos de guayaba en almíbar	2
Licuada de guayaba	1

MENU # 5

DESAYUNO	PORCION
Jugo de mandarina	2
Tunas	1
Molletes	1 1/2
Salsa Mexicana	1
Atole de piña	1
Galletas marías	1 rac.

COMIDA

Sopa de fideo	1
Salpicón	1
Ensalada de zanahoria y jícama	1
Guacamole	2
Frijoles de la olla	2
Tortillas	1 rac.
Agua de melón	2
Mangos en almíbar	2

CENA

Agua de fresa	2
Alubias con chorizo	2
Arroz cocido	1
Plátano	2
Café con leche	1
Pan dulce	2 rac

MENU # 6

DESAYUNO	PORCION
Jugo de papaya con naranja	2
Manzana	1
Sincronizadas	1
Puré de alubias	2
Café americano	1
Pan con mermelada	1 rac.

COMIDA

Crema de berros	1
Tallarín rojo	1
Budín azteca de sardina	1
Gelatina de pepino	1 1/2
Frijoles jarochos	1
Tortillas	1 rac
Tepache	1
Postre de leche con fresas	1

CENA

Bebida de cítricos	2
Ensalada de pollo	1
Arroz con col	1
Lenteja con nopales	2
Galletas saladas	1 rac
Piña	1
Atole de coco	1
Bolillo	2 rac.

MENU # 7

DESAYUNO PORCION

Jugo de naranja 2
 Plátano 2
 Huevos con ejotes 2
 Frijoles jarochos 2
 Tortillas 1 rac
 Leche de tigre 1
 Gelatina de uva 1

COMIDA

Sopa de verduras 1
 Papas cítricas 1
 Pollo en salsa de jitomate 2
 Ensalada de calabacitas 1
 Guacamole 1
 Frijoles de la olla 1
 Tortillas 1 rac
 Agua de fresa 2
 Ate de membrillo 1
 Pan de caja 1 rac.

CENA

Agua de tuna 2
 Peneques 1
 Frijoles de la olla 2
 Bolillo 2 rac
 Carlota de camote con piña 1
 Atole de garbanzo 1

MENU # 8

DESAYUNO PORCION

Jugo de toronja 1
 Rebanada de piña 2
 Pan francés 2
 Lentejas con nopales 2
 Tortillas 1 rac
 Leche fría 1

COMIDA

Sopa de tortilla 1
 Arroz a la mexicana 1
 Carne de puerco con verdolagas 1
 Chayotes al horno 1/2
 Frijoles de la olla 1
 Bolillo 2 rac
 Agua de melón 2
 Nieve de naranja 1
 Galletas dulces 1 rac.

CENA

Tepache 1
 Hamburguesas 1
 Puré de papa 1
 Ensalada de betabel y naranja 1
 Frijoles de la olla 1 1/2
 Licuado de fresa 1
 Manzana 2

MENU # 9

DESAYUNO PORCION

Jugo de lima 2
 Papaya picada 2
 Jamón a la plancha 1
 Frijoles azteca 1
 Tortillas 1 rac
 Té caliente 1
 Pan dulce 2 rac.

COMIDA

Crema de elote 1
 Budín de tortilla 1
 Albondigón 1
 Ensalada de zanahoria 1
 Frijoles de la olla 2
 Bolillo 2 rac
 Agua de frutas 2
 Postre de camote 2
 Mango 2

CENA

Enchiladas zacatecanas 1
 Frijoles jarochos 2
 Gelatina de limón 1
 Atole de harina de arroz 1

MENU # 10

DESAYUNO	PORCION
Jugo de jitomate	1
Coctel de frutas	2
Huevos al Albañil	1
Tamales de frijol	1
Tortillas	1 rac
Atole de elote	1

COMIDA

Sopa de albondiguitas	1
Papas con rajas	1
Truchas con ajonjolí	2
Puré de manzana	1
Lentejas con nopales	1 1/2
Tortillas	1 rac
Agua de betabel	2
Peras cocidas	1 1/2
Galletas dulces	1 rac
Té caliente	1

CENA

Agua de limón	2
Tacos potosinos	1
Frijoles de la olla	2
Licuada de plátano	1
Pan dulce	2 rac
Sandía	2

MENU # 11

DESAYUNO	PORCION
Jugo de toronja	2
Melón chino picado	2
Hot cakes con jamón	1
Ensalada de betabel y naranja	1
Frijoles jarochos	2
Tortillas	1 rac.
Café americano	1

COMIDA

Sopa de lentejas	1
Fideo seco	1
Mole verde	2
Tortillas	1 rac.
Agua de mandarina	3
Plátano	2
Galletas	1 rac.
Café americano	1

CENA

Agua de guayaba	2
Tortas de papa y queso	1 1/2
Ensalada de jitomate y lechuga	1
Lentejas con nopales	1 1/2
Bolillo	2 rac.
Atole de limón	1

MENU # 12

DESAYUNO	PORCION
Jugo de naranja con papaya	1
Piña picada	2
Chicharrón en salsa verde	1 1/2
Frijoles de la olla	2
Tortillas	1 rac. 1 1/2.
Atole de coco	1

COMIDA

Caldo de habas	1
Papas salteadas	1
Picadillo	1
Ensalada de zanahoria y jícama	2
Frijoles de la olla	1 1/2
Tortillas	1 rac. 1 1/2.
Bebidas de cítricos	3
Ate con queso	1
Café americano	1
Galletas dulces	1 rac

CENA

Agua de alfalfa	2
Emparedados dobles de jamón	1
Frijoles refritos	1
Peras	2
Té caliente	1
Pan dulce	2 rac.

MENU # 13

DESAYUNO	PORCION
Jugo de mandarina	2
Durazno	2
Huevos tricolor	1
Frijoles de la olla	2
Tortillas	1 rac
Café moka	1
Pan dulce	2 rac

COMIDA

Sopa fría de betabel	2
Arroz verde	1
Calamares en su tinta	1
Acelgas con limón	1
Quesadillas de garbanzo	1/2
Bolillo	2 rac
Agua de naranja	3
Natilla	1

CENA

Agua de melón	2
Flautas	1
Guacamole	1
Salsa mexicana	1
Frijoles jarochos	2
Atole de chocolate	1
Pan tostado	1 rac

MENU # 14

DESAYUNO	PORCION
Jugo de zanahoria c/naranja	1
Uvas	2
Quesadillas de papa	2
Frijoles de la olla	2
Atole de masa	1
Galletas	1 rac.

COMIDA

Sopa de haba verde	1
Espaguete marinero	1/2
Hígado encebollado	1
Ensalada de calabacitas	1/2
Frijoles de la olla	1
Tortillas	1 rac.
Agua de limón	3
Carlota de camote con piña	2
Plátano	2

CENA

Agua de betabel	1
Tostadas de pollo	1
Quintoniles con queso	1
Lentejas con nopales	1
Guayabas	2
Licuada de manzana	1
Pan de caja	1 rac.

MENU # 15

DESAYUNO	PORCION
Jugo de piña	2
Sandía picada	2
Pancita	1
Frijoles jarochos	2
Tortillas	rac. 1 1/2
Leche caliente	1

COMIDA

Sopa de frijol	1
Espaguete rojo	1
Pollo empanizado	1
Ensalada de espinacas con jitomate	1
Lentejas con rajas	1
Tortillas	rac. 1 1/2
Agua de chicha	3
Guayabas en almíbar	1

CENA

Bebida tropical	2
Chivichangas	1 1/2
Ejotes mimosa	1
Frijoles de la olla	1 1/2
Granada	1
Chocolate caliente	1
Galletas marías	1 rac
Bolillo	2 rac

MENU # 16		MENU # 17		MENU # 18	
DESAYUNO	PORCION	DESAYUNO	PORCION	DESAYUNO	PORCION
Jugo de manzana	2	Jugo de betabel	1	Jugo de verduras	1
Zapote negro con naranja	2	Cereal con leche	1	Toronja	2
Nopalitos navegantes	1 1/2	Pera	2	Huevos a la mexicana	2
Frijoles de la olla	2	Cereal con leche	1	Frijoles de la olla	1
Tortillas	2 rac.	Tamales de frijol	1	Tortillas	2 rac.
Café con leche	1	Café americano	1	Pan tostado con mermelada	1 rac.
COMIDA		COMIDA		COMIDA	
Sopa de avena	1	Caldo tlalpeño	1	Sopa fría de berros	1
Tallarín verde	1 1/2	Moros con cristianos	1	Papas al horno	1
Cochinita pibil	1	Chiles rellenos de queso	1	Falda en salsa de jitomate	1
Ensalada rusa	1 1/2	Garbanzos en vinagreta	1	Gelatina de pepino	2
Frijoles de la olla	1	Frijoles de la olla	1 rac.	Frijoles de la olla	1 1/2
Tortillas	2 rac.	Mandarina	1	Tortilla	1 rac.
Agua de papaya	3	Bolillo	2 rac.	Tepache	3
Helado de aguacate	1	Agua de sandía	2	Manzana	2
Mandarina	1				
CENA		CENA		CENA	
Agua de mango	2	Agua de fresa	2	Jugo de piña	2
Croquetas de zanahoria	1	Enchiladas verdes	1	Tortas de papa y queso	1 1/2
Arroz con hojas verdes	1	Frijoles azteca	1	Arroz cocido	1
Frijoles jarochos	2	Atole de piña	1	Ensalada de espinacas con tocino	1 1/2
Bolillo	2 rac.	Bolillo	2 rac.	Frijoles de la olla	1 1/2
Ate de higo	1	Guayabas	2	Tortilla	1 rac.
Leche de tigre	1	Pan dulce	2 rac.	Gelatina de cereza	1
				Café americano	1
				Zapote con naranja	2

MENU # 19

DESAYUNO

Jugo de mango	2
Fruta con yogur	1
Habas con jitomate	1 1/2
Atole de chocolate	1
Bolillo con cajeta	1

COMIDA

Crema de nopal	1
Pastel de papa	1/2
Pollo a la mostaza	1
Ensalada de lechuga y jitomate	1
Guacamole	1
Frijoles jarochos	1 1/2
Tortillas	2 rac.
Agua de mandarina	3
Capirotada	1
Plátano	2

CENA

Agua de piña	2
Tamales de rajas	1/2
Ensalada de betabel y naranja	2
Frijoles refritos	1/2
Licuada de papaya	1
Pan dulce	2 rac.

MENU # 20

DESAYUNO

Jugo de naranja con papaya	2
Guayabas	2
Entomatadas	1
Frijoles de la olla	2
Atole de limón	1

COMIDA

Caldo de pescado	1
Salpicón de pescado	1
Puré de manzana	1
Ensalada de alubia	1
Tostadas	1 rac.
Bebida de cítricos	2
Crema de limón	1
Galletas	1 rac.

CENA

Agua de sandía	2
Tacos de carne con salsa	1
Ensalada de jitomate y lechuga	2
Frijoles jarochos	1 1/2
Pan de caja	2 rac.
Carlota de camote con piña	1 1/2
Chocolate a la vainilla	1

MENU # 21

DESAYUNO

Jugo de mandarina	2
Peras	2
Huevos percherone	1
Frijoles de la olla	2
Tortillas	2 rac.
Batido de leche	1

COMIDA

Sopa de jitomate	1
Tortas de papa	1
Lomo al horno	1
Ensalada de pepino	1/2
Frijoles de la olla	1
Bolillo	2 rac.
Agua de alfalfa	2
Piña en almíbar	1
Galletas dulces	1 rac.

CENA

Agua de limón	2
Sopes	1 1/2
Jitomate rebanado	1/2
Tunas	2
Atole de garbanzo	1
Pan dulce	2 rac

MENU # 22

DESAYUNO

PORCION

Jugo de lima 2
 Coctel de frutas 1
 Avena con leche 1
 Garbanzos con chorizo 1 1/2
 Tortillas 1 rac.
 Chocolate caliente 1

COMIDA

Sopa de zanahoria
 con naranja 1
 Macarrón aldeano 1/2
 Milanesa 1
 Guacamole 1
 Salsa mexicana 1
 Ensalada de jitomate 1
 Agua de piña 2
 Nieve de fresa 2
 Bolillo 2 rac

CENA

Agua de mango 2
 Chalupas 1
 Arroz verde 1
 Frijoles de la olla 2 1/2
 Licuado de fresa 1
 Pan dulce 2 rac.

MENU # 23

DESAYUNO

PORCION

Jugo de naranja 1
 Melón gota de miel 2
 Gelatina de fresa 1
 Tacos potosinos 1
 Frijoles de la olla 2
 Atole de guayaba 1
 Pan dulce 1 rac.

COMIDA

Sopa de elote 1
 Codito al horno 1/2
 Almejas a la mexicana 1
 Apio en mantequilla 1/2
 Quesadillas de garbanzo 1/2
 Frijoles de la olla 1
 Ate 1
 Bolillo 1 rac.
 Agua de tamarindo 3
 Plátanos salteados 1
 Galletas dulces 1 rac.
 Café americano 1

CENA

Bebida tropical 1
 Alubias con chorizo 1
 Arroz blanco 1
 Ensalada de calabacitas 1
 Tortillas 2 rac.
 Leche caliente 1
 Manzanas 2

MENU # 24

DESAYUNO

PORCION

Jugo de manzana 2
 Papaya picada 2
 Huevos motuleños 1 1/2
 Frijoles de la olla 1 1/2
 Tortillas 2 rac.
 Café americano 1

COMIDA

Sopa de acelgas 1
 Chilaquiles 1/2
 Pollo con mole 1
 Esquites 2
 Frijoles de la olla 1
 Bolillo 2 rac.
 Agua de frutas 2
 Postre de leche
 con fresas 1

CENA

Agua de chicha 2
 Papas a la mexicana 1
 Frijoles jarochos 2
 Tortillas 1 rac.
 Tunas 1
 Atole de avena 1

Capítulo III

Preparaciones

Indice de Jugos o Frutas

Jugo de alfalfa
Jugo de betabel
Jugo de jitomate
Jugo de lima
Jugo de mandarina
Jugo de mango
Jugo de manzana
Jugo de naranja
Jugo de naranja con zanahoria
Jugo de papaya con naranja
Jugo de pepino
Jugo de piña
Jugo de toronja
Jugo de verduras
Jugo de zanahoria
Fruta de la estación
Zapote negro con naranja

JUGO DE ALFALFA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Alfalfa
Limón

130 g
5 g

PREPARACION

1. Lave y quite los tallos de la alfalfa
2. Lícuela con un poco de agua
3. Sirva el jugo con unas gotas de limón



JUGO DE BETABEL

INGREDIENTES

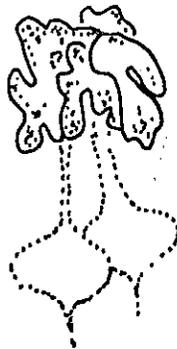
CANTIDAD

Betabel
Limón

260 g
5 g

PREPARACION

1. Lave y pele los betabeles. Colóquelos en el extractor.
2. Sirva el jugo con unas gotas de limón.



JUGO DE JITOMATE

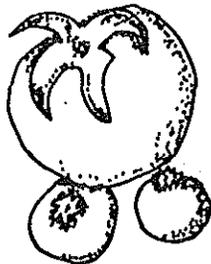
INGREDIENTES

CANTIDAD

Jitomate	130 g
Limón	5 g
Azúcar	1 g
Sal	Al gusto
Salsa inglesa	Al gusto

PREPARACION

1. Pele y parta el jitomate.
2. Licue todos los ingredientes.
3. Cuele y refrigere.



JUGO DE LIMA

INGREDIENTES

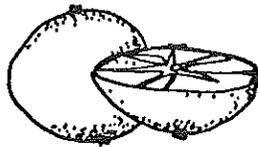
CANTIDAD

Lima

260 g

PREPARACION

1. Lave, parta y exprima las limas.



JUGO DE MANDARINA

INGREDIENTES

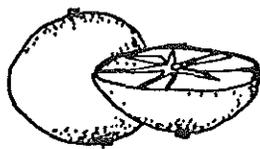
CANTIDAD

Mandarina

260 g

PREPARACION

1. Lave, parta y exprima las mandarinas.



JUGO DE MANGO

INGREDIENTES

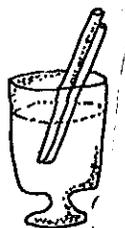
CANTIDAD

Mango

260 g

PREPARACION

1. Lave, pele y deshuese los mangos. Coloque la pulpa en el extractor.
2. Enfríe y sirva el jugo.



JUGO DE MANZANA

INGREDIENTES

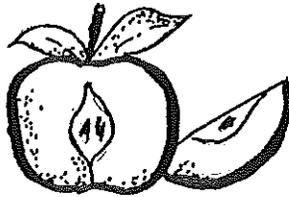
CANTIDAD

Manzana

260 g

PREPARACION

1. Lave, pele y descorazone las manzanas. Colóquelas en el extractor.
2. Enfríe y sirva el jugo.



JUGO DE NARANJA

INGREDIENTES

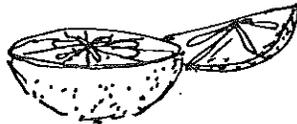
CANTIDAD

Naranja

260 g

PREPARACION

1. Lave y parta las naranjas, Exprímalas.

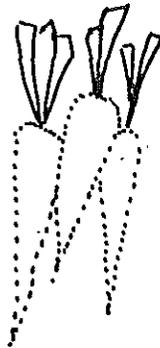


JUGO DE NARANJA CON ZANAHORIA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Naranja	130 g
Zanahoria	130 g

PREPARACION

1. Lave, parta y exprima las naranjas
2. Lave y pele las zanahorias. Colóquelas en el extractor.
3. Mezcle el jugo de naranja con el de zanahoria. Enfríe y sirva el jugo.



JUGO DE PAPAYA CON NARANJA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Papaya
Naranja

130 g
130 g

PREPARACION

1. Pele la papaya y córtela en trozos.
2. Parta las naranjas y exprímalas.
3. Licue la papaya con el jugo de naranja.



JUGO DE PEPINO

INGREDIENTES

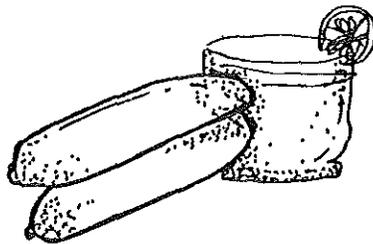
Pepino
Limón

CANTIDAD

260 g
5 g

PREPARACION

1. Lave y pele los pepinos. Colóquelos en el extractor.
2. Sirva el jugo con unas gotas de limón.



JUGO DE PIÑA

INGREDIENTES

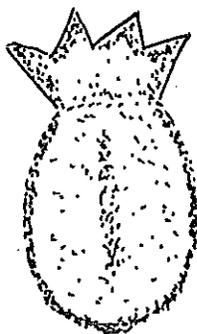
CANTIDAD

Piña

260 g

PREPARACION

1. Pele, descórzame y parta en trozos la piña. Colóquelos en el extractor.
2. Enfríe y sirva el jugo.



JUGO DE TORONJA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Toronja

260 g

PREPARACION

1. Lave, parta y exprima las toronjas.

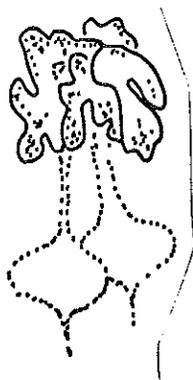


JUGO DE VERDURAS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Jitomate	55 g
Betabel	65 g
Apio	10 g
Zanahoria	65 g

PREPARACION

1. Lave, pele y parta en trozos los jitomates, los betabeles y las zanahorias.
2. Lave y parta el apio.
3. Coloque todos los ingredientes en el extractor.
4. Cuele y refrigere.



JUGO DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

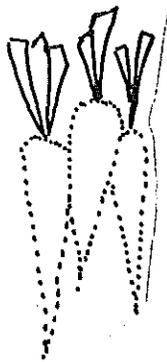
CANTIDAD

Zanahoria
Limón

260 g
5 g

PREPARACION

1. Lave y pele las zanahorias. Colóquelas en el extractor.
2. Sirva el jugo con unas gotas de limón.



REBANADA DE PIÑA

INGREDIENTES

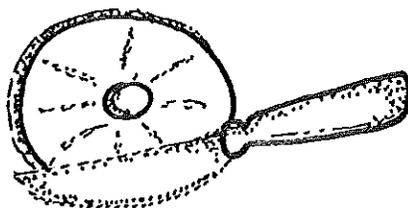
CANTIDAD

Piña

130 g

PREPARACION

1. Lave la piña. Pélela y pártala en rebanadas.



REBANADA DE SANDIA

INGREDIENTES

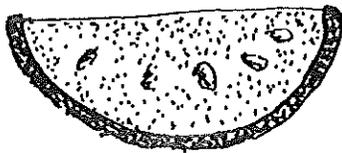
CANTIDAD

Sandía

130 g

PREPARACION

1. Lave la sandía. Pélela y rebánela.



ZAPOTE NEGRO CON NARANJA

INGREDIENTES

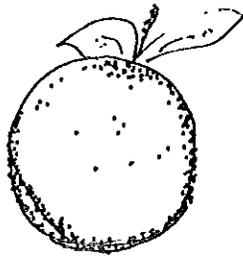
CANTIDAD

Zapote negro
Naranja

100 g
35 g

PREPARACION

1. Pele y deshuese los zapotes
2. Licue la pulpa
3. Lave, parta y exprima las naranjas
4. Añada el jugo de naranja a los zapotes.
Revuelva bien.



Índice de Platos Fuertes

desayuno

Avena con leche
Cereal con leche
Chicharrón en salsa verde
Chilaquiles verdes
Fruta con yogur
Hot Cakes con jamón
Huevos al albañil
Huevos con ejotes
Huevos a la gitana
Huevos con jamón
Huevos a la mexicana
Huevos motuleños
Huevos a la Percherone
Huevos rancheros
Huevos tricolor
Jamón a la plancha
Molletes
Nopales navegantes
Pancita
Pan Francés
Pan con mermelada
Quesadillas de papa
Sincronizadas
Taquitos de queso con salsa poblana
Tortilla de papa a la Española

AVENA CON LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Avena	15 g
Azúcar	10 g
Canela	1 raja

PREPARACION

1. Cueza el avena con la canela.
2. Añada la leche y el azúcar al avena y mezcle.
3. Deje hervir a fuego bajo.

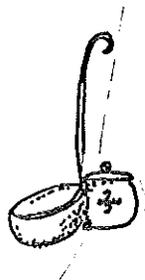


CEREAL CON LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cereal industrializado	60 g
Leche	200 ml
Plátano	130 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Mezcle la leche con el azúcar.
2. Agregue el cereal a la leche.
3. Rebane el plátano y añádaselo al cereal.



CHICHARRON EN SALSA VERDE

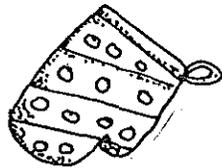
INGREDIENTES

CANTIDAD

Tomate verde	65 g
Chicharrón	10 g
Chile serrano	2 g
Ajo	1 g
Cebolla	5 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Muela los tomates, el chile, el ajo, la cebolla y la sal.
2. Fría la salsa y agregue el chicharrón en pedazos.
3. Deje hervir, pero no deje que se seque.



CHILAQUILES VERDES

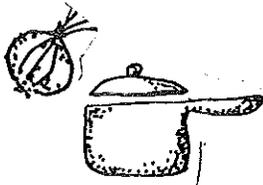
INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortilla	60 g (2 pzas.)
Tomates verdes	30 g
Ajo	5 g
Epazote	1 g
Chile serrano	2 g
Aceite	5 ml
Crema	10 ml
Queso fresco	20 g
Cebolla	15 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Corte las tortillas en cuadritos y dórelas en aceite. -
Escorra la grasa,
2. Licue los tomates, los chiles y el ajo. Fríalos hasta -
que sazone.
3. Ponga la sal, el epazote y agregue agua.
4. Añada las tortillas, cuando la salsa esté hirviendo; dé-
jelas un momento para que no se ablanden demasiado. Re-
tire del fuego.
5. Sirva con queso desmoronado, crema y rebanadas de cebo-
lla.



FRUTA CON YOGUR

INGREDIENTES

CANTIDAD

Manzana	65 g
Plátano	65 g
Yogurt	100 ml
Miel	10 ml

PREPARACION

1. Pele y rebane la fruta.
2. Mezcle el yogurt con la miel e incorpórelo a la fruta.



HOT CAKES CON JAMON

INGREDIENTES

CANTIDAD

Harina de trigo	30 g
Huevos	25 g
Leche	50 ml
Polvo de hornear	2 g
Aceite	5 ml
Sal	1 g
Mantequilla	5 g
Miel	10 ml
Jamón	30 g

PREPARACION

1. Licue todos los ingredientes hasta obtener una mezcla - - suave y homogénea.
2. Engrase una plancha y caliéntela.
3. Deje caer cucharadas de la mezcla sobre la plancha y - - cueza hasta que aparezcan burbujas en la superficie.
4. Sírvalos calientes, untados con mantequilla, miel y una - rebanada de jamón.



HUEVOS AL ALBAÑIL

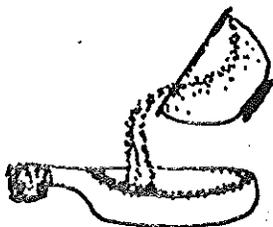
INGREDIENTES

CANTIDAD

Huevo	55 g (1 pieza)
Chile ancho	2 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, ase, desvene y cueza en poca agua los chiles.
2. Utilice el agua de cocción para licuar los chiles, el ajo, la cebolla, la pimienta y la sal.
3. Fría todo hasta que sazone y espese un poco.
4. Agregue los huevos y revuelva hasta que se cuezan y se pierdan en la salsa.



HUEVOS CON EJOTES

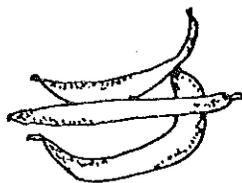
INGREDIENTES

CANTIDAD

Huevo	55 g (1 pieza)
Ejotes	65 g
Cebolla	5 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, corte y cueza los ejotes.
2. Pique la cebolla.
3. Bata los huevos. Fríalos junto con la cebolla y los ejotes. Sazone.



