

RECETARIO REGIONAL

**COMIENDO  
BIEN**  
*a lo*  
**VERACRUZ**  
**SAHO**



Secretaría de Educación del Estado de Veracruz  
Subsecretaría de Educación Básica  
Dirección General de Educación Primaria Estatal  
**Programa Educativo NUTRIR de Nestlé México**



SEV  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DEL ESTADO DE VERACRUZ



SS  
SECRETARÍA DE SALUD  
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**COMIENDO  
BIEN**  
*a lo*  
**VERACRUZ**  
**SANO**

### Coordinación General

LEP Paola Nube Blanca García Esquivel  
LEB Sara Ruth Devia Ochoa

### Desarrollo Académico

LEB María Dolores del Hoyo Sánchez  
LEB José Alfredo Luna Rodríguez  
Psic. Graciela Aida Pavón Armenta  
LEB Virginia Cruz Zavaleta  
MEB Jose Guadalupe Lara Maya  
LEB Hilda Irina Ibáñez Jiménez  
MEB Luz Elena Contreras Robles  
Ped. Elvia Carmen Espinoza Fernández

### Responsables de Información Nutricional

LN Lizette López Elías  
LN Lidia Guzmán Flores  
LN Lorena Magaly González Pérez  
LN Pedro Alberto Cano Ferra

### Revisión Técnica

MEB Angélica Meza Torres  
LEP Paola Nube Blanca García Esquivel  
LEB Sara Ruth Devia Ochoa  
LAE Lorena Baizabal Villalobos

### Nestlé® México, 2013

Miriam Mendoza Straffon  
Inti Sarahi Pérez Casillas  
*Creación de Valor Compartido*  
María del Mar Aliaga Campuzano  
Karen Willard Quevedo  
*Centro Culinario*  
Pedro Hernández González  
*Coordinador NUTRIR® Veracruz 2011-2012*

### COMIENDO BIEN A LO VERACRUZ SANO

#### Editado y distribuido por

Nestlé México, S.A. de C.V.  
Ejército Nacional 453  
Col. Granada  
Del. Miguel Hidalgo  
México, D.F., C.P. 11520

#### Corrección de estilo

Laura Paz

#### Diseño

Ámbar Diseño, S.C.

#### Ilustración cuchara y tenedor veracruzanos

DCG Andrea Calderón Aguilera

#### Fotografía

Para los efectos de lo dispuesto por el artículo 87 de la Ley Federal del Derecho de Autor, se hace constar que los retratos de las personas que aparecen en este libro fueron proporcionados por ellas mismas o, en el caso de menores de edad, por sus padres o tutores, así como por el gobierno del estado de Veracruz. Las fotografías de los platillos elaborados con las recetas que aparecen en este libro fueron tomadas y proporcionadas por los diferentes autores de las mismas.

#### Impresión

Litografía Selene

NESTLÉ® NUTRIR® y sus diseños son marcas registradas, usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé, S.A., Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

## RECTOR REGIONAL

# COMIENDO BIEN *a lo* VERACRUZ SANO

Secretaría de Educación del Estado de Veracruz  
Subsecretaría de Educación Básica  
Dirección General de Educación Primaria Estatal

Programa Educativo NUTRIR de Nestlé México



## SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, 2013

Lic. Adolfo Mota Hernández  
*Secretario de Educación de Veracruz*  
Profra. Xóchitl A. Osorio Martínez  
*Subsecretaria de Educación Básica*  
Profr. Oscar Moncayo Quiroz  
*Director General de Educación  
Primaria Estatal*  
Lic. Maricela Domínguez Colío  
*Subdirectora Técnica*  
Profr. Ignacio López Torres  
*Jefe del Departamento de Operación  
de Programas Institucionales*  
MEB Angélica Meza Torres  
*Jefa de la Oficina de Programas  
de Apoyo a la Educación*

## SECRETARÍA DE SALUD, 2013

Lic. Juan Antonio Nemi Dib  
*Secretario de Salud y Director General  
de Servicios de Salud de Veracruz*  
LN Lizette López Elías  
*Coordinadora Estatal de Nutrición  
de Prevención y Promoción de la Salud*  
LN Lidia Guzmán Flores  
*Colaboradora de la Coordinación  
Estatal de Nutrición de Prevención  
y Promoción de la Salud*  
LN Lorena Magaly González Pérez  
*Colaboradora de la Coordinación  
Estatal de Nutrición de Prevención  
y Promoción de la Salud*  
LN Pedro Alberto Cano Ferra  
*Colaborador de la Coordinación  
Estatal de Nutrición de Prevención  
y Promoción de la Salud*







# contenido

<b>Presentación</b>	9
<b>Introducción</b>	11
<b>Recetas preparadas en la escuela</b>	15
Recetas frías	17
Recetas calientes	33
<b>Recetas preparadas en casa</b>	41
Recetas frías	43
Recetas calientes	75
<b>Índice de recetas</b>	146



## Presentación

La compilación de recetas incluidas aquí es resultado del trabajo inter-institucional desarrollado por la Secretaría de Educación del estado de Veracruz, la Secretaría de Salud y NESTLÉ® México, a través de la estrategia socioeducativa SUMA (Somos una comunidad comprometida con Una alimentación sana, un Manejo adecuado de los residuos, Agua para nuestro futuro y la activación física) y del programa NUTRIR, de NESTLÉ®, cuyo esfuerzo está encaminado a orientar a la comunidad escolar en la adquisición de conocimientos de nutrición que contribuyan a la mejora de su calidad de vida.

