

Recetario Infantil



¡Hola!

Sabemos que la alimentación de las niñas y los niños es muy importante para su crecimiento y aprendizaje, por ello nos hemos dado a la tarea de organizar cinco menús semanales como un ejemplo de las muchas combinaciones balanceadas de alimentos que puedes crear, así como diferentes recetas nutritivas fáciles de preparar.

Hemos tomado en cuenta cinco comidas al día:

- 1 Desayuno.
- 2 Colación.
- 3 Comida.
- 4 Colación.
- 5 Cena.

No es estrictamente necesario hacerlas todas, pero si está recomendado por la Guía Mexicana de Alimentación para la Población Mexicana (Secretaría de Salud, 2010). Te recomendamos revises con atención cada receta y la compartas en el centro educativo; recuerda que puedes incluir productos de la región y crear nuevas recetas a partir de las presentadas aquí.

Grupos de alimentos y sus porciones

Cereales y tubérculos sin grasa

Ración

Amaranto tostado	1/4 taza
Avena en hojuelas	1/3 taza
Avena cocida	3/4 taza
Arroz blanco o integral cocido	1/2 taza
Baguete	1/4 pieza
Barrita de granola o avena	1/2 pieza
Bolillo sin migajón	1/2 pieza
Bolillo de hamburguesa	1/2 pieza
Camote	1/4 pieza
Canelones	4 piezas
Cáscara de papa sin freír	3 tazas
Cereal de caja con azúcar	1/3 taza
Cereal de caja sin azúcar	1/2 taza
Crepas	2 piezas
Elote cocido	1 1/2 pieza
Elote blanco desgranado	1/2 taza
Galleta de animalitos	6 piezas
Galletas habaneras	4 piezas
Galletas María	5 piezas
Galleta para sopa	15 piezas
Galleta salada	4 piezas
Granola con fruta seca, baja en grasa	3 cucharadas
Harina de arroz	2 cucharadas
Harina de maíz para atole	2 cucharadas

Ración

Hot cake (1 pieza chica)	1 pieza
Maicena de sabor	2 cucharadas
Maíz (blanco, cacahazintle, palomero)	22 gramos
Masa de maíz	50 gramos
Palitos de pan	3 piezas
Palomitas naturales	3 tazas
Pan para hot dog (media noche)	1/2 pieza
Pan árabe	1/2 pieza
Pan birote	1/2 pieza
Pan de caja (blanco, integral, multigrano)	1/2 pieza
Pan molido	4 cucharadas
Pan tostado	1 pieza
Papa (hervida al horno)	1/2 pieza
Papa cambray	5 piezas
Pasta hervida (fideo, espagueti, lasaña, etc.)	1/2 pieza
Peneques (sin freir)	2 piezas
Tlacoyo (sin freir)	1/4 taza
Tortilla de maíz	1/3 taza
Tortilla de maíz azul	3/4 taza
Tortilla de harina ligh	1/2 taza
Tostada horneada	1/4 pieza
Salvado de maíz	1/2 pieza
Salvado de trigo	1/2 pieza
Yuca	1/2 pieza

Cereales y tubérculos con grasa

Promedio	Energía	115 kcal
	Hidratos de Carbono	15g
	Grasa	5g
	Proteínas	2g

Ración

Barra de granola	1/2 pieza
Chicharrón de harina enchilado	20 gramos
Frituras de maíz	1/3 bolsa
Galleta con chispas de chocolate	3 piezas
Galleta de avena con pasas	2 piezas
Galleta integral con miel	4 piezas
Galleta tipo sándwich	1/2 pieza
Palomitas con mantequilla	1/2 pieza
Pan dulce (bisquet, cuernito o concha)	1/4 pieza
Panqué	4 piezas
Papas fritas	3 tazas
Papas fritas reducidas en grasa	1/3 taza
Puré de papa preparado	1/2 taza
Roles de canela ó pasas	2 piezas
Tamal	1 1/2 pieza
Tostada	1/2 taza
Totopos y nachos	6 piezas
Waffle	4 piezas

Verduras I

Promedio

Energía	25 kcal
Hidratos de Carbono	4g
Grasa	0g
Proteínas	2g

Consumo libre

Ración

Acelga cocida	1/2 taza
Acelga cruda	2 tazas
Alcachofa	1 pieza
Apío cocido	1/2 taza
Apío crudo	2 tazas
Champiñon cocido rebanado	1 taza
Champiñon crudo entero	1 taza
Chilacas	3 piezas
Chilacayote	1/2 taza
Cilantro	2 tazas
Col cruda	1 1/2 taza
Colecita de bruselas	3 piezas
Coliflor cocida	1 taza
Ejotes cocidos picados	1/2 taza
Espárragos crudos	6 piezas
Espinca cocida	1/2 taza
Espinaca cruda	2 piezas
Flor de calabaza cocida	1 taza
Flor de Maguey	60 gramos
Huitlacoche cocido	5 cucharadas