HUEVOS A LA GITANA

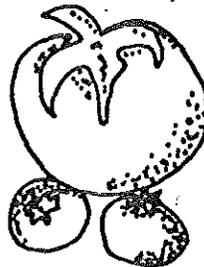
INGREDIENTES

CANTIDAD

Huevo	50 g (1 pza.)
Harina	2 g
Margarina	5 g
Puré de jitomate	10 ml
Chícharos	55 g
Jamón	30 g
Perejil	1 rama
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Derrita la margarina y agréguela el harina, deje cocinar unos minutos.
2. Añada agua caliente y agregue el puré de jitomate, sal y pimienta, revuelva constantemente hasta que la salsa espese.
3. Cueza los chícharos y pique el perejil.
4. Fría los huevos y añada el jamón.
5. Sobre los huevos agregue la salsa de jitomate, los chícharos y el perejil.



HUEVOS CON JAMON

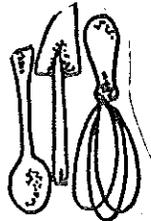
INGREDIENTES

CANTIDAD

Huevo	25 g (1/2 pza.)
Jamón	15 g
Jitomate	30 g
Cebolla	5 g
Perejil	1 ramita
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Pique la cebolla, el perejil, el jamón y el jitomate.
2. Acitrone la cebolla, agregue el jamón. Deje freír.
3. Bata el huevo.
4. Añada el huevo, el jitomate y el perejil. Sazone con sal y pimienta.
5. Sirva enseguida.



HUEVOS A LA MEXICANA

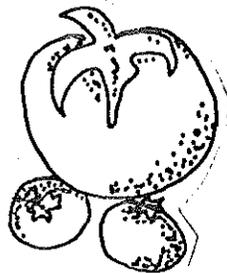
INGREDIENTES

CANTIDAD

Huevo	55 g (1 pieza)
Jitomate	35 g
Cebolla	10 g
Chile serrano	1 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Bata los huevos.
2. Pique el jitomate, la cebolla y el chile. Fría y sazone.
3. Añada los huevos batidos a la salsa e incorpore. Deje a fuego bajo hasta que los huevos estén cocidos.



HUEVOS MOTULEÑOS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Huevo	55 g (1 pieza)
Frijoles	15 g
Tortilla	30 g (1 pieza)
Aceite	5 ml

Para la salsa:

Aceite	5 ml
Cebolla	5 g
Chile poblano	20 g
Jitomate	30 g
Ajo	1 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Remoje desde la noche anterior los frijoles, cuézalos y hágalos refritos.
2. Fría las tortillas y unte cada una con frijoles.
3. Fría los huevos y colóquelos sobre las tortillas.
4. Ase, pele, lave y corte en rájas los chiles poblanos.
5. Rebane la cebolla y fríala junto con los chiles, hasta que acitronen.
6. Muela el jitomate con el ajo, la sal y la pimienta. Añádale a la cebolla y los chiles.

HUEVOS RANCHEROS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Huevo	55 g (1 pza.)
Tortillas	30 g (1 pza.)
Jitomate	65 g
Cebolla	10 g
Ajo	5 g
Chile serrano	2 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Ase el jitomate, pélelo y licúelo con el chile, la cebolla y el ajo. Añada sal y pimienta. Fría hasta que sazone y espese un poco.
2. Pase las tortillas por aceite y por la salsa anterior.
3. Fría los huevos en aceite, estrellándolos con cuidado para que no se rompan.
4. Bãñe por arriba con aceite caliente, hasta que cuaje la clara y no se cueza la yema.
5. Coloque en un plato las tortillas y encima el huevo. Bãñe con la salsa y sirva muy caliente.



HUEVOS TRICOLOR

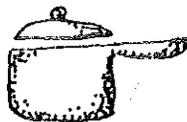
INGREDIENTES

CANTIDAD

Huevo	55 g (1 pieza)
Mantequilla	5 g
Crema	10 ml
Jitomate	30 g
Cebolla	5 g
Perejil	1 rama
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y licúe el jitomate.
2. Pique la cebolla y el perejil.
3. Derrita la mantequilla y fría en ella la cebolla y el --
jitomate. Añada sal.
4. Fría los huevos estrellados.
5. Bañe con la salsa anterior los huevos.
6. Añada un poco de crema. Adorne con perejil.



JAMON A LA PLANCHA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Jamón	30 g
Cebolla	2 g
Aceite	2 ml

PREPARACION

1. Rebane la cebolla y acitrónela.
2. Incorpore las rebanadas de jamón y dórelas.





MOLLETES *de pan multigrano*

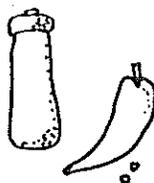
INGREDIENTES

CANTIDAD

Bolillo <i>pan Multigrano</i>	70 g (1 pieza <i>pieza</i>)
Frijoles	15 g
Queso <i>Oaxaca para Quesadilla</i>	25 g
Jitomate	35 30 g
Cebolla	5 10 g
Cilantro	1 ramita
Margarina	5 10 g
Chile serrano	2 2 g
Acido	5 ml
Sal	1 g

PREPARACION

1. Remoje los frijoles desde la noche anterior, cuézalos *con la mitad de la cebolla y la sal*, muélalos y fríalos *en el aceite*.
2. Parta el bolillo a la mitad *pan* y quítele el migajón.
3. Unte cada mitad primero con margarina y luego *con* los frijoles.
- 3.4. Ralle el queso y espolvoréelo sobre los molletes.
- 4.5. Hornee a fuego medio. *Levante el jitomate y el cilantro, pique con la cebolla y revuelva.*
- 5.6. Lave y pique el jitomate, la cebolla, el chile y el cilantro. Sazone con sal. Mezcle bien y sirva sobre los molletes. *Mezcle bien y sirva sobre los molletes.*
6. Agregue la sal y sirva sobre los molletes.



NOPALES NAVEGANTES

INGREDIENTES

CANTIDAD

Nopales tiernos	65 g
Huevo	55 g (1 pza.)
Consomé de pollo en polvo	2 g
Jitomate	65 g
Cebolla	10 g
Ajo	1 g
Cilantro	1 rama
Aceite	5 ml
Chile seco (morita o de árbol) y sal	Al gusto

PREPARACION

1. Limpie, corte en cuadritos y cueza los nopalitas en agua hirviendo con ajo, cebolla y sal. Cuando estén blandos retírelos del fuego, escúrralos y enjuáguelos.
2. Licue el jitomate con ajo, cebolla y los chiles. Cuele y fría todo hasta que sazone.
3. Añada los nopales, el cilantro y el caldo. Hierva un rato a fuego alto.
4. Baje la flama y agregue el huevo para que se cueza entero.



PANCITA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pancita de res	110 g
Pata de res	60 g
Chile cascabel	1 g
Chile ancho	2 g
Jitomate	65 g
Aceite	5 ml
Cebolla	5 g
Limón	12 g
Sal, pimienta, chile piquín y orégano	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza la carne con sal.
2. Muela los chiles, con el ajo, el jitomate y la pimienta.
3. Fría la salsa y agréguele la pancita y la pata. Hierva.
4. Pique la cebolla.
5. Sirva caliente y agréguele al gusto limón, cebolla, - -
chile piquín y orégano.



PAN FRANCES

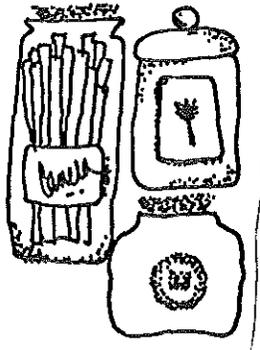
INGREDIENTES

CANTIDAD

Pan de caja	40 g
Huevo	25 g
Leche	20 ml
Miel de maple o de abeja	20 ml
Canela en polvo	1 pizca
Margarina	5 g

PREPARACION

1. Bata el huevo, Añada la leche y la canela.
2. Sumerja el pan en la mezcla anterior y fríalo en la margarina. Bañe con la miel y sirva.



PAN CON MERMELADA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pan de caja tostado	40 g
Mantequilla	5 g
Mermelada	20 g

PREPARACION

1. Unte la mantequilla y la mermelada al pan.



QUESADILLAS DE PAPA

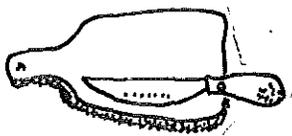
INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortilla	60 g (2 pzas.)
Papa	70 g
Queso Oaxaca	10 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, cueza, pele y parta las papas.
2. Deshebre el queso.
3. Rellene las tortillas con queso y papas. Añada sal.
4. Dóblelas por la mitad y fríalas.



SINCRONIZADAS

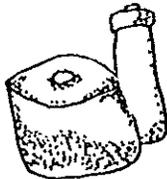
INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortilla de harina de trigo	60 g (2 piezas)
Jamón	30 g
Queso chihuahua	25 g
Aguacate	30 g
Limón	5 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Ponga una rebanada de jamón y una de queso sobre una tortilla. Cúbrala con otra tortilla.
2. Caliente la sincronizada por ambos lados sobre el comal, a fuego bajo hasta que el queso se derrita. Parta en -- cuatro cada sincronizada.
3. Pele el aguacate y muélalo con unas gotas de limón para que no se obscurezca. Agregue sal. Coloque la pasta de aguacate sobre cada sincronizada.



TAQUITOS DE QUESO BAÑADOS CON SALSA POBLANA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortilla	60 g (2 pzas.)
Chile poblano	30 g
Jitomate	35 g
Queso fresco	45 g
Cebolla	5 g
Aceite	5 ml
Crema	10 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Ase, pele, desvene y lave los chiles poblanos.
2. Muela los chiles con los jitomates.
3. Pique y acitrone la cebolla. Agregue los chiles y un poco de sal. Deje al fuego hasta que espese.
4. Fría ligeramente las tortillas y póngales un trozo de queso. Envuélvalas en forma de tacos.
5. Bañe los tacos con salsa y crema.



Huevo con papas
TORTILLA DE PAPA A LA ESPAÑOLA

*

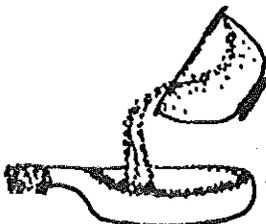
INGREDIENTES

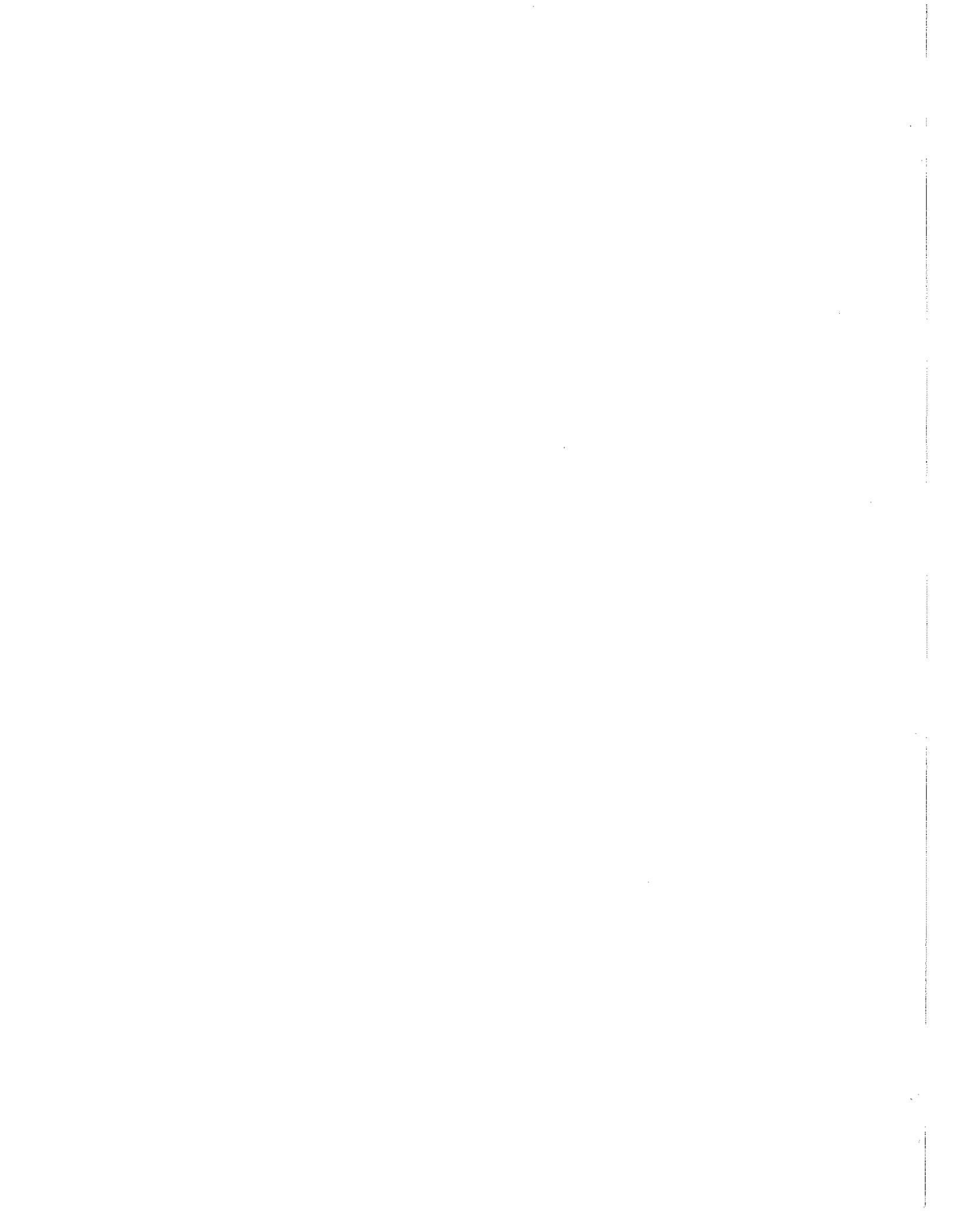
CANTIDAD

Huevo	55 g (1 pieza)
Papas	70 g
Cebolla	5 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto <i>500 mg</i>

PREPARACION

1. Pele las papas. Pique las papas y la cebolla.
2. Fría la cebolla y las papas, hasta que estén suaves. -
Sazone.
3. Bata los huevos. Agregue a las papas.
4. Cocine a fuego bajo. Sirva enseguida.





Índice de Complementos

Ensalada de lentejas
Frijoles azteca
Frijoles charros
Frijoles jarochos
Frijoles de la olla
Frijoles refritos
Garbanzo con chorizo
Garbanzos en vinagreta
Habas con jitomate
Lentejas con plátano
Lentejas con rajas
Puré de alubia
Quesadillas de garbanzo
Sopa de lentejas con nopalitos
Sopa seca de lentejas
Tamales de frijol

ENSALADA DE LENTEJAS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lentejas	30 g
Cebolla	5 g
Aceite	10 ml
Ajo	1 g
Perejil	1 rama
Vinagre	5 ml
Laurel	1 hoja
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje las lentejas desde la noche anterior.
2. Cueza las lentejas en el agua que las remojó, con la -- cebolla, el laurel, el ajo y un poco de aceite.
3. Deje enfriar las lentejas. Retire la cebolla, el ajo y el laurel. Refrigere.
4. Mezcle un poco de aceite con el vinagre, el perejil previamente lavado y picado. Sazone.
5. Incorpore esta mezcla a las lentejas.



FRIJOLES AZTECA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Frijol negro	15 g
Frijol canario	15 g
Carne de cerdo	20 g
Chile poblano	65 g
Jitomate	65 g
Cebolla	5 g
Aceite	10 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior.
2. Cueza los frijoles en agua con sal y un poco de aceite.
3. Cueza la carne de cerdo, pártala en trozos pequeños y deshébrela.
4. Pique la cebolla y el jitomate.
5. Ase, pele, desvene y parta los chiles.
6. Acitrone la cebolla, agregue el jitomate, el chile y la carne deshebrada. Sazone.
7. Fría los frijoles por separado y macháquelos.
8. Extienda los frijoles canarios en un refractario.

9. Vacíe la mezcla de carne.

10. Cubra con los frijoles negros.



FRIJOLES CHARROS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Frijol	30 g
Chorizo	30 g
Jitomate	35 g
Cebolla	10 g
Chile serrano	5 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Remoje los frijoles desde la noche anterior y cuézalos en agua con sal.
2. Lave y pique el jitomate y chile serrano.
3. Lave, pique y acitrone la cebolla.
4. Agregue el chorizo partido en trozos pequeños.
5. Añada el jitomate y el chile. Sazone.
6. Licue un poco de frijoles con el caldo de cocción.
7. Agregue a la mezcla anterior.
8. Añada frijoles cocidos.

FRIJOLES JAROCHOS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Frijol negro	30 g
Cebolla	15 g
Masa de maíz	30 g
Chile jalapeño	5 g
Chicharrón	5 g
Epazote	1 hoja
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior.
2. Cueza los frijoles con la cebolla y la sal.
3. Añada los chiles y la hoja de epazote.
4. Desmorone el chicharrón y mézclelo con la masa. Forme bolitas.
5. Agregue las bolitas a los frijoles.



FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Frijol	30 g
Cebolla	3 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y ponga a remojar los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Cueza los frijoles con la cebolla y la sal.
3. Deje hervir hasta que se cuezan perfectamente.



FRIJOLES REFritos

INGREDIENTES

CANTIDAD

Frijol
Aceite
Sal

30 g
10 ml
Al gusto

Sazonar

PREPARACION

1. Remoje los frijoles desde la noche anterior.
2. Cueza los frijoles en agua con sal y un poco de aceite.
3. Fría y machaque los frijoles, sazone.



GARBANZO CON CHORIZO

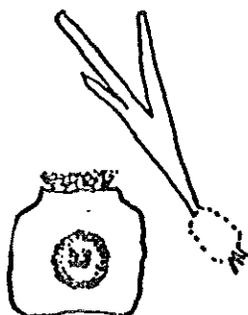
INGREDIENTES

CANTIDAD

Garbanzo	30 g
Chorizo	30 g
Cebolla	5 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Remoje los garbanzos desde la noche anterior.
2. Cueza los garbanzos en agua con sal y cebolla. Retire el hollejo y escurra.
3. Fría el chorizo. Añada los garbanzos. Sazone.



GARBANZOS EN VINAGRETA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Garbanzo	30 g
Huevo	55 g (1 pza.)
Cebolla	5 g
Hueso de jamón	1 trozo
Ajo	1 g
Perejil	1 rama
Laurel	1 g
Vinagre	5 ml
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje los garbanzos, desde la noche anterior.
2. Cueza los garbanzos en agua con el hueso de jamón, el laurel y la sal.
3. Quite el hollejo y enfríelos.
4. Cueza el huevo y píquelo finamente.
5. Pique finamente la cebolla, el perejil y el ajo.
6. Mezcle el aceite el vinagre, el huevo, la cebolla, el perejil y el ajo.
7. Bañe los garbanzos con la salsa.



HABAS CON JITOMATE

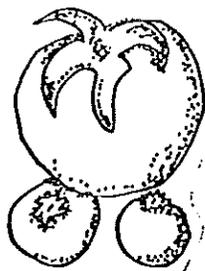
INGREDIENTES

CANTIDAD

Habas secas	30 g
Cebolla	10 g
Jitomate	65 g
Jamón	30 g
Perejil	1 rama
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje las habas desde la noche anterior.
2. Hierva las habas y quíteles el hollejo que las cubre.
3. Pase el jitomate por agua caliente, pélelo y píquelo.
4. Rebane y fría la cebolla, añada el jitomate. Sazone.
5. Agregue el jamón en cuadritos, las habas, un poco de - -
agua y la sal.
6. Hierva hasta que se reseque un poco la salsa. Espolvoree
perejil al servir.



LENTEJAS CON PLATANO

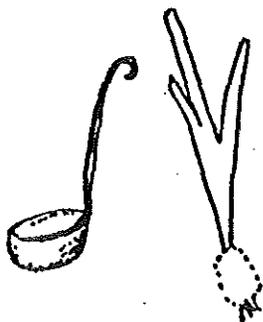
INGREDIENTES

CANTIDAD

Lentejas	30 g
Cebolla	10 g
Aceite	5 ml
Jitomate	35 g
Plátano macho	65 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Remoje las lentejas desde la noche anterior.
2. Cueza las lentejas en agua con sal y un poco de cebolla.
3. Lave y licue el jitomate y la cebolla.
4. Fría la mezcla anterior. Sazone.
5. Agregue las lentejas con un poco de caldo donde se cocieron.
6. Parta el plátano en rebanadas y fríalos.
7. Póngalos encima de las lentejas sin revolver.



LENTEJAS CON RAJAS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lentejas	30 g
Chile poblano	35 g
Cebolla	15 g
Jitomate	65 g
Requesón	25 g
Ajo	1 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje las lentejas desde la noche anterior.
2. Cueza las lentejas en agua con sal.
3. Rebane la mitad de la cebolla.
4. Ase, pele, desvene y lave los chiles. Pártalos en rajas y fríalos junto con la cebolla.
5. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Sazone.
6. Agregue esta mezcla a las rajas.
7. Agregue las lentejas. Sirva con el requesón.



PURE DE ALUBIAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Alubias	30 g
Mantequilla	5 g
Cebolla	5 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje las alubias, desde la noche anterior.
2. Cueza las alubias en agua con sal y cebolla. Déjelas hasta que se deshagan y el caldo esté espeso.
3. Licue las alubias para formar un puré.
4. Derrita la mantequilla y fría el puré. Sazone.

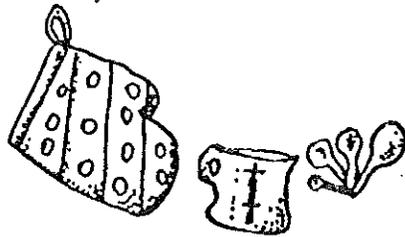


QUESADILLAS DE GARBANZO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Masa de maíz	60 g
Garbanzo	30 g
Chile ancho	1 g
Queso fresco	25 g
Crema	10 ml
Manteca	5 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje los garbanzos desde la noche anterior. - -
Cuézalos, pélelos y muélalos.
2. Desvene, lave, remoje y licue los chiles.
3. Mezcle los garbanzos y los chiles licuados con la masa.
Sazone.
4. Forme tortillas pequeñas y póngales un poco de queso des-
moronado. Doblelas como quesadillas.
5. Fría en la manteca. Sírvalas con crema.



SOPA DE LENTEJAS CON NOPALITOS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Lentejas	30 g
Nopales	65 g
Chile pasilla	1 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje las lentejas desde la noche anterior.
2. Cueza las lentejas en agua con sal.
3. Lave, pique en cuadritos y cueza los nopales en agua con sal. Escorra y lávelos.
4. Agréguelos a las lentejas. Sazone con el consomé.
5. Ase, desvene y lave los chiles. Cuézalos.
6. Licue los chiles, la cebolla y el ajo. Agregue esta mezcla a las lentejas y nopales.
7. Deje hervir hasta que espese.



SOPA SECA DE LENTEJAS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lentejas	30 g
Zanahoria	65 g
Cebolla	5 g
Hueso de jamón	1 trozo
Consomé de pollo en polvo	2 g
Aceite	5 ml
Ajo	1 g
Laurel	Al gusto
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje las lentejas desde la noche anterior. Escúrralas.
2. Pele y pique en cuadros pequeños las zanahorias.
3. Pique y fría la cebolla y el ajo.
4. Añada las lentejas, las zanahorias, el hueso de jamón, la sal, el laurel y el consomé de pollo.
5. Cueza a fuego bajo. Retire el hueso de jamón y la hoja de laurel.



TAMALES DE FRIJOL

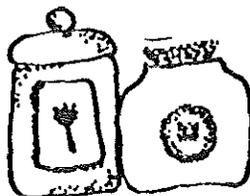
INGREDIENTES

CANTIDAD

Masa de maíz	60 g
Frijol	15 g
Manteca vegetal	10 g
Polvo de hornear	1 g
Aceite	5 ml
Hojas de maíz	3 hojas
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Mezcle la masa con un poco de agua, la manteca, el polvo de hornear y la sal.
2. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Cúezalos.
3. Fría los frijoles hasta que se resequen.
4. Extienda sobre un lienzo húmedo la masa hasta formar una capa delgada.
5. Cubra esta masa con los frijoles y forme un rollo.
6. Remoje las hojas de maíz y escúrralas.
7. Coloque sobre las hojas un trozo de rollo de masa y envuelva.
8. Cueza a vapor.



Indice de Bebidas

Atole de avena
Atole de canela
Atole de chocolate
Atole de coco
Atole de elote
Atole de fresa
Atole de garbanzo
Atole de guayaba
Atole de harina de arroz
Atole de limón
Atole de maicena
Atole de masa
Atole de piña
Atole de vainilla
Batido de leche
Café americano
Café con leche
Café moka
Champurrado
Chocolate caliente
Chocolate a la vainilla
Leche caliente
Leche fría
Leche de tigre
Licuado de fresa
Licuado de guayaba
Licuado de manzana
Licuado de papaya
Licuado de plátano
Té

ATOLE DE AVENA

INGREDIENTES

Leche
Avena
Azúcar
Canela

CANTIDAD

200 ml
15 g
10 g
Al gusto

PREPARACION

1. Ponga a hervir la leche con la canela a fuego bajo.
2. Agregue el avena y el azúcar a la leche y deje hervir, -
moviendo constantemente para que no se pegue.



ATOLE DE CANELA

INGREDIENTES

Leche
Maicena
Canela
Azúcar

CANTIDAD

200 ml
10 g
1 raja
10 g

PREPARACION

1. Disuelva la maicena en un poco de leche fría.
2. Hierva la leche restante con el azúcar y la canela, cuando rompa el hervor incorpore la maicena.
3. Mueva constantemente hasta que espese. Sirva caliente.



ATOLE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Maicena	10 g
Azúcar	10 g
Chocolate amargo	25 g
Canela	Al gusto

PREPARACION

1. Disuelva la maicena en la leche fría.
2. Hierva la leche con el azúcar, la canela y el chocolate. Mueva constantemente hasta que se disuelva el chocolate.