Es del conocimiento general que padecer obesidad entraña graves peligros pues constituye un factor de riesgo para contraer otras enfermedades, como diabetes, hipertensión, osteoartritis, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, etcétera. Actualmente, México ocupa un preocupante segundo lugar en obesidad a nivel mundial y Veracruz es el primer lugar a nivel nacional, lo que constituye un peligro potencial para la niñez del estado si sus hábitos de alimentación no cambian.

Ante ello, es indispensable asumir el compromiso de coadyuvar en la concientización de todos los involucrados en el proceso educativo sobre la importancia de que las familias reflexionen acerca de una manera correcta de alimentarse y las rutinas de actividad física que practican, a fin de implementar acciones que modifiquen los malos hábitos y disminuyan gradualmente los alarmantes índices mencionados.

En el ciclo escolar 2012-2013, la Secretaría de Educación de Veracruz, a través de la Dirección General de Educación Primaria Estatal, y en el marco de SUMA y NUTRIR, emitió la convocatoria para el primer concurso regional de recetas de cocina, a la que respondieron alumnos, maestros y padres de familia de escuelas primarias estatales, así como la so-



## Introducción

ciudad en general. De estas aportaciones surgió la selección de recetas que conforman este tomo, *Comiendo bien a lo Veracruz sano*.

Las recetas son económicas, nutritivas, de fácil preparación y con ingredientes accesibles por ser propios de la región. Asimismo, el balance alimenticio se apega a lo recomendado en el esquema del Plato del Bien Comer, desarrollado por la Secretaría de Salud.

Con esta publicación se busca dotar a los padres de familia de un medio de consulta donde vean plasmados los platillos que comúnmente se consumen en los hogares veracruzanos y que caracterizan a la región, agregando algunas sugerencias o modificaciones para apoyar el cambio hacia una alimentación sana. De igual manera, se pretende propiciar el acercamiento cultural entre maestros, padres de familia y alumnos de Veracruz mediante el conocimiento de la gran riqueza gastronómica del estado.

México reconoce que enfrenta un grave problema de salud pública. Desde hace varios años, las cifras reportadas por organismos internacionales han alertado a la nación de la creciente prevalencia de obesidad en la población mexicana, desde la edad infantil hasta la adultez, así como de la afectación en la salud de millones de mexicanos a causa de este padecimiento.

Situar a Veracruz en el primer lugar de obesidad infantil a nivel nacional ha generado alarma en instituciones como el Sistema Nacional de Salud, que desde su ámbito de competencia ha implementado acciones conducentes a fomentar hábitos de alimentación correcta para que la población mexicana recupere y mantenga la salud.

En este sentido se han conjuntado esfuerzos interinstitucionales para elaborar una propuesta de intervención que contribuya a lograr el desarrollo integral de los alumnos de educación básica, promoviendo la cultura del autocuidado de la salud y dándoles herramientas que favorezcan un cambio de actitud ante la epidemia del sobrepeso y la obesidad; es decir, se busca prevenir desde las aulas.

Por lo anterior, la Dirección General de Educación Primaria Estatal convocó a maestros, alumnos, padres de familia y a la sociedad a participar en un concurso de recetas de platillos típicos de cada una de las diez regiones que conforman el estado de Veracruz, tanto para rescatar la gastronomía local como ponderar el valor nutritivo de los productos naturales, además de difundir la variedad y la riqueza de la comida de la entidad en contraposición con los alimentos de escaso o nulo aporte nutrimental que hoy en día predominan en la dieta de las familias veracruzanas.



Al ser Veracruz una región privilegiada del territorio nacional en lo que a recursos naturales se refiere, las recetas que conforman esta primera publicación dan cuenta de la abundancia de productos alimenticios que se pueden adquirir para la elaboración de platillos nutritivos, variados y deliciosos. Nuestra vasta producción agrícola ofrece maíz, frijol, papa, tomate, chayote, sorgo, arroz, chile, haba, calabaza, cacao y vainilla; también podemos encontrar café, caña, naranja, piña, limón, mango, sandía, plátano, mandarina, papaya, jobo, toronja, ciruela, jícama y nanche; del mar, los ríos y las lagunas podemos obtener mojarra, carpa, trucha, sierra, guachinango, robalo, peto, camarón, langostino, almeja, jaibón, ostión; además, carne de aves y de ganado bovino, porcino, ovino y caprino, entre otros.

Con la divulgación de estas deliciosas recetas de cocina se pretende, adicionalmente, propiciar que los encargados de la preparación de los alimentos cotidianos para la familia lo hagan de acuerdo con lo establecido en la Norma Oficial Mexicana para promover la salud alimentaria, plasmada en el Plato del Bien Comer, gráfico que constituye una orientación práctica con respaldo científico para la composición de una alimentación correcta y susceptible de adaptarse a las necesidades y posibilidades familiares. Así se promueve la mejora de la nutrición y se previenen padecimientos relacionados con la alimentación.