Consumo libre

Ración

Lechuga	3 tazas
Nabo	1/2 taza
Nopal cocido	1taza
Nopal crudo	2 piezas
Nopal de Cambray	4 piezas
Papaloqulite	2 tazas
Pepino rebanado	1 1/2 taza
Pimiento Morrón (rojo, amarillo, verde)	1 pieza
Rábano	1 taza
Salsa mexicana, pico de gallo, taquera, roja o verde	1/2 taza
Zetas cocidas	1/2 taza
Tomate verde	5 piezas

Verduras II

Promedio

Energía	25 kcal
Hidratos de Carbono	4g
Grasa	0g
Proteínas	2g

Ración

Berenjena	1 taza
Berro crudo	1 taza
Berro cocido	1 taza
Betabel rallado	1/4 taza
Brócoli cocido	1/2 taza
Brócoli crudo	1 taza
Calabacita alargada o redonda cruda	1 pieza
Calabacita cocida	1/2 taza
Calabaza de castilla cocida	1/2 taza
Cebolla blanca rebanada cruda	1/2 taza
Cebolla cocida	1/4 taza
Cebolla de cambray	3 piezas
Chayote cocido	1/2 pieza
Chepil	1/4 taza
Chícharo	3 cucharadas
Chicoria	1/2 taza
Chile de árbol	4 piezas
Chile Habanero	6 piezas

Ración

Chile Jalapeño	6 piezas
Chile Poblano	1/2 pieza
Germen de Alfalfa	3 tazas
Germen de lenteja	1/4 taza
Huazontle	1/2 taza
Jicama picada	1/2 taza
Jitomate bola	1 pieza
Jitomate cereza	4 piezas
Jugo de tomate natural	1/2 taza
Jugo de verduras	1/2 taza
Jugo de zanahoria	1/2 taza
Pepinillos	1/4 taza
Poro crudo	1/2 taza
Puré de tomate	1/4 taza
Quelite	1/4 taza
Romeritos cocidos	1/4 taza
Romeritos crudos	1/2 taza
Verdolagas	1 taza
Xoconostle	3 piezas
Zanahoria miniatura	3 piezas
Zanahoria picada o rallada	1/2 taza

Frutas

Ricas en fibra y baja en azúcares

Promedio	Energía	25 kcal
	Hidratos de Carbono	4g
	Grasa	0g
	Proteínas	2g

Ración

Agua de coco	1 1/2 taza
Árandano	1/2 taza
Chapulín	3 tazas
Carambolo	1 1/2 pieza
Chabacano	4 piezas
Chicozapote	1/2 pieza
Chirimoya	1/3 pieza
Ciruela	3 piezas
Ciruela pasaa deshuesada	7 piezas
Dátil	2 piezas
Durazno (chico)	2 piezas
Frambuesa	1 taza
Fresa rebanada	1 taza
Fruta picada	1 taza
Gajos de mandarina, toronja y naranja	1 taza

Ración

Granada china	2 piezas
Granada roja	1 pieza
Guanábana	1 pieza
Guayaba	3 piezas
Guayaba rosa	1 pieza
Higo	2 piezas
Jugo de naranja, toronja o mandarina natural	1/2 taza
Kiwi	1 1/2 pieza
Lichis	12 piezas
Lima	3 piezas
Limón real	4 piezas
Mamey	1/3 pieza
Mandarina chica	2 piezas
Mandarina reina	1 pieza
Mango ataulfo	1/2 pieza
Mango petacón	1/2 pieza
Manzana (chica)	1 pieza
Melón picado	1 taza
Nanche	2 tazas
Naranja	1 pieza
Nectarina	1 pieza
Níspero	25 piezas
Papaya hawaiana	1/2 pieza
Papaya picada	1 taza
Pasas	10 piezas

Ración

Pera	1/2 pieza
Perón	1 pieza
Piña picada	3/4 taza
Plátano domonico	3 piezas
Plátano macho	1/4 pieza
Plátano tabasco	1/2 pieza
Sandía picada	1 taza
Tangerina	2 piezas
Tejocote	2 piezas
Toronja	1 pieza
Tuna	2 piezas
Uva roja o verde	15 piezas
Zapote negro	1/2 pieza
Zarzamora	1 taza