ATOLE DE COCO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	150 ml
Maicena	10 g
Coco	10 g
Azúcar	5 g

PREPARACION

1. Disuelva la maicena en agua fría.
2. Ponga a hervir la leche. Añada la maicena y el coco.
3. Agregue azúcar, mezcle y sirva caliente.



ATOLE DE ELOTE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Elote	65 g
Azúcar	10 g
Canela	1 raja

PREPARACION

1. Desgrane los elotes y muélalos con la mitad de la leche. Cuele.
2. Agregue el azúcar, la leche restante y la canela.
3. Ponga al fuego sin dejar de mover.
4. Cuando espese, retire del fuego.
5. Cuele y sirva caliente.



ATOLE DE FRESA

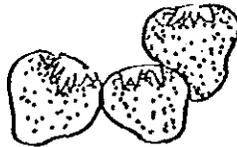
INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Maicena	10 g
Fresas	40 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Disuelva la maicena en agua fría.
2. Hierva el agua con el azúcar. Cuando comience a hervir agregue la maicena. Deje cocinar.
3. Lave, desinfecte y machaque las fresas, agrégueles el azúcar y póngalas a fuego bajo hasta que se cuezan.
4. Agregue la leche a la mezcla de maicena. Incorpore poco a poco las fresas. Deje cocinar un poco más a fuego bajo.



ATOLE DE GARBANZO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Garbanzo	15 g
Piloncillo	10 g
Canela	1 raja

PREPARACION

1. Remoje el garbanzo desde la noche anterior y cuézalo.
2. Hierva en un poco de agua el piloncillo y la canela hasta formar una miel.
3. Retire la canela.
4. Muela los garbanzos con la mitad de la leche y cuélelos.
5. Mezcle todos los ingredientes y póngalos a fuego suave, moviendo constantemente.
6. Deje hervir y sirva.



ATOLE DE GUAYABA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Guayaba	30 g
Maicena	10 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Disuelva la maicena en agua fría.
2. Lave las guayabas y quíteles el nudo.
3. Licúelas con poca agua y ponga al fuego.
4. Cuando rompa el hervor incorpore la maicena.
5. Mueva constantemente. Añada el azúcar y la leche.
6. Deje hervir unos minutos más.



ATOLE DE HARINA DE ARROZ

INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche	200 ml
Harina de arroz	10 g
Azúcar	10 g
Canela	Al gusto

PREPARACION

1. Disuelva el harina de arroz en la leche fría.
2. Ponga la leche al fuego con el azúcar y la canela. Deje hervir hasta que espese. Mueva constantemente.



..ATOLE DE LIMON

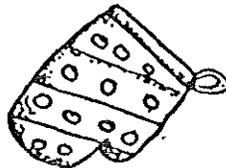
INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Maicena	10 g
Limón	12 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Disuelva la maicena en un poco de agua fría.
2. Ponga a hervir agua con el azúcar. Cuando suelte el primer hervor agregue la maicena. Deje cocinar.
3. Lave y ralle los limones.
4. Agregue la leche y la ralladura de limón a la mezcla de maicena. Deje cocinar un poco más a fuego bajo.



ÁTOLE DE MAICENA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Maicena	10 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Disuelva la maicena en un poco de leche fría.
2. Hierva la leche restante con el azúcar, cuando rompa el primer hervor incorpore la maicena.
3. Mueva constantemente hasta que espese. Sirva caliente.



ATOLE DE PIÑA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	150 ml
Piña en almíbar	30 g
Maicena	10 g
Azúcar	5 g
Agua	50 ml

PREPARACION

1. Disuelva la maicena en poca agua.
2. Licue la piña con el agua. Póngala al fuego.
3. Cuando rompa el hervor incorpore la maicena.
4. Mueva constantemente. Añada la leche y el azúcar y deje hervir unos minutos más.



ATOLE DE VAINILLA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Maicena	10 g
Azúcar	10 g
Vainilla	1 ml

PREPARACION

1. Disuelva la maicena en un poco de leche fría.
2. Hierva la leche restante con el azúcar y la vainilla, - cuando rompa el hervor incorpore la maicena.
3. Mueva constantemente hasta que espese. Sirva caliente.



ATOLE DE MASA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	100 ml
Agua	100 ml
Masa	5 g
Azúcar	10 g
Canela	1 raja

PREPARACION

1. Disuelva la masa en el agua y póngala a hervir con la - - canela.
2. Agregue la leche y el azúcar. Mueva constantemente hasta que espese.



BATIDO DE LECHE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche en polvo
Azúcar
Vainilla

25 g
10 g
Al gusto

PREPARACION

1. Hidrate la leche.
2. Mezcle la leche, la vainilla y el azúcar. Bata.
3. Cuando la leche tenga espuma, sirva.



CAFE AMERICANO

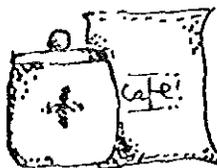
INGREDIENTES

CANTIDAD

Agua	200 ml
Café	5 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Hierva el agua y añada el café.
2. Retire del fuego, endulce y revuelva.



CAFE CON LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche	200 ml
Café	5 g
Azúcar	10 g
Agua	20 ml

PREPARACION

1. Hierva el agua y agregue el café, retire del fuego.
2. Hierva la leche y cuélela.
3. Cuele el café y mézclelo con la leche.
4. Agregue el azúcar y revuelva.



CAFE MOKA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche evaporada	90 ml
Agua	100 ml
Café	5 g
Chocolate en polvo	5 g
Azúcar	10 g
Vainilla	1 ml

PREPARACION

1. Hierva el agua junto con la leche.
2. Añada el café, el chocolate, el azúcar y la vainilla. -
Mezcle y deje al fuego unos minutos más.



CHAMPURRADO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Masa	10 g
Azúcar	10 g
Chocolate amargo	25 g

PREPARACION

1. Disuelva la masa en la leche fría.
2. Ponga a hervir a fuego bajo la leche con el chocolate y el azúcar. Mueva constantemente, hasta que se disuelva el chocolate.



CHOCOLATE CALIENTE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche
Chocolate con azúcar

200 ml
25 g

PREPARACION

1. Hierva la leche con el chocolate, mueva constantemente - para que no se pegue.
2. Retírelo del fuego cuando suba y sírvalo. Puede espumarlo con molinillo.



CHOCOLATE A LA VAINILLA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Cocoa	5 g
Azúcar	10 g
Vainilla	1 g

PREPARACION

1. Mezcle la cocoa con el azúcar.
2. Ponga al fuego un poco de agua, agregue la mezcla de - - cocoa, nata y deje hervir.
3. Agregue la leche y siga batiendo sin que hierva.
4. Añada la vainilla y sirva inmediatamente.



LECHE FRÍA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche

200 ml

PREPARACION

1. Sirva la leche bien fría.

LECHE CALIENTE

INGREDIENTES

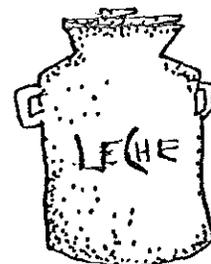
CANTIDAD

Leche

200 ml

PREPARACION

1. Hierva y cuele la leche y sírvala.

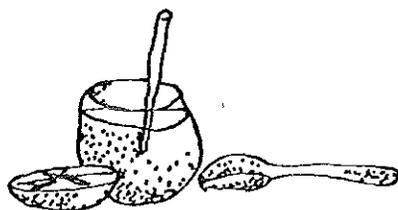


LECHE DE TIGRE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Yogur natural	60 ml
Naranja	65 g
Plátano	65 g
Miel	10 ml
Canela	Al gusto

PREPARACION

1. Parta y exprima las naranjas.
2. Parta el plátano.
3. Licue el yogur, el jugo de naranja, el plátano y la miel.
4. Sirva y espolvoree con canela.



LICUADO DE FRESA

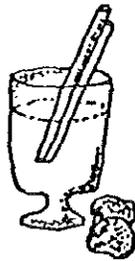
INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	180 ml
Fresas	60 g
Azúcar	5 g

PREPARACION

1. Licue todos los ingredientes.
2. Cuele y sirva inmediatamente.

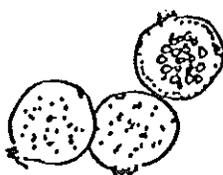


LICUADO DE GUAYABA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche	200 ml
Guayaba	65 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Lave las guayabas y quiteles el nudo.
2. Licue las guayabas en poca leche y cuélelas.
3. Disuelva el azúcar en la leche restante.
4. Añada el licuado de guayaba a la leche endulzada y mezcle.



LICUADO DE MANZANA

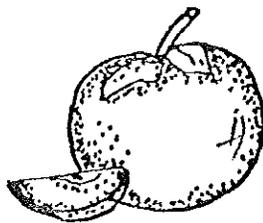
INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Manzana	65 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Lave, descorazone y parta las manzanas,
2. Licue las manzanas con la leche y el azúcar.



LICUADO DE PAPAYA

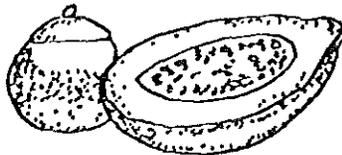
INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	200 ml
Papaya	65 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Lave, pele, parta y licue la papaya con poca leche.
2. Disuelva el azúcar en el resto de la leche.
3. Añada el licuado de papaya a la leche endulzada y sirva.



LICUADO DE PLATANO

INGREDIENTES

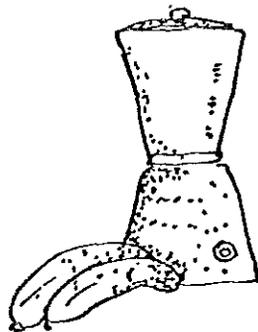
Leche
Plátano
Azúcar

CANTIDAD

180 ml
60 g
5 g

PREPARACION

1. Licue todos los ingredientes. Sirva inmediatamente.



TE

INGREDIENTES

Té
Azúcar
Agua

CANTIDAD

1 g (1/2 bolsita)
10 g
200 ml

PREPARACION

1. Ponga a hervir el agua.
2. Agregue el té cuando suelte el hervor y retírelo del - -
fuego.
3. Tápelo y deje reposar 3 minutos.
4. Endulce el té y sívalo caliente.



Indice de Sopas Aguadas

Caldo de habas
Caldo de pescado
Caldo Tlalpeño
Crema de berros
Crema de elote
Crema de nopal
Crema de zanahoria
Sopa de acelgas
Sopa helada de aguacate
Sopa de albondiguitas
Sopa de avena
Sopa fría de berros
Sopa fría de betabel
Sopa de calabacitas
Sopa de elote
Sopa de fideo
Sopa de frijol
Sopa de garbanzo
Sopa de haba verde
Sopa de jitomate
Sopa fría de jitomate
Sopa de lentejas
Sopa de papa
Sopa tarasca
Sopa de tortilla
Sopa de verduras
Sopa de zanahoria y camote
Sopa de zanahoria y naranja

CALDO DE HABAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Habas secas	15 g
Jitomate	30 g
Cebolla	10 g
Ajo	1 g
Cilantro	1 rama
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	A1 gusto

PREPARACION

1. Limpie las habas y cuézalas.
2. Lave y pique el cilantro.
3. Muela el jitomate, la cebolla y el ajo. Fríalo hasta -- que sazone.
4. Agregue esta salsa junto con el cilantro a las habas. - Sazone y sirva caliente.



CALDO DE PESCADO

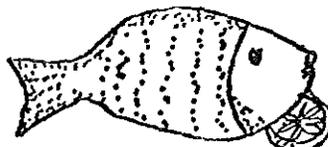
INGREDIENTES

CANTIDAD

Pescado en rebanadas (rubia, peto o mero)	70 g
Jitomate	30 g
Cebolla	10 g
Ajo	1 g
Chile guajillo	2 g
Limón	15 g
Cilantro	1 rama
Aceite	5 ml
Hierbas de olor, sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave el pescado.
2. Pique el jitomate, la cebolla y el ajo. Fríalo en un poco de aceite. Agregue agua y las hierbas de olor.
3. Desvene los chiles y remójelos; licúelos con un poco de agua. Cuélelos y agréguelos a la olla del jitomate.
4. Añada el pescado limpio de espinas. Sazone con sal y -- hierva.
5. Sirva caliente con cilantro picado y limón.



CALDO TLALPEÑO

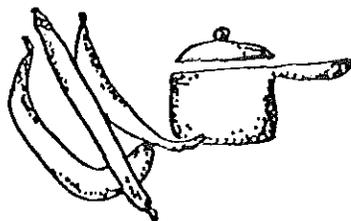
INGREDIENTES

CANTIDAD

Pollo	70 g
Chile chipotle	5 g
Garbanzo	15 g
Cebolla	10 g
Ajo	5 g
Epazote	1 hoja
Ejotes	65 g
Zanahoria	65 g
Limón	25 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Ponga a remojar los garbanzos, desde la noche anterior.
2. Cueza el pollo a fuego bajo en agua con los garbanzos, la cebolla y el ajo, hasta que los garbanzos estén suaves.
3. Lave y pique las zanahorias y los ejotes.
4. Agregue el epazote, el chipotle, las zanahorias y los ejotes. Añada sal. Cocine a fuego bajo.
5. Adorne con los limones partidos y la cebolla picada.



CREMA DE BERROS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Berros	55 g
Papa	70 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Leche	50 ml
Poro	10 g
Cebolla	10 g
Crema	10 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza y pele las papas.
2. Separe unas hojas de berros, cueza el resto en poca agua y escurra. Conserve el agua.
3. Licue las papas y los berros con el agua en que los coció.
4. Pique finamente el poro y la cebolla. Fríalos.
5. Agregue las papas, los berros licuados y el consomé de pollo. Hierva unos minutos. Baje la flama, agregue la leche y sazone.
6. Sirva adornando con las hojas de berros que separó y una cucharada de crema.



CREMA DE ELOTE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Elote	Elote	130 g	130 g
Leche	Leche	100 ml	100 ml
Consomé de pollo en polvo	Margarina	5 g	2 g
Harina			5 g
Cebolla	Cebolla	1 g	10 g
Aceite	Margarina	5 g	5 ml
Sal y pimienta	Sal	1 g	Al gusto
		500 mg	

PREPARACION

1. Desgrane los elotes. Muela y cuele.
2. Acitrone la cebolla previamente picada. Agregue el harina y cuando tome un color dorado, añada el elote molido.
3. Agregue la leche y el caldo, mezclando continuamente - hasta que hierva. Baje la flama, deje hervir y sazone. Puede añadir unos granos de elote cocidos al servir.

1. Lave y desgrane los elotes. Licue con la cebolla y el ajo
2. Diluya la maicena en la leche
3. Caliente la margarina. Agregue el elote, la leche y la sal. Deje hervir mezclando continuamente.



CREMA DE NOPAL

INGREDIENTES

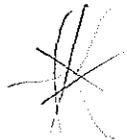
CANTIDAD

Nopales	65 g
Leche	50 ml
Consomé de pollo en polvo	2 g
Jitomate	30 g
Margarina	5 g
Cebolla	5 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Limpie, cueza y corte los nopales.
2. Muela los nopales con la leche.
3. Licue el jitomate con la cebolla y el ajo.
4. Derrita la margarina y fría en ella la salsa de jitomate.
5. Agregue a la salsa los nopales, el agua, el consomé, la sal y la pimienta.
6. Deje hervir a fuego bajo y sirva caliente.





18

chicharos

CREMA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

CANTIDAD

chicharos	
Zanahoria	130 g
Leche	100 ml
Pan molido	10 g
Cebolla	10 g
Aceite	5 ml
Perejil	5 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. ^{Pelo y los chicharos} Cueza las zanahorias y píquelas.
2. Pique finamente la cebolla y el perejil. ^{Abrónela}
3. ~~Acitrone la cebolla.~~
4. ^{los chicharos} Licue las zanahorias con la leche y el pan molido, añada esta mezcla a la cebolla y sazone.
5. ~~Sirva caliente, con el perejil.~~



SOPA DE ACELGAS

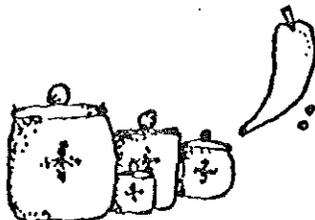
INGREDIENTES

CANTIDAD

Acelgas	130 g
Papa	70 g
Tocino	10 g
Chile serrano	1 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y pique las acelgas y los chiles.
2. Pele y parta las papas en cuadritos
3. Pique el tocino.
4. Dore el tocino y añádale las papas, las acelgas y el chile. Fría unos minutos.
5. Agregue agua, el consomé, sal y pimienta. Cuezca hasta - que las verduras se suavicen.



SOPA HELADA DE AGUACATE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Aguacate	65 g
Limón	13 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Crema	20 ml
Pimienta	1 pizca
Sal, pimienta y salsa tabasco	Al gusto

PREPARACION

1. Saque la pulpa del aguacate, rocíela con jugo de limón.
2. Licue con los demás ingredientes.
3. Sazone y refrigere la sopa varias horas antes de servirla.

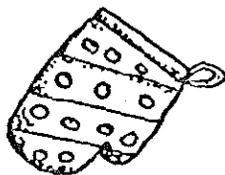


SOPA DE ALBONDIGUITAS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne molida de res	20 g
Col	30 g
Porro	20 g
Nabo	30 g
Zanahoria	50 g
Consomé de pollo en polvo,	2 g
Huevo	18 g
Cebolla	10 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y pique la col, los porros, los nabos, las zanahorias y la cebolla.
2. Fría las verduras. Añada agua y el consomé de pollo.
3. Mezcle la carne con el huevo, la sal y la pimienta. Haga bolitas pequeñas y agréguelas al caldo. Cocine un poco más.



SOPA DE AVENA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Avena en hojuelas	15 g
Zanahoria	35 g
Jitomate	30 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Pele y pique las zanahorias.
2. Licue el jitomate con la cebolla y el ajo.
3. Fría el jitomate junto con las zanahorias, Agregue agua y sazone. Cocine a fuego bajo.
4. Añada el avena, un poco antes de que las zanahorias - - estén cocidas. Deje cocinar un poco más.

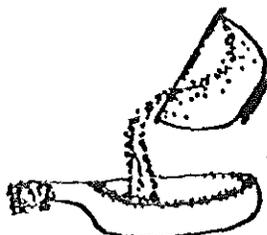


SOPA FRIA DE BERROS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Papas	35 g
Berros	50 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Poro	15 g
Cebolla	10 g
Leche	100 ml
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, pele y rebane los poros y las papas. Pique finamente la cebolla.
2. Acitrone la cebolla. Añada el poro y la papa, deje cocinar.
3. Pique los berros. Agréguelos a la cacerola junto con el caldo, la sal y la pimienta. Deje hervir.
4. Licue la sopa. Refrigere varias horas antes de servir.



SOJA FRIA DE BETABEL

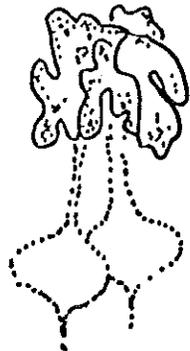
INGREDIENTES

CANTIDAD

Betabel	100 g
Cebolla	10 g
Zanahorias	20 g
Apio	10 g
Limón	10 g
Consomé de res en polvo	2 g
Sal, pimienta y hierbas de olor	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza los betabeles y pélelos.
2. Pique las cebollas, las zanahorias y los tallos de apio.
3. Pele los limones y conserve las cáscaras. Exprímalos.
4. Ralle los betabeles y póngalos en una cacerola junto con el consomé, la cebolla, las zanahorias y el apio. Deje hervir.
5. Añada las cascaritas de limón, las hierbas de olor, sal y pimienta. Cocine a fuego bajo.
6. Déjela enfriar y revuélvale el jugo de limón. Refrigere.

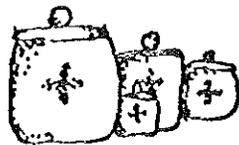


SOPA DE CALABACITAS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabacitas	65 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Pique finamente la cebolla.
2. Acitrone la cebolla y el ajo.
3. Pique las calabacitas. Añádalas a la cebolla y el ajo. - Agregue agua y sal. Cocine hasta que se cuezan las calabacitas.



SOPA DE FRIJOL

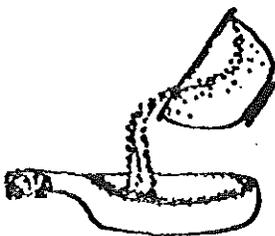
INGREDIENTES

CANTIDAD

Frijol	15 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Jitomate	30 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Epazote	1 hoja
Queso fresco	20 g
Aceite	5 ml
Sal pimienta	Al gusto
Sal	500 mg

PREPARACION

1. Remoje los frijoles desde la noche anterior y cuézalos.
2. Licue los frijoles en su propio caldo.
3. Licue el jitomate con la cebolla, el ajo y la sal. Fría hasta que sazone.
4. Agregue los frijoles molido y un poco de agua, el consomé y el epazote. Sazone con sal y pimienta. Deje hervir -- unos minutos.
5. Desmorone el queso y espolvoréelo a la sopa.



SOPA DE GARBANZO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Garbanzo	20 g
Zanahoria	35 g
Arroz	10 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Limón	25 g

PREPARACION

1. Remoje los garbanzos durante la noche.
2. Lave y remoje el arroz.
3. Cueza los garbanzos en suficiente agua. Añada el consomé.
4. Lave y pique las zanahorias. Agréguelas al caldo. Cocine a fuego bajo.
5. Agregue el arroz un poco antes de que los garbanzos estén cocidos. Deje cocinar un poco más. Sirva acompañado con trozos de limón.



SOPA DE HABA VERDE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Habas (peladas)	120 g
Apio	10 g
Cebolla	1 g
Harina de trigo	5 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Aceite	5 ml
Hierbas de olor, sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Pique la cebolla y el apio.
2. Acitrone la cebolla y el apio. Agregue el harina.
3. Añada poco a poco el caldo, las habas y las hierbas de olor. Sazone y deje hervir hasta que las habas estén muy blandas. Retire las hierbas.
4. Licue la sopa y caliéntela nuevamente.
5. Sirva inmediatamente.



SOPA DE JITOMATE

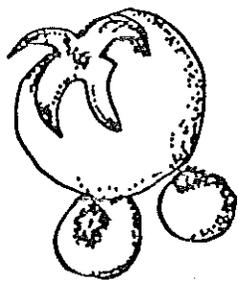
INGREDIENTES

CANTIDAD

Zanahoria	20 g
Cebolla	10 g
Apio	10 g
Jitomate	90 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Puré de jitomate	5 g
Azúcar	1 g
Aceite	5 ml
Mejorana	1 pizca
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Pique y cueza en agua con sal los jitomates, los apios, - las cebollas y las zanahorias.
2. Agregue los ingredientes restantes y deje hervir.
3. Licue la sopa, cuélela y calientela nuevamente.
4. Sirva caliente.



SOPA FRIA DE JITOMATE

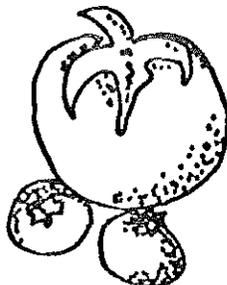
INGREDIENTES

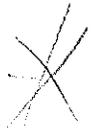
CANTIDAD

Jitomate	130 g
Cebolla	10 g
Ajo	1 g
Harina de trigo	5 g
Aceite	5 ml
Albahaca fresca	5 g
Puré de tomate	1 g
Salsa inglesa	2 g
Sal, pimienta y salsa tabasco	Al gusto

PREPARACION

1. Pique la cebolla, la albahaca y el jitomate.
2. Acitrone el ajo y la cebolla. Agregue el harina y el jitomate. Tape y cocine a fuego bajo.
3. Añada las salsa y el puré de tomate. Sazone y deje hervir a fuego bajo.
4. Licue la sopa, revuélvale la albahaca y refrigere varias horas.





SOPA DE LENTEJAS

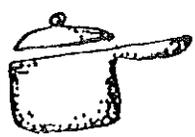
INGREDIENTES

CANTIDAD

Lentejas	Lenteja	15 g	15 g
Cebolla	Jitomate	65 g	10 g
Ajo	Plátano macho	30 g	5 g
Aceite	Cebolla	5 g	5 ml
Puré de jitomate	Aceite	5 ml	20 ml
Plátano macho	Ajo	5 g	30 g
Perejil	Perejil	1 rama	1 rama
Sal y pimienta	Sal	al gusto	al gusto

PREPARACION

1. Remoje los frijoles desde la noche anterior. Cúbrala, escuma y cueza las lentejas en suficiente agua. Escúrralas y guarde el caldo.
2. Love y píquelo junto con pique el perejil, el ajo y la cebolla.
3. Love, licue y cuele.
- 4, 3. Acitrone la cebolla y el ajo. Añada el puré de jitomate y el perjil. Fría un poco.
- 5, 4. Agregue el caldo, las lentejas la sal y la pimienta. Deje hervir.
- 6 5. Añadá las lentejas al caldo y deje hervir.
6. Rebane y fría el plátano macho.
7. Sirva la sopa bien caliente y adorne con las rebanadas de plátano.



SOPA DE PAPA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Papa	70 g
Jitomate	30 g
Cebolla	5 g
Perejil	1 rama
Ajo	1 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Licue el jitomate, la cebolla y el perejil. Fría.
2. Lave, pele y corte las papas a lo largo y mezcle con la salsa de jitomate.
3. Agregue agua y sazone con sal.
4. Hierva a fuego bajo hasta que las papas se cuezan.

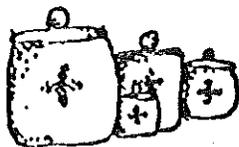


SOPA TARASCA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Frijoles rosas o pintos	15 g
Queso Oaxaca o asadero	10 g
Chile pasilla	2 g
Puré de jitomate	20 ml
Ajo	1 g
Cebolla	5 g
Aceite	5 ml
Consomé de pollo en polvo	2 g
Tortilla	15 g
Crema	10 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza los frijoles y licúelos con su caldo.
2. Condimente el puré de jitomate con ajo, cebolla y sal.
3. Agregue los frijoles al puré de jitomate. Añada el consomé y la sal.
4. Parta las tortillas y los chiles pasilla. Dórelos.
5. Coloque el queso en el plato donde va a servir la sopa.
6. Agregue la sopa y acompáñela con el chile, la crema y -- los totopos.



