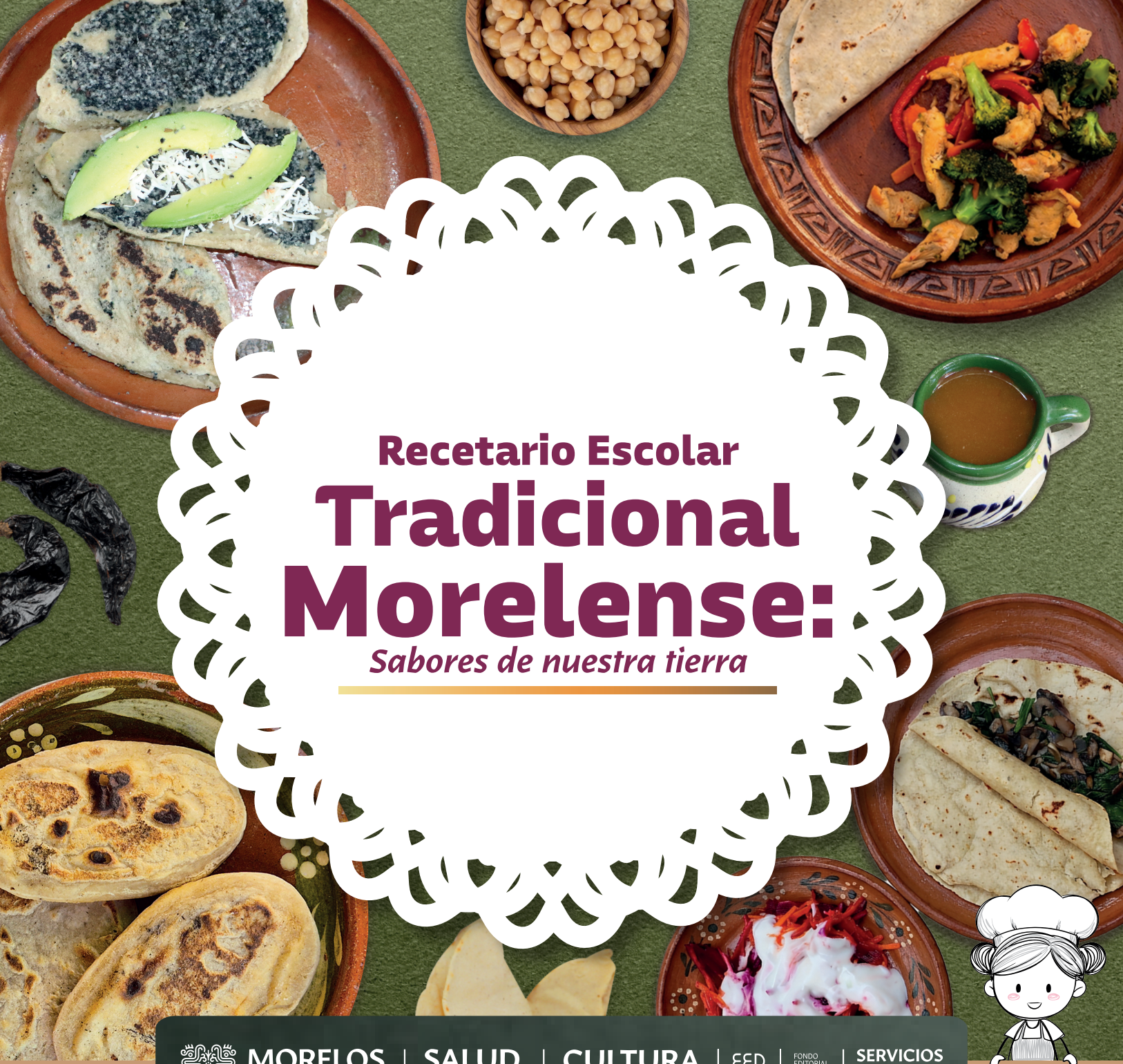


Recetario Escolar

Tradicional Morelense:

Sabores de nuestra tierra

MORELOS
LA TIERRA QUE NOS UNE
GOBIERNO DEL ESTADO
2024 – 2030

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

FED EM
FONDO EDITORIAL DEL ESTADO DE MORELOS

SERVICIOS DE SALUD

Primera edición, 2026
Recetario Escolar Tradicional Morelense: Sabores de nuestra tierra

Servicios de Salud de Morelos
Dirección de Atención Médica
Subdirección de Salud Pública
Departamento de Promoción de Salud

D.R. © Servicios de Salud de Morelos, 2026
Callejón Borda No 3
Col. Centro. C.P. 62000
Cuernavaca, Morelos
www.ssm.gob.mx

Secretaría de Salud de Morelos
ISBN 978-970-96314-5-6

Material de carácter informativo, educativo y no lucrativo.
Queda prohibida la modificación, adaptación, comercialización
o utilización de este material con fines distintos a los señalados.
Morelos, México, 2026.

Recetario Escolar

Tradicional Morelense:

Sabores de nuestra tierra

DIRECTORIO

Margarita González Saravia

Gobernadora Constitucional del Estado de Morelos

Mario Ocampo Ocampo

Secretario de Salud del Estado de Morelos

Rolando González Nájera

Director General de Servicios de Salud de Morelos

Karina Yasmin Ortega Armenta

Directora de Atención Médica

María del Rosario Vidal Medina

Subdirectora de Salud Pública

Erika Lizet Gorostieta Bahena

Jefa del Departamento de Promoción de la Salud

COLABORADORES

Equipo de nutrición

Yeimy Yoatzin Rodríguez Reyes
Brenda Liliana Salazar Torres
María Estela Enríquez Ramírez
Jaqueline García Maldonado
Zuleyma Hernández Saldaña
Linda Ocampo Arriola
Mariana Díaz Vargas
Nazareth Guzmán Salgado
Atenea Velázquez Télles
Mónica Mena de León
Noemí Landa Gómez

Equipo de gestión y coordinación

Christian Hernández Ruiz
Alma Brenda Montero Gálvez
Octavio Ojeda Bustamante
Itzel Montes de Oca Salinas
Cecilia Morlet García
Yenifer Ortega Ventura

Equipo de diseño

Liliana Barrera Pérez
Naomi Muñoz Rosales

Equipo de fotografía

Alma Lorena Bretón Ochoa
Xicotencatl Castellanos Rivera

Equipo de cocineras

Margarita Cárdenas Nava - ***Coatetelco***

Hugo Olinser López Avilés - ***Cuernavaca***

Reyna Pérez Vicuña - ***Hueyapan***

María Del Carmen Rivera Sandoval - ***Jonacatepec***

María Del Rocío Arpiza Cornelio - ***Mazatepec***

Patricia Beltrán Rueda - ***Tepalcingo***

Verónica José Batalla - ***Tlaltizapán***

Rogelia Vázquez Pérez - ***Xochitepec***

Herlinda Vázquez Rojas - ***Xochitepec***

Ines Ramírez Vargas - ***Xochitepec***

Susana Calzada Vázquez - ***Xochitepec***

Maria Isabel Gómez Rueda - ***Xochitepec***

Alberta Sánchez Abarca - ***Xochitepec***

Crispina Galindo Baranda - ***Xochitepec***

ÍNDICE

Introducción 6

Alambre de res con arroz 10

Calabacita rellena de pollo a la mexicana y arroz rojo 12

Calabacita rellena de queso panela con arroz blanco y paja de papa 14

Dobladitas sudadas 16

Enchiladas de espinaca con pollo 18

Tortitas dulces de avena 20

Pechuga rellena de espinaca y zanahoria, con sopa de pasta 22

Pollo a la "Reyna" 24

Pollo en salsa de ciruela 26

Pozole negro 28

Croquetas de atún 30

Bistec con papas y espagueti de jícama 32

Lasaña de chayote con agua de jaboticabo 34

Rollito de pescado con agua de maracuyá 36

Sopa real Fernanda y agua de jícama 38

Sopecitos de pollo a la mexicana con nopales y agua de mango 40

Sopecitos de huevo con espinacas y agua de guayaba con manzana. 42

Tacos de pollo con verduras y agua de guayaba 44

Tacos salteaditos de pollo 46

Tacos de champiñones con ensalada rallada 48

Tlacoyos de frijol chino y sopa de milpa 50

Tlacoyos de frijol crudo y atole de maracuyá 52

Tlacoyos de requesón 54

Tortitas de quelites con queso 56

Tortitas de haba en pasilla 58

Tortitas de lenteja en caldillo de jitomate 60

Mixiote de pollo con arroz blanco 62

Quesadillas de flor de calabaza 64

Quesadilla de calabaza y epazote 66

Sopa de fideos con garbanzos y agua de mandarina 68

Sopa de habas a la mexicana con nopales 70

Glosario 72

Bibliografía 74






INTRODUCCIÓN





De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2020–2024, el sobrepeso y la obesidad afectan al 36.5% de los escolares y al 40.4% de los adolescentes. En respuesta, el Gobierno de México implementó la Estrategia Vive Saludable, Vive Feliz y, en septiembre de 2024, publicó los Lineamientos de Alimentos y Bebidas para regular la oferta alimentaria en todas las escuelas del Sistema Educativo Nacional.

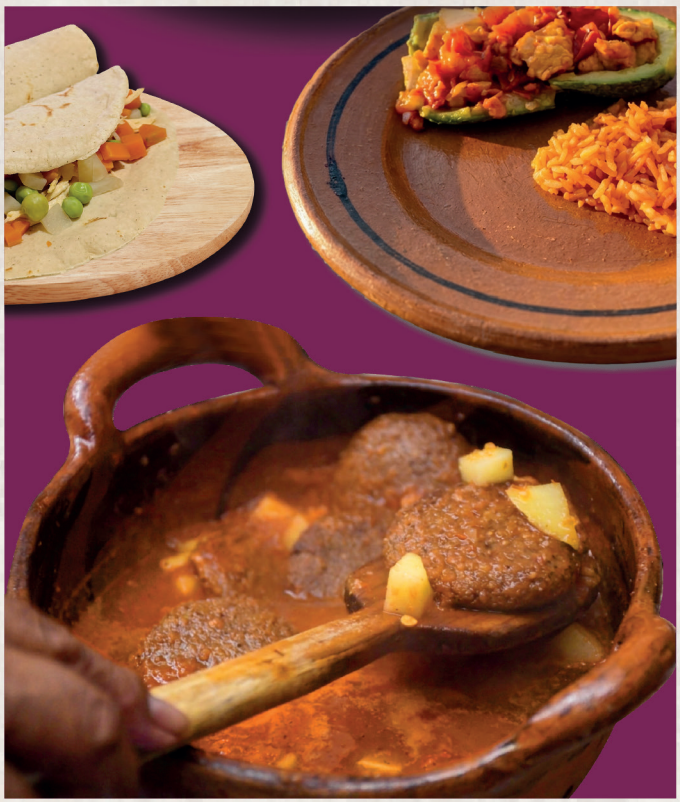
Durante el proceso de capacitación con docentes y responsables de cooperativas escolares, surgió la necesidad de contar con opciones de platillos saludables adicionales a las guías ya existentes. En este camino, el estado de Morelos destacó por su invaluable patrimonio gastronómico, resguardado por sus cocineras tradicionales, portadoras de técnicas, ingredientes y prácticas transmitidas por generaciones.

Con la conformación en julio de 2025 de la asociación Sabor, Cultura y Sabores de los Pueblos de Morelos, integrada por 50 cocineras y cocineros —32 de ellas formalmente inscritas y 26 con certificaciones oficiales—, se consolidó un esfuerzo colectivo para preservar y compartir la riqueza culinaria del estado.

El recetario escolar tradicional surge, como una herramienta clave para apoyar la implementación de los nuevos lineamientos. Sus preparaciones, basadas en ingredientes frescos y locales, contribuyen a mejorar los entornos alimentarios escolares, estandarizar menús equilibrados y promover prácticas culinarias saludables y sostenibles.

Más que un compendio de recetas, este recetario refleja la memoria viva de las cocinas morelenses, donde cada platillo honra la tierra, el trabajo comunitario y las tradiciones que fortalecen la identidad y el bienestar de niñas, niños y adolescentes.







INTRODUCCIÓN

El recetario escolar tradicional representa una herramienta clave para apoyar la implementación de los nuevos lineamientos para la venta y expendio de alimentos y bebidas en las escuelas, ofreciendo desayunos que cumplen con criterios de calidad nutricional y bajo nivel de procesamiento. Al incorporar preparaciones basadas en ingredientes frescos, locales y tradicionalmente significativos, este recetario facilita la transición hacia entornos alimentarios más saludables, alineados con las disposiciones que buscan reducir el consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas dentro de los planteles escolares.