Alimentos de origen animal: muy bajos en grasa

Promedio	Energía	40 kcal
	Hidratos de Carbono	0g
	Grasa	1g
	Proteínas	7g

Ración

Acociles	50 gramos
Aguayón	30 gramos
Almeja fresca	4 piezas
Atún en agua	40 gramos
Bacalao seco	1 cucharada
Bagre	80 gramos
Bistec de res	30 gramos
Bistec de nilo	40 gramos
Cabeza de pescado	400 gramos
Cabrito	30 gramos
Calamar	50 gramos
Cámaron cocido	5 piezas
Cámaron gigante	2 piezas
Cámaron pacotilla	6 piezas
Cámaron seco	1 cucharada
Cangrejo	2 piezas
Carne de avestruz	40 gramos
Carne de jaiba	40 gramos
Carne de res seca	1 cucharada

Ración

Carne molida de pollo y pavo	30 gramos
Cazón	60 gramos
Chambarete	40 gramos
Charales frescos	30 gramos
Charales secos	1 ccucharada
Clara de huevo	2 piezas
Cuete de res	50 gramos
Escalopa de res	30 gramos
Escamoles	80 gramos
Fajitas de pollo sin piel	30 gramos
Falda de res	40 gramos
Filete de guachinango	40 gramos
Filete de pescado, mero, mojarra, merluza	40 gramos
Filete de res y tampiqueña	30 gramos
Cuachinango	70 gramos
Jaiba cocida entera	80 gramos
Jugo de almeja	3 tazas
Liebre	50 gramos
Machaca	1 cucharada
Maciza de res	30 gramos
Medallón de filete de res	1/3 pieza
Mejillones	30 gramos
Milanesa de pollo y res	30 gramos
Molida de pollo	30 gramos
Molleja de pollo	30 gramos

Ración

Muslo de pollo sin piel	1/2 pieza
Pancita de res	50 gramos
Pargo	70 gramos
Pata de res	120 gramos
Pechuga a la plancha, asada, cocida	30 gramos
Pechuga de pavo	2 rebanadas
Pechuga de pavo deshuesada	30 gramos
Pescado en trozo	80 gramos
Pierna de pollo sin piel	1/4 pieza
Puntas de res	30 gramos
Queso cottage	3 cucharadas
Requesón	2 cucharadas
Riñones de res	30 gramos
Róbalo	30 gramos
Surimi	2/3 barra
Tampiqueña	30 gramos
Venado cocido	30 gramos

Alimentos de origen animal: bajos en grasa

Promedio	Energía	55 kcal
	Hidratos de Carbono	0g
	Grasa	3g
	Proteínas	7g

Ración

Agujas de res	40 gramos
Anchoa con aceite	6 piezas
Arrachera	30 gramos/ 2 cucharadas
Atún con aceite	30 gramos/ 2 cucharadas
Barbacoa Maciza	50 gramos
Bistec de ternera	40 gramos
Bonito	60 gramos
Carne de cerdo	40 gramos
Carpa cocida	30 gramos/ 2 cucharadas
Cecina	30 gramos/ 2 cucharadas
Conejo	45 gramos
Falda de cerdo	40 gramos
Filete de cerdo	40 gramos
Filete de salmón	30 gramos / 2 cucharadas
Guajolote de pavo	45 gramos

Ración

Hígado de pollo	30 gramos / 2 cucharadas
Hígado de res	30 gramos / 2 cucharadas
Jamón de pavo y/o pierna	2 rebanadas
Lomo de cerdo	40 gramos
Maciza de res	15 gramos
Molida de cerdo	40 gramos
Molida de res (sirloin)	30 gramos / 2 cucharadas
Ostion	75 gramos
Ostion en lata	100 gramos
Pescuezo de pollo sin piel	4 piezas
Pierna de cerdo	40 gramos
Queso de cabra	30 gramos / 2 cucharadas
Queso fresco	40 gramos
Queso panela	40 gramos
Salmón	30 gramos / 2 cucharadas
Trucha cocida	30 gramos / 2 cucharadas

Alimentos de origen animal: contenido moderado en grasa

Ración

Bistec de bola	25 gramos
Carne de suadero	29 gramos
Chicharrón	12 gramos
Costillas de cerdo	50 gramos
Gusanos de maguey	35 gramos
Huevo	1 pieza
Longaniza	45 gramos
Pecho de res	50 gramos
Queso mozzarella	30 gramos
Queso parmesano	3 1/2 cucharadas
Samali de pavo	6 rebanadas
Salchicha de cerdo	3/4 pieza
Salchicha de pavo	1 pieza
Sardina en aceite	3 piezas
Sardina en tomate	1 pieza
Sierra	50 gramos
Suadero	29 gramos