SOPA DE TORTILLA

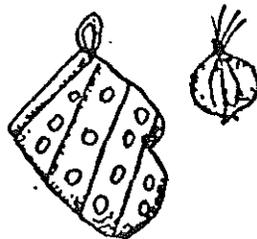
INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortilla	30 g (1 pieza)
Consomé de pollo en polvo	2 g
Jitomate	30 g
Ajo	1 g
Cebolla	5 g
Epazote	1 hoja
Queso añejo	10 g
Aguacate	30 g
Aceite	5 ml
Chile pasilla	2 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Parta las tortillas en tiras pequeñas.
2. Dore las tortillas en el aceite caliente, escúrralas.
3. Desvene y fría el chile.
4. Licue el jitomate con el ajo y la cebolla, fríalos hasta que sazonen.
5. Agregue el agua, el consomé y el epazote; hierva unos momentos.
6. Al servir, agregue las tortillas, pedacitos de chile, rebanadas de aguacate y el queso rallado.



16

✱

SOPA DE VERDURAS

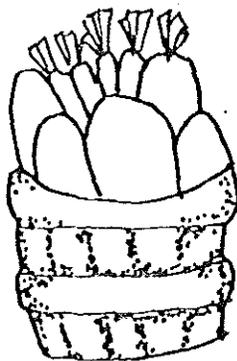
INGREDIENTES

CANTIDAD

Zanahoria	60 g
Col	25 g
Apio	20 g
Cebolla	10 g
Puré de jitomate <i>Jitomate</i>	25 ml <i>65 g</i>
Aceite <i>Ajo</i>	5 ml
Agua hirviendo	100 ml
Sal y pimienta	Al gusto <i>5 g</i>

PREPARACION

1. Lave y pique las verduras.
2. Fría el puré de jitomate, ^{con} la cebolla y el ajo. Agregue el agua y las verduras.
3. Deje hervir a fuego bajo. Sazone con ^{la} sal y pimienta.

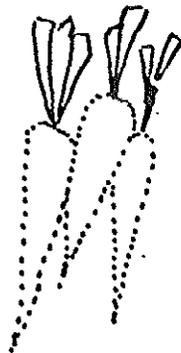


SOPA DE ZANAHORIA Y CAMOTE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zanahoria	65 g
Camote	70 g
Cebolla	5 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Leche	50 ml
Mantequilla	5 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, pele y cueza los camotes y las zanahorias.
2. Licue las zanahorias, los camotes y la cebolla.
3. Derrita la margarina y sofría las verduras.
4. Añada el agua de cocción y la leche. Deje hervir.
5. Sazónela con el consomé, la sal y la pimienta.

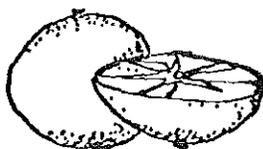


SOPA DE ZANAHORIA Y NARANJA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Naranja	130 g
Zanahoria	130 g
Cebolla	10 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Azúcar	1 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Pele y rebane las zanahorias y pique finamente la cebolla.
2. Fría las zanahorias y las cebollas.
3. Añada el caldo, el azúcar, sal y pimienta. Deje hervir - hasta que las zanahorias estén cocidas.
4. Parta y exprima las naranjas.
5. Licue la sopa y revuélvale el jugo de naranja.
6. Deje enfriar. Refrigere varias horas.



ARROZ CON COL

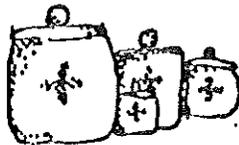
INGREDIENTES

CANTIDAD

Arroz	30 g
Col	30 g
Salsa de soya	5 g
Pimentón	1 pizca
Aceite	5 ml
Sal, pimienta y clavo molido	Al gusto

PREPARACION

1. Lave la col y píquela finamente.
2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo.
3. Fría el arroz hasta que dore. Escurra.
4. Agregue la col, el clavo, la sal, la pimienta y el agua necesaria. Deje cocer hasta que el agua se haya evaporado.
5. Espolvoree con pimentón y acompañe con salsa de soya.



Arroz a la Sordenera

20/

X

ARROZ CON CHICHAROS

Sardenera

INGREDIENTES

CANTIDAD

Arroz	30 g
Zanahoria	10 g
Papa	10 g
Arroz	30 g
Chícharos	100 g 10 g
Jitomate	30 g
Cebolla	5 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto 500 mg

PREPARACION

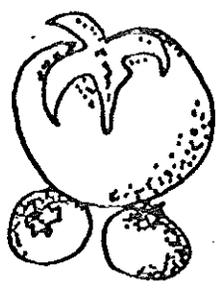
1. Limpie y remoje el arroz, Escúrralo, *Dóvelo*

2. *Dore el arroz.*

3. Licúe el jitomate con la cebolla, *Agréguelo al arroz*, *Dore junto con el arroz.*

4. Limpie los chícharos, cuézalos y añádalos al arroz.

5. Agregue caldo o agua, sal y pimienta. Deje cocinar hasta que el agua se evapore.



ARROZ CON HOJAS VERDES

INGREDIENTES	CANTIDAD
Arroz	30 g
Tomate	15 g
Espinacas	40 g
Acelgas	40 g
Verdolagas	40 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Perejil	1 rama
Cilantro	1 rama
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, ponga a remojar y escurra el arroz.
2. Fría el arroz hasta que tome color dorado.
3. Muela los tomates con el ajo y la cebolla. Agregue al arroz y deje freír.
4. Añada agua al arroz y cocine a fuego bajo unos minutos.
5. Lave y pique las espinacas, las acelgas, las verdolagas, el cilantro y el perejil.
6. Agregue las hojas verdes al arroz, sazone y deje cocinar hasta que se seque.



ARROZ A LA MEXICANA

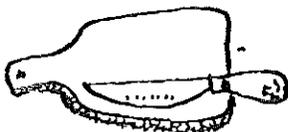
INGREDIENTES

CANTIDAD

Arroz	30 g
Jitomate	30 g
Cebolla	10 g
Ajo	1 g
Zanahoria	35 g
Chícharo	65 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave el arroz con agua fría y escúrralo.
2. Dore el arroz.
3. Lave, pele y pique las zanahorias.
4. Añada los chícharos pelados y las zanahorias al arroz.
5. Licue el jitomate con el ajo y la cebolla.
6. Agregue el jitomate, el agua necesaria y sazone con sal. Tape el recipiente y cueza el arroz a fuego bajo.



ARROZ CON PLATANOS FRITOS

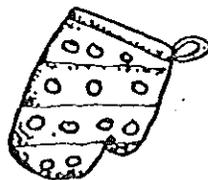
INGREDIENTES

CANTIDAD

Arroz	30 g
Limón	10 g
Ajo	1 g
Aceite	20 ml
Plátano macho	130 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Limpie y remoje el arroz, Escúrralo,
2. Dore el ajo.
3. Agregue el arroz y continúe dorando, Saque el ajo.
4. Añada el agua, el jugo de limón y la sal.
5. Cocine a fuego bajo hasta que el agua se evapore.
6. Rebane y dore el plátano, Añádalos al arroz.



ARROZ VERDE

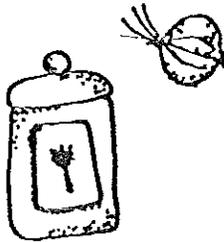
INGREDIENTES

CANTIDAD

Arroz	30 g
Chile poblano	65 g
Cebolla	10 g
Ajo	1 g
Consomé de pollo en polvo	2 g
Epazote	1 hoja
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Ase, pele, desvene y lave los chiles. Licúelos con un poco de agua, las cebollas y el ajo. Cuélelos.
2. Dore el arroz; escurra el exceso de grasa.
3. Vierta sobre el arroz el chile licuado, el agua, el consomé y el epazote. Deje cocer a fuego bajo hasta que el agua se evapore.



BUDIN DE TORTILLAS

INGREDIENTES

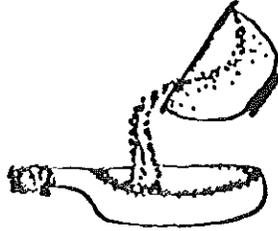
CANTIDAD

Tortilla	60 g (2 pzas.)
Jitomate	35 g
Chile poblano	30 g
Cebolla	5 g
Elote	65 g
Crema	10 ml
Queso chihuahua	10 g
Aceite	5 ml
Ajo	1 g
Sal	A1 gusto

PREPARACION

1. Lave el jitomate y licúelo con el ajo.
2. Corte la cebolla en rodajas y dórela.
3. Ase, pele, desvene, lave y corte en rajas el chile y dórelo con la cebolla.
4. Desgrane, lave el elote e incorpórela a la mezcla anterior.
5. Añada el jitomate licuado y sazone.
6. Retire del fuego. Agregue la crema y el queso rallado.
7. Corte en tiras las tortillas y páselas por aceite caliente solo para ablandarlas.

8. Engrase un molde, ponga un poco de salsa y encima una capa de tortillas. Repita hasta cubrir el molde. Hornee -- hasta que se reseque.



CODITO AL HORNO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Codito	30 g
Atún	15 g
Limón	5 g
Leche	15 ml
Cebolla	5 g
Sopa crema de espárragos	20 ml
Aceite	5 ml
Mantequilla	5 g
Sal y pimienta	A1 gusto

PREPARACION

1. Cueza los coditos en agua con la sal, la cebolla, el - -
aceite y unas gotas de limón.
2. Enjuague el codito y escúrralo.
3. Derrita la mantequilla a fuego bajo.
4. Añada el atún desmenuzado, la leche y la sopa crema de -
espárragos.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Incorpore el codito y caliente al horno.



CHILAQUILES

INGREDIENTES

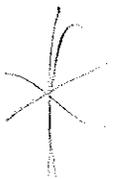
CANTIDAD

Tortillas	60 g (2 piezas)
Tomate verde	65 g
Chile ancho	5 g
Queso añejo	10 g
Crema	10 ml
Cebolla	10 g
Leche	10 ml
Aceite	10 ml
Ajo	1 g

PREPARACION

1. Desvene, lave y remoje los chiles en la leche. Licúelos con los tomates, el ajo, el queso y la crema.
2. Fría la salsa en un poco de aceite y sazónela con sal al gusto.
3. Corte en pedazos pequeños las tortillas y dórelas en el aceite caliente.
4. Rebane la cebolla.
5. Acomode en una charola la mitad de las tortillas fritas, póngale encima la mitad de la salsa y unas rodajas de -- cebolla. Continúe con la segunda capa de tortillas, sal sa y cebolla.
6. Hornee a fuego bajo hasta que se suavice la tortilla.





ESPAGUETI BLANCO

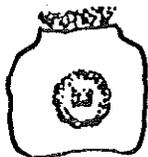
INGREDIENTES

CANTIDAD

Espaguete	Espaguete	30 g.	30 g.
Accite	cebolla	5 g.	5 ml.
Margarina	Margarina	5 g.	5 g.
Perejil	A. aceite	5 ml.	1 rama
Sal	Perejil	1 ramita	Al gusto
	Sal	500 mg.	

PREPARACION

1. Cueza el espaguete en agua con un poco de sal y el aceite, escúrralo y refrésquelo con agua fría.
2. Pique la cebolla y el perejil limpio.
2. Acitrone la cebolla en la margarina. Agregue el espaguete y el perejil. Revuelva todo sin partir la pasta y sirva caliente.



ESPAGUETI MARINERO

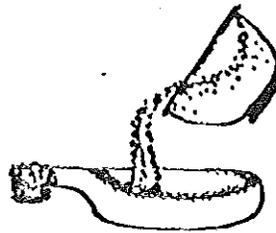
INGREDIENTES

CANTIDAD

Espagueti	30 g
Almejas en su concha	100 g
Jitomate	65 g
Aceite	5 ml
Cebolla	5 g
Hierbas de olor, sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y cueza las almejas con las hierbas de olor hasta que se abran. Saque la carne de las conchas y reserve el agua en que las coció.
2. Pele los jitomates y píquelos con la cebolla. Fríalos. Agregue el agua de cocción de las almejas. Deje hervir y sazone.
3. Aparte cueza los espaguetis en agua con sal y un poco de aceite.
4. Colóquelos en una charola. Incorpore las almejas y báñelos con la salsa de jitomate. Sirva caliente.



ESPAGUETI ROJO

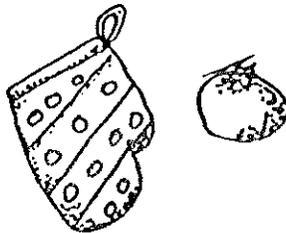
INGREDIENTES

CANTIDAD

Espagueti	30 g
Jitomate	30 g
Cebolla	5 g
Aceite	5 ml
Mantequilla	5 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza el espagueti en agua con sal, cebolla y aceite.
2. Enjuague con agua fría y escurra.
3. Licue y fría el jitomate y la cebolla. Sazónelos.
4. Añada el espagueti.



FIDEO SECO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Fideo	30 g
Jitomate	35 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Fría la pasta.
2. Licue el jitomate con la cebolla y el ajo. Agréguelo a la pasta y sazone.
3. Cocine a fuego bajo hasta que la pasta esté cocida.



MACARRON ALDEANO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Macarrón	30 g
Mantequilla	5 g
Queso chihuahua	25 g
Pimiento morrón	30 g
Aceite	5 ml
Cebolla	5 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza los macarrones con agua, sal, cebolla y aceite.
2. Enjuague con agua fría y escúrralos.
3. Derrita la mantequilla y fría los macarrones.
4. Lave, corte en tiras y sazone el pimiento con la sal y la pimienta.
5. Agregue el pimiento a los macarrones.



MACARRON CON QUESO

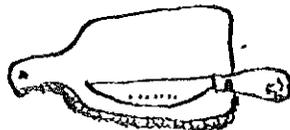
INGREDIENTES

CANTIDAD

Macarrón	30 g
Queso añejo	10 g
Margarina	5 g
Crema	10 ml
Aceite	5 ml
Cebolla	5 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza el macarrón en agua hirviendo, con la cebolla, la sal y el aceite. Escúrralo.
2. Derrita la margarina a fuego bajo. Añada los macarrones. Agregue la crema, la sal y la pimienta.
3. Mezcle los macarrones en una charola engrasada. Espolvoree con queso y caliéntelos en el horno hasta que doren un poco.



MOROS CON CRISTIANOS

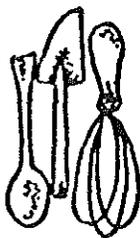
INGREDIENTES

CANTIDAD

Arroz	15 g
Frijol negro	15 g
Caldo de frijol	100 ml
Cebolla	10 g
Ajo	5 g
Epazote	10 g
Plátano macho	65 g
Aceite	10 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Remoje el arroz en agua fría y escúrralo.
2. Licúe el ajo y la cebolla con un poco de agua.
3. Fría el arroz unos minutos, añada el ajo y la cebolla. Continúe dorando.
4. Agregue los frijoles, el caldo, la sal y el epazote. Cocine a fuego bajo hasta que el caldo se evapore.
5. Corte los plátanos a lo largo, fríalos y póngalos sobre el arroz.



PAPAS CITRICAS

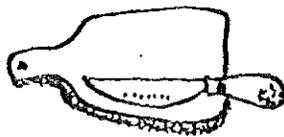
INGREDIENTES

CANTIDAD

Papas	140 g
Mantequilla	10 g
Cebolla	15 g
Limón	25 g

PREPARACION

1. Cueza las papas en agua con sal. Escúrralas y córtelas en cuadritos.
2. Pique finamente la cebolla.
3. Ralle la cáscara del limón. Exprímalo.
4. Acitrone la cebolla. Incorpore el jugo y la cáscara rallada de limón.
5. Añada las papas y revuelva.
6. Vacíe la mezcla a una charola. Hornee hasta que las papas estén doradas.





20/

PAPAS A LA FRANCESA

INGREDIENTES

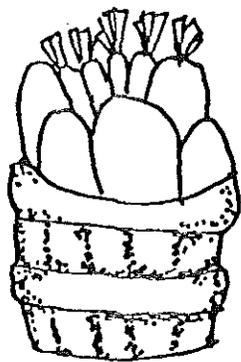
CANTIDAD

Papa
Aceite
Sal

140 g
10 ml
Al-gusto 500mg

PREPARACION

1. Pele, lave y corte en tiras las papas.
2. Fría las papas en aceite bien caliente.
3. Escorra y agregue sal.

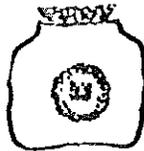


PAPAS AL HORNO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Papa	70 g
Mantequilla	5 g
Queso oaxaca	25 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave las papas y pínchelas con un tenedor. Envuélvalas en papel aluminio.
2. Colóquelas en una charola. Hornéelas.
3. Saque las papas cuando ya estén cocidas. Pártalas en -- cuatro gajos.
4. Ponga sobre las papas trocitos de mantequilla, la sal, - la pimienta y el queso desmoronado.
5. Meta al horno las papas hasta que se gratine el queso.



PAPAS CON RAJAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Papa	140 g
Chile poblano	65 g
Cebolla	10 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, pele, rebane y cueza las papas con sal.
2. Ase, pele, desvene y lave los chiles.
3. Corte en rajas los chiles y rebane las cebollas.
4. Fría las papas con las rajas de chile y la cebolla. Sazone con sal y pimienta.



PAPAS SALTEADAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Papas	140 g
Mantequilla	5 g
Aceite	5 ml
Perejil	1 rama
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza las papas en agua con sal. Córtelas en rebanadas -- gruesas.
2. Caliente el aceite y la mantequilla.
3. Añada las papas y fríalas a fuego bajo. Voltéelas varias veces hasta que estén doradas.
4. Espolvoréelas con sal y perejil.



PASTEL DE PAPA

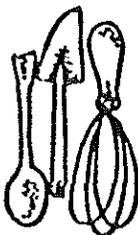
INGREDIENTES

CANTIDAD

Papa	140 g
Leche	25 ml
Margarina	5 g
Queso añejo	10 g
Huevo	13 g
Harina	3 g
Polvo de hornear	2 g
Mantequilla	1 g
Pan molido	5 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza las papas, pélelas y macháquelas.
2. Ralle el queso.
3. Añada la margarina, el harina, las yemas, el queso, la leche, el polvo de hornear y la sal. Revuelva muy bien.
4. Bata las claras a punto de turrón e incorpórelas a la mezcla.
5. Engrase y cubra de pan molido las paredes y el fondo del molde. Vierta el puré. Hornee y sirva.



PURE DE PAPA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Papas	140 g
Leche	20 ml
Mantequilla	5 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, cueza y pele las papas.
2. Machaque las papas calientes con la mantequilla.
3. Agregue la leche y sazone.



SOPA DE CODITO

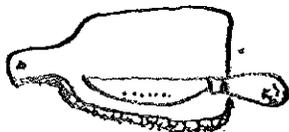
INGREDIENTES

CANTIDAD

Codito	30 g
Jamón	15 g
Leche evaporada	50 ml
Queso amarillo	20 g
Cebolla	5 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Hierva los coditos en agua con sal y un trozo de cebolla.
2. Pique el jamón.
3. Caliente la leche a fuego bajo cuidando que no hierva; añada el jamón y el queso. Deje en el fuego hasta que el queso se derrita.
4. Escorra los coditos, colóquelos en un platón y báñelos - con la salsa.



TALLARIN ROJO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Tallarín	30 g
Jitomate	30 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Mantequilla	1 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza los tallarines con la mantequilla, en agua con sal.
2. Licue el jitomate con la cebolla y el ajo. Fríalo y sazónalo.
3. Coloque la pasta en una charola. Báñelos con la salsa y hornee.

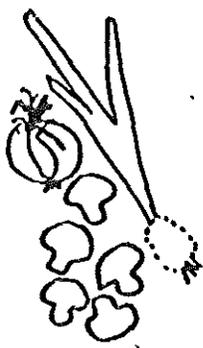


TALLARIN VERDE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Tallarín verde	30 g
Espinacas	130 g
Perejil	5 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Mantequilla	1 g
Aceite	5 ml

PREPARACION

1. Cueza los tallarines con la mantequilla, en agua con sal.
2. Lave las espinacas y el perejil.
3. Cueza las espinacas. Escúrralas y séquelas.
4. Pique las espinacas, el perejil y la cebolla.
5. Acitrone la cebolla y el ajo, Agregue las espinacas y el perejil. Sazone con sal y pimienta.
6. Añada los tallarines. Cocine unos minutos más.



TORTAS DE PAPA

INGREDIENTES

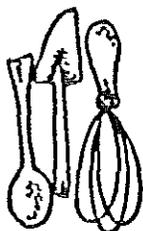
Papa
Queso añejo
Huevo
Aceite
Sal

CANTIDAD

140 g
25 g
18 g
5 ml
Al gusto

PREPARACION

1. Cueza las papas, pélelas y macháquelas.
2. Ralle el queso.
3. Mezcle el puré de papa con el queso, los huevos y la sal.
4. Forme tortas y fríalas hasta que doren por los dos lados.



Índice de Platos Fuertes

comida

Albondigas
Albondigón
Almejas a la mexicana
Budín azteca de sardina
Calamares en su tinta
Carne de puerco con verdolagas
Cazón a la mexicana
Cochinita pibil
Croquetas de atún
Chiles rellenos de jamón y queso
Chiles rellenos de queso
Enchiladas de pollo
Falda en salsa de jitomate
Filete de pescado "Costa Grande"
Hígado encebollado
Lomo al horno
Milanesa
Mole de olla
Mole verde
Pescado en pasilla
Picadillo
Pollo empanizado
Pollo con mole
Pollo a la mostaza
Pollo en salsa de jitomate
Puchero de res
Salpicón
Salpicón de pescado
Tortitas de carne
Truchas en ajonjolí

ALBONDIGAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Carne molida de res	30 g
Carne molida de puerco	30 g
Leche	20 ml
Huevo	17 g
Pan molido	20 g
Cebolla	10 g
Yerbabuena	1 hoja
Jitomate	65 g
Pimienta	1 g
Ajo	1 g
Chile ancho	5 g
Aceite	5 ml
Sal y cominos	Al gusto

PREPARACION

1. Mezcle las carnes con la leche, la yerbabuena picada, el pan molido, la sal, el comino, los huevos y la mitad de la cebolla picada. Forme bolitas de carne con la mano.
2. Ase, desvene y remoje el chile.
3. Ase el jitomate, pélelo y licúelo con media cebolla, el ajo, el chile y la pimienta, Fría todo hasta que sazonne. Añada 100 ml de agua y cuando comience a hervir -- agregue las albóndigas.



ALBONDIGON

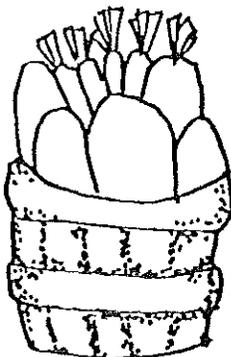
INGREDIENTES

CANTIDAD

Carne molida de res	80 g
Zanahoria	20 g
Chícharos	20 g
Jitomate	25 g
Cebolla	5 g
Margarina	1 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, pele, pique y cueza las zanahorias.
2. Lave, pele y cueza los chícharos.
3. Pique finamente el jitomate y la cebolla.
4. Mezcle las verduras con la carne y sazone.
5. Acomode la carne en una charola previamente engrasada y hornee hasta que se cueza sin que se consuma el jugo.

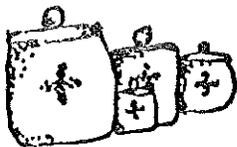


ALMEJAS A LA MEXICANA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Almejas con concha	300 g
Jitomate	130 g
Perejil	1 rama
Cebolla	10 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave bien las almejas.
2. Cuézalas en agua con sal. Retírelas cuando estén completamente abiertas. Elimine las conchas.
3. Pique el perejil, el jitomate y la cebolla.
4. Acitrone las cebollas, agregue las almejas limpias, el -- jitomate y el perejil. Sazone con sal y pimienta.
5. Sirva enseguida.



BUDIN AZTECA DE SARDINA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche evaporada	25 ml
Tortillas	60 g
Chile poblano	65 g
Puré de jitomate	60 ml
Sardina	40 g
Queso oaxaca	10 g
Margarina	1 g

PREPARACION

1. Ase, desvene, pele, lave y corte en rajas los chiles poblanos.
2. Desmenuce las sardinas.
3. Unte una charola con margarina.
4. Pase las tortillas por la leche y acomódelas en la charola. Coloque encima las sardinas y las rajas.
5. Bañe con el puré de jitomate. Repita las capas hasta -- terminar los ingredientes.
6. Ralle el queso y espolvoree sobre la charola.
7. Hornee hasta que se gratine el queso.



CALAMARES EN SU TINTA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calamares	40 g
Jamón picado	15 g
Ajo	1 g
Cebolla	10 g
Maicena	3 g
Aceite	5 ml
Perejil	1 rama
Hojas de laurel, sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

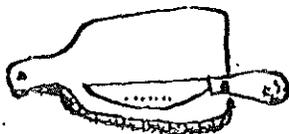
1. Limpie y lave los calamares. Saque con cuidado las bolsitas de tinta.
2. Cueza en suficiente agua salada los calamares, con la mi tad del ajo y de la cebolla.
3. Disuelva la tinta en media taza de agua fría. Cuele y agregue la maicena. Mezcle bien.
4. Ya cocidos los calamares, escúrralos y pártalos en trociti tos.
5. Fría la otra mitad del ajo y de la cebolla. Agregue los calamares. Fría un poco más; añada el jamón picado, el perejil, el laurel, la sal y la pimienta.
6. Vierta la tinta disuelta y deje hervir hasta que espese un poco. Retire del fuego y adorne con perejil picado.