Desde la perspectiva nutricional, el recetario contribuye a estandarizar menús equilibrados, promover el consumo de frutas, verduras, granos enteros y fuentes de proteína de buena calidad, así como a fomentar prácticas culinarias seguras y sostenibles. Cada receta fue diseñada para aportar aproximadamente 400 kilocalorías por porción, en concordancia con la distribución energética sugerida para el desayuno escolar, integrando un balance adecuado de macronutrientes correspondiente al 15% de proteínas, 55% de hidratos de carbono y 30% de lípidos. Su uso fortalece la educación alimentaria en la comunidad escolar y brinda a padres y madres de familia, docentes, personal de comedores y responsables de cooperativas una guía práctica para ofrecer preparaciones que cumplen con los criterios de porción, cantidad energética y contenido de nutrientes establecidos por la normativa vigente.

De esta manera, el recetario se convierte en un recurso operativo para garantizar que la oferta alimentaria dentro de las escuelas sea acorde con los objetivos de prevención de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades relacionadas con la nutrición, contribuyendo al bienestar integral de niñas, niños y adolescentes.

ALAMBRE
de res con arroz

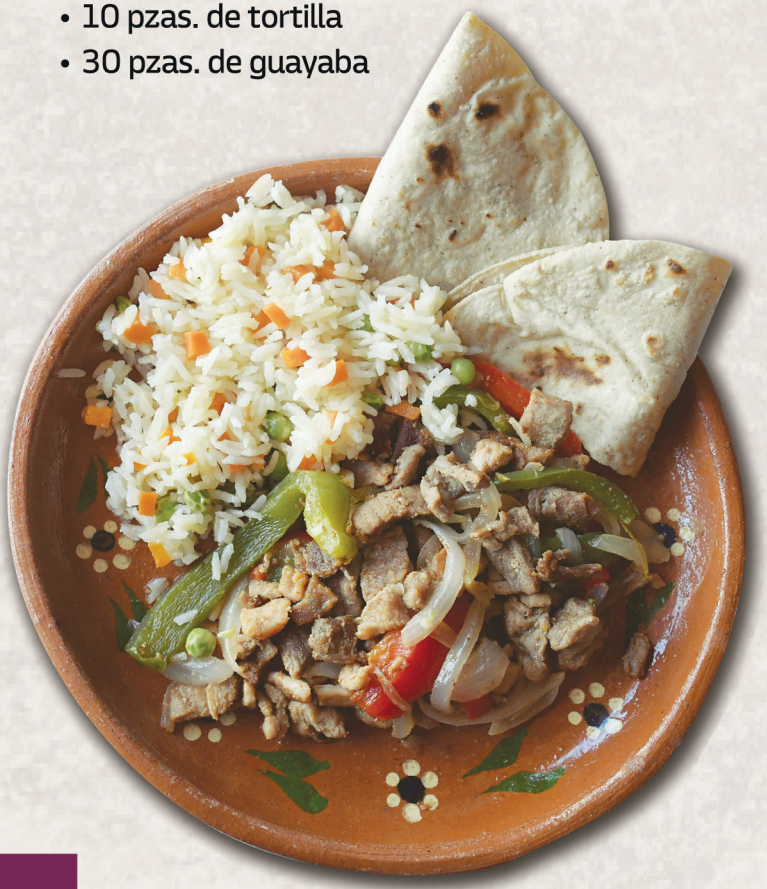
1 h

10 PORCIONES

Alambre de res

Ingredientes:

- 450 g de bistec de res
- 3 pzas. (250g) de pimiento rojo, verde y amarillo
- 150 g de cebolla blanca rebanada.
- 1 cdita. (5g) de sal
- 3 ⅓ pza. de aguacate
- 10 pzas. de tortilla
- 30 pzas. de guayaba



Preparación:

- Lavar y desinfectar el pimiento y la cebolla; picar y reservar.
- Colocar en un sartén el bistec de res picado en tiras y cocinar durante 10 minutos aproximadamente.
- Agregar la verdura picada y sazonar con sal.
- Dejar cocer a fuego lento hasta que la carne y la verdura se encuentren suaves.



Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Alambre de res	Bistec de res	45	gramos	45
	Pimiento rojo crudo chico	1/3	pieza	25
	Cebolla blanca	1/8	taza	14.5
Arroz blanco con verduras	Arroz	20	gramos	20
	Aceite	1	cucharadita	5
	Zanahoria y chícharo	1/4	taza	16
	Cebolla blanca rebanada	14.5	gramos	14.5
Complementos	Guayaba	3	pieza	135
	Aguacate hass	1/3	pieza	58
	Tortilla de maíz	1	pieza	30

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

ALAMBRE
de res con arroz



Arroz blanco con verduras

Ingredientes:

- 1 tza. (200g) de arroz
- 2 ½ tzas. (150g) de zanahoria y chícharo
- 2 ½ tzas. (150g) de cebolla picada
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- 1 cdita. (5g) de sal
- 2 tzas. de agua potable



Preparación:

- Lavar y desinfectar la zanahoria y el chícharo.
- Picar la zanahoria en cubos pequeños, pelar los chícharos y reservar.
- Sofreír con un poco de aceite el arroz en una cacerola durante 3 minutos aproximadamente.
- Licuar la cebolla con dos tazas de agua.
- Agregar la zanahoria, el chícharo y agua; sazonar con sal y dejar cocinar de 10 a 15 minutos más.

Acompañar con un tercio de pieza de aguacate, una tortilla de maíz, tres piezas de guayaba y un vaso de agua simple.

Nutrimentos

Kcal	400 Kcal
Lípidos	13.10 g
Proteínas	16.2 g
HCO	56.4 g
Fibra	8.30 g
Hierro	3.15 mg
Sodio	243.8 mg
Potasio	739.40 mg
Calcio	103.2 mg
Fósforo	245 mg



CALABACITA
rellena de pollo a la mexicana

1 h

10 PORCIONES

Calabacita rellena de pollo

Ingredientes:

- 450 g de pechuga de pollo sin piel
- 5 pzas. (550g) de calabacita alargada cruda
- 2 ½ pzas. (100g) de pimiento rojo crudo chico
- 1 ¼ tza. (150g) de cebolla blanca picada
- 2 ½ cditas. de ajo en polvo
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- 1 cdita. (5g) de sal



Preparación:

- Lavar las calabacitas y cortarlas por la mitad en forma vertical. Retirar el centro de la calabacita y poner al vapor por 5 minutos.
- Picar el pollo y las verduras en trozos pequeños, junto con el centro de la calabacita, sofreír con aceite por 15 minutos, agregar la sal.
- Una vez que las calabacitas estén suaves, rellenar con la mezcla de pollo y verduras.



Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabacita rellena de pollo a la mexicana	Pechuga de pollo sin piel	45	gramos	45
	Calabacita alargada cruda	1/2	pieza	55.5
	Pimiento rojo chico	1/4	pieza	18.75
	Cebolla blanca rebanada	1/8	taza	14.5
	Ajo en polvo	1/2	cucharadita	2
	Aceite	1	cucharadita	5
Sopa de arroz	Arroz	60	gramos	60
	Jitomate	1	pieza	65
	Aceite	1	cucharadita	5

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

CALABACITA
rellena de pollo a la mexicana



Sopa de arroz

Ingredientes:

- 3 tzas. (600g) de arroz
- 10 pzas. (650g) de jitomate
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- ½ pza. de cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 1 cdita. (5g) de sal
- 6 tzas. de agua potable



Preparación:

- Sofreír el arroz con el aceite hasta que cambie de color.
- Licuar cebolla y los jitomates con media taza de agua y tres dientes de ajo, agregar la mezcla al arroz.
- Adicionar cuatro tazas más de agua y dejar cocinar a fuego bajo hasta que se consuma el agua y el arroz esté suave (cocido).

Servir con la calabacita rellena y acompañar con un vaso de agua simple.

Nutrimentos

Kcal	389.4 Kcal
Lípidos	11.71 g
Proteínas	16.58 g
HCO	54.82 g
Fibra	2.36 g
Hierro	1.21 mg
Sodio	233 mg
Potasio	514.15 mg
Calcio	38.05 mg
Fósforo	211.95 mg



CALABACITA
rellena de queso panela
CON ARROZ BLANCO CON VERDURAS Y PAJA DE PAPA

1 h

10 PORCIONES

Calabacita rellena de queso panela

Ingredientes:

- 10 pzas. calabacitas tiernas
- 400 g de queso panela
- 600 g de jitomate
- 1 diente de ajo
- ¼ de pza. de cebolla
- Hierbas de olor (laurel, tomillo al gusto)
- 1 cdita. de sal
- 2 tzas. de agua



Preparación:

- Lavar y desinfectar todas las verduras.
- Hervir las calabacitas durante 5 a 6 minutos, retirar del agua, cortar el tallo y retirar con cuidado las semillas.
- Asar ligeramente el queso panela y rellenar las calabacitas.
- Para el caldillo: licuar el jitomate con ajo, cebolla y agua.
- Colocar en una olla y sazonar con hierbas de olor y una cucharadita de sal.
- Cocinar por 10 minutos a fuego medio.



Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabacita rellena de queso en caldillo de jitomate	Calabacita alargada cruda	1	pieza	111
	Queso panela	40	gramos	40
	Jitomate	60	gramos	60
Arroz blanco con verduras	Arroz	40	gramos	40
	Mezcla de verduras	30	gramos	30
	Cebolla blanca rebanada	1/8	taza	14.5
	Aceite	2	cucharadita	10
Paja de papa	Papa cocida sin cáscara	35	gramos	35
	Aceite	1	cucharadita	5

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

CALABACITA
rellena de queso panela
CON ARROZ BLANCO CON VERDURAS Y PAJA DE PAPA



Arroz blanco con verduras

Ingredientes:

- 2 tzas. (400g) de arroz
- 1 pza. de zanahoria en cubos pequeños
- 100 g de chícharos
- ¼ de pza. de cebolla
- Bastones de apio (al gusto)
- 4 tzas. de agua
- 10 cditas. de aceite.

Preparación:

- Lavar y escurrir el arroz.
- Sofreír ligeramente el arroz junto con la zanahoria y los chícharos, sin dejar que se deshidraten.
- Agregar el agua y los bastones de apio.
- Tapar y cocinar a fuego medio durante aproximadamente 10 minutos, hasta que el arroz esté cocido.

Paja de papa

Ingredientes:

- 3 papas medianas (500g).
- 50 mL de aceite (10 cucharaditas de aceite).

Preparación:

- Lavar y pelar las papas.
- Cortarlas en tiras delgadas.
- Freír rápidamente en aceite muy caliente hasta dorar y escurrir de inmediato.

Acompañar con un vaso de agua simple.

Nutrimentos

Kcal	403.7 Kcal
Lípidos	15.37 g
Proteínas	15.36 g
HCO	54.02 g
Fibra	3.18 g
Hierro	1.72 mg
Sodio	434.9 mg
Potasio	479.20 mg
Calcio	194.50 mg
Fósforo	262.80 mg





DOBLADITAS
Sudadas

1 h

10 PORCIONES







Dobladitas sudadas

Ingredientes:

- 5 pzas. (350g) de nopal crudo
- 5 pzas. (600g) de jitomate
- 1 ¼ tzas. (150g) de cebolla blanca rebanada
- 2 ½ pzas. (350g) de papa cocida
- 30 pzas. de tortilla de maíz pequeñas
- 5 pzas. de huevo fresco
- 150 g de pechuga de pollo sin piel desmenuzada
- 20 cditas. (100mL) de aceite
- 1 cdita. de sal

Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Dobladitas sudadas	Nopal crudo	1/2	pieza	35
	Jitomate	1/2	pieza	61.5
	Cebolla blanca rebanada	1/8	taza	14.5
	Papa cocida	1/4	pieza	34
	Tortilla de maíz a mano (chica)	3	pieza	96
	Huevo fresco	1/2	pieza	25
	Pechuga sin piel desmenuzada	15	gramos	15
	Aceite	2	cucharadita	10

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

DOBLADITAS

Sudadas





Nutrimentos

Kcal	392.5 Kcal
Lípidos	14.66 g
Proteínas	13.99 g
HCO	53.53 g
Fibra	4.45 g
Hierro	2.15 mg
Sodio	247.30 mg
Potasio	537.30 mg
Calcio	266.55 mg
Fósforo	232.90 mg



Preparación:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Licuar el jitomate y agua.