Alimentos de origen animal: alto contenido en grasa

Ración

Alón de pollo con piel cocido	3/4 pieza
Cerdo en canal	40 gramos
Costilla de res	40 gramos
Espaldilla	45 gramos
Lengua de cerdo	30 gramos
Maciza de cerdo	35 gramos
Moronga	1 rebanada
Mortadela	1 1/2 rebanada
Nuggets de pollo	2 piezas
Ostión ahumado	55 gramos
Palitos de pescado congelados	1 1/2 pieza
Paloma	45 gramos
Pastel de pavo y puerco	1 1/2 rebanada
Peperoni	10 rebanadas
Pollo rostizado	50 gramos
Queso amarillo	2 rebanadas
Queso americano	1 rebanada
Queso asadero	1 rebanada
Queso blanco	40 gramos
Queso canasto	30 gramos
Queso chihuahua	25 gramos
Queso fundido	1/4 taza

Ración

Queso gouda	30 gramos
Queso manchego	25 gramos
Queso oaxaca	30 gramos
Retazo de pollo	350 gramos
Salchicha	3/4 pieza
Sesos de cerdo	50 gramos
Sesos de res	60 gramos
Tripas de res	55 gramos
Yema de huevo	2 piezas

Leguminosas

Promedio	Energía	120 kcal
	Hidratos de Carbono	20g
	Grasa	1g
	Proteínas	8g

Ración

Alubias, garbanzos, habas, lentejas cocidas	1/2 taza
Alverjón	1/2 taza
Frijol canario, negro cocido	1/2 taza
Soya cocida	1/3 taza
Soya texturizada seca	35 gramos

Leche descremada

Alimentos con contenido moderado y alto de calcio

Promedio	Energía	95 kcal
	Hidratos de Carbono	12g
	Grasa	2g
	Proteínas	9g

Ración

Leche de soya baja en grasa	1 taza
Leche descremada	1 taza
Leche en polvo descremada	4 cucharadas
Leche evaporada descremada	1/2 taza
Yogurt light	3/4 taza
Yogurt para beber bajo en grasa y azúcar	1 pieza

Leche Entera

Alimentos con contenido moderado y alto de calcio

Promedio	Energía	150 kcal
	Hidratos de Carbono	12g
	Grasa	8g
	Proteínas	9g

Ración

Leche en polvo	4 cucharadas
Leche entera	1 taza
Leche evaporada	1/4 taza
Leche liconsa en polvo	4 cucharadas
Leche liconsa líquida	1/4 taza
Yogurt natural	1 taza
Yogurt para beber con fruta	1 taza

Alimentos libres de energía

Sólo en la medida casera indicada son considerados como libres.

Ración

Achiote	1/4 cucharada
agua mineral	1 taza
ajo en polvo	1/2 cucharadita
alcaparrasas **	2 cucharadas
café americano descafeinado	1 taza
caldo de pollo / res, desgrasado **	1/2 taza
canela en polvo	1 cucharadita
chicles sin azúcar	1 pieza
chile en polvo	1/2 cucharadita
cocoa en polvo, con sustituto de azúcar	1 cucharada
consomé de pollo / res / camarón en polvo **	1/5 cucharadita
eneldo	5 cucharadas
flor de jamaica	1 taza
gelatina baja en calorías	1/4 taza
hierbabuena	10 gramos
hierbas de olor	1 cucharadita
hojas de laurel	1 cucharadita
limón	1/2 pieza
manzanilla	10 gramos
mejorana	1 cucharadita
mostaza	1 cucharadita

Ración

orégano	1 cucharadita
pimienta	1 cucharadita
refresco de dieta	1 lata
romero	1 cucharadita
sal de ajo **	1 cucharadita
sal **	1 cucharadita
salsa de barbecue	1/2 cucharadita
salsa de soya	1/2 cucharadita
salsa inglesa	1/2 cucharadita
salsa Tabasco	1 cucharadita
salsa teriyaki **	1 cucharadita
sustituto de azúcar	Sin restricción en cuanto a calorías
té sin azúcar (manzanilla, canela, hierbabuena, jamaica)	Sin restricción en cuanto a calorías
tomillo	1 cucharadita
vainilla	1 cucharadita
vinagre	1 cucharadita

** Alimentos con alto contenido de sodio.

Todos los cuadros son recuperados de la Guía de Alimentos para la población Mexicana, Secretaría de Salud (2010)

Menús y recetas

Menú 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Yogurt con fruta a elegir y huevo a la mexicana.	Fruta de temporada con pan tostado con queso.	Hot cakes con miel y jugo.	Cereal con leche y plátano agua/jugo natural.	Enfrijoladas con crema y queso fresco y agua/jugo natural.
Colación	Tiritas de pepino.	Palanqueta de arroz.	Fruta de temporada.	Jícama rayada	Fruta de temporada.
Comida	Sopa de fideo, calabacitas con sardinas y agua.	Sopa de papa, croquetas de elote dulce y agua.	Ceviche de soya y atún y 2 tostadas chicas.	Crema de zanahoria y taquitos de pollo con ensalada de jitomate.	Sopa de verduras y tortitas de cilantro con puré de papa.
Colación	Barrita de amaranto.	Paleta helada de fruta.	Uvas con queso.	Fruta de temporada.	Gelatina mosaico.
Cena	Manzana hervida con canela y vaso de leche.	Entomatada con crema y queso y vaso de leche.	Acelgas a la mexicana y vaso de leche.	Frijoles charros vegetarianos con totopos y vaso de leche.	Sándwich de jamón y germen de soya y vaso de leche.