CARNE DE PUERCO CON VERDOLAGAS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne de puerco (sin hueso)	80 g
Verdolagas	130 g
Tomates	65 g
Cebolla	10 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Quite los tallos gruesos de las verdolagas, lávelas y -- escúrralas.
2. Cueza la carne con sal.
3. Pique las verdolagas y cuézalas en poca agua con sal.
4. Lave y cueza los tomates.
5. Muela los tomates junto con la cebolla.
6. Fría la salsa, agregue las verdolagas, la carne y un poco del caldo donde se coció. Deje hervir y sazone.



CAZON A LA MEXICANA

INGREDIENTES

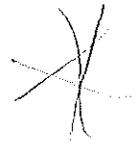
CANTIDAD

Cazón seco	20 g
Chile ancho	5 g
Canela molida	1 g
Cebolla	5 g
Aceite	5 ml
Clavo molido	1 g
Orégano	Al gusto

PREPARACION

1. Remoje el cazón desde la noche anterior. Al día siguiente cambie el agua las veces que sea necesario para quitarle lo salado.
2. Hierva el cazón con la cebolla.
3. Quite la piel al cazón, sáquele las espinas y desmenúcelo.
4. Tueste, desvene y remoje los chiles. Licúelos en un poco de agua, con la canela y los clavos. Fría hasta que sazone.
5. Agregue el cazón y un poco de agua donde lo coció.
6. Hierva unos minutos. Se sirve espolvoreado con orégano.





COCHINITA PIBIL

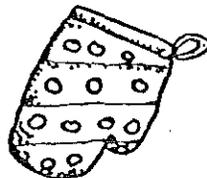
INGREDIENTES

CANTIDAD

Pulpa de cerdo	80 g
Cebolla morada	30 g
Achiote en pasta	5 g
Naranja	65 g
Vinagre	15 ml
Sal y orégano	Al gusto 500 mg

PREPARACION

1. Lave la carne.
2. Prepare el achiote diluyéndolo en un poco de vinagre, el jugo de la naranja y la sal.
3. Macere la carne con la preparación anterior y deje en -- reposo durante 24 horas, de preferencia en el refrigerador o en un lugar fresco.
4. Rebane la cebolla. Macérela en vinagre durante una hora.
5. Cueza la carne con la salsa de achiote. Déjela hervir - a fuego bajo. Desmenúcela con un tenedor.
- 6, Sirva con la cebolla y el orégano.

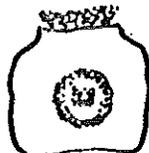


CROQUETAS DE ATUN

INGREDIENTES	CANTIDAD
Papas	70 g
Atún	30 g
Huevo	25 g
Perejil	1 rama
Mantequilla	5 g
Pan molido	15 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza las papas con un poco de sal. Déles consistencia de puré con la mantequilla derretida.
2. Mezcle las papas, el atún, el perejil picado y la mitad del huevo. Sazone con sal y pimienta.
3. Vierta la mezcla sobre una superficie enharinada y forme las croquetas.
4. Bata el huevo restante, con una pizca de sal.
5. Pase las croquetas primero por el huevo y después por el pan molido.
6. Fría las croquetas y escúrralas.



CHILES RELLENOS DE JAMON Y QUESO

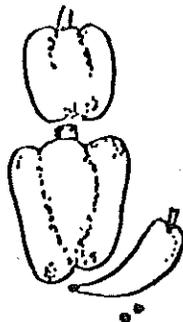
INGREDIENTES

CANTIDAD

Chiles poblano	65 g
Jamón	30 g
Queso fresco	45 g
Jitomate	65 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Ase, pele, desvene y lave los chiles.
2. Rellene los chiles con el jamón y el queso. Ciérrelos con un palillo.
3. Licue el jitomate con el ajo y la cebolla. Fría y sazone. Agregue el agua necesaria.
4. Sirva los chiles rellenos y bañe con el caldillo.



CHILES RELLENOS DE QUESO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Chile poblano	65 g
Queso oaxaca	25 g
Huevo	10 g
Harina	5 g
Aceite	5 ml
Jitomate	65 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Ase, desvene, pele y lave los chiles.
2. Corte el queso en tiritas.
3. Bata las claras a punto de turrón, incorpore poco a poco las yemas y la sal.
4. Rellene los chiles con las tiritas de queso y cúbralos con harina.
5. Bãñe con el huevo batido y fríalos en aceite muy caliente. Escúrralos.
6. Ase los jitomates. Licúelos con ajo y cebolla.
7. Fría el jitomate y sazone. Agregue agua y deje cocinar.
8. Bãñe los chiles con el caldillo de jitomate.

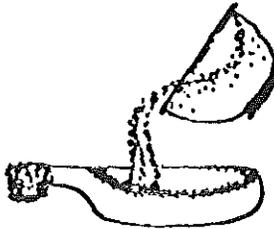
ENCHILADAS DE POLLO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pollo	50 g
Tortillas	90 g (3 pzas.)
Chile mulato	15 g
Chile ancho	3 g
Ajo	1 g
Jitomate	35 g
Cebolla	15 g
Ajonjolí	1 g
Tortilla dura	1/8 pza.
Manteca de cerdo	10 g
Queso fresco	20 g
Clavo molido, canela en polvo y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Desvene y tueste los chiles a fuego suave. Remójelos en un poco de agua.
2. Lave, cueza y desmenuce el pollo. Reserve el caldo.
3. Tueste el ajonjolí, los dientes de ajo, las tortillas, los jitomates y las cebollas.
4. Muela el clavo, la canela, la pimienta, las tortillas, y el ajonjolí.
5. Licue los chiles, el jitomate, la cebolla y el ajo. - -
Cuélelos.
6. Caliente la manteca y fría la mezcla que lleva las especias, después agregue la mezcla de los chiles.

7. Fría hasta que los ingredientes se separen de la manteca. Agregue un poco del caldo de pollo.
8. Fría las tortillas y después remójelas en el mole. Rellénelas con el pollo y forme tacos.
9. Acomódelas en un platón y cúbralas con el mole restante, el queso y la cebolla,



FALDA EN SALSA DE JITOMATE

26/

ya

INGREDIENTES

CANTIDAD

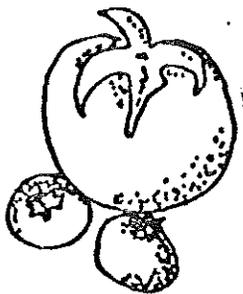
Falda de res
Jitomate
Ajo
Cebolla
~~Chile chipotle en vinagre~~
Aceite
Sal

80 g
65 g
1 g
5 g
~~2 g~~
5 ml

Al gusto 500mg

PREPARACION

1. Cueza la carne de res y desh breala.
2. Licue el jitomate con el ajo, ~~el chile~~ y la cebolla. Vierta sobre la carne deshebrada. Fría en el aceite.
3. Añada al guisado un poco del agua en donde se coció la carne y hierva unos minutos más. ~~Sazone al gusto.~~





FILETE DE PESCADO COSTA GRANDE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Filete de pescado	60 g
Cebolla	5 g 10 g
Perejil <i>Mozzarella</i>	7 g 1 rama
Mantequilla <i>Perejil</i>	1 rama 10 g
Ajo	1 g
Sal y pimienta	Al gusto
<i>pimienta</i>	100 mg
<i>sal</i>	500 mg

PREPARACION

1. Lave y seque los filetes. Condimentelos con sal y pimienta.
2. Engrase una charola y coloque los filetes.
3. Pique finamente el perejil, la cebolla y el ajo.
4. Caliente la mitad de la mantequilla y dore los ajos, agregue la cebolla y el perejil para acitronar ligeramente.
5. Vierta sobre los filetes. ~~Agregue la mantequilla sobyan-~~
~~te en trocitos.~~
6. Horneé y sívalos calientes.



HIGADO ENCEBOLLADO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Hígado de res	7 50 g
Cebolla	65 g
Manteca de cerdo	10 g
Chiles jalapeños	2 g
Leche	50 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave el hígado y déjelo remojando en leche.
2. Corte la cebolla en rebanadas y los chiles en rajas.
3. Caliente la manteca y fría juntos la cebolla y el hígado.
4. Agregue las rajas de chile, la sal y la pimienta.
5. Cocine a fuego alto hasta que esté cocido.



141

LOMO AL HORNO

INGREDIENTES

Lomo de cerdo
Harina de trigo
Agua
Sal y pimienta
Pimienta

80 g
2 g
40 ml

Al gusto 500 mg
100 mg

PREPARACION

1. Lave y seque el lomo de cerdo.
2. Combine el agua con el harina, la sal y la pimienta.
3. Engrase una charola de horno. Coloque el lomo de cerdo y báñelo con la salsa.
4. Hornee hasta que dore.



MILANESA

*

INGREDIENTES

CANTIDAD

Milanesa
Huevo batido
Pan molido
Aceite
Sal y pimienta
Sal

70 g
~~17 g~~ 18 g
20 30 g
5 ml
Al gusto 100 mg
500 mg

PREPARACION

1. *Beata al huevo*

1. Pase las milanesas por el huevo batido y después por el pan revuelto con sal y pimienta; sacuda el exceso de pan.
2. Fría las milanesas hasta que estén ligeramente doradas y escúrralas.

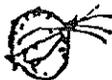


MOLE DE OLLA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne de res maciza	40 g
Ejotes	30 g
Elote en trozo	30 g
Calabacitas	50 g
Chile guajillo	5 g
Chile pasilla	5 g
Jitomate	25 g
Cebolla	10 g
Ajo	1 g
Aceite	5 ml
Epazote, sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza la carne.
2. Parta las calabacitas y los ejotes. Cuézalos junto con los elotes.
3. Desvene los chiles pasilla y guajillo. Remójelos en agua caliente.
4. Licúelos con la cebolla, el ajo y el jitomate.
5. Fría esta salsa.
6. Agregue la carne y la salsa a las verduras cocidas.
7. Añada el epazote, la sal y la pimienta.
8. Deje hervir.



MOLE VERDE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Pollo	70 g
Tomate verde	65 g
Ajo	1 g
Chile serrano	2 g
Hoja santa	1 hoja
Epazote	1 hoja
Clavo molido	1 g
Pimienta molida	1 g
Comino molido	1 g
Manteca vegetal	5 g
Masa	5 g
Cebolla	5 g
Perejil	1 rama
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y cueza el pollo con la cebolla y la sal. Reserve - el caldo.
2. Lave los tomates, los chiles y las hojas. Muélalos con las demás especias.
3. Caliente la manteca y fría la salsa.
4. Disuelva la masa en un poco de caldo de pollo y agréguese a la salsa. Baje el fuego y déjelo espesar.
5. Agregue el pollo cocido y sazónelo con sal.



PESCADO EN PASILLA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pescado (filete)	60 g
Chile pasilla	5 g
Ajo	2 g
Tomates	65 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave el pescado.
2. Tueste, desvene y remoje los chiles. Licúe.
3. Tueste los tomates y licúelos con el ajo. Agregue el chile colado y fría hasta que sazone.
4. Añada el pescado, sal, pimienta y agua. Hierva hasta que se cueza y sirva.



X

PICADILLO

INGREDIENTES

CANTIDAD

<i>chicharos</i>	65g
Carne molida de res	80 g
Jitomate	65 g
Cebolla picada	5 10 g
Papa	35 g
Zanahoria	65 g
Ajo	4 2 g
Vinagre	1 ml
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y cueza las zanahorias y las papas. Pélelas y pártalas en cuadritos.
2. *Pelee, lave y cueza los chicharos.*
3. *lave y* Acitrone la cebolla y agregue la carne. Siga friendo -- hasta que esté casi cocida; añada sal y pimienta.
4. Licue el jitomate con el ajo y el vinagre, cuele sobre la carne.
5. *y deje hervir.* Deje hervir unos 5 minutos. Agregue las verduras. Cueza hasta que la verdura esté tierna y sazone la salsa.



POLLO EMPANIZADO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pollo	70 g
Pan molido	15 g
Perejil	5 g
Cebolla	1 g
Huevo	13 g
Aceite	5 ml
Ajo	1 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y seque las piezas de pollo.
2. Pique la cebolla y el perejil.
3. Mézclelos con el pan molido.
4. Bata el huevo.
5. Sazone el pollo con sal y pimienta, páselo por el huevo batido y después por el pan condimentado.
6. Fría el ajo, sin dorarlo.
7. Coloque las piezas de pollo en una charola y viértales el aceite de ajo.
8. Meta la charola en horno precalentado hasta que estén - - bien cocidas y doradas. Sírvalas calientes o frías.

POLLO CON MOLE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pollo	70 g
Chile mulato	15 g
Chile ancho	3 g
Ajo	1 g
Jitomate	30 g
Cebolla	10 g
Ajonjolí	1 g +2 g para adorno
Tortilla dura	1/8 pza.
Manteca de cerdo	10 g
Clavo, canela y pimienta y sal	Al gusto

PREPARACION

1. Para la elaboración del mole, siga los primeros 7 pasos de la receta de las enchiladas con pollo.
2. Parta el pollo en piezas, lávelo y cuézalo con cebolla y sal.
3. Agregue el pollo cocido al mole, sazone con sal y déjelo hervir unos minutos.
4. Para servirlo, espolvoréele encima ajonjolí tostado.



POLLO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pollo	70 g
Mostaza	10 g
Mantequilla	10 g
Harina	5 g
Leche	50 ml
Crema	20 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave el pollo y úntelo con la mitad de la mantequilla y la mostaza.
2. Espolvoree el pollo con sal y pimienta. Hornéelo.
3. Derrita la otra parte de la mantequilla y agregue el -- harina, mezcle y añada la leche. Incorpore hasta que -- empiece a espesar y agregue la crema, moviendo constantemente hasta que esté tersa.
4. Sazone la salsa anterior y vacíe sobre el pollo.



POLLO EN SALSA DE JITOMATE

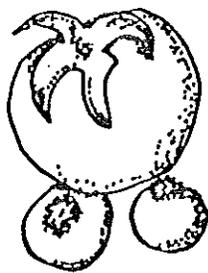
INGREDIENTES

CANTIDAD

Pollo	70 g
Jitomate	65 g
Papa	70 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Aceite	5 ml
Sal y laurel	Al gusto

PREPARACION

1. Lave el pollo y dórelo.
2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Añada esta salsa al pollo.
3. Sazone con sal y laurel.
4. Cueza las papas, pélelas y córtelas en cuadritos.
5. Agregue las papas al pollo y deje cocer.

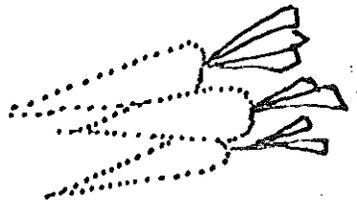


PUCHERO DE RES

INGREDIENTES	CANTIDAD
Falda	40 g
Chamberete	40 g
Zanahoria	40 g
Calabacita	40 g
Elote	50 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Yerbabuena	1 hoja
Cilantro	1 rama
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Remoje los garbanzos desde la noche anterior y cuézalos.
2. Lave, pele y pique las zanahorias y las calabacitas.
3. Lave y parta en trozos los elotes.
4. Pique finamente la cebolla, el ajo, la yerbabuena y el cilantro.
5. Cueza la carne con sal, a media cocción, añada todas las verduras excepto las calabacitas.
6. Agregue las calabacitas y los garbanzos. Sazone y espere a que todo esté cocido.



SALPICON

INGREDIENTES

CANTIDAD

Carne para deshebrar (falda)	80 g
Papa	70 g
Lechuga	30 g
Cebolla	5 g
Aguacate	35 g
Chile chipotle	2 g
Vinagre	2 ml
Aceite	5 ml
Sal	A1 gusto

PREPARACION

1. Cueza la carne y desh breala.
2. Cueza las papas y pélelas
3. Pique las papas, la lechuga, la cebolla y el aguacate.
4. Mezcle la carne con las verduras y sazone con chile, vinagre, aceite y sal.



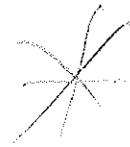
SALPICÓN DE PESCADO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pescado	70 g
Jitomate	65 g
Cebolla	10 g
Lechuga	30 g
Aguacate	35 g
Cilantro	1 rama
Limón	15 g
Vinagre	20 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, cueza y desmenuce el pescado.
2. Lave la lechuga, el jitomate y el cilantro. Desinfecte la primera. Píquelos.
3. Pele y pique los aguacates.
4. Rebane la cebolla.
5. Mezcle el pescado con el jitomate, la cebolla, el cilantro y la lechuga. Agregue el aguacate.
6. Aderece con el vinagre, el jugo de limón, la sal y la pimienta.





TORTITAS DE CARNE

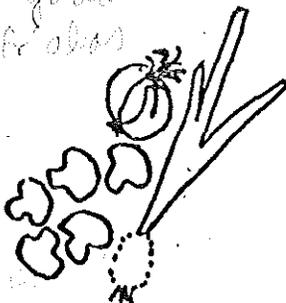
INGREDIENTES

CANTIDAD

Falda de res	70 g
Huevo	18 10 g
Cebolla	10 g
Ajo	1 g
Harina	2 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto 500 mg

PREPARACION

1. Cueza la carne con la cebolla y el ajo. *Ya cocida escúrrala y deshébrala.*
2. Bata las claras de los huevos a punto de turrón, agregue las yemas y el harina.
3. Vierta en la mezcla anterior, la carne deshebrada, *y la sal. Revuelva* añada sal y pimienta. Revuelva.
4. *Fría en aceite caliente,* cucharadas de la mezcla anterior y aplánelas un poco para formar las tortas. Escorra el exceso de grasa.
5. *Caliente el aceite. Ayudándose con una cuchara de servir forme las tortitas y frías.*



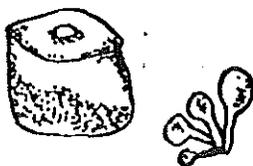
TRUCHAS CON AJONJOLI

INGREDIENTES	CANTIDAD
Trucha	70 g
Ajonjolí	2 g
Margarina	5 g
Limón	5 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Tueste el ajonjolí, tapando la sartén para que no brinque.
2. Lave bien las truchas y hágalas cortes de cada lado (no muy hondos). Espolvoree con el ajonjolí tostado, la sal y la pimienta.
3. Coloque cada trucha sobre un pedazo de papel aluminio suficientemente grande añada margarina y unas gotas de limón. Envuélvalo.
4. Coloque las truchas en una charola humedecida. En horno precalentado a fuego medio, introdúzcalas durante 15 ó 20 minutos según el tamaño de la trucha.

Sirva enseguida.



Índice de Guarniciones

Acelgas con limón
Apio en mantequilla
Chayotes al horno
Ejotes Mimosa
Ensalada de alubias
Ensalada de betabel y naranja
Ensalada de calabacitas
Ensalada de col
Ensalada de coliflor
Ensalada de chícharo
Ensalada de ejotes
Ensalada de elote y pimiento morrón
Ensalada de espinaca
Ensalada de espinaca con jitomate
Ensalada de espinaca y tocino
Ensalada de hortalizas
Ensalada de jitomate
Ensalada de jitomate y lechuga
Ensalada de pepinos
Ensalada Rusa
Ensalada de zanahoria
Ensalada de zanahoria y jícama
Esquites
Gelatina de pepino
Guacamole
Jitomate rebanado
Puré de manzana
Quintoniles con queso
Salsa mexicana
Timbal de Espinaca

ACELGAS CON LIMON

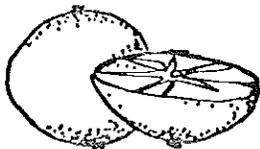
INGREDIENTES

CANTIDAD

Acelgas	65 g
Margarina	5 g
Harina	2 g
Limón	5 g
Sal, pimienta y trocitos de pan frito	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y cueza las acelgas. Escúrralas bien.
2. Derrita la margarina y agregue el harina sin dejar de mover hasta que empiece a dorar. Añada el jugo del limón, sal y pimienta.
3. Vierta esta mezcla sobre las acelgas cocidas. Sirva - - inmediatamente con trocitos de pan frito al gusto.



APIO EN MANTEQUILLA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Apio	130 g
Jamón	30 g
Mantequilla	5 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, pique y hierva el apio hasta que esté tierno.
2. Agregué al apio caliente, la mantequilla.
3. Pique el jamón y añádalo al apio.
4. Mezcle y sazone con sal y pimienta.

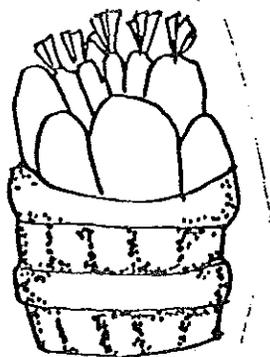


CHAYOTES AL HORNO

Chayote	65 g
Pan molido	5 g
Cebolla picada	10 g
Queso rallado añejo	10 g
Margarina	5 g
Azúcar	1 pizca
Canela molida	1 pizca
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza los chayote en agua con sal. Escúrralos.
2. Pártalo a la mitad con cuidado para que no se rompa. Saque la pulpa, píquela y revuélvala con sal, cebolla y queso rallado.
3. Rellene la cáscara del chayote con la pulpa preparada.
4. Coloque el chayote en un molde refractario engrasado. Póngale margarina; espolvoree con pan molido, la canela y el azúcar.
5. Meta al horno a fuego alto hasta que se dore el pan.



EJOTES MIMOSA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Ejotes	130 g
Limón	10 g
Aceite	2 ml
Orégano en polvo	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza los ejotes en agua hirviendo con sal. Escúrralos.
2. Mezcle el acéite, el jugo de limón y el orégano. Viértalo sobre los ejotes tibios.
3. Enfríe.



no/

ENSALADA DE ALUBIAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Alubias	30 g
Jamón	15 g
Ejotes	35 g
Perejil	1 rama
Crema	20 ml
Cebolla	5 g
Sal	Al gusto 500 mg

PREPARACION

1. Remoje las alubias desde la noche anterior, cuézalas y escúrralas.
2. Sazone las alubias con sal, pimienta y crema.
3. Corte el jamón en cuadritos.
4. ^{Lave y} Cuezca los ejotes y córtelos en cuadritos.
5. Pique finamente el perejil y la cebolla.
6. Agregue a las alubias el jamón, los ejotes, el perejil, la cebolla y ^{la crema} sal. Mezcle bien.

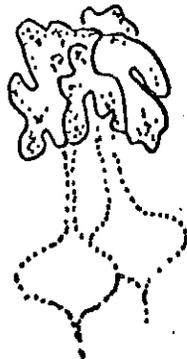


ENSALADA DE BETABEL Y NARANJA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Betabel	130 g
Naranja	65 g
Vinagre	2 ml
Limón	12 g
Perejil	1 rama

PREPARACION

1. Ralle el betabel y la cáscara de la naranja por separado.
2. Mezcle el vinagre y el jugo de limón con la ralladura de la naranja.
3. Pele las naranjas, limpie y pique los gajos. Añádalos al betabel.
4. Vierta encima el aderezo y revuelva.
5. Rocíe el perejil antes de servir.



ENSALADA DE CALABACITAS

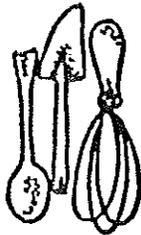
INGREDIENTES

CANTIDAD

Calabacitas	130 g
Limón	10 g
Cebolla	5 g
Aceite	2 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Rebane las calabacitas y hiérvalas en agua con sal. - -
Escúrralas.
2. Mezcle el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
Viértalo sobre las calabacitas.
3. Pique finamente la cebolla y espolvoréela sobre las calabacitas.



ENSALADA DE COL

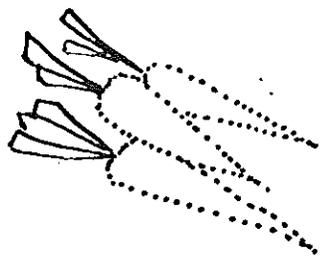
INGREDIENTES

CANTIDAD

Col	65 g
Zanahorias	65 g
Cebolla	10 g
Aceite	2 ml
Mostaza	1 g
Pasas	15 g
Limón	10 g
Azúcar	1 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Remoje la col rebanada en agua con sal y escúrrala.
2. Ralíe las zanahorias y rebane la cebolla.
3. Ponga la col en una ensaladera con la zanahoria, la cebolla y las pasas.
4. Mezcle el aceite con la mostaza, el jugo de limón, el azúcar, la sal y la pimienta. Vierta la mezcla sobre la verdura.
5. Revuelva y refrigere.



ENSALADA DE COLIFLOR

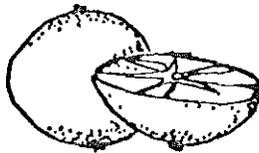
INGREDIENTES

CANTIDAD

Coliflor	130 g
Limón	13 g
Orégano y sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza la coliflor en agua con sal.
2. Escorra y separe en ramos regulares. Deje enfriar.
3. Sazone la coliflor con el jugo de limón, el orégano - -
espolvoreado y la sal.



ENSALADA DE CHÍCHARO

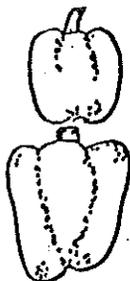
INGREDIENTES

CANTIDAD

Chícharo	80 g
Pimiento morrón	50 g
Mayonesa	10 g
Ajonjolí	Al gusto

PREPARACION

1. Pele los chícharos y cuézalos.
2. Rebane el pimiento morrón.
3. Tueste el ajonjolí.
4. Mezcle los chícharos con el pimiento morrón y la mayonesa.
5. Adorne con el ajonjolí.

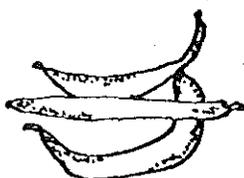


ENSALADA DE EJOTES

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ejotes	90 g
Rábanos	30 g
Cebolla	10 g
Huevo	25 g
Aceite	5 ml
Vinagre	2 ml
Azúcar	1 pizca
Bicarbonato	1 pizca
Sal, orégano	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza el huevo. Deje enfriar y pélelo.
2. Pique por separado la clara y la yema del huevo.
3. Parta y cueza los ejotes en agua con sal y una pizca de bicarbonato, escúrralos bien.
4. Pique los rábanos y la cebolla.
5. Coloque los ejotes, los rábanos y la cebolla en una ensaladera. Mezcle la clara, aceite, vinagre, sal, pimienta, orégano y azúcar. Al momento de servir, vierta todo sobre los ejotes y espolvoree con las yemas picadas.