Es sabido que los platillos típicos mexicanos tienen su origen en la época prehispánica y no incluían aceites, manteca u otros productos comunes actualmente en la preparación de la comida; por ello, se recomienda tener más cuidado en la porción de los ingredientes

que se utilizan. Para esto, los expertos nutriólogos de la Secretaría de Salud sugieren modificaciones en algunas recetas, sin que estas pierdan su originalidad. Dichas observaciones se incluyen en cada una de ellas.

Este recetario regional pretende convertirse en un medio de consulta para los padres de familia, al brindarles orientación sobre cómo preparar una dieta correcta, adecuada a cada estilo, necesidad y posibilidad familiar, así como a adoptar hábitos de alimentación más sanos para tener una mejor calidad de vida.







RECETAS PREPARADAS EN  
**La escuela**

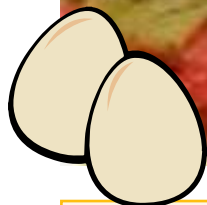


# RECETAS frías





## Huevos rellenos de ensalada



### Necesitarás:

Cuchillo, pala de madera, tabla para picar y recipiente.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 164  
Total de kilocalorías por porción: 388

Hidratos de carbono: 44%  
Proteínas: 23%  
Lípidos o grasas: 33%

Rico en proteínas, vitaminas (A y C), calcio, ácido fólico, potasio, fósforo y aminoácidos esenciales.

3 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | GUARNICIÓN

- 1 nopal picado finamente y cocido
- ½ cebolla picada finamente
- 1 tomate picado finamente
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- 3 huevos cocidos, pelados y rebanados a la mitad

### Preparación

1. Mezcla el nopal, la cebolla, el tomate, el jugo de limón y la sal.
2. Reparte la preparación sobre cada mitad de huevo y sirve.

### Observaciones sobre la receta

El nopal se considera “planta de la vida” pues, incluso al secarse, da vida a otra planta. Su tallo es utilizado para combatir la diabetes y el estreñimiento, se toma en licuado para bajar de peso y deshidratado, en cápsulas, para limpiar el organismo. Posee muchas propiedades y es un magnífico acompañante en nuestras comidas.



### Receta de: Elizabeth Castillo Lázaro

Escuela: Benito Juárez García  
Director (a): Margarita Gutiérrez Flores  
Comunidad: El Ciruelo  
Municipio: Espinal  
Zona escolar: 033

## Tostadas con chayotes al tricolor

5 PORCIONES | ⌚ 15 MIN. | COMIDA

- 1 taza de frijoles negros refritos
- 5 tostadas de maíz (tortillas doradas en comal)
- 2 chayotes hervidos y picados finamente
- 2 jitomates rebanados en rodajas
- ¼ de cebolla rebanada en rodajas
- ½ aguacate rebanado en rodajas
- 150 g de queso fresco rallado

### Preparación

1. Unta 1 cucharada de frijoles en cada tostada, reparte un poco de los chayotes, decora con 3 rodajas de jitomate, rodajas de cebolla al gusto, aguacate y queso.
2. Sirve inmediatamente para que la tostada no se remoje.

### Observaciones sobre la receta

En la comunidad de El Triunfo, municipio de Tepatlaxco, muchas familias siembran y cosechan chayotes en sus terrenos para consumo propio, otros más para su venta en la misma localidad.

Por ser un alimento nutritivo y económico, las mamás dan a sus hijos chayotes (enteros) hervidos como refrigerio para la hora del recreo, y con esta receta se presenta una variante de su uso. También se puede agregar un poco de crema, bañando las tostadas en forma de círculo.



### Necesitarás:

Tabla para picar, cuchillo y pala de madera.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 147  
Total de kilocalorías por porción: 229

Hidratos de carbono: 51%  
Proteínas: 18%  
Lípidos o grasas: 31%

Equilibrado, rico en vitaminas (A, B, C y E), calcio, fibra, sodio, potasio, folatos, magnesio, ácido fólico y aminoácidos.



### Receta de: Nayeli del Carmen Muñoz Sierra

Escuela: Porfirio Domínguez Vélez  
Director (a): Hugo Enrique Huerta Loaiza  
Comunidad: El Triunfo  
Municipio: Tepatlaxco  
Zona escolar: 039



# Ceviche de palmito

## Necesitarás:

Estufa o fogón, cuchillo, pala de madera, tabla para picar, recipiente, olla y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 809  
Total de kilocalorías por porción: 162

Hidratos de carbono: 73%  
Proteínas: 5%  
Lípidos o grasas: 22%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A, B, C y E), calcio, potasio, fibra, magnesio, fósforo y sodio. **Nota:** Se sugiere utilizar mayonesa baja en grasa en lugar de la común para disminuir el contenido de esta.



5 PORCIONES | ⌚ 20 MIN. | REFRIGERIO

- 1 palmito picado finamente
- Agua, la necesaria
- 2 tomates picados, sin semillas
- 1 cebolla blanca picada finamente
- 1 rollo de cilantro
- 1 lata de chiles en vinagre escurridos y picados (105 g)
- 1 frasco de mayonesa (190 g)
- ½ cucharadita de sal
- Galletas saladas, al gusto

## Preparación

1. Cocina el palmito en agua durante 15 minutos o hasta que cambie de color, escúrrelo y deja que enfríe durante 5 minutos.
2. Mezcla el palmito cocido en un recipiente con el resto de los ingredientes y sazona con sal.
3. Sírvelo con galletas saladas.