Croquetas de elote dulce

Ingredientes

2 elotes dulces,
desgranados.

¼ cebolla blanca,
picada finamente.

1 cucharada ajo,
picado finamente.

½ pimiento morrón
verde, picado
finamente.

1 cucharada cilantro
picado.

1 huevo, revuelto.

¼ taza + 2 cucharadas
harina.

½ cucharita pimiento
negra.

Sal, al gusto.

Aceite vegetal o de
oliva, el necesario

Procedimiento

- 1 Limpia y quita los “pelos” a los elotes.
- 2 Corta los elotes con un cuchillo filoso para quitarle los granos.
- 3 Mezcla en un refractario el elote, pimienta morrón, ajo, cebolla y cilantro.
- 4 Agrega el huevo y la harina y mezcla muy bien.
- 5 Sazona con pimienta y sal al gusto.
- 6 Si crees que la mezcla está muy aguada pueden agregar poquita harina más.
- 7 Refrigera durante 1 hora.
- 8 Agrega un chorrito de aceite y calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio.
- 9 Deja caer por cucharadas en el sartén la mezcla. No llenes de más el sartén para que se puedan dorar bien.
- 10 Deja que se doren y voltear para cocinar el otro lado.
- 11 Coloca sobre papel absorbente.
- 12 Puedes servir con mayonesa y acompañar con ensalada o puré de papa.

Ceviche de soya

Ingredientes

2 latas atún agua o
aceite.

200 gr soya.

3 jitomates.

1/4 cebolla.

Manojo cilantro.

4 limones.

Aguacate (opcional).

Procedimiento

- 1 Pica el jitomate, la cebolla y el cilantro.
- 2 Pon la soya a hervir aproximadamente 15 min hasta que se vea color claro y se sienta blanda. Escurre y reserva.
- 3 En un recipiente grande agrega el jitomate, la cebolla, el cilantro, la soya y el aguacate.
- 4 Agrega el jugo de los cuatro limones, salpimienta al gusto y revuelve hasta que quede todo mezclado.
- 5 Refrigera durante por lo menos 30 minutos.
- 6 Sirve acompañado de tostadas o galletas saladas.

Crema de diferentes verduras sin leche

Ingredientes

½ kg de alguna verdura (zanahoria, calabacita, brócol o chayote).

Una ramita de cilantro desinfectado.

1/8 de cebolla.

Agua la necesaria.

Aceite vegetal.

Sal y pimienta.

Procedimiento

- 1 Sofríe la cebolla picada con un poco de aceite.
- 2 Cuece la verdura que hayas elegido. Cuida de no cocer de más los alimentos ya que pueden perder sus propiedades nutritivas, no dejes las verduras por más de 10 min hirviendo.
- 3 Licua las verduras y la cebolla sofrita con agua (agrega el líquido poco a poco).
- 4 Agrega a la licuadora las ramitas de cilantro y continúa agregando agua en razón al espesor que deseas obtener.
- 5 Ponla a fuego lento y se déjala hasta que rompa el hervor. Como recomendación: si queda muy aguada, puedes agregar ½ cucharadita de maicena.
- 6 Cuida de tu preparación y mueve eventualmente.
- 7 Sazona la sopa con sal y pimienta al gusto, incluso un poco de nuez moscada le da buen sabor.
- 8 Se puede acompañar con cuadritos de queso panela, crotones o galletas para sopa.

Tortitas de cilantro

Ingredientes

100 gr queso blanco
rallado.

1 manojo grande
de cilantro lavado,
desinfectado y
finamente picado.

3 huevos.

Sal gusto.

Procedimiento

- 1 Separa las claras de huevo y bátelas a punto de turrón; ya que está listo incorpora las yemas poco a poco con movimientos envolventes.
- 2 Mezcla el cilantro y el queso con el huevo batido.
- 3 Calienta previamente el aceite y vierte pequeñas cucharadas de la mezcla formando las tortitas. Darles vuelta y cocinar por el otro lado.
- 4 Escurre muy bien en un papel absorbente o estraza.
- 5 Puedes hacer un caldillo de jitomate para servir las bañadas en él. Esto es opcional.