ENSALADA DE ELOTE Y PIMIENTO MORRON

INGREDIENTES	CANTIDAD
Elote	75 g
Pimiento morrón verde	15 g
Pimiento morrón rojo	15 g
Cebolla	2 g
Berros	25 g
Aderezo:	
Aceite	5 ml
Vinagre	1 ml
Perejil	1 rama
Azúcar	1 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Desgrane los elotes y cueza los granos en agua con sal. Escúrralos y deje enfriar.
2. Pique los pimientos morrones y corte en rebanadas la cebolla.
3. Mezcle los granos de elote con los pimientos morrones. Agregue la cebolla reservando los aros más grandes para adornar.
4. Licue los ingredientes del aderezo.
5. Revuelva la ensalada con el aderezo.
6. Coloque los berros alrededor de la parte exterior del platón. Ponga la mezcla de elotes en el centro.
7. Adorne con los aros grandes de cebolla.

ENSALADA DE ESPINACA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Espinacas	65 g
Huevo	18 g
Cebolla morada	10 g
Yogur natural	30 ml
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza el huevo, pélelo y píquelo.
2. Lave, desinfecte, escurra y pique las espinacas.
3. Pique la cebolla.
4. En una ensaladera mezcle las espinacas, la cebolla morada y agregue el huevo.
5. Bata el aceite con el yogur . Añada sal y pimienta. -- Vierta el aderezo sobre la mezcla de espinacas y revuélvalo con cuidado. Refrigere antes de servir.

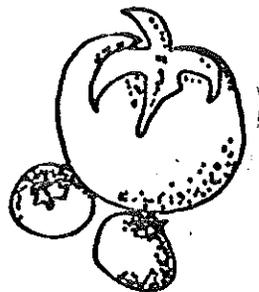


ENSALADA DE ESPINACAS CON JITOMATE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Espinacas	65 g
Jitomate	130 g
Huevo	18 g
Cebolla	10 g
Yogur natural	30 ml
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza el huevo, pélelo y píquelo.
2. Lave, desinfecte, escurra y pique las espinacas.
3. Pele y rebane los jitomates.
4. Pique la cebolla.
5. Mezcle en una ensaladera las espinacas, la cebolla y agregue el huevo.
6. Bata el aceite con el yogur. Añada sal y pimienta
7. Vierta el aderezo sobre la mezcla de espinacas y revuélvalo con cuidado. Refrigere antes de servir.



ENSALADA DE ESPINACA Y TOCINO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Espinacas	65 g
Tocino	10 g
Pan bolillo	18 g
Ajo	2 g
Aceite	5 ml
Vinagre	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Corte la raíz de las espinacas y lávelas.
2. Rebane el tocino en trocitos y fríalo hasta que se dore junto con el ajo y retire este último.
3. Mezcle las espinacas con el tocino y aderece con aceite, vinagre y sal.
4. Rebane el pan y fríalo. Adorne con pan frito la ensalada.



ENSALADA DE HORTALIZAS

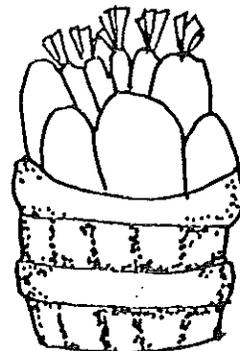
INGREDIENTES

CANTIDAD

Ejotes	25 g
Nabo	20 g
Rábanos	20 g
Papa	70 g
Zanahoria	20 g
Granos de elote	20 g
Vinagre	5 ml
Crema	20 ml
Betabel	25 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza los ejotes, los nabos, las papas y las zanahorias, Rebánelos.
2. Cueza los granos de elote.
3. Revuelva todas las verduras, bañe con el vinagre, añada sal y mezcle bien.
4. Cueza, pele y licue el betabel con la crema y un poco de agua.
5. Bañe con esta salsa la ensalada.
6. Adorne con los rábanos y sirva.



ENSALADA DE JITOMATE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Jitomate	130 g
Perejil	10 g
Albahaca	5 g
Cebolla	5 g
Ajo	1 g
Aceite	10 ml
Vinagre	5 ml
Miel	1 ml
Sal y pimienta	200 mg Al gusto

PREPARACION

1. Lave y rebane los jitomates.
2. Pique finamente el perejil, el ajo, la cebolla y la albahaca. *Mézclelas. Revuélvalas*
3. Añada ~~el aceite~~, el vinagre, y la miel ^{la sal}. *Revuelva nuevamente.*
4. Ponga una capa de jitomate, una de aderezo, otra de jitomate, más aderezo, hasta terminar con los ingredientes.
5. Refrigere antes de servir.

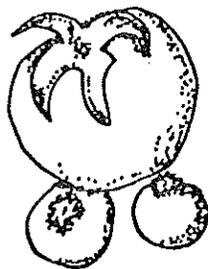


ENSALADA DE JITOMATE Y LECHUGA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Jitomate	130 g
Lechuga	65 g
Limón	15 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y desinfecte la lechuga. Escúrrala y pártala.
2. Rebane el jitomate.
3. Revuelva la lechuga y el jitomate y añada el jugo de limón y sal.



ENSALADA DE PEPINOS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Pepino	65 g
Crema agria	10 ml
Aceite	5 ml
Sal gruesa	1 pizca
Limón	15 g
Pimienta blanca	Al gusto
Pimentón molido	Al gusto

PREPARACION

1. Pele y rebane los pepinos. Lávelos y escúrralos.
2. Añada la sal, déjelos reposar una hora, para que se les salga el exceso de líquido.
3. Mezcle la crema, el limón, el aceite, la pimienta blanca y el pimentón.
4. Vierta el aderezo sobre los pepinos, enfríe y sirva.



ENSALADA RUSA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zanahoria	30 g
Papa	70 g
Chícharos	25 g
Apio	10 g
Mayonesa	10 g
Crema	20 ml
Sal y pimienta	A1 gusto

PREPARACION

1. Pele, corte en cubitos y cueza las zanahorias y las papas.
2. Pele y cueza los chícharos.
3. Lave y pique el apio.
4. Incorpore todas las verduras. Agregue sal y pimienta.
5. Combine la mayonesa con la crema. Añádalo a las verduras, mezcle y sirva.



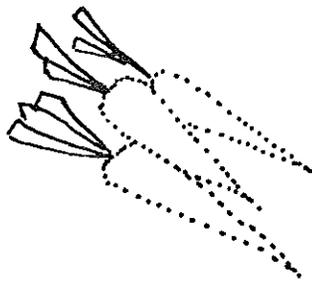
ENSALADA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

Zanahoria	130 g
Aceite	5 ml
Jugo de limón	10 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, pele y ralle las zanahorias. Colóquelas en una - - ensaladera.
2. Mezcle el aceite con el jugo de limón y añada una pizca - de sal. Vierta la salsa sobre las zanahorias. Sirva - - frío.





ENSALADA DE ZANAHORIA Y JICAMA

INGREDIENTES

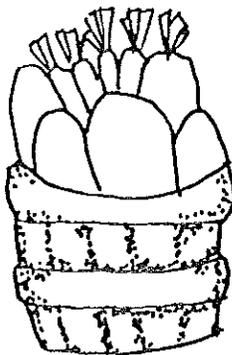
CANTIDAD

Zanahoria
Jícama
Limón
~~Chile piquín~~
Sal

65 g
65 g
15 g
~~1 g~~
~~Al gusto~~ 500 mg

PREPARACION

1. Lave y pele las zanahorias y las jícamas. Rállelas.
2. Exprima sobre ellas el limón.
3. Agregue sal y ^{si lo desea} ~~chile piquín~~ ~~al gusto~~.



ESQUITES

INGREDIENTES

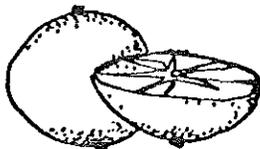
CANTIDAD

Elotes
Epazote
Limón
Sal

130 g
1 ramal
15 g
Al gusto
500 mg

PREPARACION

1. Desgrane los elotes.
2. Cueza los granos en suficiente agua junto con el epazote.
3. Al servir añada sal y unas gotas de limón.



GELATINA DE PEPINO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Gelatina de limón
Pepino
Agua

35 g
35 g
130 ml

PREPARACION

1. Hierva el agua y vacíe la gelatina.
2. Mueva constantemente hasta que se disuelva la gelatina.
3. Lave, pele y ralle el pepino.
4. Cuando la gelatina esté tibia, añada el pepino y revuelva perfectamente.
5. Vacíe a un molde y refrigere.



GUACAMOLE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Aguacate	65 g
Tomate	30 g
Ajo	1 g
Cebolla	10 g
Chile serrano	2 g
Cilantro	1 rama
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Ase los chiles y los tomates.
2. Muela el ajo con la sal, los chiles, los tomates y el aguacate.
3. Adorne con la cebolla rebanada y el cilantro picado.





17/

JITOMATE REBANADO

INGREDIENTES

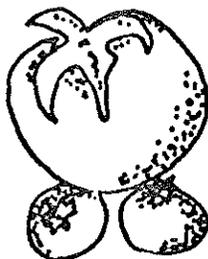
CANTIDAD

Jitomate
Limón
Sal

130 g
10 g
Al gusto

PREPARACION

1. Lave y rebane los jitomates.
2. Al servir, añada sal y unas gotas de limón.



PURE DE MANZANA

INGREDIENTES

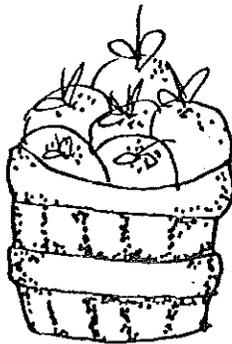
Manzana
Canela
Clavo molido
Azúcar

CANTIDAD

130 g
1 raja
1 pizca
20 g

PREPARACION

1. Pele las manzanas y quíteles el corazón.
2. Ponga a cocer las manzanas en un poco de agua, con el -- clavo y la canela. Al primer hervor reduzca el fuego y cueza unos minutos.
3. Añada el azúcar y cuézalas hasta que se suavicen. Retire la raja de canela.
4. Macháquelas sobre un colador, o muélalas en la licuadora.



QUINTONILES CON QUESO

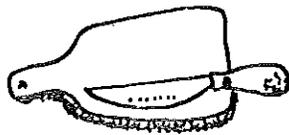
INGREDIENTES

CANTIDAD

Quintoniles	65 g
Cebolla	5 g
Queso añejo	25 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Limpie y lave los quintoniles.
2. Pique la cebolla.
3. Acitrone la cebolla y los quintoniles. Agregue agua y sal. Deje cocer a fuego bajo.
4. Sirva espolvoreado con queso desmoronado.



- SALSA MEXICANA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Jitomate	65 g
Cebolla	15 g
Chile serrano	2 g
Ajo	1 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Pique los jitomates, los chiles, el ajo y la cebolla
2. Mezcle todos los ingredientes y agregue sal.



TIMBAL DE ESPINACA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Espinacas	30 g
Chícharos	40 g
Apio	5 g
Papa	70 g
Zanahoria	60 g
Huevo	13 g
Puré de jitomate	10 ml
Crema	20 ml
Pan molido	5 g
Margarina	1 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y pique las verduras, Póngalas a cocer, a excepción de las espinacas que sólo deberá dejarlas en agua hirviendo por 2 minutos. (No deben quedar muy cocidas)
2. Engrase una charola con margarina y espolvoree con pan molido, tapice con hojas de espinacas y rellene con las verduras previamente sazonadas con sal y pimienta.
3. Bata los huevos, agregue el puré de jitomate y la crema. Cubra el pastel con esta mezcla.
4. Doble las hojas de espinacas de forma que envuelvan todo el pastel y cúbralo con papel aluminio.
5. Ponga el molde a baño María en el horno a 200°C, hasta que al introducir un palillo salga limpio.



Indice de Bebidas Frescas

Agua de alfalfa
Agua de betabel
Agua de chicha
Agua de fresa
Agua de frutas
Agua de guayaba
Agua de horchata de arroz
Agua de jamaica
Agua de limón
Agua de mandarina
Agua de mango
Agua de melón
Agua de naranja
Agua de papaya
Agua de piña
Agua de sandía
Agua de tamarindo
Agua de tuna
Bebida de cítricos
Bebida tropical
Tepache

AGUA DE ALFALFA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Alfalfa	35 g
Limón	30 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Lave el alfalfa y licúela junto con el limón partido en rebanadas y un poco de agua. Cuele.
2. Disuelva el azúcar en el agua restante.
3. Mezcle el licuado de alfalfa con el agua endulzada. Si desea añada hielo.



AGUA DE BETABEL

INGREDIENTES

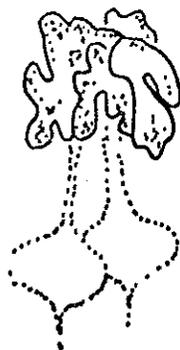
CANTIDAD

Betabel
Limón
Azúcar
Agua

65 g
15 g
10 g
200 ml

PREPARACION

1. Lave, pele, parta y licue el betabel con poca agua.
2. Disuelva el azúcar en el agua restante y exprima el limón. Mezcle.
3. Añada el licuado de betabel al agua y revuelva. Si desea añada hielo.



AGUA DE CHICHA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Piña	65 g
Limón	15 g
Azúcar	20 g
Clavo molido	1 g
Canela y pimienta molida	Al gusto
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Pele y licue la piña con poca agua. Cuélela.
2. Disuelva el azúcar en el agua restante.
3. Añada al agua dulce la piña licuada, el jugo de limón y las especias. Mezcle bien y tape.
4. Deje reposar de 1 a 3 horas si desea que fermente. Sirva acompañada de hielo.



AGUA DE FRESA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Fresa	65 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Quite las hojas a las fresas.
2. Lávelas y desinféctelas perfectamente.
3. Licue las fresas con un poco de agua.
4. Disuelva el azúcar en el resto del agua.
5. Agregue el licuado de fresa al agua dulce. Mezcle bien.
Si desea añada hielo.



AGUA DE FRUTAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Piña	45 g
Fresa	40 g
Melón	45 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Lave las frutas.
2. Pele y parta en trozos el melón y la piña. Quítele - - las hojas a las fresas y desinféctelas.
3. Licue las frutas con un poco de agua.
4. Disuelva el azúcar en el agua restante.
5. Agregue el licuado de frutas al agua endulzada. Mezcle bien. Si desea añada hielo.



AGUA DE GUAYABA

INGREDIENTES

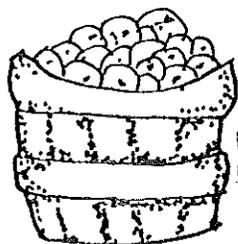
CANTIDAD

Guayaba
Azúcar
Agua

65 g
10 g
200 ml

PREPARACION

1. Limpie, lave y licue las guayabas con un poco de agua. -
Cuélelas.
2. Disuelva el azúcar en el resto del agua.
3. Agregue el licuado de guayaba al agua dulce. Mezcle - -
bien. Si desea, añada hielo.



AGUA DE HORCHATA DE ARROZ

INGREDIENTES

CANTIDAD

Arroz	15 g
Leche evaporada	20 ml
Canela molida	Al gusto
Agua	200 ml
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Lave y remoje el arroz.
2. Licuélo con su misma agua, el azúcar y la leche.
3. Cuele. Sirva con hielo picado y canela en polvo.



AGUA DE JAMAICA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Flor de jamaica
Azúcar
Agua

25 g
10 g
200 ml

PREPARACION

1. Hierva la jamaica con el agua.
2. Deje enfriar, cuele, endulce y sirva. Si desea añada --
hielo.



AGUA DE LIMON

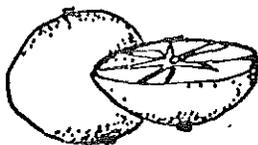
INGREDIENTES

CANTIDAD

Limón	65 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Lave y exprima los limones,
2. Disuelva el azúcar en el agua.
3. Mezcle el jugo de limón con el agua endulzada.
Si desea añada hielo.



AGUA DE MANDARINA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Mandarina	65 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Parta y exprima las mandarinas.
2. Disuelva el azúcar en el agua.
3. Añada el jugo de mandarina al agua con azúcar y mezcle.
Si desea añada hielo.



AGUA DE MANGO

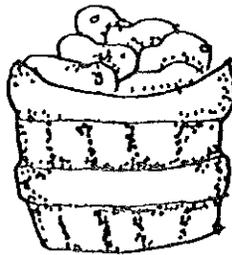
INGREDIENTES

CANTIDAD

Mango	65 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Pele y deshuese el mango,
2. Licue el mango con un poco de agua,
3. Disuelva el azúcar en el agua restante,
4. Agregue el licuado de mango al agua con azúcar. Mezcle bien. Si desea añada hielo.



AGUA DE MELON

INGREDIENTES

CANTIDAD

Melón	65 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Pele y corte en trozos el melón.
2. Licue el melón con un poco de agua y cuélelo.
3. Disuelva el azúcar en el agua restante.
4. Agregue el licuado de melón al agua dulce. Mezcle bien. Añada hielo si lo desea.



AGUA DE NARANJA

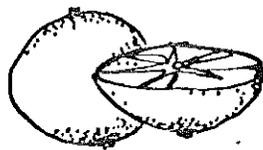
INGREDIENTES

CANTIDAD

Naranja	65 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Parta las naranjas y exprímalas.
2. Disuelva el azúcar en el agua.
3. Agregue el jugo de naranja al agua dulce. Mezcle bien.
Si desea añada hielo.



AGUA DE PAPAYA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Papaya	65 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Pele y corte en trozos la papaya.
2. Licue la papaya con un poco de agua. Cuélela.
3. Disuelva el azúcar en el agua.
4. Agregue el licuado de papaya al agua. Mezcle bien. Si desea añada hielo.



AGUA DE PIÑA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Piña
Azúcar
Agua

65 g
10 g
200 ml

PREPARACION

1. Pele y corte en trozos la piña.
2. Licue la piña con un poco de agua. Cuélelo.
3. Disuelva el azúcar en el agua.
4. Agregue el licuado de piña al agua. Mezcle bien. Si de sea añada hielo.



AGUA DE SANDIA

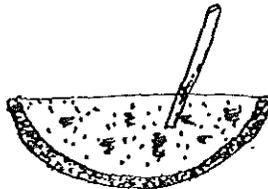
INGREDIENTES

CANTIDAD

Sandía	65 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Pele y corte en trozos pequeños la sandía.
2. Licue la sandía con un poco de agua. Cuélela.
3. Disuelva el azúcar en el agua.
4. Agregue el licuado de sandía al agua. Mezcle bien. Si desea añada hielo.



AGUA DE TAMARINDO

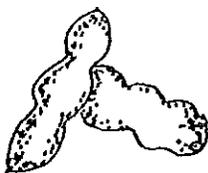
INGREDIENTES

CANTIDAD

Tamarindo	65 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Ponga a hervir el agua junto con los tamarindos previamente lavados.
2. Deje enfriar el agua con los tamarindos. Cuele de manera que quede la pulpa de los tamarindos.
3. Agregue el azúcar y hielo al gusto.



AGUA DE TUNA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Tuna	65 g
Azúcar	10 g
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Pele las tunas y licúelas con un poco de agua. Cuélelas.
2. Disuelva el azúcar en el agua restante.
3. Agregue el licuado de tuna al agua dulce. Mezcle bien.
Si desea añada hielo.



BEBIDA DE CITRICOS

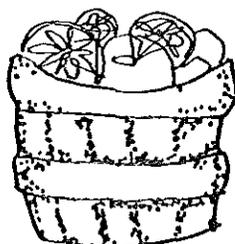
INGREDIENTES

CANTIDAD

Naranja	115 g
Limón	15 g
Azúcar	10 g
Cáscara de naranja	1 tira
Agua	200 ml

PREPARACION

1. Lave, pele y corte en trozos las naranjas y los limones.
2. Licue la cáscara de naranja, con la naranja, el limón, el azúcar y la mitad del agua.
3. Cuele, añada el agua restante y refrigere.



BEBIDA TROPICAL

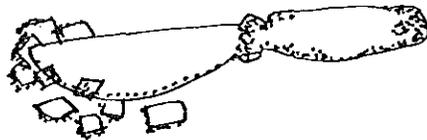
INGREDIENTES

CANTIDAD

Papaya	30 g
Piña	50 g
Naranja	50 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Pele la papaya y la piña.
2. Exprima las naranjas.
3. Licue la mitad de la piña con un poco de agua y cuele.
4. Agregue el jugo de naranja, agua, azúcar y mezcle.
5. Pique en pedacitos el resto de la piña y la papaya. - -
Agréguelos al agua de piña. Refrigere y sirva fría.



TEPACHE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Cáscara de piña	50 g
Pimienta gorda	1 g
Canela	1 g
Piloncillo	30 g
Clavo	Al gusto

PREPARACION

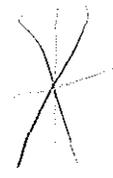
1. Ponga en un recipiente con 2 tazas de agua hervida el -- clavo, la pimienta, la canela, el piloncillo y las cásca ras de la piña bien lavadas.
2. Tápelas y déjelas fermentar durante 2 días.
3. Cuele y sirva bien frío.



Indice de Postres

Arroz con leche
Ate con queso
Bolillo con cajeta
Bolillo con mermelada
Cajeta de mango
Capirotada
Carlota de Camote con piña
Cascos de guayaba en almíbar
Coctel de frutas
Crema de limón
Duraznos en almíbar
Flan
Gelatina de guayaba
Gelatina de limón
Gelatina de rompopo
Gelatina de sabores
Helado de aguacate
Helado de nuez
Mangos en almíbar
Manzanas cocidas
Natilla
Nieve de fresa

Nieve de naranja
Nieve de piña
Pan tostado con cajeta
Pan tostado con mermelada
Peras cocidas
Piñas en almibar
Plátanos salteados
Postre de camote
Postre de leche
Postre de leche con fresas



ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES

Arroz
Leche
Azúcar
Pasitas
Canela en raja

CANTIDAD

~~15~~ 30 g
120 ml
10 g
5 g
Al gusto 1g

PREPARACION

1. Remoje el arroz en agua fría. Escúrralo y cueza a fuego muy bajo en la mitad de la leche con la raja de canela.
2. Añada el resto de la leche y el azúcar.
3. Retire del fuego cuando esté espeso, adorne con pasas y refrigere antes de servir.



ATE CON QUESO

INGREDIENTES

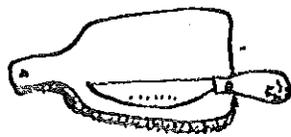
CANTIDAD

Ate de frutas
Queso Chihuahua

40 g
25 g

PREPARACION

1. Rebane el queso y el ate.
2. Sirva el ate con una rebanada de queso.



BOLILLO CON CAJETA

INGREDIENTES

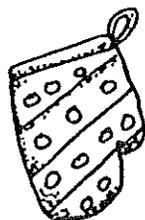
CANTIDAD

Bolillo
Cajeta

70 g
20 g

PREPARACION

1. Parta por la mitad y quite el migajón al bolillo.
2. Unte la cajeta al bolillo.



BOLILLO CON MERMELADA

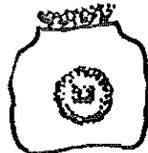
INGREDIENTES

CANTIDAD

Bolillo	70 g
Mermelada	20 g

PREPARACION

1. Parta por la mitad y quite el migajón al bolillo.
2. Unte la mermelada al bolillo.



CAJETA DE MANGO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Mango	195 g
Azúcar	20 g
Pasitas	5 g

PREPARACION

1. Lave, pele, deshuese y licue la pulpa de los mangos.
2. Hierva el azúcar en un poco de agua hasta -- formar un jarabe.
3. Agregue la pulpa de los mangos.
4. Hierva moviendo constantemente hasta que -- espese.
5. Enfríe y adorne con las pasitas.



CAPIROTADA

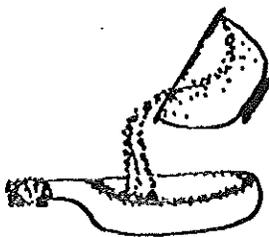
INGREDIENTES

CANTIDAD

Bolillo	35 g (1/2 pza.)
Piloncillo	10 g
Cacahuates	15 g
Pasitas	10 g
Canela	1 raja
Queso añejo	25 g
Aceite	5 ml

PREPARACION

1. Rebane el pan. Dórelo en un poco de aceite y quite el ex-
ceso de grasa.
2. Hierva el piloncillo con la canela y un poco de agua, --
hasta formar una miel.
3. Coloque en una charola una capa de rebanadas de pan, cú-
bralas con pasas, cacahuates y trozos de queso, y así --
sucesivamente hasta terminar con los ingredientes. Bañe
con la miel.
4. Hornee durante media hora.



CARLOFA DE CAMOTE CON PIÑA

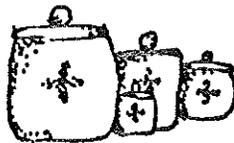
INGREDIENTES

CANTIDAD

Camote	70 g
Piña	65 g
Azúcar	10 g
Galletas marías	25 g

PREPARACION

1. Pele y descorazone la piña. Pártala en trozos.
2. Cuezca el camote en un poco de agua. Licúelo con la piña.
3. Disuelva el azúcar en agua y hierva hasta obtener una -- miel ligera. Retire del fuego.
4. Separe la mitad de la miel. En la miel que queda ponga el licuado de camote y piña. Hierva hasta que vea el -- fondo de la olla, moviendo constantemente.
5. Coloque en un platón sucesivamente una capa de galletas mojadas en la miel y una capa de pasta de fruta. Termine con la pasta. Enfríe antes de servir.



CASCOS DE GUAYABA EN ALMIBAR

INGREDIENTES

CANTIDAD

Guayabas
Azúcar

130 g
20 g

PREPARACION

1. Lave y parta por la mitad las guayabas.
2. Cueza las guayabas con el azúcar y un poco de agua. Cocine a fuego medio.

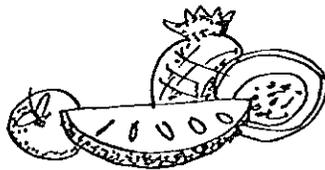


COCTEL DE FRUTAS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Naranja	65 g
Papaya	25 g
Melón	25 g
Sandía	30 g
Piña	25 g
Manzana	20 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Lave, pele y parta en cuadritos la fruta.
2. Lave y exprima las naranjas.
3. Revuelva la fruta, añada el azúcar y el jugo de naranja.
4. Mezcle todo perfectamente y sirva.