Guiso de pollo

- Hervir el pollo y desmenuzar.
- En la mitad del caldillo agregar el pollo y sazonar con sal.
- Dejar a fuego bajo por 10 minutos.

Guiso de papa

- En la otra mitad del caldillo, agregar la papa previamente hervida y sazonar con la sal.
- Colocar a fuego lento por 10 minutos.

Guiso de nopal

- Hervir el nopal cortado en tiras y escurrir posteriormente.
- En un sartén sofreír el nopal y agregar el huevo. Sazonar con sal.

- Agregar a cada tortilla un guisado y doblar.
- Guardar por unos minutos las dobladitas dentro de una servilleta de tela y una bolsa de plástico.

Acompañar con un vaso de agua simple.

ENCHILADAS
de espinacas con pollo

1 h

10 PORCIONES

Enchiladas de espinacas

Ingredientes:

- 10 tzas. (600g) de espinaca cruda picada
- 25 pzas. (500g) de tomate verde
- 1 ¼ de tza. (145g) de cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 150 g de pechuga de pollo sin piel.
- 400 g de queso fresco
- 30 pzas. de tortilla de maíz
- 20 cditas. (100mL) de aceite
- 1 cdita. (5g) de sal





Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Enchiladas de espinacas con pollo	Espinaca cruda picada	1	taza	60
	Tomate verde	2 ½	pieza	50
	Cebolla cruda	1/8	taza	14.5
	Ajo en polvo	1/4	cucharadita	1
	Pechuga sin piel desmenuzada	15	gramos	15
	Queso fresco	40	gramos	40
	Tortilla de maíz	3	pieza	90
	Aceite	2	cucharadita	10

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

ENCHILADAS
de espinacas con pollo





Preparación:

- Lavar y desinfectar la verdura.
- Hervir los tomates con dos tazas de agua y licuar con la mitad de las espinacas y el ajo, reservar.
- Sofreír la cebolla en un sartén por unos minutos y agregar lo que se licuó; dejar 10 minutos a fuego medio.
- Sumergir las tortillas en la salsa.
- Servir las enchiladas con queso fresco encima y con un poco de espinaca fresca picada.

Acompañar con un vaso de agua simple.

Nutrimentos

Kcal	405.9 Kcal
Lípidos	17.46 g
Proteínas	16.33 g
HCO	48.46 g
Fibra	4.41 g
Hierro	3.38 mg
Sodio	367.80 mg
Potasio	691.90 mg
Calcio	397.80 mg
Fósforo	305.20 mg





TORTITAS DULCES DE AVENA

1 h

10 PORCIONES

Tortitas dulces de avena

Ingredientes:

- 2 ½ tzas. (275g) de zanahoria cruda rallada
- 10 tzas. (600g) de espinaca cruda picada
- 10 pzas. (500g) de huevo fresco
- 6 ⅔ tzas. (520g) de hojuelas de avena
- 5 tzas. (1.2L) de leche
- 2 ½ tzas. (375g) de zarzamora
- 2 ½ pzas. (270g) de plátano
- 43 pzas. (510g) de fresa entera
- 7 ½ cditas. (30g) de mantequilla





Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortitas dulces de avena	Zanahoria cruda rallada	1/4	taza	27.5
	Espinaca cruda picada	1	taza	60
	Huevo fresco	1	pieza	50
	Hojuelas de avena	2/3	taza	52
	Leche	1/2	taza	120
	Zarzamora	1/4	taza	37.5
	Plátano	1/4	pieza	27
	Fresa entera	4 ¼	taza	51
	Mantequilla	3/4	cucharadita	3

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

TORTITAS DULCES DE AVENA





Preparación:

- Lavar y desinfectar la fruta.
- Moler la avena en hojuelas hasta obtener la harina.
- Mezclar la harina con la leche, los huevos y la mantequilla derretida. Dividir la mezcla en 2 porciones iguales.
- Moler una porción con la zanahoria y la otra porción con la espinaca hasta obtener 2 mezclas homogéneas.
- Divide cada mezcla en cinco porciones iguales y cocinar en un sartén a fuego bajo cada porción formando pequeñas tortitas. Voltear cuando empiecen a tener burbujas en la superficie.
- Decorar con fruta picada.

Nutrimentos

Kcal	415.5 Kcal
Lípidos	12.74 g
Proteínas	18.14 g
HCO	57.36 g
Fibra	8.95 g
Hierro	2.94 mg
Sodio	143.94 mg
Potasio	830.97 mg
Calcio	247.44 mg
Fósforo	304.62 mg



PECHUGA RELLENA
de espinaca y zanahoria, con sopa de pasta

1 h

10 PORCIONES

Pechuga rellena de espinaca y zanahoria

Ingredientes:

- 450 g de pechuga de pollo sin piel (2 milanesas aplanadas)
- 2 ½ tzas. de espinaca cruda
- 2 ½ tzas. zanahoria cruda
- 1 ⅓ pza. (160g) de pimiento rojo
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- 2 hojas de totomoxtle (para amarrar)
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 3 ⅓ pza. de aguacate
- 10 pzas. de tortilla
- 5 pzas. de plátanos
- 1 cdita. de sal



Preparación:

- Lavar y desinfectar la verdura.
- Cortar las verduras en tiras y reservar.
- Sazonar las milanesas con sal y ajo, colocar la verdura en el centro y formar los rollitos.
- Sujetar con hoja de totomoxtle.
- En un sartén con aceite caliente, cocinar los rollitos.
- Cortar cada milanesa en porciones iguales.

Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga rellena de verduras	Pechuga de pollo sin piel aplanada	45	gramos	45
	Espinaca cruda picada y zanahoria	1/4	taza	15
	Pimiento morrón rojo	1/8	taza	16
	Aceite	1	cucharadita	5
Sopa de pasta	Jitomate	75	gramos	75
	Cebolla blanca rebanada	1/4	taza	29
	Pasta	20	gramos	20
Complementos	Aguacate hass	1/3	pieza	58
	Tortilla	1	pieza	30
	Plátano	1/2	pieza	80

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

PECHUGA RELLENA
de espinaca y zanahoria, con sopa de pasta



Sopa de pasta

Ingredientes:

- 200 g de pasta de codito
- 750 g de jitomate
- 1 ¼ tzas. (145g) de cebolla blanca
- 1 cdita. de sal
- 2 dientes de ajo
- 3 tzas. de agua

Preparación:

- Cocer la pasta en tres tazas de agua durante 8 minutos, y escurrir.
- Licuar cebolla, jitomate y ajo, colocar al fuego y agregar la sopa.
- Sazonar con sal y dejar cocer por 5 minutos más.



Acompañar con una tortilla, media pieza de plátano, un tercio de aguacate y un vaso de agua simple.



Nutrimentos

Kcal	373.10 Kcal
Lípidos	12.08 g
Proteínas	16.99 g
HCO	52.92 g
Fibra	6.42 g
Hierro	1.90 mg
Sodio	250 mg
Potasio	829.75 mg
Calcio	104.75 mg
Fósforo	216.15 mg

POLLO A LA "REYNA"

1 h

10 PORCIONES

Pollo a la "Reyna"

Ingredientes:

- 5 pzas. de muslo o pierna de pollo sin piel
- 5 tzas. (600g) de zanahoria
- 5 pzas. de chayote
- 5 pzas. de chile guajillo
- 5 pzas. de papa
- 20 pzas. de jitomate
- 2 ½ tzas. de cebolla
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- 700 g de piña picada
- 1 cdita. de sal
- 20 pzas. de tortillas
- 3 dientes de ajo





Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Pollo a la "Reyna"	Muslo de pollo	1/2	pieza	60
	Zanahoria	1/2	taza	64
	Chayote	1/2	pieza	100
	Chile guajillo	1/2	pieza	0.35
	Papa	1/2	pieza	68
	Jitomate	1	pieza	62
	Cebolla blanca	1/4	taza	29
	Piña	70	gramos	70
	Aceite	1	cucharadita	5
Complemento	Tortilla	2	pieza	60

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

POLLO A LA "REYNA"

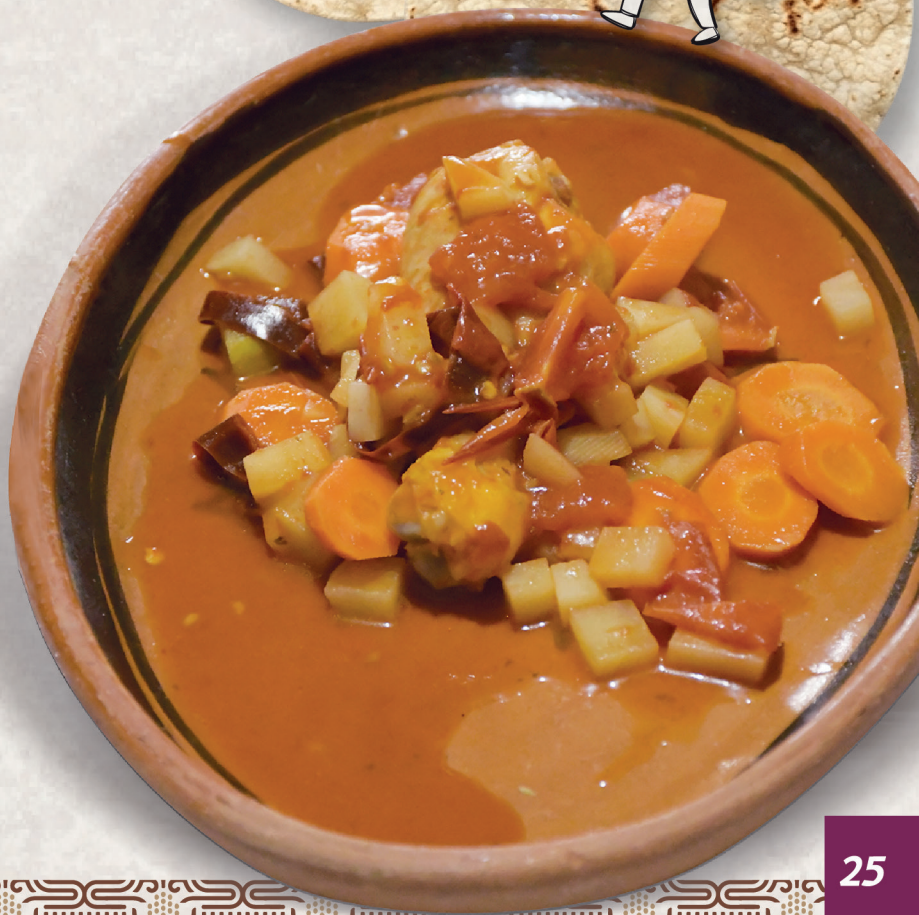


Preparación:

- Hervir el pollo con agua, cebolla, ajo y sal.
- Lavar, desinfectar y picar la verdura y la fruta.
- Incorporar el jitomate, la papa y la zanahoria al pollo
- Dejar hervir por unos 3 minutos y agregar el chayote, el chile, la piña y una taza de agua tibia.
- Tapar y dejar hervir aproximadamente durante 10 minutos más, hasta el término de cocción de todos los ingredientes.



Servir y acompañar con dos tortillas y un vaso de agua simple.



Nutrimentos

Kcal	424.70 Kcal
Lípidos	13.38 g
Proteínas	15.55 g
HCO	63.65 g
Fibra	8.44 g
Hierro	2.44 mg
Sodio	288.55 mg
Potasio	1033.50 mg
Calcio	184.85 mg
Fósforo	254.90 mg

POLLO
en salsa de ciruela

1 h

10 PORCIONES

Pollo en salsa de ciruela

Ingredientes:

- 40 pzas. (2 kg) de ciruela criolla roja o amarilla
- 5 pzas. de muslo o pierna de pollo sin piel
- 1 ¼ tzas. (150g) de cebolla blanca rebanada
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- 20 pzas. de tortilla de maíz
- 1 cdita. de sal
- 3 dientes de ajo





Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Pollo en salsa de ciruela	Ciruela criolla roja o amarilla	4	pieza	200
	Muslo de pollo con piel cocido con hueso	1/2	pieza	64.5
	Cebolla blanca rebanada	1/4	taza	29
	Aceite	3/4	cucharadita	5
Complemento	Tortilla de maíz	2	pieza	60

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

POLLO
en salsa de ciruela



Preparación:

- Hervir el pollo hasta su cocción.
- Hervir las ciruelas y retirar la pulpa para su uso.
- Licuar la pulpa de la ciruela con cebolla y reservar.
- Freír el muslo con poco aceite y agregar la salsa de ciruela.
- Sazonar con sal y servir.