Menú 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Avena con canela y manzana y jugo/agua.	Omelet de espinacas y Jugo/agua.	Cereal con leche y fruta y jugo/agua.	Quesadilla de champiñones y jugo/agua.	Pan francés y vaso de leche.
Colación	Fruta de temporada.	Galletas integrales.	Escobitas de apio.	Media guayaba.	Gelatina con frutas.
Comida	Arroz blanco, entomatadas de pollo y agua.	Picadillo de soya, ensalada verde y agua.	Consomé, quesadillas de zanahoria y agua.	Sopa de verduras, taquitos de pollo con pimienta y cebolla y agua.	Arroz blanco, tinga de pollo y agua.
Colación	Media taza de cereal.	Fruta de temporada	Barra de arroz con malvavisco.	Fruta de temporada.	Ensalada de pepino.
Cena	Verduras mixtas a la mantequilla y vaso de leche.	Quesadilla de queso y vaso de leche.	Burrito de frijoles y queso y vaso de leche.	Sándwich de ensalada de huevo y leche.	Rollos de jamón y queso panela y leche.

Entomatadas de pollo

Ingredientes

2 tazas de pollo cocido y deshebrado.

1 taza de queso fresco rallado.

1 ½ de jitomate picado.

½ taza de cebolla picada.

1 diente de ajo.

3 cdtas. de aceite.

Pimienta y sal al gusto.

12 tortillas.

Procedimiento

- 1 Licua el jitomate con el ajo y la cebolla.
- 2 Sofríe la salsa en una sartén.
- 3 Agrega una pizca de pimienta y sal.
- 4 Calienta las tortillas y rellénalas con el pollo deshebrado.
- 5 Colócalas en un recipiente o sartén y báñalas con la salsa y el queso rallado.
- 6 Sirve caliente.

Picadillo de soya

Ingredientes

4 tazas soya hidratada y escurrida.

1/2 cebolla chica.

2 jitomates.

1 taza de chícharos.

2 dientes ajo.

3 zanahorias.

3 papas cocidas.

Salsa de soya.

Sazonador de pollo.

Aceite.

Procedimiento

- 1 En un sartén grande pon el aceite a calentar y cuando este caliente pon a dorar la soya, ya frita resérvala para más adelante.
- 2 Aparte en otro sartén chico, sofríe la cebolla finamente picada el ajo y una vez acitronada agrega el jitomate en cubos y los chícharos.
- 3 Condimenta con salsa de soya.
- 4 Vierte un poco de agua, aproximadamente un cuarto de vaso.
- 5 Agrega las verduras en cubos (zanahoria, calabacita, papa) revuelve todo muy bien y deja hervir.
- 6 Ya que suelte el hervor agrega a la sartén la carne dorada, vuelve a revolver y comprueba la sazón. Déjala cocer dos minutos más y apaga.

Chayotes rellenos

Ingredientes

2 chayotes cocidos y
partidos a la mitad.

1 cda de mantequilla.

1 taza de cebolla
picada.

4 rebanadas de jamón
de pavo picado.

½ taza de crema.

160 gr de queso
manchego.

Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

- 1 Saca una parte de la pulpa de los chayotes con una cuchara, pícala y resérvala.
- 2 Calienta la mantequilla.
- 3 Fríe la cebolla y agrega la pulpa de los chayotes y el jamón, cocina durante 5 min.
- 4 Retira del fuego, agrega la crema y sazona con un poco de sal y pimienta.
- 5 Rellena las mitades de chayote con la preparación.
- 6 Cubre con el queso manchego y sirve.
- 7 Puedes meterlos al horno durante 5 min para que gratinen, si lo deseas puedes usar una sartén con tapa y fuego bajo para derretir el queso sin necesidad de hornear.

Pan francés

Ingredientes

4 huevos.

3/4 de taza de leche.

2 cucharadas de
azúcar.

1 cucharadita de nuez
moscada, molida.

12 rebanadas de pan
blanco o bolillos en
rebanadas.

1 cucharada de canela
molida.

Aceite o mantequilla.

Procedimiento

- 1 Bate los huevos en un tazón mediano. Agrega la leche, el azúcar y la nuez moscada. Revuelve para mezclar.
- 2 Engrasa un comal o sartén grande y calienta a fuego medio-alto.
- 3 Remoja las rebanadas de pan en la mezcla de huevo y colócalas en la sartén.
- 4 Dora las rebanadas de pan por ambos lados, espolvorea con una mezcla de canela y azúcar y sírvelas calientes. Puedes agregar cacahuates naturales encima o alguna fruta rebanada.