## Observaciones sobre la receta

El palmito o corazón de la palma es el brote terminal tierno, obtenido de diferentes especies de palmas que existen en la región huasteca. Este producto se prepara con mayor frecuencia en las comunidades indígenas Tenek.



### Receta de: Patricio del Ángel del Ángel

Escuela: Venustiano Carranza  
Director (a): Héctor García Sánchez  
Comunidad: Terrero Laja Segunda  
Municipio: Tantoyuca  
Zona escolar: 002

# Niditos de zanahoria

3 PORCIONES | ⌚ 10 MIN. | GUARNICIÓN



- 1 zanahoria pelada y rallada
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 3 guayabas rebanadas a la mitad sin semillas
- 6 uvas rebanadas a la mitad

## Preparación

1. Mezcla la zanahoria y la miel.
2. Rellena con esta mezcla las mitades de guayaba y decora con una uva.

## Observaciones sobre la receta

Elige frutas maduras para que la receta tenga mejor sabor.



### Receta de: María de los Ángeles Rodríguez Archer

Escuela: 20 de Noviembre  
Director (a): Ofelia S. Verdejo Servín  
Comunidad: Xalapa  
Municipio: Xalapa  
Zona escolar: 064

## Necesitarás:

Cuchillo, tabla para picar, pala de madera, rallador y recipiente.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 214  
Total de kilocalorías por porción: 71

Hidratos de carbono: 90%  
Proteínas: 4%  
Lípidos o grasas: 6%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A y C), potasio, fósforo, calcio, magnesio y betacarotenos.



# Aguacates rellenos de atún

## Necesitarás:

Tabla para picar, cuchillo, pala de madera y recipiente.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 874  
Total de kilocalorías por porción: 109

Hidratos de carbono: 20%  
Proteínas: 12%  
Lípidos o grasas: 68%

Rico en grasas, vitaminas (B, C, D y E), potasio, fósforo, hierro, yodo, magnesio y ácido fólico. **Nota:** Se recomienda utilizar mayonesa baja en grasa para disminuir la cantidad de esta.

8 PORCIONES | ⌚ 25 MIN. | CENA

- 1 lata de atún escurrida (140 g)
- 2 jitomates picados finamente
- ½ cucharada de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de mayonesa
- ½ cucharadita de sal
- 4 aguacates rebanados a la mitad

## Preparación

1. Mezcla el atún, los jitomates, la cebolla, la mayonesa y sazona con sal.
2. Rellena cada mitad de aguacate con la preparación y sirve.

## Observaciones sobre la receta

El aguacate contiene una serie de propiedades que lo hacen sumamente saludable, e incluso una buena opción para problemas cardíacos. Tiene diez vitaminas, entre las que destacan la vitamina E, el ácido fólico y el glutatión. Asimismo, tiene diez ácidos grasos, de los que cinco son mono y poliinsaturados, destacándose los omega 9, 7, 6 y 3, este último parte de la protección contra el cáncer. También contiene β-sitosterol, proveniente de la acumulación de colesterol, y diez aminoácidos esenciales, arginina, fenilalanina, histidina, isoleucina, leucina,

lisina, metionina, treonina, triptófano y valina, requeridos en la síntesis de proteínas y para tener un mejor metabolismo celular. Está compuesto por diez elementos minerales: calcio, cobre, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, potasio, selenio, sodio y zinc, empleados en el funcionamiento del metabolismo celular y la circulación sanguínea.



**Receta de:** María del Carmen Arregoitia del Ángel

Escuela: Colegio Educativo Guillaumin  
Director (a): María Elena Díaz Lammoglia  
Comunidad: Orizaba  
Municipio: Orizaba  
Zona escolar: 022

# Ensalada de ejotes



6 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

250 g de ejotes limpios y cocidos  
500 g de cebolla picada finamente  
1 chile verde picado finamente  
1 rollo de cilantro picado finamente  
3 jitomates picados finamente  
½ cucharadita de sal  
Jugo de 1 limón

## Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes, cúbrelo y refrigéralo durante 15 minutos hasta el momento de servir.

## Observaciones sobre la receta

Puedes agregar 1 cucharadita de aceite de oliva para darle más sabor.

### Necesitarás:

Tabla para picar, pala de madera, cuchillo, colador y recipiente.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 302  
Total de kilocalorías por porción: 50

Hidratos de carbono: 77%  
Proteínas: 16%  
Lípidos o grasas: 7%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A y C), fibra, zinc y potasio.