Acompañar con dos tortillas de maíz y un vaso de agua simple.







Nutrimentos

Kcal	374.40 Kcal
Lípidos	13.43 g
Proteínas	15.78 g
HCO	50.43 g
Fibra	4.21 g
Hierro	2.37 mg
Sodio	615.9mg
Potasio	219.70 mg
Calcio	175 mg
Fósforo	190.70 mg

POZOLE NEGRO

1 h

10 PORCIONES

Pozole negro

Ingredientes:

- 1,34 kg de maíz pozolero
- 5 pzas. de chile pasilla ancho
- 3 ⅓ pzas. de aguacate hass
- 10 pzas. de rábano
- 5 tzas. de lechuga
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- 20 pzas. de tostada horneada
- 300 g de pechuga de pollo.
- 10 dientes de ajo
- 2 cditas. de sal
- Laurel, tomillo y orégano al gusto
- ½ pza. de cebolla (300g) de cebolla







Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Pozole negro	Maíz pozolero	4/5	taza	135
	Chile pasilla, ancho	1/2	pieza	30
	Aceite	1	cucharadita	5
	Pollo deshebrado	30	gramos	30
	Cebolla	30	gramos	30
Complementos	Aguacate hass	1/3	pieza	58
	Rábano crudo rebanado	1	pieza	25
	Lechuga	1/2	taza	30
	Tostada de maíz horneada	2	pieza	20

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

POZOLE NEGRO





Preparación:

- Cocer el maíz en dos litros de agua con diez dientes de ajo y media cebolla a fuego alto hasta que reviente.
- Remojar los chiles, posteriormente molerlos con media cebolla, tres dientes de ajo y 100 ml de agua; sofreír la mezcla.
- Una vez que el maíz esté reventado, agregar 2 cditas. de sal y las hierbas de olor en una manta de cielo ; dejar aromatizar de 10–15 minutos.
- Incorporar la salsa al maíz y dejar hervir unos 20 a 30 minutos a fuego medio-alto.
- Servir con pollo desmenuzado y guarniciones.

Acompañar con dos tostadas horneadas y un vaso de agua simple.

Nutrimentos

Kcal	376.60 Kcal
Lípidos	12.43 g
Proteínas	16.42 g
HCO	57.91 g
Fibra	9.09 g
Hierro	2.76 mg
Sodio	449.40 mg
Potasio	658.60 mg
Calcio	136.90 mg
Fósforo	299.70 mg



CROQUETAS DE ATÚN

1 h

10 PORCIONES

Croquetas de atún

Ingredientes:

- 4 latas (400g) de atún en agua sin sellos, escurrido
- 5 pzas. de huevo fresco
- 10 pzas. (1,3kg) papa mediana
- ½ cebolla finamente picada
- 2 pzas. de zanahoria rallada
- ¼ tza. chícharos
- ½ tza. (160g) de avena molida
- 20 cditas. (100mL) de aceite
- 1½ tzas. de jicama picada
- 10 tzas. (450 g) de lechuga







Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Croquetas de atún	Atún en agua drenado	40	gramos	40
	Papa cocida	1	pieza	136
	Avena molida	3	cucharadita	16
	Mezcla de verdura	1/2	taza	46
	Aceite	2	cucharadita	10
	Huevo fresco	1/2	pieza	25
Ensalada	Lechuga fresca picada	1	taza	45
	Jícama picada	36	gramos	36
	Zanahoria cruda	25	gramos	25

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

CROQUETAS DE ATÚN





Preparación:

- Lavar y desinfectar la verdura.
- Drenar el atún y colocarlo en un recipiente.
- Mezclar el atún, la papa, la cebolla picada, la zanahoria rallada y los chícharos hasta obtener una pasta moldeable y formar diez croquetas.
- Pasar por el huevo y posteriormente por la avena molida.
- Cocinar las croquetas en un sartén con un poco de aceite, dorando por ambos lados.

Servir calientes, acompañadas de ensalada fresca y un vaso de agua simple.

Nutrimentos

Kcal	393.20 Kcal
Lípidos	14.33 g
Proteínas	20.14 g
HCO	46.76 g
Fibra	8.15 g
Hierro	3.0 mg
Sodio	208.22 mg
Potasio	956.68 mg
Calcio	65.73 mg
Fósforo	303.65 mg



BISTEC CON PAPAS
y espagueti de jícama

1 h

10 PORCIONES

Bistec con papas

Ingredientes:

- 300 g de bistec de res (cortado en tiras o cuadritos)
- 10 pzas. de papa mediana en cubos (1.35kg)
- 300 g de jitomate
- ¼ de pza. de cebolla
- ½ cdita. de sal
- 1 diente de ajo
- 10 cdita. de aceite
- 1 tza. de agua
- Hierbas de olor
- 2.5 pzas. de aguacate
- 10 pzas. de tortilla

Preparación:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Pelar las papas y cortar en cubos medianos.
- Licuar los jitomates con la cebolla, el ajo y una taza de agua para obtener un caldillo.
- Calentar en una cacerola el aceite y sofreír el bistec hasta que cambie de color.
- Agregar las papas y mezclar para que se sellen ligeramente con la carne.
- Verter el caldillo de jitomate y añadir una cucharadita de sal.
- Cocinar a fuego medio, tapado, hasta que las papas estén suaves y el bistec bien cocido (10 a 15 minutos aprox.).
- Ajustar sazón y agregar un poco más de agua si es necesario para mantener la consistencia deseada.

Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec con papas	Bistec de res	30	gramos	30
	Papa cocida	1	pieza	136
	Aceite	1	cucharadita	5
	Jitomate	30	gramos	30
Espagueti de jícama	Jícama picada	3/4	taza	90
	Jitomate	30	gramos	30
	Aceite	1	cucharadita	5
Complementos	Tortilla de maíz	1	pieza	30
	Aguacate	1/4	pieza	14.5

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

Acompañado con espagueti, una tortilla, un cuarto de aguacate y un vaso de agua simple.



BISTEC CON PAPAS
y espagueti de jícama



Espagueti de jícama

Ingredientes:

- 2 jícamas grandes ralladas (960g)
- ½ cdita. de sal
- 300 g de jitomate
- 1 diente de ajo
- 10 cdita. de aceite

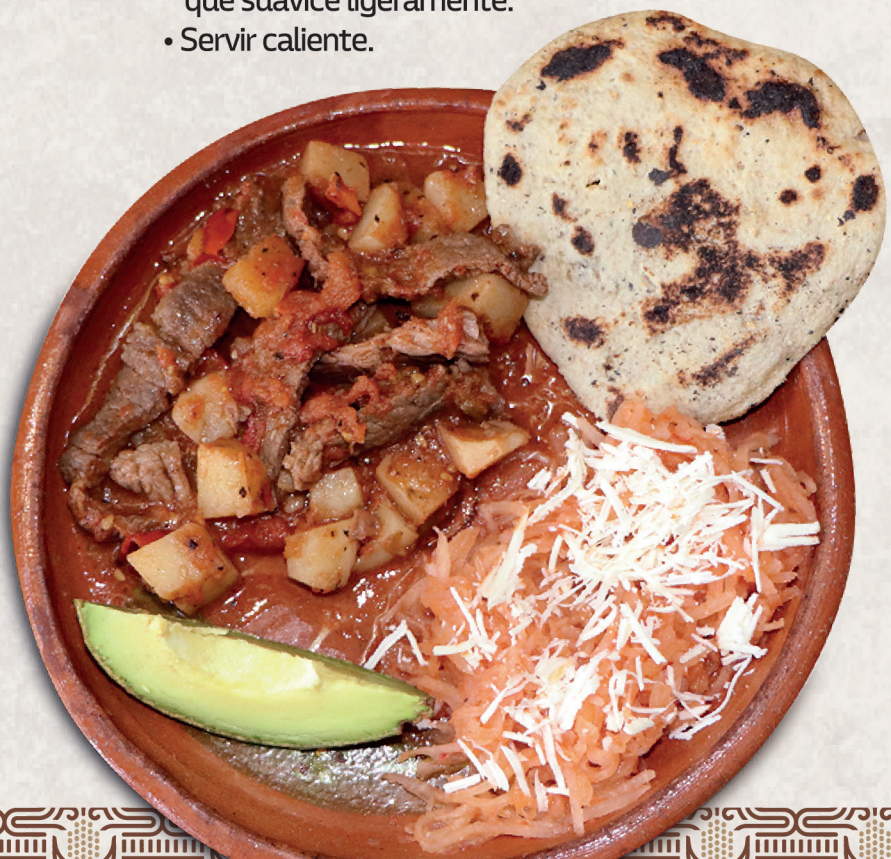


Preparación:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Pelar las jícamas y cortar en tiras muy delgadas para formar "espagueti"; puede utilizarse rallador.
- Licuar los jitomates con la cebolla, el ajo y una taza de agua para obtener un caldillo ligero.
- Calentar en un sartén el aceite y verter el caldillo.
- Cocinar a fuego medio durante 5 a 7 minutos y sazonar con sal.
- Agregar la jícama en tiras y mezclar suavemente.
- Cocinar por 10 a 15 minutos, lo suficiente para que suavice ligeramente.
- Servir caliente.

Nutrimentos

Kcal	389.50 Kcal
Lípidos	14.28 g
Proteínas	12.24 g
HCO	54.24 g
Fibra	9.67 g
Hierro	2.30 mg
Sodio	226.90 mg
Potasio	1016.80 mg
Calcio	91.10 mg
Fósforo	201.30 mg



LASAÑA DE CHAYOTE
con agua de jaboticabo

1 h

10 PORCIONES

Lasaña de chayote
Ingredientes:

- 10 pzas. de chayotes medianos, pelados y cortados en láminas delgadas
- 150 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 300 g queso Oaxaca descremado
- 1 trocito pequeño de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 mL de aceite
- 2 pzas. naranja en gajos (300 gramos)
- 300 g jícama
- 300 g zanahoria rallada
- 60 g cacahuate pelado



Agua de jaboticabo
Ingredientes:

- 2 L de agua
- 1 kg de jaboticabo





Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Lasaña de chayote	Pechuga de pollo sin piel	15	gramos	15
	Chayote crudo	1	pieza	204
	Queso Oaxaca descremado	30	gramos	30
	Aceite	1	cucharadita	5
Agua de jaboticabo	Jaboticabo	100	gramos	100
Ensalada	Zanahoria rallada	30	gramos	30
	Jícama	30	gramos	30
	Cacahuate	7	pieza	6
	Naranja	30	gramos	30
Complementos	Tortilla de maíz	2	pieza	60

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

LASAÑA DE CHAYOTE
con agua de jaboticabo



Lasaña de chayote

Preparación:

- Hervir agua con un poco de sal y cocinar las láminas de chayote hasta que estén ligeramente suaves, pero sin deshacerse. Escurrir con cuidado.
- Montar la lasaña en un refractario, agregar el aceite y esparcirlo.
- Acomodar una capa de láminas de chayote, encima distribuir un poco del pollo deshebrado y repetir las capas hasta usar todo.
- Colocar una capa delgada de queso oaxaca, hornear a temperatura media durante 5 minutos, hasta gratinar el queso. También se puede hacer en sartén.
- Cortar en porciones

Acompañar con ensalada, dos piezas de tortillas y un vaso de agua de jaboticabo.



Nutrimentos

Kcal	398.0 Kcal
Lípidos	12.80 g
Proteínas	18 g
HCO	58.07 g
Fibra	8.53 g
Hierro	2.10 mg
Sodio	424.20 mg
Potasio	717.70 mg
Calcio	393.60 mg
Fósforo	338.50 mg

Agua de jaboticabo

Preparación:

- Lavar y desinfectar las jaboticabas
- Colocar las jaboticabas en un tazón y machacar suavemente con una cuchara o machacador para abrirlas y permitir que suelten color y sabor.
- Vaciar las jaboticabas machacadas en una jarra con una taza de agua y dejar reposar por 15 minutos.
- Mezclar el concentrado de jaboticabo con el resto de agua.
- Servir y agregar hielo.