Menú 4

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Avena con frutas y pasas.	Omelet de verduras y jugo.	Yogurt con fruta y granola y jugo.	Sopecito y jugo.	Cereal con leche y fruta.
Colación	Barrita de avena o granola.	Galletas integrales.	Cuadritos de queso.	Pepinos con jícama rallada.	Fruta de temporada.
Comida	Sopa de verduras, albóndigas de res y agua.	Crema de calabacita, filete de pescado a la plancha y agua.	Taquitos crujientes, ensalada verde y agua.	Croquetas de atún, verduras cocidas y agua.	Arroz, nopal asado con queso panela o blanco y agua.
Colación	Fruta de temporada.	Congelada de frutas.	Frutas mixtas.	Palanqueta.	Palomitas de maíz.
Cena	Calabacitas salteadas y vaso de leche.	Trozos de queso panela con jamón de pavo y vaso de leche.	Ejotes crujientes con aderezo y vaso de leche.	Salteado de verduras y vaso de leche.	Ensalada de nopales y vaso de leche.

Albóndigas de res

Ingredientes

½ kg de carne molida de res.

2 cdas. de arroz crudo.

2 pzas. de huevo.

½ telera o pan de caja.

1 ramita de hierbabuena picada.

1 trozo cebolla.

Sal y pimienta al gusto.

1 cda. de aceite.

3 jitomates cocidos (para el caldillo).

Agua.

Procedimiento

- 1 Pon la carne con el arroz, los huevos y el pan remojado con leche en un recipiente
- 2 Revuelve todo y forma bolitas de carne.
- 3 Licúa la cebolla y los jitomates cocidos y cuela.
- 4 Calienta el aceite en una cacerola, fríe el jitomate molido y agrega el agua necesaria para formar el caldillo.
- 5 Agrega las albóndigas cuando el caldillo de jitomate empiece a hervir, sazonar con sal y deja cocer.

Barritas energéticas

Ingredientes

25 higos secos.

100 gr de cereales caseros (puedes hacerla sustituyendo los cereales por avena y agregando tus frutos secos favoritos, como pasas, avellanas, etc.).

2 cucharadas de miel.

Procedimiento

- 1 Tritura los higos en una licuadora o tritadora hasta tener una pasta pegajosa. Reserva en un recipiente.
- 2 Tritura los cereales (si prefieres deja unos 40 gramos de cereales para decorar las barritas).
- 3 Mezcla los cereales con los higos y la miel, hasta incorporar bien los ingredientes.
- 4 Colocar la mezcla en un recipiente rectangular, (este es el que les ayudará a dar la forma de barrita) pero puede ser cuadrado, lo ideal es que no tenga las orillas redondeadas.
- 5 Humedece tu mano, aplasta la mezcla en el recipiente hasta tener un tamaño uniforme en toda la superficie.
- 6 Corta con un cuchillo las formas de las barritas (también húmedo, para que no se pegue).
- 7 Guarda las barritas (en el mismo recipiente) separadas por papel encerado o estraza
- 8 Lleva al refrigerador si hace mucho calor, sino puedes dejarlas fuera (lugar fresco) sin problema.

Taquitos crujientes

Ingredientes

½ tza de pollo cocido
y picado.

12 tza. de queso fresco
rallado.

12 pzas de tortillas de
maíz.

2 tazas de pico de
gallo.

½ taza de granos de
elote.

½ taza de pimienta
verde picado.

2 cdtas de aceite
vegetal.

Procedimiento

- 1 Mezcla en un recipiente mediano una taza de pico de gallo, el pollo.
- 2 los granos de elote, el queso y el pimienta.
- 3 Ablanda las tortillas calentándolas y rellénalas con la mezcla anterior.
- 4 Enrolla los taquitos apretando bien cada tortilla. Los puedes sujetar con un palillo.
- 5 Coloca los taquitos en una charola para hornear y úntales un poco de aceite.
- 6 Hornea a 200° centígrados hasta que estén crujientes.
- 7 Coloca tres taquitos en cada plato y sírvelos con el resto del pico de gallo.

Ensalada de nopales

Ingredientes

4 tazas de nopales cocidos y cortados en tiras.

2 tazas de queso panela.

1 taza de jitomate picado.

½ taza de cebolla picada.

4 cdtas de aceite.

4 pzas rabanitos.

Orégano, sal y vinagre al gusto.

Procedimiento

- 1 Lava y cuece los nopales en agua hirviendo.
- 2 Mezcla el aceite con el vinagre, orégano y la sal.
- 3 Escurre y agrega los nopales junto con la cebolla y el jitomate picado.
- 4 Mezcla y sirve.
- 5 Puedes agregar queso blanco rayado.