### Receta de: Mercedes Ruíz

Escuela: Antonio Quirasco Laurencio  
Director (a): Macedonia Lorena Parra Vargas  
Comunidad: Juan Rodríguez Clara  
Municipio: Xico  
Zona escolar: 078

# Ceviche de soya

4 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | REFRIGERIO

½ litro de agua  
500 g de soya  
½ cucharadita de orégano seco  
2 jitomates picados finamente  
½ cebolla picada finamente  
1 rama de cilantro picada finamente  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 taza de salsa de tomate  
¾ de taza de jugo de tomate  
1 cucharadita de sal  
Galletas saladas o tostadas de maíz, al gusto

## Preparación

1. Calienta en una olla el agua, la soya y el orégano. Cuando empiece a burbujear, baja la flama y cocina durante 15 minutos más. Escurre la soya y deja que enfríe.
2. Mezcla la soya, los jitomates, la cebolla, el cilantro, el aceite de oliva, la salsa y el jugo de tomate. Sazona con sal, tápalo y refrigéralo durante 15 minutos.
3. Sírvelo acompañado de galletas saladas o tostadas de maíz.

## Observaciones sobre la receta

La soya y el limón son alimentos de consumo regular en la comunidad, dado su costo económico y su producción local.

### Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, pala de madera, colador y recipiente.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 567  
Total de kilocalorías por porción: 642

Hidratos de carbono: 53%  
Proteínas: 37%  
Lípidos o grasas: 10%

Rico en proteínas, vitaminas (A, C y K), ácido fólico, potasio, fósforo y fibra.



### Receta de: Carmela Marinero

Escuela: Niños Héroes  
Director (a): Gabriela Quilacio García  
Comunidad: Rancho Valdivia  
Municipio: Carrillo Puerto  
Zona escolar: 081



# Tostadas

## Necesitarás:

Cuchillo, tabla para picar, pala de madera y recipiente.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3 561  
Total de kilocalorías por porción: 119

Hidratos de carbono: 384%  
Proteínas: 260%  
Lípidos o grasas: 109%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C) fósforo, ácido fólico, potasio y aminoácidos esenciales.



30 PORCIONES | ⌚ 30-40 MIN. | DESAYUNO

500 g de frijoles negros refritos  
1 taza de mayonesa  
30 tostadas de maíz  
1 lechuga romana picada  
2 pechugas de pollo cocidas y deshebradas  
500 g de queso blanco desmoronado  
5 jitomates rebanados en rodajas  
1 taza de crema

## Preparación

1. Unta frijoles y mayonesa a cada tostada.
2. Reparte lechuga, pollo y queso en cada una.
3. Decora con una rodaja de jitomate y ½ cucharada de crema.

## Observaciones sobre la receta

Para preparar los frijoles refritos, una vez cocidos, lícialos hasta que no tengan trozos grandes, fríelos en una sartén con aceite o mantequilla de cerdo, a fuego bajo, durante 5 minutos. Puedes acompañar el platillo con salsa verde o roja.



**Receta de: María del Refugio Chávez Miguel**

Escuela: Lázaro Cárdenas del Río  
Director (a): José Gilberto Molina Ramírez  
Comunidad: Banderilla  
Municipio: Banderilla  
Zona escolar: 012

# Ensalada de camarón

4 PORCIONES | ⌚ 20 MIN. | COMIDA

500 g de camarones limpios, cocidos y picados  
300 g de jitomates picados  
100 g de cebolla picada finamente  
2 chiles serranos picados sin semillas  
¼ de taza de cilantro picado  
½ taza del aderezo de tu preferencia  
1 cucharadita de aceite de oliva  
½ cucharadita de sal

## Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente, cúbrelo y refrigéralo durante 10 minutos.

## Observaciones sobre la receta

De preferencia que sean camarones de río. Si lo deseas, puedes decorar con rebanadas de aguacate y servir con galletas saladas o totopos.



**Receta de: Janeth Ochoa Cruz**

Escuela: Carlos A. Ramón  
Director (a): Susana Figueroa González  
Comunidad: Alvarado  
Municipio: Alvarado  
Zona escolar: 019



## Necesitarás:

Tabla para picar, cuchillo, pala de madera y recipiente.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 678  
Total de kilocalorías por porción: 170

Hidratos de carbono: 18%  
Proteínas: 55%  
Lípidos o grasas: 27%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), potasio, fósforo, zinc y ácidos grasos esenciales. **Nota:** Se recomienda utilizar aderezo bajo en grasa para disminuir la cantidad de esta.





# Ensalada "Colores y sabores veracruzanos"

## Necesitarás:

Tabla para picar, cuchillo, pala de madera y recipiente.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 13 608  
Total de kilocalorías por porción: 907

Hidratos de carbono: 63%  
Proteínas: 7%  
Lípidos o grasas: 30%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A, B y C), potasio, fósforo, magnesio, fibra y antioxidantes.



### Receta de: Araceli Bravo Mora

Escuela: Ramón G. Bonfil  
Director (a): Ana Luisa Domínguez Chávez  
Comunidad: Xalapa  
Municipio: Xalapa  
Zona escolar: 064

13 PORCIONES | ⌚ 40 MIN. | REFRIGERIO

- 2 tazas de crema
- 2 latas de leche condensada
- 500 g de tejocotes picados finamente
- 500 g de uvas sin semillas
- 5 guayabas grandes picadas finamente
- 2 peras picadas
- 3 manzanas picadas
- 4 plátanos picados
- 250 g de almendras picadas

## Preparación

1. Mezcla la crema, la leche condensada, todas las frutas picadas y la mitad de las almendras, e integra cuidadosamente para evitar que las frutas se desbaraten.
2. Al momento de servir, esparce un poco de las almendras picadas que reservaste.