ROLLITO DE PESCADO
rollito de pescado con agua de maracuyá

1 h

10 PORCIONES

Rollito de pescado
Ingredientes:

- 600 g de filete de pescado
- 2 pzas. de calabacita
- 2 pzas. de zanahoria
- ½ de pza. (30g) de cebolla
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- ½ cdita. de sal

Agua de maracuyá
Ingredientes:

- 5 tzas. (700g) de maracuyá
- 2.5 L de agua

Arroz rojo
Ingredientes:

- 400 g de arroz
- 5 pzas. (600g) de jitomate
- 1 diente de ajo
- 4 tzas. de agua
- 10 cditas. (50 ml) de aceite
- ½ cucharadita de sal





Nutrimentos

Kcal	402.80 Kcal
Lípidos	12.27 g
Proteínas	17.28 g
HCO	56.84 g
Fibra	9.65 g
Hierro	2.62 mg
Sodio	274.30 mg
Potasio	724.60 mg
Calcio	100.60 mg
Fósforo	345.50 mg

Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Rollito de pescado	Filete de pescado	60	gramos	60
	Mezcla de verdura	1/4	taza	23
	Aceite	1	cucharadita	5
Arroz rojo	Arroz cocido	2/3	taza	117.5
	Jitomate	60	gramos	60
	Aceite	1	cucharadita	5
Agua de maracuyá	Maracuyá rebanado	1/2	taza	69
	Agua	1	taza	240

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

ROLLITO DE PESCADO
rollito de pescado con agua de maracuyá



Arroz rojo
Preparación:

- Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo y el agua.
- Calentar el aceite y sofreír el arroz hasta que se dore ligeramente.
- Agregar lo licuado y la sal.
- Tapar y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos o hasta que el líquido se absorba.



Rollito de pescado
Preparación:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Rallar la calabaza y la zanahoria; cortar la cebolla en tiras finas.
- Colocar cada filete de pescado sobre un trozo de papel aluminio, rellenar con verduras ralladas.
- Rociar ligeramente con aceite y sazonar con sal.
- Doblar las orillas del papel para evitar que se salga el vapor.
- Cocinar a fuego medio durante 5 minutos.

Servir caliente, acompañado de arroz rojo y un vaso de agua de maracuyá.



Agua de maracuyá
Preparación:

- Lavar y desinfectar la fruta.
- Corta las maracuyás por la mitad y extrae toda la pulpa.
- Licúa la pulpa con una taza de agua.
- Añade el resto del agua y revuelve bien.
- Sirve con bastante hielo.



SOPA REAL FERNANDA
sopa de fideos con agua de jícama

1 h

10 PORCIONES

Sopa de fideos

Ingredientes:

- 5 tzas. de pasta de fideos
- 5 pzas. (350g) de jitomate
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- 1 ½ de pza. (280g) de calabacita
- 1 ½ pza. (250g) de chayote
- 1 ½ de tza. (100g) de zanahoria
- 10 pzas. de tortilla de maíz
- 400 g de queso fresco
- 3 ⅓ pzas. de aguacate hass

Preparación:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Licuar los jitomates, chayotes, calabazas y zanahoria con medio litro de agua, dos dientes de ajo y una rebanada de cebolla. Reservar.
- Colocar una olla a fuego bajo y agregar una cucharadita de aceite. Agregar la pasta y moverla para que se dore de forma homogénea.
- Agregar la mezcla de verduras una vez que la pasta haya cambiado de color. Agregar un litro de agua adicional y una cucharadita de sal.
- Dejar cocinar el caldo por 20 minutos y retirar del fuego.

Acompañar con un vaso de agua de jícama.



Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Sopa de fideos	Pasta de fideo (cocida)	1/2	taza	38
	Jitomate	1/2	pieza	32.5
	Aceite	1	cucharadita	5
	Calabacita alargada cruda	1/4	pieza	27.75
	Chayote crudo	1/8	pieza	25.5
	Zanahoria picada cruda	1/8	taza	16
Taco de quesito fresco	Tortilla de maíz	1	pieza	30
	Queso fresco	40	gramos	40
	Aguacate hass	1/3	pieza	58
Agua de jícama con limón sin azúcar	Jícama picada	1/2	taza	60
	Limón	1	pieza	68

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

SOPA REAL FERNANDA
sopa de fideos con agua de jícama



Agua de jícama

Ingredientes:

- 5 tzas. (600g) de jícama picada
- 10 pzas. de limón
- 1 L de agua

Preparación:

- Picar la jícama y moler con medio litro de agua, sin colar verter en una jarra.
- Agregar el jugo de limón y revolver.
- Agregar hielos al gusto.



Nutrimentos

Kcal	402.30 Kcal
Lípidos	13.90 g
Proteínas	14.54 g
HCO	59.81 g
Fibra	9.43 g
Hierro	1.99 mg
Sodio	411 mg
Potasio	629.30 mg
Calcio	374.40 mg
Fósforo	315.90 mg



SOPECITOS DE POLLO
a la mexicana con nopales y agua de mango

1 h

10 PORCIONES

Sopecitos

Ingredientes:

- 900 g de masa de maíz
- 300 g de pechuga de pollo sin piel
- 10 pzas. (650g) de jitomate
- 2 ¼ tzas. (150g) de cebolla
- 5 tzas. de nopal
- 20 cditas. (100ml) de aceite
- 2 ½ pzas. de aguacate hass
- Pimienta y oregano al gusto.

Preparación:

- Amasar la masa con un poco de agua hasta lograr una consistencia suave y manejable.
- Dividir la masa en 30 porciones y formarlas en tortillas gruesas.
- Colocar las tortillas en un sartén caliente y dejarlas cocer por ambos lados.
- Presionar toda la orilla de la tortilla con los dedos índice y pulgar en forma de "pellizco" hasta formar un borde.



Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Sopecitos con pollo a la mexicana y nopales	Masa de maíz	90	gramos	90
	Pechuga sin piel desmenuzada	30	gramos	30
	Jitomate	1	pieza	65
	Cebolla blanca rebanada	1	cucharadita	15
	Nopal cocido	1/2	taza	74.5
	Aceite	2	cucharadita	10
Complementos	Aguacate hass	1/4	pieza	40.6
Agua de mango	Mango picado	1/2	taza	82.5

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

SOPECITOS DE POLLO
a la mexicana con nopales y agua de mango



Pollo a la mexicana con nopales

Preparación:

- Lavar, desinfectar y picar la verdura a utilizar; reservar.
- Hervir los nopales y el pollo por separado.
- Calentar aceite en un sartén, agregar el jitomate junto con la cebolla y sofreír.
- Agregar los nopales y el pollo desmenuzado.
- Sazonar con una pizca de sal, pimienta y orégano.
- Colocarle a cada sope un tercio del pollo a la mexicana con nopales.

Acompañar con aguacate y un vaso de agua de mango.

Nutrimentos

Kcal	405.40 Kcal
Lípidos	12.30 g
Proteínas	16.37 g
HCO	55.61 g
Fibra	7.52 g
Hierro	1.53 mg
Sodio	237.40 mg
Potasio	760.25 mg
Calcio	164.35 mg
Fósforo	215.35 mg

Agua de mango

Ingredientes:

- 2 L de agua.
- 5 tzas. de mango picado.

Preparación:

- Licuar el mango con un litro de agua y verter el líquido sin colar en una jarra.
- Servir, agregar el resto de agua y hielos al gusto.



SOPECITOS DE HUEVO

con espinacas y agua de guayaba con manzana

1 h

10 PORCIONES

Sopecitos de huevo con espinacas

Ingredientes:



- 900 g de masa de maíz
- 10 pzas. de huevo fresco
- 5 tzas. (600g) de espinaca
- 200 g de requesón
- 2 pzas. de aguacate hass
- 5 cditas. (25mL) de aceite

Preparación:

- Lavar y desinfectar las espinacas, escurrir y picar finamente.
- Calentar un poco de aceite en un sartén y saltear las espinacas durante unos minutos hasta que reduzcan su volumen. Reservar.
- Batir los huevos y cocinarlos en el sartén con las espinacas y el aceite, formando un revuelto suave.
- Amasar la masa de maíz con un poco de agua si es necesario, hasta obtener una textura suave.
- Formar pequeños círculos gruesos y cocer en comal caliente hasta que estén ligeramente dorados por ambos lados.
- Marcar un borde alrededor (para formar los sopecitos).
- Colocar en cada sopecito una porción del huevo con espinacas.
- Decorar con una bolita pequeña de requesón encima.

Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Sopecitos de huevo con espinacas	Masa de maíz amarillo	87.5	gramos	87.5
	Huevo fresco	1	pieza	50
	Espinaca cruda	1/2	taza	30
	Requesón promedio	1 ¾	cucharada	21
	Aceite (para preparar el huevo)	1/2	cucharadita	2.5
Complementos	Aguacate hass	1/6	pieza	27
Agua de guayaba con manzana	Guayaba	1 ½	pieza	67.5
	Manzana	1/2	pieza	69

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

SOPECITOS DE HUEVO

con espinacas y agua de guayaba con manzana



Agua de guayaba con manzana

Ingredientes:

- 15 pzas. de guayaba
- 5 pzas. de manzana
- 2 L de agua



Nutrimentos

Kcal	436.30 Kcal
Lípidos	16.69 g
Proteínas	14.77 g
HCO	59.57 g
Fibra	11.03 g
Hierro	3.17 mg
Sodio	320.40 mg
Potasio	812.80 mg
Calcio	213.50 mg
Fósforo	269.30 mg

Preparación:

- Lavar y desinfectar las frutas.
- Descorazonar las manzanas y picarlas junto con las guayabas.
- Colocar la fruta en la licuadora junto con un litro de agua.
- Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Verter la mezcla en una jarra y agregar un litro y medio de agua.
- Servir fría, con hielo al gusto.

Acompañar los sopecitos de huevo con un vaso de agua de guayaba con manzana.

TACOS DE POLLO
con verduras y agua de guayaba

1 h

10 PORCIONES

Tacos de pollo con verduras
Ingredientes:

- 450 g de pechuga de pollo deshebrada
- 1 ¼ tza. (200g) de chícharo
- 2 ½ tzas. (300g) de zanahoria
- 7 ½ tzas. (1,3kg) de papa
- 2 cditas. (28g) de guacamole
- 20 pzas. de tortilla de maíz
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de ajo en polvo

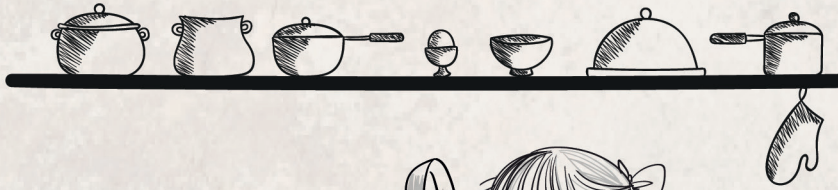
Guacamole
Ingredientes:

- 1 aguacate
- ½ pza. jitomate picado
- ½ tza. cilantro picado
- ⅛ de tza. de cebolla picada
- Jugo de 1 limón



Agua de guayaba
Ingredientes:

- 10 pzas. de guayaba
- 2.5 L de agua.





Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Tacos de carne desebrada de pollo	Aceite	2	cucharadita	10
	Carne desebrada de pollo	30	gramos	30
	Chicharo cocido sin vaina	1/8	taza	20
	Zanahoria picada cruda	1/4	taza	32
	Papa picada cocida	3/4	taza	128
	Tortilla de maíz	2	pieza	60
Complementos	Guacamole	2	cucharada	28
Agua de guayaba	Guayaba	3	pieza	130

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

TACOS DE POLLO

con verduras y agua de guayaba



Tacos de pollo con verduras

Preparación:

- Lavar y desinfectar la verdura.
- Picar la zanahoria y la papa en cubos pequeños.
- Calentar en un sartén aceite y agregar la carne de pollo deshebrada; cocinar.
- Incorporar los chícharos, zanahoria y papa; cocinar por 5 minutos más, moviendo constantemente.
- Calentar las tortillas y rellenar con el pollo y las verduras.



Servir con dos cucharadas de guacamole y un vaso de agua de guayaba.

Nutrimentos

Kcal	394.40 Kcal
Lípidos	11.25 g
Proteínas	17.16 g
HCO	58.03 g
Fibra	7.44 g
Hierro	1.83 mg
Sodio	255.90 mg
Potasio	858.95 mg
Calcio	159.65 mg
Fósforo	240.65 mg

Guacamole

Preparación:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Machacar los aguacates.
- Agregar el jitomate, el cilantro, la cebolla y el limón, y mezclar.

Agua de guayaba

Preparación:

- Partir las guayabas a la mitad.
- Licuar con agua y servir con hielos.