CREMA DE LIMON

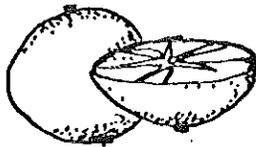
INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	150 ml
Azúcar	20 g
Harina de trigo	15 g
Huevo	30 g
Limón	10 g

PREPARACION

1. Mezcle la leche con el azúcar, el harina y la yema de --
huevo.
2. Ponga al fuego y mueva constantemente hasta que tome pun
to de crema.
3. Agregue la ralladura de cáscara de limón y siga moviendo.
4. Se retira del fuego, Se deja enfriar y se sirve.



DURAZNOS EN ALMIBAR

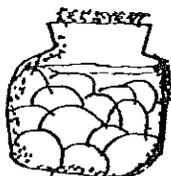
INGREDIENTES

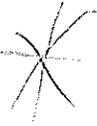
CANTIDAD

Durazno	130 g
Azúcar	30 g
Vainilla	1 ml

PREPARACION

1. Hierva el azúcar en un poco de agua hasta formar un jarabe.
2. Agregue la vainilla y los duraznos pelados y partidos -- por la mitad.
3. Cueza a fuego lento por unos minutos hasta que suavicen.
4. Enfrie y sirva.





FLAN

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	100 ml
Flan en polvo	20 g
Azúcar para caramelo	5 g

PREPARACION

1. Ponga al fuego el azúcar hasta que adquiriera consistencia de jarabe.
2. Viértalo en un molde para flan.
3. Ponga al fuego la leche y cuando esté bien caliente agregue el ~~polvo de flan~~ *flan en polvo*. Disuelva.
4. Vacíe al molde y refrigere para que cuaje.



GELATINA DE GUAYABA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Guayabas	130 g
Gelatina sin sabor	2 g
Azúcar	30 g
Agua fría	40 ml
Agua caliente	40 ml

PREPARACION

1. Disuelva la gelatina en el agua fría.
2. Lave y parta por la mitad las guayabas.
3. Hierva el azúcar en un poco de agua hasta formar un jarabe.
4. Agregue las guayabas y cueza hasta que estén suaves. Añada la gelatina.
5. Vierta en una charola humedecida. Refrigere.



GELATINA DE LIMON

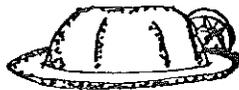
INGREDIENTES

CANTIDAD

Gelatina sin sabor	2 g
Azúcar	30 g
Limón	30 g
Agua fría	40 ml
Agua caliente	40 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Disuelva la gelatina en el agua fría.
2. Agregue el azúcar, una pizca de sal y el agua caliente.
3. Caliente hasta que se disuelva bien. Agregue el jugo de limón.
4. Vierta en una charola humedecida. Refrigere.



GELATINA DE ROMPOPE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Rompopo	30 ml
Grenetina en polvo	3 g
Azúcar	20 g

PREPARACION

1. Disuelva la grenetina en un poco de agua fría.
2. Hierva el azúcar en 130 ml de agua y agregue la grenetina disuelta. Mezcle bien. Cuando se deshaga, retire -- del fuego, deje enfriar un poco y añada el rompopo. - - Mezcle.
3. Vacíe en una charola y refrigere hasta que cuaje.



GELATINA DE SABORES

INGREDIENTES

CANTIDAD

Gelatina de sabor	20 g
Agua fría	50 ml
Agua caliente	50 ml

PREPARACION

1. Hierva el agua, agregue la gelatina y revuelva bien.
2. Añada el agua fría.
3. Vierta en una charola humedecida.
4. Refrigere y sirva.



HELADO DE AGUACATE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	100 ml
Azúcar	30 g
Huevo	10 g
Aguacate	30 g

PREPARACION

1. Mezcle la leche con las yemas y el azúcar.
2. Ponga al fuego y cuando suelte el hervor, retire.
3. En un tercio de la leche, licue la pulpa del aguacate.
4. Añada la leche restante y mezcle.
5. Se refrigera hasta que cuaje.



HELADO DE NUEZ

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	150 ml
Nuez	30 g
Azúcar	20 g
Huevo	20 g
Crema	20 ml

PREPARACION

1. Licue las nueces, el azúcar, las yemas, la crema y la --
cuarta parte de leche.
2. Agregue la leche restante y mezcle.
3. Cuele y refrigere hasta que cuaje.



MANGOS EN ALMIBAR

INGREDIENTES

CANTIDAD

Mango	130 g
Azúcar	30 g

PREPARACION

1. Hierva el azúcar en un poco de agua hasta formar un jarabe.
2. Agregue los mangos pelados y cortados en rebanadas.
3. Cueza a fuego lento por unos minutos hasta que se suavicen.
4. Enfríe y sirva.



MANZANAS COCIDAS

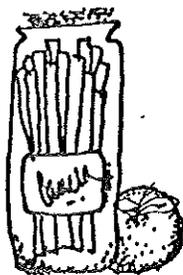
INGREDIENTES

CANTIDAD

Manzanas	130 g
Azúcar	10
Canela en raja	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, pele, descorazone y parta las manzanas.
2. Cueza las manzanas con un poco de agua, el -
azúcar y la canela. Dejelas a fuego lento
hasta que suavicen.



NATILLA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Huevo	25 g (1/2 pza.)
Harina	5 g
Azúcar	20 g
Esencia de vainilla	1 ml
Leche	100 ml
Pasas	2 g

PREPARACION

1. Mezcle las yemas con el azúcar, el harina y la leche.
2. Agregue la esencia de vainilla y ponga la mezcla al fuego sin dejar de mover hasta que se vea el fondo del recipiente y retire del fuego.
3. Adorne con pasas y sirva.



NIEVE DE FRESA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Fresa	110 g
Limón	20 g
Azúcar	20 g
Huevo	10 g

PREPARACION

1. Caliente a fuego bajo el azúcar con 40 ml de agua. Deje hervir hasta que se forme un jarabe.
2. Lave las fresas y licúelas con el almíbar y el jugo de limón.
3. Vacíe a un recipiente y métalo en el congelador hasta que esté a medio congelar.
4. Bata las claras a punto de turrón.
5. Incorpore las claras a la mezcla de fruta a medio congelar.
6. Meta el recipiente en el congelador hasta que la mezcla esté congelada.



NIEVE DE NARANJA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Naranja	105 g
Limón	25 g
Azúcar	20 g
Huevo	10 g

PREPARACION

1. Ralle y exprima las naranjas y los limones.
2. Caliente a fuego bajo el azúcar con 50 ml de agua. Agregue las ralladuras de naranja y limón. Deje hervir hasta que se forme un jarabe. Deje enfriar.
3. Añada los jugos de naranja y de limón.
4. Vacíe a un recipiente y métalo en el congelador hasta que esté a medio congelar.
5. Bata las claras a punto de turrón.
6. Incorpore las claras a la mezcla de fruta a medio congelar.
7. Meta el recipiente en el congelador hasta que la mezcla esté congelada.



NIEVE DE PIÑA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Piña	60 g
Azúcar	20 g
Limón	5 g
Huevo	10 g

PREPARACION

1. Caliente a fuego bajo el azúcar con 40 ml de agua. Deje hervir hasta que se forme un jarabe.
2. Pique la piña y licúela con el almíbar y el jugo de limón.
3. Vacíe a un recipiente y métalo en el congelador hasta que esté a medio congelar.
4. Bata las claras a punto de turrón.
5. Incorpore las claras a la mezcla de fruta a medio congelar.
6. Meta el recipiente en el congelador hasta que la mezcla esté congelada.



PAN TOSTADO CON CAJETA

INGREDIENTES

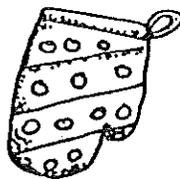
CANTIDAD

Pan de caja tostado
Cajeta

40 g
20 g

PREPARACION

1. Unte la cajeta al pan.



PAN TOSTADO CON MERMELADA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Pan de caja tostado
Mermelada de fresa

40 g
10 g

PREPARACION

1. Unte la mermelada al pan



PERAS COCIDAS

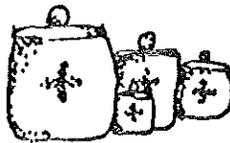
INGREDIENTES

CANTIDAD

Peras	130 g
Azúcar	10 g

PREPARACION

1. Lave, pele, descorazone y parta las peras.
2. Cueza las peras con un poco de agua, el azúcar y la canela. Déjelas a fuego lento hasta que suavicen.



PIÑAS EN ALMIBAR

INGREDIENTES

CANTIDAD

Piña
Azúcar

130 g
30 g

PREPARACION

1. Hierva el azúcar en un poco de agua hasta formar un jarabe.
2. Agregue la piña pelada, descorazonada y partida en trozos.
3. Cueza a fuego lento por unos minutos hasta que se suavicen.
4. Enfríe y sirva.

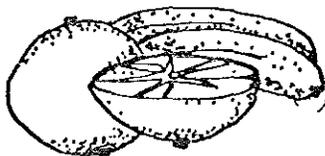


PLATANOS SALTEADOS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Plátano macho	130 g
Naranja	65 g
Margarina	5 g
Azúcar	5 g

PREPARACION

1. Rebane los plátanos y fríalos en la margarina.
2. Lave las naranjas y ralle las cáscaras.
3. Exprima las naranjas.
4. Agregue a los plátanos fritos el azúcar, el jugo y la --
ralladura de naranja y cueza por unos minutos más.



POSTRE DE CAMOTE

INGREDIENTES

CANTIDAD

Camote	70 g
Leche condensada	10 g
Azúcar glass	5 g

PREPARACION

1. Cueza el camote, macháquelo y páselo por un colador.
2. Póngalo al fuego con la leche condensada durante 20 minutos, moviendo constantemente.
3. Incorpore el azúcar glass, mezcle bien y deje enfriar.

POSTRE DE LECHE

INGREDIENTES

Leche
Huevo
Azúcar
Vainilla
Sal

CANTIDAD

100 ml
25 g (1/2 pza.)
5 g
1 g
1 pizca

PREPARACION

1. Bata los huevos, el azúcar y la sal hasta que esté cremoso.
2. Agregue la leche y la vainilla.
3. Sirva inmediatamente.



POSTRE DE LECHE CON FRESAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Leche	100 ml
Fresas	130 g
Huevo	25 g (1/2 pza)
Azúcar	5 g
Vainilla	1 g
Sal	1 pizca

PREPARACION

1. Lave y quítele las hojas a las fresas.
2. Desinféctelas y córtelas por la mitad.
3. Bata los huevos, el azúcar y la sal hasta que esté cremoso.
4. Agregue la leche y la vainilla. Revuelva.
5. Incorpore suavemente las fresas. Sirva inmediatamente.



Indice de Platos Fuertes

cena

Alubias con chorizo
Carne asada
Chalupas
Chivichangas
Croquetas de zanahoria
Empanadas de queso
Emparedados dobles de jamón
Emparedado individual
Enchiladas verdes
Enchiladas Zacatecanas
Enfrijoladas
Ensalada de Pollo
Entomatadas
Flautas
Hamburguesas
Hot Dogs
Pambazos de atún
Papas a la Mexicana
Peneques
Quesadillas
Queso en salsa
Sopes
Tacos de carne con salsa
Tacos Potosinos
Tamales de rajas

Tortas de papa y queso
Tostadas de frijol
Tostadas de pollo
Tlacoyos Hidalguenses

ALUBIAS CON CHORIZO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Alubias	30 g
Jitomate	35 g
Cebolla	10 g
Chorizo	30 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y remoje las alubias desde la noche anterior. Escúrralas.
2. Cueza las alubias en agua con sal y cebolla.
3. Lave y licue el jitomate y la cebolla. Sazone.
4. Dore el chorizo. Agregue la mezcla anterior.
5. Agregue las alubias.



Bistec encebollado

CARNE ASADA

13/1
YA

INGREDIENTES

CANTIDAD

Bistec	80 g
Ajo	1 g
Limón	10 g
Salsa inglesa	1 ml
Laurel	1 hoja
Sal y pimienta	Al gusto
Cebolla	15 g
Acite	3 ml
Sal	500 mg

PREPARACION

1. Sazone la carne con las especias, la sal, y el ajo.
2. Agregue el jugo de limón y la salsa inglesa.
3. Coloque la carne en una charola cubierta con papel aluminio.
4. Ase en horno precalentado hasta que esté suave.

1. Rebane y fría la cebolla ^{ya}. Añada el bistec y pégale sal.
2. Déjelo a fuego ^{bajo} hasta que se cueza.

CHALUPAS

INGREDIENTES

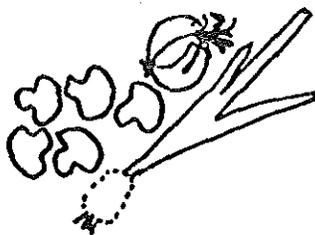
CANTIDAD

Falda de cerdo
Masa
Tomate verde
~~Chile serrano~~
Ajo
Cilantro
Manteca
Cebolla
Sal

40 g
60 g
35 g
~~2 g~~
1 g
1 rama
5 g
10 g
~~Al gusto 500 mg~~

PREPARACION

1. Prepare las tortillas en forma de chalupas (delgadas y ovaladas). Pellízqueles las orillas formando un borde.
2. Lave y cueza la carne con sal. Deshébrela.
3. Cueza los tomates y muélalos con el chile, el ajo y el cilantro. Fría la salsa.
4. Pique la cebolla.
5. Dore las chalupas en manteca. Cúbralas con la salsa y agréguele un poco de carne y cebolla.



Bucitas de frijol con queso



CHIVICHANGAS

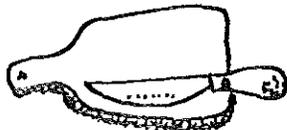
INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortillas de harina de trigo	60 g (2 piezas)
Frijoles	15 g
Queso Oaxaca	25 g
Crema	10 ml
Sal	Al gusto: 500 mg

PREPARACION

1. Remoje desde la noche anterior los frijoles, cuézalos y licúelos sazónelos con sal.
2. Licue los frijoles junto con la crema.
3. Caliente las tortillas y úntelas los frijoles.
4. Añada a las tortillas el queso, dóblelas a la mitad y caliéntelas por ambos lados.



el
ya
ya
CROQUETAS DE ZANAHORIA

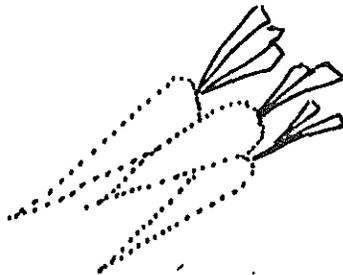
INGREDIENTES

CANTIDAD

Zanahoria	130 g
Queso añejo	5 g
Huevo	18 g
Pan molido	10 g
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto 500 mg

PREPARACION

1. Lave, pele y cueza las zanahorias en agua con sal.
2. Machaque y mezcle las zanahorias con la mitad del huevo, el queso, la sal y la pimienta.
3. Bata la otra mitad del huevo.
4. Forme croquetas, páselas por el huevo batido y por el -- pan molido. Fríalas.



EMPANADAS DE QUESO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Harina de trigo	30 g
Queso chihuahua	25 g
Manteca	5 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Mezcle el harina, la manteca y la sal, agregándole poco a poco el agua.
2. Amase hasta que quede chicloso y deje reposar durante 20 minutos.
3. Forme bolitas con la masa y extienda con un rodillo. --
Agregue una rebanada de queso.
4. Doble la tortilla en forma de empanada y fría en aceite caliente.



EMPAREDADOS DOBLES DE JAMON

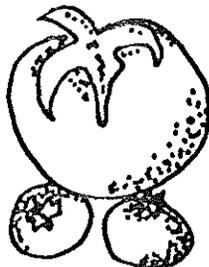
INGREDIENTES

CANTIDAD

Jamón	30 g
Queso crema	25 g
Pan blanco	40 g (2 rebanadas)
Pan integral	20 g (1 rebanada)
Jitomate	50 g
Lechuga	15 g (2 hojas)
Cebolla	1 g
Mostaza	1 g
Mayonesa	5 g

PREPARACION

1. Pique por separado, la cebolla y el jamón.
2. Mezcle el queso crema con la cebolla.
3. Unte el queso en el pan blanco, cúbralo con jitomate y tape con pan integral.
4. Mezcle el jamón, la mostaza y la mayonesa. Untela sobre el pan integral.
5. Cubra con la lechuga y una rebanada de pan blanco.



EMPAREDADO INDIVIDUAL

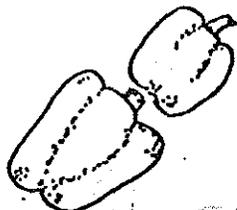
INGREDIENTES

CANTIDAD

Pollo	35 g
Pan blanco de caja	40 g (2 pzas.)
Queso amarillo	10 g
Mantequilla	5 g
Crema	10 ml
Pimiento morrón en conserva	5 g
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Lave, cueza y desmenuce el pollo.
2. Pique el pimiento morrón y revuélvalo con la crema.
3. Unte la mantequilla en un refractario.
4. Ponga el pan previamente descortezado. Agregue una capa de pollo, una de crema con pimiento y una de queso.
5. Sazone con sal y pimienta. Añada trocitos de mantequilla.
6. Meta al horno hasta que el queso se derrita y dore.



ENCHILADAS VERDES

INGREDIENTES	CANTIDAD
Tortilla	60 g (2 piezas)
Tomate verde	65 g
Chiles serranos	2 g
Cilantro	1 rama
Ajo	1 g
Cebolla	5 g
Queso añejo	10 g
Aceite	10 ml
Pechuga	35 g

PREPARACION

1. Cueza la pechuga con sal. Desmenúcela.
2. Pele y lave los tomates y los chiles. Cuézalos.
3. Muela los tomates con los chiles, el ajo, las cebollas y el cilantro limpio.
4. Fría la salsa y agregue un poco del caldo en donde coció le pechuga. Deje hervir unos minutos.
5. Fría ligeramente las tortillas y déjelas escurrir.
6. Rellene las tortillas con la pechuga desmenuzada; forme tacos y báñelos con la salsa bien caliente.
7. Ralle el queso y espolvoréelo a las enchiladas.



ENCHILADAS ZACATECANAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortilla	90 g (3 pzas.)
Lomo de cerdo	40 g
Chile poblano	65 g
Queso fresco	10 g
Crema	5 ml
Aceite	5 ml

PREPARACION

1. Cueza y deshebre la carne. Fríala ligeramente.
2. Ase, desvene, pele, lave y licue los chiles.
3. Agregue la crema. Sazone.
4. Agregue el queso desmoronado. Caliente a fuego bajo.
5. Fría ligeramente las tortillas, mójelas en la salsa. Rellénelas con la carne y enróllelas.
6. Vierta encima más salsa. Adorne con lechuga lavada y picada.



ENFRIJOLADAS

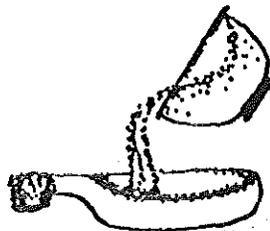
INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortillas	60 g (2 piezas)
Frijol negro	30 g
Queso añejo	25 g
Chorizo	30 g
Cebolla	10 g
Aceite	10 5 ml

PREPARACION

- ~~1. Acitrone la mitad de la cebolla picada en un poco de aceite y fría el chorizo.~~
- 1. Remoje desde la noche anterior los frijoles, con la mitad de la cebolla.*
2. Cuezalos como frijoles refritos pero de consistencia más aguada, utilizando *la mitad del aceite*.
3. Fría un poco las tortillas, escúrralas y luego páselas -- por el frijol. Rellénelas con el chorizo y dóblelas por la mitad.
- Dóblelas,*
4. Colóquelas en un platón y cúbralas con más frijol. Espolvoréelas el queso rallado y la cebolla restante picada.



ENSALADA DE POLLO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Pechuga de pollo	70 g
Jitomate	35 g
Ejotes	30 g
Lechuga	10 g
Crema	10 ml
Mostaza	5 g
Vinagre y sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza la pechuga y los ejotes en agua con sal. Escorra. Deje enfriar y deshebre el pollo.
2. Pique el jitomate, los ejotes y la lechuga.
3. Mezcle en un recipiente el pollo deshebrado, el jitomate, los ejotes y la lechuga.
4. Mezcle la crema, el vinagre y la mostaza. Revuelva bien con el pollo y las verduras.



ENTOMATADAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortilla

60 g (2 piezas)

5 mak Jitomate

35 g

Cebolla

30 g

Queso fresco

45 g

Aceite

5 ml

Sal

Al gusto *500 mg.*

PREPARACION

- Pele y lave el tomate. Licíelo con la cebolla y tomate.*
1. Lave, licue y fría el jitomate y la cebolla. ~~Sazone.~~
Caliente a fuego bajo.
 2. Caliente las tortillas y páselas por el aceite caliente, ~~y después por la salsa de jitomate y cebolla.~~ *tomate.*
 3. Dóblelas y espolvoréeles el queso rallado.



FLAUTAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortilla	90 g (3 pzas.)
Pollo	50 g
Requesón	15 g
Crema	10 ml
Aceite	5 ml
Lechuga	30 g
Aguacate	65 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza el pollo en agua con sal. Deshébrela.
2. Rellene las tortillas con el pollo y forme los tacos. - Fríalos hasta que doren.
3. Bañe las flautas con la crema. Espolvoree el requesón.
4. Lave, desinfecte y pique la lechuga. Póngala sobre las flautas.
5. Añada el aguacate picado.



HAMBURGUESAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Carne molida de res	Carne molida res	40 g	40 g
Huevo	Pan molido	10 g	25 g
Perejil picado	Huevo	8 g	1 ramita
Pan molido	A cebolla	5 g	10 g
Pan para hamburguesas	Perejil	1 ramita	70 g (1 pza.)
Aceite	Sal	500 mg	5 ml
Sal y pimienta			Al gusto 50 mg

PREPARACION

1. Lave y pique el perejil.

2. Mezcle la carne con el huevo, el pan molido, el perejil, la sal, y la pimienta.

3. Forme las hamburguesas y fríalas. Escorra el exceso de grasa.

4. Sirva en pan para hamburguesas. Puede añadir mostaza, - salsa de tomate y cebolla.





HOT DOGS

INGREDIENTES

CANTIDAD

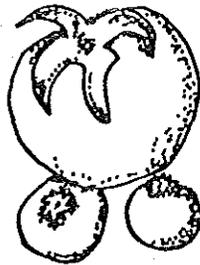
Pan tipo medias noches
 Salchicha
 Salsa de tomate (Catsup)
 Mostaza
 Cebolla
 Jitomate

50g (1 pieza)
 1 pza.
 60 g
 10 ml
 5 ml
 5 50 g
 35 g

PREPARACION

1. Cueza las salchichas en agua hervida. Escúrralas.
2. Lave y pique la cebolla y el jitomate.
3. Coloque en cada pieza de pan una salchicha. Caliente al horno.
4. Sirva con la cebolla y jitomate picados, la salsa catsup y la mostaza.

3. Corte en una parte del pan la mostaza, coloque la salchicha, agregue la salsa de tomate la cebolla y el jitomate. Cubra con la otra parte del pan.



PAMBAZOS DE ATUN

INGREDIENTES

CANTIDAD

Pambazo	70 g (1 pieza)
Atún	30 g
Ajo	1 g
Cebolla	5 g
Chile serrano	1 g
Jitomate	130 g
Perejil	1 ramita
Aceite	5 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Pique el ajo, el jitomate, la cebolla, el perejil y los chiles.
2. Mezcle el ajo con la cebolla,
3. Acitrone la mitad de la cebolla. Añada el jitomate y -- sazone. Deje hervir a fuego bajo.
4. Mezcle el atún con los chiles, el perejil y la cebolla - restante,
5. Rellene los pambazos con la mezcla de atún y acomódelos en una charola.
6. Bañelos con la salsa de jitomate y hornéelos,



PAPAS A LA MEXICANA

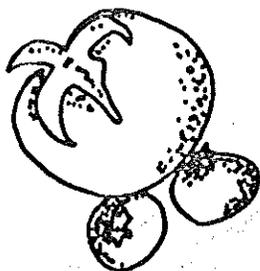
INGREDIENTES

CANTIDAD

Papa	140 g
Jitomate	35 g
Cebolla	30 g
Chile serrano	5 g
Jamón	30 g
Aceite	10 ml

PREPARACION

1. Pele, lave y corte en rebanadas delgadas las papas.
2. Lave y corte en trozos pequeños el jitomate y en rodajas delgadas la cebolla.
3. Lave y pique el chile.
4. Acitrone la cebolla. Añada las papas y cueza a fuego bajo.
5. Agregue el jitomate, la cebolla, el chile y el jamón en trozos pequeños. Sazone.



PENEQUES

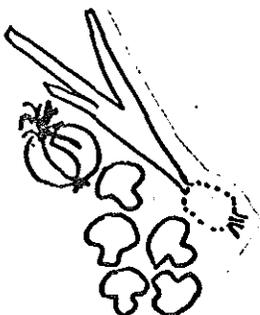
INGREDIENTES

CANTIDAD

Peneques	60 g (2 pzas.)
Queso fresco	45 g
Jitomate	35 g
Huevo	18 g
Harina	10 g
Cebolla	10 g
Ajo	1 g
Aceite	10 ml
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION

1. Rellene los peneques con queso, enharínelos, páselos por el huevo batido y fríalos en el aceite.
2. Pique finamente el ajo y la cebolla.
3. Lave y licue el jitomate.
4. Acitrone la cebolla con el ajo. Añada el jitomate. Agregue agua, sal y pimienta a fuego bajo. Deje cocinar.
5. Sirva los peneques y báñelos con el caldillo de jitomate.