## Observaciones sobre la receta

Este platillo pretende hacer un homenaje a las virtudes fértiles del estado de Veracruz, cuya tierra permite cultivar una gama muy grande de frutas. Además, la época navideña se acerca, por lo que se decidió hacer un collage frutal de sabores y colores, el cual puede servir muy bien como postre para la cena del 24 o el 31 de diciembre, o para las comidas de recalentado del 25 de diciembre o del 1° de enero de 2014.

# Totopoxtle

4 PORCIONES | ⌚ 15 MIN. | COMIDA

- 500 g de masa seca
- 250 g de manteca de cerdo
- 250 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 raja de canela molida

## Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa uniforme.
2. Pásala por el metate y forma el textal o tortilla del tamaño que desees.
3. Cuécela en el comal a fuego bajo hasta que se dore por ambos lados.

## Observaciones sobre la receta

De preferencia se debe servir acompañado de café o té.

## Necesitarás:

Metate, recipiente, estufa o fogón, pala de madera y comal.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 299  
Total de kilocalorías por porción: 575

Hidratos de carbono: 46%  
Proteínas: 5%  
Lípidos o grasas: 49%

Rico en grasas, vitaminas (A y C), fósforo, calcio, ácido fólico y aminoácidos esenciales.



### Receta de: Teresa Ruiz Vidahurrázaga

Escuela: Flavia Torres  
Director (a): Teresa Ruiz Vidahurrázaga  
Comunidad: Misantla  
Municipio: Misantla  
Zona escolar: 010





# Manzanas horneadas

## Necesitarás:

Horno precalentado a 180° C, tabla para picar, cuchillo, charola para hornear, recipiente y cuchara.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 150  
Total de kilocalorías por porción: 144

Hidratos de carbono: 87%  
Proteínas: 1%  
Lípidos o grasas: 12%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A y C), potasio, fósforo, calcio, yodo, sodio y omega 3 y 6.



**Receta de: María del Carmen Arregoitia del Ángel**  
Escuela: Colegio Educativo Guillaumin  
Director (a): María Elena Díaz Lammoglia  
Comunidad: Orizaba  
Municipio: Orizaba  
Zona escolar: 022

8 PORCIONES | ⌚ 35 MIN. | POSTRE

8 manzanas rojas ligeramente cocidas  
½ taza de azúcar morena o mascabado  
1 raja de canela cortada en trocitos  
2 cucharadas de mantequilla

## Preparación

1. Corta la tapa de las manzanas y con ayuda de una cuchara, saca el relleno cuidadosamente para evitar que se rompa la fruta.
2. Pica finamente los trozos de manzana que sacaste y mézclalos con el azúcar.
3. Rellena nuevamente las manzanas y reparte un trozo de canela y un pedacito de mantequilla sobre cada una.
4. Hornéalas durante 25 minutos o hasta que estén suaves.
5. Espera a que se enfríen y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Entre otras propiedades, la manzana combate la anemia y la artritis, y es muy útil para las úlceras. Además provee al cuerpo de isoleucina (necesaria para un crecimiento adecuado y para el equilibrio del nitrógeno), lisina (interviene en la producción de anticuerpos, la construcción de los tejidos y la absorción del calcio), serina (ayuda a fortalecer el sistema inmunitario) y valina (favorece el crecimiento infantil e interviene en el equilibrio del nitrógeno).

# Mermelada de níspero

10 PORCIONES | ⌚ 1 H, 30 MIN. | DESAYUNO

1½ kg de nísperos pelados sin hueso  
400 g de azúcar  
2 tazas de agua

## Preparación

1. Cocina los ingredientes en una olla, moviendo constantemente, hasta que el agua se evapore y la mermelada se espese.
2. Espera a que se enfríe y sirve.

## Observaciones sobre la receta

El níspero es una fruta común de la región de Xalapa. Puedes envasar la mermelada para conservarla en refrigeración.



## Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 957  
Total de kilocalorías por porción: 196

Hidratos de carbono: 97%  
Proteínas: 1%  
Lípidos o grasas: 2%

Rico en hidratos de carbono, potasio, vitamina A, fósforo, magnesio, calcio, fibra, folatos y aminoácidos.



**Receta de: Adriana Sol Servín Niembro y Luz del C. Domínguez Márquez**  
Escuela: Joaquín H. Servín Andrade  
Director (a): Angelina Servín Murrieta  
Comunidad: Xalapa  
Municipio: Xalapa  
Zona escolar: 011

# RECETAS calientes



# Chayotes a la mexicana

## Necesitarás:

Estufa o fogón, cuchillo, tabla para picar, pala de madera y sartén.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 263  
Total de kilocalorías por porción: 53

Hidratos de carbono: 63%  
Proteínas: 14%  
Lípidos o grasas: 23%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A y C), potasio, zinc, magnesio y antioxidantes.



### Receta de: alumnas de 6° grado

Escuela: Lázaro Cárdenas del Río  
Director (a): María de los Ángeles Sedano Santiago  
Comunidad: El Águila  
Municipio: Atoyac  
Zona escolar: 039

5 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | DESAYUNO

- 1 cucharadita de aceite
- ½ cebolla blanca picada finamente
- 2 chayotes tiernos picados
- 2 jitomates picados finamente
- 1 cubo de caldo de pollo desmoronado
- ½ cucharadita de sal
- 1 rollo de cilantro picado finamente

## Preparación

1. Calienta en una sartén el aceite y fríe la cebolla hasta que esté ligeramente suave.
2. Agrega los chayotes, los jitomates, el caldo de pollo, la sal y el cilantro, y cocina durante 20 minutos a fuego bajo, moviendo constantemente para evitar que se queme.