TACOS
salteaditos de pollo

1 h

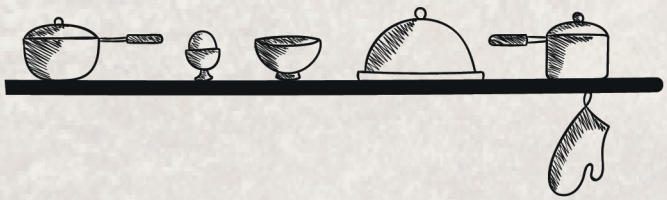
10 PORCIONES

Tacos salteaditos de pollo

Ingredientes:

- 450 g de pechuga de pollo
- 2 ½ pzas. (200g) de pimiento rojo
- 1 tza. (150g) de cebolla
- 2 ½ tzas. (440g) de brócoli
- 20 cditas. (100mL) de aceite
- 30 tortillas de maíz
- 10 pzas. (630g) de jitomate
- 1 cdita. (5g) de sal
- 1 cdita. de ajo en polvo







Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Tacos salteaditos de pollo	Pechuga de pollo sin piel	45	gramos	45
	Pimiento rojo crudo chico	1/4	pieza	18.75
	Cebolla blanca rebanada	1/8	taza	14.5
	Brócoli crudo	1/2	taza	44
	Aceite	2	cucharadita	10
	Tortilla de maíz	3	pieza	90
	Jitomate	1	pieza	65

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

TACOS
salteaditos de pollo





Preparación:

- Lavar, desinfectar y picar las verduras en tiras.
- Sofreír la cebolla y el pollo en el aceite por 5 minutos a fuego medio.
- Agregar el resto de las verduras y cocinar por 10 minutos más.
- Sazonar con ajo en polvo o picado al gusto y sal.

Servir en forma de taquitos con tortillas y acompañar con un vaso de agua simple.



Nutrimentos

Kcal	371 Kcal
Lípidos	13.04 g
Proteínas	16.88 g
HCO	48.49 g
Fibra	4.35 g
Hierro	1.93 mg
Sodio	244.06 mg
Potasio	572.64 mg
Calcio	216.13 mg
Fósforo	258.91 mg

TACOS DE CHAMPIÑONES
con ensalada rallada

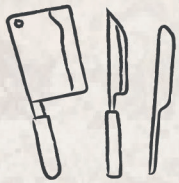
1 h

10 PORCIONES

Tacos de champiñones

Ingredientes:

- 30 tortillas de maíz
- 5 tzas. (700g) de champiñón rebanado
- 1 pza. (120g) de cebolla
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- Ajo y ramitas de epazote al gusto
- 3 ⅓ pzas. de aguacate hass
- 1 cdita. (5g) de sal







Ensalada rallada

Ingredientes:

- 2 ½ tzas. (380g) de betabel rallado
- 2 ½ tzas. (280g) de zanahoria rallada
- 5 tzas. de yogurt natural sin azúcar



Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Tacos de champiñones	Tortilla de maíz	3	piezas	90
	Champiñon cocido rebanado	1/2	taza	70
	Cebolla rebanada	1/10	pieza	11.6
	Aceite	1	cucharadita	5
	Aguacate hass	1/3	pieza	58
Ensalada de betabel	Betabel crudo rallado	1/4	taza	38
	Zanahoria cruda rallada	1/2	taza	27.5
	Yogurt natural sin azúcar	1/2	taza	122

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

TACOS DE CHAMPIÑONES
con ensalada rallada



Tacos de champiñones

Preparación:

- Lavar y desinfectar la verdura.
- Picar los champiñones y la cebolla. Sofreír en el aceite hasta que las verduras se suavicen.
- Sazonar con sal, ajo y epazote.

Acompañar con un tercio de aguacate y un vaso de agua simple.

Ensalada rallada

Preparación:

- Rallar la zanahoria y el betabel, agregar yogurt natural sin azúcar y mezclar.





Nutrimentos

Kcal	398.20 Kcal
Lípidos	11.72 g
Proteínas	12.01 g
HCO	63.13 g
Fibra	6.43 g
Hierro	2.23 mg
Sodio	305.53 mg
Potasio	769.22 mg
Calcio	350.01 mg
Fósforo	319.48 mg



TLACOYOS DE FRIJOL CHINO
y sopa de milpa

1 h

10 PORCIONES

Tlacoyos de frijol chino

Ingredientes:

- 900 g de masa de maíz
- 3⅓ tzas. (700g) de frijol chino cocido molido
- 2 pzas. de aguacate hass
- 150 g de queso cotija rallado





Preparación:

• Amasar la masa de maíz amarillo, si es necesario, agregar agua para lograr una textura suave y manejable.

• Tomar una porción de masa (del tamaño de una pelota pequeña) y formar una tortilla gruesa.

• Colocar en el centro una cucharada de frijol (previamente cocidos con una cucharadita de sal) y cerrar cuidadosamente, dando forma ovalada al tlacoyo.

• Cocer los tlacoyos en un comal caliente, sin grasa, volteándolos hasta que estén bien cocidos por ambos lados.

Servir calientes, espolvoreados con queso rallado y acompañados con dos rebanaditas de aguacate.

Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Tlacoyos de frijol chino	Masa de maíz	90	gramos	90
	Frijol molido	1/3	taza	73
	Aguacate hass	1/6	pieza	29
	Queso cotija	15	gramos	15
Sopa de milpa	Calabacita alargada cruda	2/7	pieza	33.3
	Zanahoria picada cruda	1/5	taza	25.6
	Flor de calabaza cruda picada	2/5	taza	13.2
	Cebolla blanca rebanada	1/10	taza	11.6
	Grano de elote	1/4	taza	32
	Aceite	1	cucharadita	5

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

TLACOYOS DE FRIJOL CHINO
y sopa de milpa



Sopa de milpa

Ingredientes:

- 2 pzas. (300g) de calabacitas
- 2 pzas. de zanahorias
- 4 tzas. de flor de calabazas
- ½ tza. de cebolla blanca
- 50 mL de aceite
- 1 L de agua o caldo de pollo desgrasado
- 1 cdita de sal

Preparación:

- Lavar y desinfectar todas las verduras.
- Picar la cebolla, ajo y jitomate.
- Calentar el aceite en una olla, sofreír la cebolla y el ajo hasta que se vean transparentes.
- Incorporar el agua o caldo, cuando empiece a hervir, añadir la zanahoria y la calabacita.
- Cocinar a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas.
- Añadir las flores de calabaza y cocer otros 2-3 minutos más.





Nutrimentos

Kcal	405.60 Kcal
Lípidos	14.21 g
Proteínas	12.90 g
HCO	52.29 g
Fibra	7.91 g
Hierro	2.77 mg
Sodio	498.20 mg
Potasio	723.30 mg
Calcio	342.80 mg
Fósforo	411.90 mg

Servir caliente y acompañar con un vaso de agua simple.

TLACOYOS DE FRIJOL CRUDO
y atole de maracuyá

1 h

10 PORCIONES

Tlacoyos de frijol crudo

Ingredientes:

- 700 g de masa de maíz
- 300 g de harina de frijol crudo molido remojado
- Agua (la necesaria)
- 150 g de queso cotija
- 3⅓ de pzas. de aguacate hass



Preparación:

- Amasar la masa con un poco de agua hasta que esté suave.
- Tomar una porción de masa y formar una tortilla gruesa.
- Colocar al centro una cucharada de frijol molido crudo.
- Cerrar con cuidado y dar forma ovalada al tlacoyo.
- Cocer en comal caliente, volteando varias veces hasta que esté cocido por dentro.

Servir calientes, solos o acompañados con verdura cocida o ensalada y una taza de atole de maracuyá.



Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Tlacoyos de frijol crudo	Harina de frijol	3	cucharadita	33
	Masa de maíz	67.5	gramos	67.5
	Queso cotija	15	gramos	15
	Aguacate hass	1/3	pieza	58
Atole de maracuyá	Maracuyá	1	pieza	50
	Masa de maíz blanco	22.5	gramos	22.5

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

TLACOYOS DE FRIJOL CRUDO
y atole de maracuyá



Atole de maracuyá

Ingredientes:

- 2 tzas. de pulpa de maracuyá
- 2 ½ L de agua
- 250 g de masa de maíz



Nutrimentos

Kcal	386.20 Kcal
Lípidos	9.70 g
Proteínas	15.70 g
HCO	59.21 g
Fibra	8.39 g
Hierro	1.96 mg
Sodio	470.20 mg
Potasio	632.60 mg
Calcio	176 mg
Fósforo	283.40 mg

Preparación:

- Poner a hervir el agua en una olla.
- Disolver la masa en un poco de agua fría y agregar a la olla.
- Cocinar a fuego medio durante 15 minutos, moviendo constantemente.
- Incorporar la pulpa de maracuyá previamente licuada y cocinar 5 minutos más, sin dejar de mover.

TLACOYOS DE REQUESÓN

1 h

10 PORCIONES

Tlacoyos de requesón

Ingredientes:

- 900 g de masa de maíz (puede ser amarilla o blanca)
- 450 g de requesón fresco
- Agua (la necesaria para suavizar la masa)
- 21/2 tzas. (350g) de champiñones
- 5 pzas. (700g) de manzana
- 2 ½ pzas. (500g) de pera
- 70 pzas. de cacahuate
- 150 g de queso cotija
- 40 pzas. (220 g) de uvas







Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Tlacoyos de requesón con champiñones	Masa de maíz amarillo	87.5	gramos	87.5
	Requesón promedio	3 1/2	cucharada	42
	Champiñón cocido rebanado	1/4	taza	35
	Queso Cotija	15	gramos	15
Complementos	Manzana	1/2	pieza	69
	Pera	14	pieza	47.5
	Uva	4	pieza	22
	Cacahuate	7	pieza	6

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

TLACOYOS DE REQUESÓN



Preparación:

- Lavar, desinfectar y cortar la fruta y los champiñones; reservar.
- Amasar la masa de maíz con una pizca de sal y, si es necesario, agregar un poco de agua hasta obtener una consistencia suave y manejable.
- Dividir la masa en 20 porciones.
- Tomar una porción de masa (de 43 gramos aproximadamente) y formar una tortilla gruesa.
- Colocar en el centro una cucharada de requesón y una de champiñones; cerrar cuidadosamente, dando forma ovalada al tlacoyo.
- Cocer en comal caliente por ambos lados, hasta que la masa esté bien cocida y ligeramente dorada.

Servir dos piezas y acompañar con una cucharada de queso cotija, un plato de fruta con cacahuate y un vaso de agua simple.

Nutrimentos

Kcal	396.60 Kcal
Lípidos	10.84 g
Proteínas	15.47 g
HCO	61.91 g
Fibra	7.26 g
Hierro	1.58 mg
Sodio	323.40 mg
Potasio	488.40 mg
Calcio	265.30 mg
Fósforo	292.50 mg



TORTITAS
de quelites con queso

1 h

10 PORCIONES

Tortitas de quelites con queso

Ingredientes:

- 800 g de quelites
- 2 ½ tzas. (100g) de avena en hojuelas
- 1 ¼ tza. (80g) de amaranto tostado
- 5 pzas. de huevo fresco
- 15 cditas. de aceite
- 200 g de queso panela
- 15 tzas. de gajos de mandarina
- 15 tzas. de lechuga
- 10 pzas. de tortilla de maíz







Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Tacos de quelites con queso	Quelite crudo	80	gramos	80
	Avena en hojuelas	1/4	taza	10
	Amaranto tostado	1/8	taza	8
	Huevo fresco	1/2	pieza	25
	Aceite	1 ½	cucharadita	7.5
	Queso panela	20	gramos	20
Complementos	Gajos de mandarina	1 ½	taza	157.5
	Lechuga	1 ½	taza	68
	Tortilla de maíz	1	pieza	30

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

TORTITAS
de quelites con queso



Preparación:



- Lavar y desinfectar los quelites, dejar escurrir por unos minutos.
- Blanquearlos en agua caliente por unos 3 a 5 minutos y escurrirlos.
- Cortar el queso panela en 20 porciones.
- Moler la avena y el amaranto tostado hasta formar una harina.
- Hacer pequeñas tortitas y rellenarlas con queso panela, exprimir con las manos para quitar el exceso de humedad, pasar por harina y reservar.
- Separar las yemas y las claras.
- Batir las claras de huevo y añadir las yemas una por una, sin dejar de batir, hasta punto de nieve.
- Capear las tortitas de quelites el huevo y freír en el aceite por unos 3 minutos, colocar sobre papel absorbente y reservar.

Servir acompañado de ensalada de lechuga con gajos de mandarina una tortilla de maíz y un vaso de agua simple.