12/

QUESADILLAS

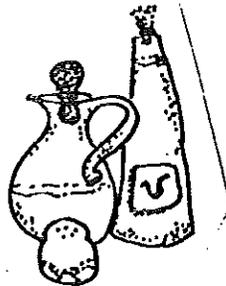
INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortillas	60 g (2 pzas.)
Queso Oaxaca	25 g
Aceite	5 ml
Epazote	1 hoja
Tomate	30 g
Cebolla	10 g
Chile serrano	2 g
Ajo	1 g
Cilantro	1 rama

PREPARACION

1. Rellene las tortillas con el queso deshebrado y unas - -
hojitas de epazote.
2. Dóblelas por la mitad y fríalas.
3. ~~Lave y cueza los tomates. Licúelos junto con la cebolla,
el ajo, los chiles y el cilantro.~~
4. ~~Fría la salsa y sazónela al gusto.~~



QUESO EN SALSA

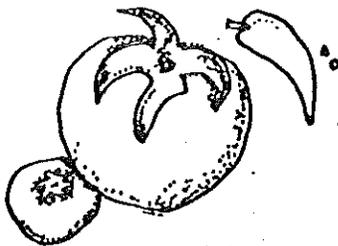
INGREDIENTES

CANTIDAD

Queso chihuahua	25 g
Jitomate	35 g
Cebolla	30 g
Chile serrano	5 g
Aceite	5 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Lave y licue el jitomate y el chile.
2. Lave, corte en rodajas y fría la cebolla.
3. Añada el jitomate y chile licuados. Sazone.
4. Agregue el queso en cuadritos y derrita a fuego bajo.



SOPES

INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortillas	60 g (2 pzas.)
Frijol	15 g
Chile poblano	60 g
Jitomate	65 g
Queso añejo	10 g
Cebolla	10 g 5 g
Aceite	5 ml 1/2 ml
Sal	Al gusto 500 mg

PREPARACION

1. Ase, pele, desvene y lave los chiles. Muélalos con el jitomate y una parte de la cebolla. Fría la salsa.

2. Cueza los frijoles y hágalos refritos.

3. Dore las tortillas y póngales encima una capa de frijoles, la salsa, el queso y el resto de la cebolla picada.

3. Si desea agregar salsa.



TACOS DE CARNE CON SALSA

INGREDIENTES

CANTIDAD

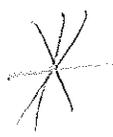
Tortillas
Falda de res
~~Tomate verde~~
~~Chile serrano~~
Crema
Aceite
Sal

60 2
90 g (8 pzas.)
40 g
~~35 g~~
5 g
10 ml
10 ml
Al gusto 5 mg

PREPARACION

1. ~~Pele, lave, licue y cueza los tomates y los chiles. Sazone.~~
1. Lave y cueza la falda de res,
2. Forme los tacos y fríalos hasta que doren. *Escúrrelos*
4. ~~Escorra y agregue la salsa de tomate y la crema.~~





TACOS POTOSINOS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortillas	Tortillas	80 g (2 piezas)	90 g (3 pzas.)
Pechuga	Pechuga	70 g	70 g
Jitomate	Jitomate	65 g	65 g
Ejotes	Ejotes	30 g	30 g
Papa	Papas	35 g	70 g
Zanahoria	Zanahorias	25 g	25 g
Queso añejo	Queso parmesano	25 g	10 g
Lechuga	Lechuga	10 g	10 g
Cebolla	Aceite	10 ml	10 g
Aceite	Cebolla	5 g	5 ml
Crema	Sal	200 mg	10 ml
Chile en vinagre, hierbas de olor y sal	hierbas de olor		Al gusto

PREPARACION

1. *Lave y* Cueza el pollo en agua con sal y deshébrelo.
2. *Lave y* Parta los ejotes, las papas y las zanahorias, cuézalos, escúrralos y fría todo ligeramente.
3. *Lave fírcalo de jitomate de el resto de la cebolla y la* Ase el jitomate y pélelo. Licúelo con la cebolla, las hierbas de olor y la sal. *o que las hierbas de olor y sal*
4. Pase las tortillas por la salsa y fríalas en aceite.
5. Ponga sobre cada tortilla un poco de pollo deshébrado, forme tacos.
6. Ponga sobre los tacos un poco de la verdura frita, espolvoree con queso, añada una cucharada de crema y adorne con chiles en vinagre y hojas de lechuga bien lavadas.

TAMALES DE RAJAS

INGREDIENTES

CANTIDAD

Masa:

Harina de maíz	60 g
Polvo de hornear	1 g
Manteca	20 g
Cáscara de tomate	1 pza.
Hojas de maíz	2 hojas
Consomé de pollo en polvo	2 g
Anís en polvo	Al gusto

Relleno:

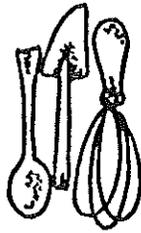
Chile poblano	35 g
Jitomate	30 g
Cebolla	30 g
Queso fresco	10 g
Aceite	5 ml

PREPARACION

1. Hierva las cáscaras de tomate con el anís. Cuele y separe el agua.
2. Forme una masa con el harina de maíz, el polvo de hornear y la manteca.
3. Añada poco a poco caldo de pollo y el agua donde hirvieron las cáscaras de tomate.
4. Coloque una porción de masa en cada hoja de maíz. Agregue un poco de rajas con queso y envuelva.

Relleno:

1. Ase, desvene, lave y corte en rajas el chile.
2. Lave y corte en trozos el jitomate y en rodajas la cebolla.
3. Fría la cebolla. Agregue las rajas y el jitomate. Sazone.
4. Añada el queso.



TORTAS DE PAPA Y QUESO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Papa	140 g
Huevo	15 g
Queso añejo	25 g
Harina de trigo	15 g
Aceite	10 ml
Sal	Al gusto 500mg.

PREPARACION

1. Lave, cueza y pele las papas, Macháquelas.
2. Añada a las papas el huevo, el queso, el harina de trigo y la sal.
3. Mezcle perfectamente, hasta formar una masa homogénea.
4. Forme las tortas y fríalas.



con
TOSTADAS DE FRIJOL

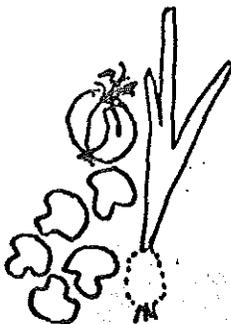
INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortillas	60 g (2 pzas.)
Frijol	15 g
Queso amarillo	10 20 g
Cebolla	10 g
Chiles chipotles en vinagre	5 g
Aguacate	30 g
Aceite	10 5 ml

PREPARACION

1. Remoje los frijoles desde la noche anterior y cuézalos.
2. Dore las tortillas en aceite.
3. Licue los frijoles y caliéntelos.
4. Pique el queso, añádalo a los frijoles. Mezcle hasta que se derrita.
5. Unte las tostadas con la mezcla de frijoles y queso.
6. Rebane el aguacate, pique la cebolla y el chile. Adór-
ne con estos las tostadas.



TOSTADAS DE POLLO

INGREDIENTES

CANTIDAD

Tortillas	60 g (2 pzas.)
Pollo	70 g
Aguacate	30 g
Lechuga	10 g
Jitomate	30 g
Cebolla	10 g
Queso añejo	10 g
Ajo	1 g
Chiles serranos	2 g
Frijoles	15 g
Aceite	10 ml
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Deje secar unas horas antes las tortillas.
2. Fríalas en aceite caliente hasta que las orillas estén doradas.
3. Lave, cueza y desmenuce el pollo.
4. Prepare una salsa con el jitomate asado y molido, la cebolla, el ajo, los chiles serranos y sal al gusto.
5. Cueza los frijoles y hágalos refritos, unte las tostadas con ellos.
6. Encima coloque el pollo, el queso añejo, unas tiritas de aguacate, lechuga y salsa.



TLACOYOS HIDALGUENSES

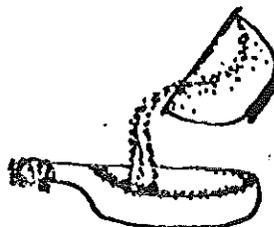
INGREDIENTES

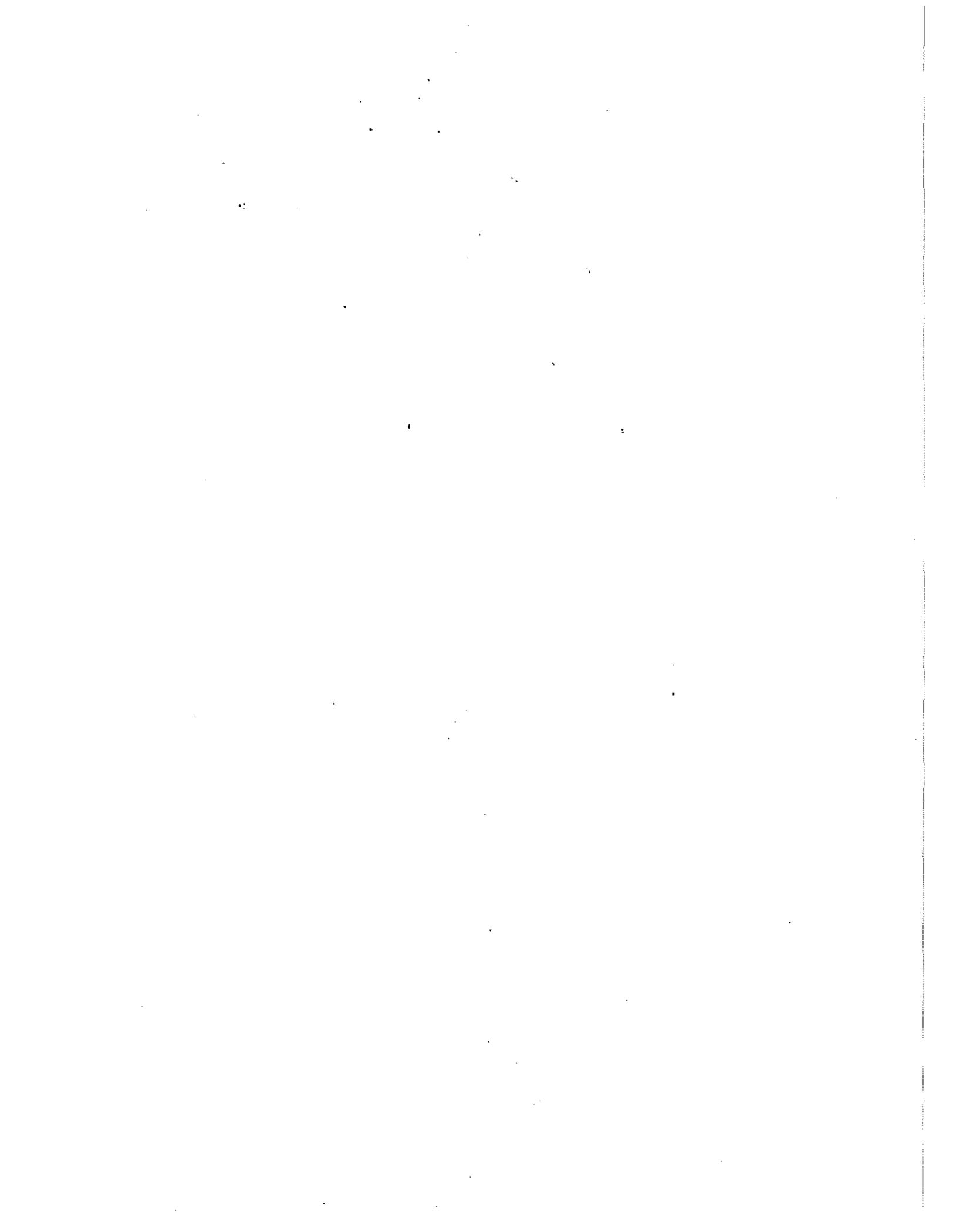
CANTIDAD

Masa	60 g
Tomates verdes	60 g
Chícharos	65 g
Manteca	10 g
Cilantro	1 rama
Chile serrano	2 g
Sal	Al gusto

PREPARACION

1. Cueza los chícharos y macháquelos.
2. Revuelva la masa con la manteca y la sal.
3. Forme gorditas alargadas con la masa y rellénelas con chícharos; cuézalas en el comal y después fríalas.
4. Pele los tomates y lícuelos con el chile serrano.
5. Fria esta mezcla hasta que sazone.
6. Bañe los tlacoyos con la salsa verde y espolvoréelos con cilantro picado.





CONSEJOS UTILES

Al Elaborar Menús:

- Incluya en cada tiempo de comida preparaciones a base de cereales y leguminosas.
- Proporcione frutas y verduras en cada tiempo de comida.
- Incluya por lo menos tres veces a la semana frutas y verduras que contengan vitamina A y C.
- Incluya verduras de hoja verde por lo menos tres veces a la semana.
- Varie los menús incorporando vísceras a las preparaciones.
- Agregue cereales, leguminosas o verduras a los alimentos de origen animal, así le rendirán más.
- Calcule el tiempo necesario para elaborar cada preparación, considerando la dificultad del platillo, la cantidad de comida y el número de colaboradores con que cuenta.

Al Cocinar:

- Aproveche el agua de cocción de los alimentos para preparar sopas y guisados.
- Cueza la carne a partir del primer hervor.
- Cueza las verduras en poca agua.
- Descongele la carne un día

antes de utilizarla. Nunca la sumerja en agua caliente, ni la regrese nuevamente al congelador.

- Elabore sopas y postres con la leche sobrante.
- Lave y desinfecte las verduras de hoja.
- Prepare conservas si hay excedentes de frutas y verduras.
- Remoje las leguminosas un día antes de prepararlas, así tardarán menos en cocerse.
- Revise la fecha de caducidad en los botes y los envases de los alimentos, antes de consumirlos.
- Sustituya aquellos alimentos que no tenga disponibles para preparar sus platillos de acuerdo a las listas de equivalentes. Recuerde que éstas agrupan a los alimentos que proporcionan una cantidad similar de nutrimentos, por esta razón pueden ser cambiados por otros alimentos del mismo grupo y así permitirnos variar el menú o cubrir adecuadamente algún faltante de última hora. Por ejemplo:

SI NECESITA

Tortilla
Frijoles
Fruta fresca
Verdura para ensalada
Filete de pescado
Carne molida para
rellenar

Debe considerar las cantidades, ya que varían de un alimento a otro.

- Utilice el pan duro para hacer preparaciones como budines y pan molido. Con las tortillas duras prepare chilaquiles, tostadas y sopa de tortilla.
- Utilice los alimentos que han estado más tiempo refrigerados o almacenados.

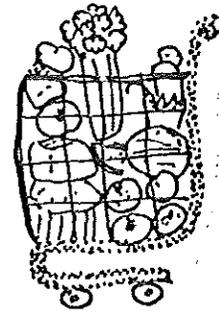
Al observar demasiado sobrante - en los platos:

- Revise la cantidad servida por persona.
- Sirva porciones constantes de alimentos.
- Verifique la aceptación de los platillos.

PUEDE UTILIZAR

Pan de caja o bolillo
Alubias, habas o lentejas
Cualquiera de la estación.
Cualquiera de la estación
Pollo, res o jamón

Queso o huevo



Bibliografía

BIBLIOGRAFIA

- BOURGES, H.: Recomendaciones de nutrimentos para la población mexicana. Publicación L-17. División de Nutrición, I.N.N. México, 1970.
- BRAVERMAN, J.B.S.: Introducción a la bioquímica de los alimentos. Ed. Omega, p. 258-259. Barcelona, 1980.
- CASILLAS, L.E. y Vargas, L.A.: Cuadros de peso y talla para adultos mexicanos. Arch. Invest. Méd. 11:157. 1980.
- Cómo administrar el servicio de alimentación. Elaboración de menús. Folleto. División de Nutrición de Comunidad, I.N.N.S.Z. México. 1986.
- Diccionario enciclopédico de nutrición y alimentos. Ed. Bellaterra. Barcelona 1982.
- EVANS, W.J., Fisher, E.C., Hoerr, R.A. Young, V.R.: The physician and sportmedicine. Vol. 11 (7): 63-72 Mc.Graw Hill, Inc. 1983.
- HERNANDEZ, M. y Ochoa, M.R.: "Alimentación Idónea" En: Unidad educativas de alimentación y nutrición. División de Nutrición, I.N.N.S.Z. p. 39-52. México, 1984.
- HERNANDEZ, M., Chávez, A., Bourges, H.: Valor nutritivo de los alimentos mexicanos. Publicación L-12. División de Nutrición, I.N.N. México, 1980.
- Los comedores obreros en los países en desarrollo. Estudio - FAO: Alimentación y nutrición - No. 6. Dirección de política alimentaria y nutrición. Departamento de política económica y social. FAO. Roma, 1978.
- PEREZ, A.B.: "El sistema de equivalentes en la guía de alimentación diaria". Cuadernos de nutrición. Vol. 8 (5): 1-46, 1985.
- PRONAL. Documento de trabajo - "Lineamientos para una política nacional sobre orientación alimentaria". Anexo 2: Definiciones de términos. México, 1987.

Glosario de Términos

GLOSARIO DE TERMINOS

- 1) Acitronar
Sofreír cebolla o ajo en poca grasa hasta que esté transparente, sin que llegue a dorar.
- 2) Aderezar
Condimentar un alimento con especias o alguna salsa.
- 3) Alimentación
Es el conjunto de fenómenos involucrados en la obtención por el organismo de las sustancias energéticas, estructurales y catalíticas necesarias para la vida.
- 4) Alimentación Adecuada
Es aquella que está adaptada a las necesidades fisiológicas de los individuos.
- 5) Alimentación Balanceada
Es aquella que habitualmente contiene todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada tiempo de comida alimentos de los diferentes grupos.
- 6) Alimentación Idónea
Es el modelo de alimentación para la población mexicana - propuesto por el Instituto Nacional de la Nutrición.
- 7) Alimentación Suficiente
Es aquella que tiene la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir sus necesidades de nutrimentos.
- 8) Alimentación Variada
Es aquella que incluye diferentes alimentos o platillos en cada comida. Se recomienda que la variación se logre a través de la utilización de alimentos de la estación.
- 9) Amasar
Trabajar con las manos una mezcla determinada, en la que predomina el harina hasta que, una vez amalgamados los componentes, se obtenga una pasta fina.
- 10) Asar
Técnica culinaria que consiste en preparar los alimentos en el horno, parrilla, plancha o cazuela, sometiéndolos a la acción directa del calor sin otro condimento que un poco de grasa.

- 11) Bañar
Cubrir totalmente un alimento con una salsa, caldo, agua o dulce, por medio de un cucharón o cuchara.
- 12) Batir
Mezclar ingredientes con tenedor, batidor de alambre o eléctrico, de modo que se introduzca aire en la mezcla, con el fin de hacerla más esponjosa.
- 13) Capear
Revolcar en harina y pasar por huevo batido (las claras a punto de turrón).
- 14) Cernir
Pasar por un cedazo o colador ingredientes secos para eliminar terrones. Introducir aire.
- 15) Cocer a Fuego Lento
Cocer justo por debajo del punto de ebullición.
- 16) Colar
Emplear un colador o tamiz para separar un líquido de las partes sólidas.
- 17) Complemento
Preparación que se añade a un menú para completar sus nutrientes.
- 18) Condimentar
Sazonar o aderezar los alimentos añadiendo sal, pimienta, hierbas o especias.
- 19) Conservar
Preparar frutas hervidas en almíbar así como encurtir en vinagre pimientos, pepinos, chiles u otras verduras.
- 20) Cubrir
Bañar con abundancia un pastel, carne o verdura con alguna salsa, betún o queso líquido.
- 21) Desfleamar
Remojar chiles, pimientos, berenjenas, cebollas, riñones en agua con sal o vinagre, para suavizar sabores demasiado penetrantes.
- 22) Desmenuzar
Dividir en partes pequeñas un trozo de carne, pollo o pescado.
- 23) Deshuesar
Dejar limpios de huesos un

- ave o cualquier trozo de carne. Quitar el hueso de una fruta.
- 24) Dorar
Poner un alimento en aceite o manteca caliente o barnizarlo con huevo batido antes de hornearlo.
- 25) Empanizar
Pasar un alimento por huevo batido y luego por pan molido, antes de freírlo.
- 26) Empapelar
Técnica culinaria que consiste en asar los alimentos envueltos en papel de estraza o papel de aluminio.
- 27) Energía
Es la capacidad o facultad de una sustancia de producir trabajo o actividad física.
- 28) Equivalente
Es la igualdad que existe entre dos alimentos o productos en términos de cantidad y calidad de proteínas y, en términos de clases, cantidad y biodisponibilidad de nutrientes indispensables en la
- dieta.
- 29) Escaldar
Poner en agua hirviendo frutas y verduras dejándolas a fuego alto hasta que el agua suelte el hervor nuevamente.
- 30) Espesar
Alterar la consistencia de un alimento preparado, añadiendo harina o huevo para hacerlo más denso.
- 31) Espolvorear
Esparcir, en forma de lluvia, harina o cualquier condimento en polvo.
- 32) Freir
Preparar un alimento en aceite o grasa hirviendo.
- 33) Gratinar
Dorar en el horno o bajo el asador, un platillo cubierto de pan molido, mantequilla o queso rallado.
- 34) Guarnición
Acompañamiento generalmente de verduras que se sirve con el plato principal.
- 35) Hervir

- Cocción con agua a la temperatura de ebullición.
- 36) Incorporar
Mezclar un ingrediente en otros, suavemente y sin revolver.
- 37) Kilocaloria
Unidad básica para la medición del valor energético de los nutrimentos y de la energía consumida por los cuerpos. Se abrevia Kcal.
- 38) Macerar
Poner a remojar en una fuente cualquier clase de alimento en alcohol, vino, vinagre o jugo de alguna fruta, por espacio de uno, dos o más días.
- 39) Machacar
Golpear un alimento para quebrantarlo o disgregarlo.
- 40) Menú
Serie de preparaciones y bebidas que conforman un tiempo de comida.
- 41) Menú Equilibrado
Es aquel que considera los principios de la alimentación idónea.
- 42) Moler
Reducir a finas partículas - ingredientes duros con ayuda de un molino manual o eléctrico.
- 43) Necesidad Fisiológica
Exigencia de nutrimentos del organismo, para mantener las funciones vitales del mismo.
- 44) Nutrición
Es el conjunto de fenómenos involucrados en la obtención por el organismo y en la asimilación y transformación metabólica por las células de las sustancias energéticas, estructurales y catalíticas necesarias para la vida.
- 45) Nutrimento
Es toda sustancia que juega un papel metabólico y que está habitualmente presente en la dieta.
- 46) Pelar
Sinónimo de mondar, quitarle la piel a las frutas o las verduras con ayuda de un pelador o cuchillo.
- 47) Picar
Cortar un alimento en trozos.

- diminutos. Desmenuzar trozos de carne, pescado, embutido o verdurá pasándolos por la máquina.
- 48) Planificación del Servicio de Alimentación
Consiste en determinar los objetivos y las normas a seguir en el servicio de alimentación, seleccionando así el curso de acción para lograr las metas propuestas.
- 49) Platillo
Mezcla de alimentos y condimentos en proporciones variables cuyo objetivo es lograr una combinación agradable.
- 50) Porción
Cantidad de preparación, según la receta, que se proporciona a cada comensal.
- 51) Puré
Crema elaborada con diferentes alimentos, generalmente de hortalizas crudas o cocidas y machacadas.
- 52) Ración
Es la cantidad que se establece de cada uno de los alimentos y que en promedio tiene el mismo valor nutritivo.
- 53) Rallar
Raspar alimentos con el rallador para reducirlos a pequeños pedazos.
- 54) Recomendación
Es la cantidad de un nutri-mento que las autoridades, de un país, recomiendan ingerir a los distintos grupos de población, para cubrir los requerimientos de ese nutri-mento.
- 55) Requerimiento
Es la cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutri-mento para mantener una nutrición adecuada.
- 56) Rectificar
Poner a punto una preparación añadiendo los elementos que van a proporcionarle el sabor y la consistencia adecuados.
- 57) Salar
Poner en salmuera un alimento crudo para conservarlo.
- 58) Sazonar
Agregar sabor a un alimento

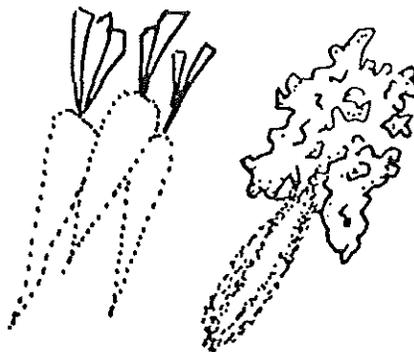
con base en especias y condimentos.

59) Sofreir

Cocer un alimento en poco --
aceite y a fuego moderado --
hasta que dore ligeramente -
o, en el caso de la cebolla,
hasta que se acitrone.

60) Tubérculos

Parte de un tallo subterrá--
neo o de una raíz que se - -
engrosa considerablemente. -
Entre los más conocidos - -
están la papa, la yuca y el
camote.



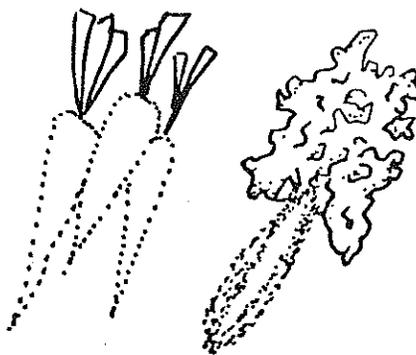
con base en especias y condi
mentos.

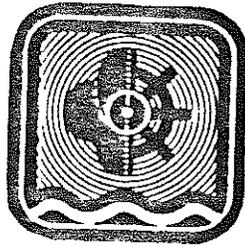
59) Sofreir

Cocer un alimento en poco --
aceite y a fuego moderado --
hasta que dore ligeramente -
o, en el caso de la cebolla,
hasta que se acitrone.

60) Tubérculos

Parte de un tallo subterrá--
neo o de una raíz que se - -
engrosa considerablemente. -
Entre los más conocidos - -
están la papa, la yuca y el
camote.





MEXICO 1988