Menú 5

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Cereal con leche y jugo.	Quesadilla asada de papa y jugo.	Crepas de fruta y jugo.	Huevos con salsa, 1 tortilla y jugo.	Sándwich de mortadela y jugo.
Colación	Ensalada de apio.	Barrita energética.	Verduras ralladas.	Fruta de temporada.	Jícama con zanahoria.
Comida	Consomé, tinga de pollo y agua.	Arroz, taquitos de calabacitas guisadas y agua.	Pizza de coliflor, ensalada de jitomate y pepino y agua.	Pasta con atún, verduras cocidas y agua.	Crema de chayote, cupcackes de fideo seco y ensalada.
Colación	Gelatina dos colores.	Palitos de apio.	Palomitas de maíz.	Pepinos con limón y sal.	Fruta de temporada.
Cena	Chayotes a la mantequilla.	Atole de pinole.	Acelgas en su jugo.	Pizza de coliflor.	Ensaladita de papas.

Pizza de coliflor

Ingredientes

1 coliflor pequeña.
1 huevo.
150 gr de queso
Oaxaca o a su elección,
pero que gratine.
Salsa de tomate
casera.
Sal.
Orégano molido.
Salchicha de pavo.

Procedimiento

- 1 Precalienta el horno a 180° C.
- 2 Quita la parte verde a la coliflor en trozos, cocerla y escurirla.
- 3 Colócala en un procesador de alimentos y tritúrala para formar una pasta.
- 4 Agrega el queso rallado y el huevo. Mezclar con una cuchara para que quede la masa bien integrada.
- 5 En la bandeja del horno coloca una lámina de papel vegetal y vierte una parte de la masa y comienza a darle forma con la mano intentando redondearla y aplanarla.
- 6 Introdúcela al horno unos 20 minutos y comprueba que se vaya dorando.
- 7 Sácala y déjala a temperatura ambiente unos minutos y unta con la salsa de tomate.
- 8 Coloca encima los ingredientes que hayas elegido, en este caso, salchicha picada o en rodajas y queso Oaxaca. Espolvorea con orégano.

Procedimiento

- 9 Hornea cinco minutos aproximadamente en la parte alta del horno en la posición de gratinar para que se termine de cocinar a la misma temperatura que lo tenías 180°C.
- 10 Saca del horno y con cuidado quita el papel vegetal, si hace falta ayúdate con una pala.

Tacos de calabacitas guisadas

Ingredientes

4 tortillas de maíz.
200 gr de calabacitas.
1 taza de jitomate y
cebolla picados.
1 cda de aceite.

Procedimiento

- 1 Corta las calabacitas en cubitos.
- 2 Cuece las calabazas, el jitomate y la cebolla en el aceite durante 10 min.
- 3 Calienta las tortillas y agrégale las calabacitas.
- 4 Enrolla como taco y sirve.
- 5 Puedes espolvorear queso rallado también.

Cupcakes de fideo seco

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 taza de fideo delgado.
- 1/4 de pieza de cebolla finamente picada.
- 1 cucharada de ajo finamente picado.
- 1 taza de puré de tomate.
- 1 taza de caldo de pollo.
- 1 pizca de sal.
- 1 pieza de huevo batido.
- 1/4 de taza de crema ácida para servir.
- 1/4 de taza de queso fresco desmoronado, para servir.
- 1/2 pieza de aguacate en cubitos, para servir.

Procedimiento

- 1 Precalienta el horno a 180°C.
- 2 Calienta una olla a fuego medio con el aceite, fríe el fideo hasta que obtenga un color más doradito, agrega la cebolla y el ajo, cocina unos minutos.
- 3 Añade el puré de tomate y el caldo de pollo, sazona a tu gusto. Cocina hasta que el fideo este suave y sin líquido. Reserva.
- 4 En un recipiente mezcla el huevo con el fideo seco. En un molde para cupcakes previamente engrasado, coloca la preparación y comprime con una cuchara. Hornea durante 10 minutos. Retira del horno.
- 5 Coloca los cupcakes en un plato y sirve con la crema, el queso fresco y el aguacate.

Extraída de: <https://www.kiwilimon.com/receta/comida-para-ninos/cupcakes-de-fideo-seco> (agosto, 2017).

Tinga de pollo

Ingredientes

2 tazas de pechuga de pollo cocida y deshebrada.

½ taza de queso panela rallado.

¼ taza de crema.

1 taza de puré de jitomate.

½ taza de cebolla fileteada.

1 pza aguacate.

2 cdas de aceite.

Sal pimienta y ajo al gusto.

12 tostadas.

Procedimiento

- 1 Calienta el aceite en una sartén y fríe la cebolla y el ajo.
- 2 Agrega el puré de jitomate y deja resecar.
- 3 Agrega el pollo y cocina por tres minutos.
- 4 Sazona con sal y pimienta.
- 5 Sirve sobre tostadas y adorna con aguacate, crema y queso.