## Observaciones sobre la receta

Las verduras no solo ofrecen una gran variedad de sabores, sino proporcionan volumen, prácticamente no tienen grasa y ayudan a que nos sintamos satisfechos y comamos menos.

La mayoría de los habitantes de la comunidad El Águila tiene sembradío de chayotes en el patio de su casa y lo incluye en su dieta de diferente manera: a la mexicana, hervido, al vapor, etcétera.

# Nopales en escabeche

6 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla cortada en tiras
- 5 nopales cortados en tiras y cocidos
- 2 hojas de laurel secas
- 1 lata de chiles en vinagre (380 g)
- ½ cucharadita de sal

## Preparación

1. Calienta una olla con el aceite y fríe la cebolla hasta que esté ligeramente transparente.
2. Agrega los nopales, el laurel, los chiles y la sal. Cocina a fuego medio hasta que los nopales estén listos.
3. Espera a que se enfríe y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Si lo deseas puedes agregar ¼ de taza de vinagre de manzana durante la cocción.

## Necesitarás:

Estufa o fogón, tabla para picar, pala de madera, cuchillo y olla.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 375  
Total de kilocalorías por porción: 62

Hidratos de carbono: 47%  
Proteínas: 13%  
Lípidos o grasas: 40%

Rico en grasas, vitaminas (A y C), calcio, fibra, zinc y potasio.



### Receta de: Carmen Tlaxcalteco Mexicana

Escuela: Antonio Quirasco Laurencio  
Director (a): Macedonia Lorena Parra Vargas  
Comunidad: Juan Rodríguez Clara  
Municipio: Xico  
Zona escolar: 078



# Tacos de soya

## Necesitarás:

Estufa o fogón, cuchillo, tabla para picar, sartén, olla, pala de madera, licuadora y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 10 727  
Total de kilocalorías por porción: 215

Hidratos de carbono: 40%  
Proteínas: 36%  
Lípidos o grasas: 24%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B, C y E), hierro, fósforo, calcio, fibra, zinc, aminoácidos y ácido fólico.

50 PORCIONES |  1 H, 30 MIN. | DESAYUNO

1½ litros de agua  
½ cucharadita de sal  
½ cebolla cortada en trozos  
1 cabeza de ajo pelada  
5 hojas de laurel  
1½ kg de soya deshidratada  
2 tazas de aceite de oliva  
500 g de cebolla picada finamente  
3 dientes de ajo picados  
2 barras de achiote picadas finamente (110 g c/u)  
10 hojas de laurel  
½ cucharada de tomillo  
½ cucharada de pimienta negra molida  
½ cucharada de orégano seco  
½ cucharada de clavo molido  
2 kg de tomates picados finamente  
3 pechugas de pollo cocidas sin piel y deshebradas  
1 cucharadita de sal  
50 tortillas de maíz  
½ col picada  
1 rollo de cilantro picado finamente

## Preparación

1. Calienta en una olla el agua, ½ cucharadita de sal, la cebolla, los ajos y el laurel.
2. Cuando empiece a burbujear retírala del fuego y agrega la soya.
3. Deja reposar durante 30 minutos o hasta que esté suave, cuélalo y retira los ajos y la mayor cantidad posible de agua para que la soya quede muy seca.

4. Calienta en una sartén el aceite y fríe la cebolla picada con los ajos picados, el achiote, las especias y los tomates.
5. Cocina durante 10 minutos moviendo constantemente; desecha las hojas de laurel, lícualo y cuela los demás ingredientes.
6. Vierte la mezcla en una olla caliente junto con la soya y el pollo, sazona con sal y déjalo cocinar a fuego bajo durante 15 minutos.
7. Reparte un poco del relleno en cada tortilla, decora con col y cilantro, y sirve.

## Observaciones sobre la receta

La soya tiene un excelente perfil nutricional, pues contiene entre 38% y 40% de proteína, alrededor de 18% de grasas (en su mayoría polinsaturadas que, por su origen vegetal, no contienen colesterol), 15% de hidratos de carbono, 15% de fibra y 14% de humedad. Además, provee de la mayoría de los aminoácidos indispensables para el organismo, es rica en potasio y una buena fuente de magnesio, fósforo, hierro, calcio, manganeso, folatos y algunas vitaminas, como E y B<sub>6</sub>. Actualmente, y gracias a la difusión de organismos e instituciones, se ha empezado a dar cabida a esta noble leguminosa en la dieta de México.

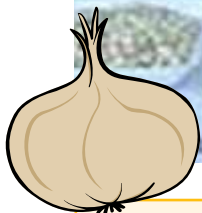


**Receta de: Alejandrina Vázquez González**

Escuela: Unión y Progreso  
Director (a): Jair Canseco Huerta  
Comunidad: Palmira  
Municipio: Medellín de Bravo  
Zona escolar: 018



# Tostadas de gualpoy



## Necesitarás:

Estufa o fogón, comal, sartén, olla, cuchillo, molcajete, tabla para picar y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 221  
Total de kilocalorías por porción: 11

Hidratos de carbono: 61%  
Proteínas: 14%  
Lípidos o grasas: 25%

Equilibrado, rico en vitaminas (A, C y E), potasio y ácidos grasos esenciales.