Nutrimentos

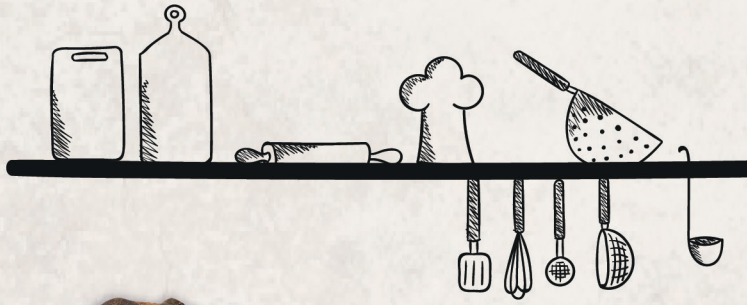
Kcal	399.80 Kcal
Lípidos	13.53 g
Proteínas	14.03 g
HCO	58 g
Fibra	9 g
Hierro	3.66 mg
Sodio	354.60 mg
Potasio	733.80 mg
Calcio	329.0 mg
Fósforo	301.80 mg



TORTITAS
de haba en pasilla

1 h

10 PORCIONES



Tortitas de haba en pasilla

Ingredientes:

- 5 tzas. (750g) de nopal cocido
- 10 pzas. (50g) de chiles secos (pasilla)
- 850 g de habas
- 5 pzas. de huevo
- 20 cditas. de aceite
- 10 pzas. de tortilla de maíz
- 10 pzas. de manzana
- 1 cdita. de sal





Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortitas de haba en pasilla	Nopal cocido	1/2	taza	74.5
	Chiles secos	5	gramos	5
	Haba seca cocida	1/2	taza	85
	Huevo fresco	1/2	pieza	25
	Aceite	2	cucharadita	10
Complementos	Tortilla de maíz	1	pieza	30
	Manzana	1	pieza	138

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

TORTITAS
de haba en pasilla



Preparación:

- Moler las habas hasta obtener polvo y reservar.
- Poner a lavar, picar en cubos y hervir los nopales en agua.
- Dorar el chile pasilla y dejar remojando.
- Colocar el polvo de haba en un recipiente y añadir huevo con una media taza de agua.
- Mezclar hasta obtener una masa moldeable, formar las tortitas y freírlas con poco aceite.
- Licuar el chile pasilla con una taza de agua, un cuarto de pieza de cebolla, cinco dientes de ajo y una cucharadita de sal, vaciar la salsa en una cacerola.
- Incorporar las tortitas de haba, los nopales y sazonar con sal.

Acompañar con una tortilla de maíz, una manzana y un vaso de agua simple.



Nutrimentos

Kcal	397.70 Kcal
Lípidos	14.03 g
Proteínas	14.45 g
HCO	57 g
Fibra	11.58 g
Hierro	3.58 mg
Sodio	243.70 mg
Potasio	725 mg
Calcio	195.30 mg
Fósforo	229 mg

TORTITAS
de lenteja en caldillo de jitomate

1 h

10 PORCIONES

Tortitas de lenteja en caldillo de jitomate

Ingredientes:

- 5 tzas. (850g) de lenteja cruda
- 5 pzas. (300g) de jitomate
- 1 pza. de chile serrano
- 1 pza. de chile guajillo
- 2 ½ pzas. (700g) de papa
- 2 ½ tzas. (400g) de chayote
- 2 ½ tzas. (300g) de zanahoria
- 10 cdas. (300g) de queso rallado
- 5 pzas. de huevo
- 10 rebanadas de piña
- 20 cditas. (100mL) de aceite de canola





Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortitas de lenteja en caldillo de jitomate	Lenteja cruda	1/2	taza	85
	Jitomate	1/2	pieza	31
	Huevo fresco	1/2	pieza	25
	Papa	1/2	pieza	68
	Chayote	1/4	taza	40
	Zanahoria	1/4	taza	32
	Queso añejo	1	cucharada	29
	Aceite	2	cucharaditas	10
Complementos	Piña	1	rebanada	84

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

TORTITAS
de lenteja en caldillo de jitomate



Preparación:

- Tostar la lenteja cruda en un comal o sartén y moler hasta obtener la lenteja en polvo.
- Colocar el polvo de lenteja en un recipiente e incorporar el queso añejo rallado, el huevo, agua tibia, hasta obtener una mezcla moldeable, sal al gusto y formar las tortitas; reservar.
- Lavar y desinfectar la verdura y asar en un comal la cebolla, ajo, jitomate y el chile serrano.
- Licuar las verduras asadas y sofreír en un sartén.
- Freír las tortitas, dejar escurrir por unos minutos e incorporar a la especie obtenida de lo molido.
- Picar la papa, chayote, zanahoria y el chile guajillo e incorporar al guisado.
- Dejar hervir aproximadamente por unos 15 minutos hasta la cocción total de las verduras y servir.

Acompañar con una rebanada de piña y un vaso de agua simple.

Nutrimentos

Kcal	427.90 Kcal
Lípidos	16.80 g
Proteínas	18.48 g
HCO	50.96 g
Fibra	11.40 g
Hierro	4 mg
Sodio	405.30 mg
Potasio	875.20 mg
Calcio	131.40 mg
Fósforo	271.20 mg



MIXIOTE
de pollo con arroz

1 h

10 PORCIONES

Mixiote de pollo

Ingredientes:

- 5 pzas. (600g) de muslo sin piel
- 5 pzas. (600 g) de jitomate
- 2 ½ tzas. de ejotes, nopales picados y epazote
- ¼ tza. de cebolla blanca picada

Preparación:

- Lavar y desinfectar la verdura, posteriormente picarla en cubos pequeños excepto el jitomate.
- Colocar en una cacerola los muslos, junto con la verdura picada y el epazote.
- Licuar el jitomate junto con la cebolla y verter en la cacerola; sazonar con sal.
- Tapar y cocer a fuego lento.







Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Mixiote de pollo	Muslo de pollo crudo sin piel	1/2	pieza	60
	Jitomate	60	gramos	60
	Ejotes y nopales picados	1/4	taza	31.5
	Cebolla blanca en cuadritos	1/8	taza	14.5
Arroz blanco con verduras	Arroz crudo	20	gramos	20
	Aceite	1	cucharadita	5
	Zanahoria y chicharos	1/4	taza	32
Complementos	Manzana	1/10	pieza	138
	Aguacate hass	1/3	pieza	58
	Tortilla	1	pieza	30

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

MIXIOTE
de pollo con arroz



Arroz blanco

Ingredientes:

- 200 g de arroz
- 10 cdtas. de aceite
- 2 ½ tzas. de zanahoria y chícharo
- 2 tzas. (480mL) de agua

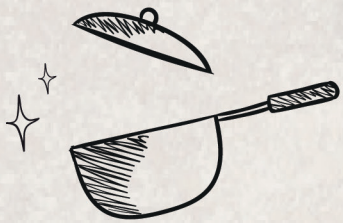
Preparación:

- Lavar y desinfectar la zanahoria y el chícharo.
- Picar la zanahoria en cubos pequeños, pelar los chícharos y reservar.
- Sofreír con un poco de aceite el arroz en una cacerola durante 3 minutos aproximadamente.
- Agregar la zanahoria, el chícharo y el agua; sazonar con sal y dejar cocinar de 10 a 15 minutos más.



Nutrimentos

Kcal	395.30 Kcal
Lípidos	13.95 g
Proteínas	16.99 g
HCO	52.86 g
Fibra	8.89 g
Hierro	1.98 mg
Sodio	275.10 mg
Potasio	727.70 mg
Calcio	123.10 mg
Fósforo	248.50 mg



Acompañar con una manzana, un tercio de pieza de aguacate, una pieza de tortilla y un vaso de agua simple.

QUESADILLAS
de flor de calabaza

1 h

10 PORCIONES

Quesadilla de flor de calabaza

Ingredientes:

- 10 tzas. de flor de calabaza
- 20 pzas. de tortilla
- 1¼ tzas. de cebolla
- 400 g de pechuga de pollo deshebrada
- 3 ⅓ pzas. de aguacate hass
- 10 cditas. (50mL) de aceite



Preparación:

- Lavar y desinfectar la flor de calabaza.
- Hervir el pollo y deshebrar; reservar.
- Picar la cebolla en juliana y acitronar en aceite.
- Agregar la flor de calabaza y esperar que se consuma el agua que originó.
- Adicionar el pollo deshebrado, sazonar y tapar.
- Dejar cocinar durante 5 minutos más y reservar.
- Colocar sobre una de las tortillas el guisado junto con el aguacate.
- Doblar en forma de quesadilla y pasar por el comal de ambos lados durante 2 minutos aproximadamente.

Servir dos piezas, acompañar con un tercio de aguacate y un vaso de agua de melón.

Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Quesadillas de flor de calabaza	Flor de calabaza cocida	1	taza	134
	Tortilla	2	pieza	0
	Cebolla cocida	1/4	taza	53
	Pollo deshebrado	1/4	taza	38
	Aceite	1	cucharadita	5
Complemento	Aguacate hass	1/3	pieza	58
Agua de melón	Melón	1 1/2	taza	406.5

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

QUESADILLAS
de flor de calabaza



Agua de melón

Ingredientes:

- 10 tzas. de melón
- 2.5 L de agua simple

Preparación:

- Agregar en una licuadora el melón picado.
- Agregar dos litros y medio agua natural.
- Moler y agregar hielos al gusto



Nutrimentos

Kcal	377.50 Kcal
Lípidos	11.56 g
Proteínas	18.15 g
HCO	52.80 g
Fibra	5.94 g
Hierro	2.33 mg
Sodio	255.40 mg
Potasio	1080.80 mg
Calcio	168.80 mg
Fósforo	237.90 mg

QUESADILLA
de calabaza con epazote

1 h

10 PORCIONES

Quesadilla de calabaza con epazote

Ingredientes:

- 2 ½ tzas. de calabaza
- 1 ¼ tza. de cebolla rebanada y epazote
- 300 g de queso Oaxaca
- 20 pzas. de tortilla de maíz
- 10 cditas. (50mL) de aceite
- 2 ½ tzas. de frijol molido
- 1 ⅔ de pza. de aguacate
- 10 pzas. de manzana







Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Quesadilla de calabaza con epazote	Calabaza de castilla	3/4	taza	165
	Cebolla rebanada y epazote	1/8	taza	14.5
	Queso Oaxaca	30	gramos	30
	Tortilla de maíz	2	pieza	60
	Aceite	1	cucharadita	5
Complementos	Frijol molido	1/6	taza	36.5
	Aguacate hass	1/6	pieza	29
	Manzana	1	pieza	138

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

QUESADILLA
de calabaza con epazote



Procedimiento:

- Lavar y desinfectar la verdura.
- Cocer la calabacita junto con la cebolla y el epazote; sazonar con sal.
- Colocar en una tortilla el guiso y ponerle queso; pasarla por el comal con el aceite por unos 2 minutos aproximadamente.

Servir dos piezas, acompañar con un cuarto de taza de frijoles molidos, un sexto de pieza de aguacate y una pieza de manzana.



Nutrimentos

Kcal	436 Kcal
Lípidos	15.21 g
Proteínas	15.52 g
HCO	63.78 g
Fibra	10.85 g
Hierro	2.87 mg
Sodio	318.90 mg
Potasio	777 mg
Calcio	398.40 mg
Fósforo	321.70 mg

SOPA
de fideos con garbanzos y agua de mandarina

1 h

10 PORCIONES

Sopa de fideos con garbanzos

Ingredientes:

- 2 ½ tzas. (400g) de garbanzos
- 200 g de fideo crudo
- 2 ½ tzas. de zanahoria
- 10 tzas. de espinaca
- 400 g de queso panela
- 6 pzas. de aguacate hass

Preparación:

- Lavar y desinfectar la verdura.
- Picar la verdura en cubos pequeños.
- Hervir los fideos en agua caliente hasta que estén suaves y escurrir.
- Cocinar en una olla con agua la zanahoria y los garbanzos durante 5 a 7 minutos.
- Añadir los fideos previamente cocidos y la espinaca; dejar hervir 3 minutos más.



Servir con cubos de queso panela, aguacate y un vaso de agua de mandarina.



Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Sopa de fideos con garbanzo	Garbanzo cocido	1/4	taza	41
	Fideo crudo	20	gramos	20
	Zanahoria picada cruda	1/4	taza	32
	Espinaca picada cruda	1	taza	60
Complementos	Queso panela	40	gramos	40
	Aguacate hass	3/5	pieza	104.4
Agua de Mandarina	Mandarina	2	pieza	180

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

SOPA
de fideos con garbanzos y agua de mandarina



Agua de mandarina

Ingredientes:

- 20 pzas. de mandarina
- 2.5 L de agua simple

Preparación:

- Lavar las mandarinas y exprimirlas.
- Agregar 2.5 litros de agua simple.
- Servir y acompañar con hielos.



Nutrimentos

Kcal	386 Kcal
Lípidos	12.50 g
Proteínas	17 g
HCO	57.40 g
Fibra	10.35 g
Hierro	2.34 mg
Sodio	424.30 mg
Potasio	882.90 mg
Calcio	310.80 mg
Fósforo	318.50 mg

SOPA DE HABAS
a la mexicana con nopales

1 h

10 PORCIONES

Sopa de habas a la mexicana con nopales

Ingredientes:

- 5 tzas. (850g) de haba seca
- 5 tzas. (750g) de nopal
- 600 g de jitomate
- 1 ¼ tza. (145g) de cebolla
- 20 pzas. de tortilla
- 10 cdtas. (50mL) de aceite
- 3 ⅓ pzas. de aguacate hass





Menú

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Sopa de habas a la mexicana con nopales	Habas secas cocidas	1/2	taza	85
	Nopal cocido	1/2	taza	74.5
	Jitomate	60	gramos	60
	Cebolla rebanada	1/8	taza	14.5
	Aceite	1	cucharadita	5
Complementos	Tortilla	2	pieza	60
	Aguacate hass	1/3	pieza	58

*Distribución de ingredientes para una porción conforme a lineamientos alimentarios.

SOPA DE HABAS
a la mexicana con nopales







Preparación:

- Lavar y desinfectar la verdura.
- Picar finamente el jitomate y la cebolla; reservar.
- Hervir en una olla las habas secas por 10 minutos aproximadamente hasta que tengan una consistencia suave y reservar.
- Acitronar con un poco de aceite la cebolla y posteriormente agregar el jitomate picado.
- Agregar las habas y los nopales previamente cocidos; integrar los ingredientes y dejar cocinar por 10 minutos más.

Acompañar con dos tortillas de maíz y un tercio de pieza de aguacate.

Nutrimentos

Kcal	361.60 Kcal
Lípidos	10.94 g
Proteínas	13.18 g
HCO	55.01 g
Fibra	10.69 g
Hierro	3.13 mg
Sodio	213.60 mg
Potasio	792.60 mg
Calcio	241.40 mg
Fósforo	233.20 mg



GLOSARIO

Agua simple potable

A la que no contiene contaminantes físicos, químicos ni biológicos, es incolora, insípida e inolora y no causa efectos nocivos al ser humano. Es el líquido más recomendable para una hidratación adecuada porque no se le ha adicionado nutrimento o ingrediente alguno.

Blanquear

Someter alimentos crudos a la acción del agua hirviendo, al natural, con sal o con vinagre, y luego refrescarlos y escurrirlos, o simplemente escurrirlos, antes de cocerlos realmente. Tiene como finalidad reafirmar, depurar, eliminar el exceso de sal, facilitar el pelado o reducir el volumen de las verduras.

Capear

Cubrir un alimento con huevo batido para freírlo. Las claras de los huevos se separan y se baten hasta que forman picos suaves. Luego se añaden las yemas una a una sin dejar de batir, hasta que la mezcla queda amarilla y homogénea. Después se sumerge el alimento en el huevo batido para que quede totalmente cubierto y se fríe hasta que el huevo esté cocido y dorado.

Cucharada (Cda.)

Unidad de medida culinaria equivalente a 15 ml.

Cucharadita (Cdita.)

Unidad de medida culinaria equivalente a 5 ml.

Desinfección

La reducción del número de microorganismos presentes, por medio de agentes químicos y/o métodos físicos, a un nivel que no comprometa la inocuidad o la aptitud del alimento, bebida o suplemento alimenticio.

Freír

Cocer un alimento en alguna materia grasa a alta temperatura.

Frijol chino

Variedad de frijol de la familia de las leguminosas. Es una semilla pequeña, menor a 1 cm, blanco o blanco amarillento y con una mancha negra en su costado.

Homogéneo

De composición y estructura uniformes. Amase la harina y el agua hasta que quede una masa homogénea.

Jaboticabo

También conocida como jabuticaba. Con pulpa suave, dulce y muy jugosa, similares a las uvas, del árbol Plinia cauliflora, nativo de Argentina, Brasil, Bolivia y Paraguay, de la familia Myrtaceae, al igual que el guayabo. La fruta madura rápidamente, entre los 20 a 40 días posteriores a la floración. Tienen un diámetro de 2 a 3.5 cm cuando maduran, con pulpa blanca/transparente. Usos: Frutas frescas, jugos, helados, dulces, mermeladas, vinagres.

Juliana

Preparación de una o varias verduras cortadas en bastoncillos. Las verduras se cortan en láminas regulares de 1 a 2 mm de grosor, luego se superponen y se cortan en filamentos de 3 a 5 cm de longitud. La juliana de verduras se utiliza para completar sobre todo sopas, cremas y consomés.

Licuar

Moler o mezclar alimentos en una licuadora para darles una consistencia líquida u homogénea. Convertir en líquido una sustancia sólida o gaseosa.

Machacar

Aplastar o reducir algo a trozos muy pequeños golpeándolo.

Manta de cielo

Tela de algodón delgada, rala y transparente, que se usa principalmente como colador.

Moler

Reducir (algo) a polvo o a fragmentos muy pequeños, especialmente mediante golpes, presión o frotamiento.

Punto de nieve

Nombre que se da a las claras de huevo batidas hasta una consistencia firme, que sirven para preparar numerosos postres y elaboraciones de pastelería. Se baten las claras únicamente hasta que hagan picos suaves (punto de nieve). Se puede verificar este punto volteando el recipiente; si las claras se mueven o tienden a caer es que no se ha alcanzado el punto y habrá que seguir batiéndolas, aunque no demasiado.

Quelites

Del nahuatl quilitl que se usa para designar a las hierbas comestibles, generalmente se consumen en fresco en estadíos de desarrollo temprano de la planta, mediante el corte de ramas tiernas y retoños. El estadío de desarrollo de los quelites es importante en la forma de preparación; en el caso de los quintoniles (Amaranthus spp.) por ejemplo, cuando se consumen como plántulas se ingieren con el caldo o agua de cocción, en cambio, cuando las plantas están maduras y hasta el inicio de la floración, se desecha el agua de cocción, se exprimen, y posteriormente son guisados o sazonados con manteca o aceite, cebolla y jitomate.

Sazonar

Acción de incorporar ingredientes (especias, sal, pimienta, hierbas aromáticas, condimentos, aceite, vinagre), en cantidades variables, para aportar un sabor particular a una preparación o aumentar la intensidad gustativa sin desnaturalizar los distintos alimentos que la componen.

Sellar

Es el proceso de dorar un alimento rápidamente por todos sus lados para que éste conserve su jugo en el interior.

Sofreír

Cocer en un cuerpo graso, lentamente, uno o varios alimentos, a menudo cortados en trozos pequeños, para que suelten parte o toda su agua natural sin llegar a dorarse.

Taza (Tza.)

Unidad de medida culinaria equivalente a 240 ml.

Tlacoyo

Del náhuatl nacatlaoyo. Antojito mexicano elaborado con una tortilla gruesa de masa de maíz en forma oblonga, romboide o triangular que se rellena de pasta de haba, requesón, papa cocida, asientos de chicharrón o frijol. Se cuece en comal y se adereza con salsa, nopales cocidos, cilantro y cebolla picados. Es una preparación de origen prehispánico, típica del centro del país, muy arraigada en las comunidades campesinas.

Totomoxtle

Del náhuatl totomochtli. Hojas secas, rugosas y quebradizas que envuelven la mazorca del maíz. Antes de usarse se deben remojar en agua, al menos por dos horas, para que se vuelvan flexibles.



BIBLIOGRAFÍA

Secretaria de Salud (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf

Muñoz, Z.R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la GastronomíaMexicana.Larousse.https://laroussecocina.mx/palabra/

Pérez Lizaur, A. B., & Palacios González, B. (2024). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (5a ed., Vol. 2.0). Fomento de Nutrición y Salud, A.C.

Secretaría de Salud. (2010). NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. DiarioOficialdelaFederación.https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm.

Secretaría de Salud. (2010). NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de hígiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm.

Muñoz, Z.R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Larousse. https://laroussecocina.mx/palabra/freir-2/

Muñoz, Z.R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Larousse. https://laroussecocina.mx/palabra/frijol-chipo-o-frijol-chino/

Real Academia Española. (2019). Diccionario del estudiante.https://ww.rae.es/diccionario-estudiante/homog%C3%A9neo

Instituto Misionero de Biodiversidad. (2021). Jabuticaba.https://imibio.misiones.gob.ar/pt/ampliar/biodiversidad-y-alimentación/jabuticaba-plinia-cauliflora

Muñoz, Z.R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Larousse. https://laroussecocina.mx/palabra/juliana/

Lara, L.F. (2024). Diccionario del español de México. https://dem.colmex.mx/ver/licuar

Real Academia Española. (2019). Diccionario del estudiante. https://www.rae.es/diccionario-estudiante/machacar

Lara, L.F. (2024). Diccionario del español de México. https://dem.colmex.mx/Ver/manta%20de%20cielo

Academia Española. (2019). Diccionario del estudiante.https://ww.rae.es/diccionario-estudiante/moler#:~:text=tr.,obtiene%20de%20moler%20el%20trigo

Muñoz, Z.R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Larouse. https://laroussecocina.mx/palabra/punto-de-nieve/

Castro Lara, D.,Basurto Peña, F., Mera Ovando, L.M., &Bye Boettler, R.A. (2011). Los quelites, tradición milenaria en México. Universidad Autónoma Chapingo / SINAREFI.https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/231814/Los_quelites_una_tradicion_milenaria_en_mexico.pdf

Muñoz, Z.R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Larousse. https://laroussecocina.mx/palabra//sazonar/

Muñoz, Z.R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Larousse. https://laroussecocina.mx/palabra/sellar/

Muñoz, Z.R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Larousse. https://laroussecocina.mx/palabra/sofreir-2/

Pérez Lizaur, A.B., & Palacios González, B. (2024). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (5a ed., Vol. 2.0). Fomento de Nutrición y Salud, A.C.

Muñoz, Z.R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Larousse. https://laroussecocina.mx/palabra/tlacoyo/

Muñoz, Z.R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Larousse. https://laroussecocina.mx/palabra/totomoxtle/

Encuesta Nacional de Salud Pública y Nutrición (ENSANUT) 2020–2024.

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2024). Encuesta Nacional de Salud Pública y Nutrición 2020–2024: Resultados nacionales. INSP / Secretaría de Salud.

Lineamientos de Alimentos y Bebidas en el Sistema Educativo Nacional.

Secretaría de Educación Pública & Secretaría de Salud. (2024). Lineamientos generales para la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas en las escuelas del Sistema Educativo Nacional. Diario Oficial de la Federación, 30 de septiembre de 2024.

Estrategia Vive Saludable, Vive Feliz.

Secretaría de Salud. (2024). Estrategia Nacional: Vive Saludable, Vive Feliz. Gobierno de México.

Asociación “Sabor, cultura y sabores de los pueblos de Morelos”.

Asociación de Cocineras Tradicionales de Morelos. (2025). Acta constitutiva de la asociación “Sabor, cultura y sabores de los pueblos de Morelos”. Cuernavaca, Morelos.

Cocina tradicional de Morelos.

Secretaría de Turismo y Cultura de Morelos. (s.f.). Patrimonio culinario de Morelos. Gobierno del Estado de Morelos.



Recetario Escolar

Tradicional Morelense:

Sabores de nuestra tierra

¿Cómo transformar el recreo en un espacio más saludable, lleno de sabor e identidad? Este Recetario Escolar Tradicional nace como la respuesta perfecta a los nuevos lineamientos de alimentación en el Sistema Educativo Nacional, ofreciendo una guía práctica para dejar atrás los productos ultraprocesados y las bebidas azucaradas.

A través de sus páginas, descubrirás menús equilibrados, sostenibles y estandarizados que cumplen con los criterios nutricionales. Además, cada preparación ha sido rescatada gracias al saber de varias cocineras tradicionales del estado de Morelos, quienes transforman ingredientes frescos y locales en platillos que cuidan la salud y abrazan nuestra cultura.