### Receta de: Zorayda Gallegos Córdova

Escuela: Melchor Ocampo  
Director (a): Guadalupe Cruz Molaes  
Comunidad: Terrero, Tametate  
Municipio: Tantoyuca  
Zona escolar: 002

20 PORCIONES | ⌚ 40 MIN. | REFRIGERIO

- 1 cebolla
- 1 tomate
- 4 chiles frescos
- 500 g de gualpoy pelado y cocido
- ½ cucharadita de sal
- 20 tortillas de maíz fritas
- 1 taza de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de cebolla picada

## Preparación

1. Asa la cebolla, el tomate y los chiles.
2. Machaca el gualpoy con los ingredientes asados previamente y sazona con sal.
3. Cocina el puré a fuego bajo, en una olla, hasta que empiece a burbujear.
4. Fríe las tortillas en el aceite hasta que estén crujientes.
5. Sofríe el ajo y la cebolla picados en el aceite que quedó, y agrégalos a la preparación anterior.
6. Sirve con las tostadas.

## Observaciones sobre la receta

El gualpoy es un ingrediente típico de la región, pero se consigue en temporada. Puede prepararse de diferentes maneras y es muy económico.

# Atún a la veracruzana

4 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1 cucharada de cebolla picada
- 4 jitomates picados finamente
- 2 hojas de laurel
- 2 latas de atún en agua, escurridas (140 g c/u)
- 50 g de aceitunas verdes sin hueso y rebanadas
- 1 cucharadita de sal
- 4 tostadas

## Preparación

1. Calienta en una olla el aceite y fríe la cebolla.
2. Cuando esté dorada agrega los jitomates, el laurel, el atún y las aceitunas, y sazona con sal.
3. Cocina durante 5 minutos más y sirve acompañándolo con las tostadas.

## Observaciones sobre la receta

Esta receta es típicamente veracruzana. Cuenta con ingredientes frescos y de gran aporte nutricional como el atún, que contiene omega 3 y grasas insaturadas, además de que aporta beneficios al cerebro. El jitomate, por otro lado, contiene vitamina C.



### Receta de: María del Carmen Arregoitia del Ángel

Escuela: Colegio Educativo Guillaumin  
Director (a): María Elena Díaz Lammoglia  
Comunidad: Orizaba  
Municipio: Orizaba  
Zona escolar: 022

## Necesitarás:

Estufa o fogón, tabla para picar, cuchillo, pala de madera y olla.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 692  
Total de kilocalorías por porción: 173

Hidratos de carbono: 46%  
Proteínas: 25%  
Lípidos o grasas: 29%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B, C, D y E), potasio, fósforo, yodo, calcio y folatos. **Nota:** Se recomienda utilizar tostadas de comal u horneadas, no fritas, para disminuir la cantidad de grasa.





RECETAS PREPARADAS EN

CASA





# RECETAS frías



Nestlé Nutrir  
Niños Saludables



# Ensalada de nopales

## Necesitarás:

Cuchillo, tabla para picar, pala de madera y recipiente.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 165  
Total de kilocalorías por porción: 41

Hidratos de carbono: 72%  
Proteínas: 20%  
Lípidos o grasas: 8%

Rico en proteínas, vitaminas (A y C), potasio, fósforo, calcio, ácido fólico y antioxidantes.

5 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | DESAYUNO

- 5 nopales picados
- 3 jitomates picados
- 1 cebolla mediana picada
- 3 chiles jalapeños picados
- 1 rollo de cilantro picado
- 1 cucharadita de sal

## Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes.

## Observaciones sobre la receta

La ensalada puede acompañar una gran variedad de alimentos, como carnes, quesos, totopos, etcétera. Si lo deseas, puedes agregar orégano y aceite de oliva. Es un platillo que puede prepararse en casa o en la escuela.



### Receta de: alumnos de la localidad

Escuela: 20 de Noviembre  
Director (a): Octavio Sánchez Mata  
Comunidad: El Durazno  
Municipio: Coscomatepec  
Zona escolar: 044

# Empanadas de plátano rellenas de queso

4 PORCIONES | ⌚ 20 MIN. | DESAYUNO

- Agua, la necesaria
- 4 plátanos machos para freír (cocoyo)
- 250 g de queso blanco rallado
- 225 g de mantequilla sin sal

## Preparación

1. Calienta agua en una olla y cocina el plátano con cáscara hasta que esté suave.
2. Escúrrelo, retira la cáscara y machácalo con un tenedor para hacer un puré.
3. Forma una tortilla con puré, rellénala con queso, dóblala en forma de empanada y repite el procedimiento hasta terminar con los ingredientes.
4. Calienta una sartén y derrite la mantequilla. Fríe las empanadas por ambos lados hasta que se doren.

## Observaciones sobre la receta

En Zongolica hay una comunidad que mezcla el puré de plátano con masa de nixtamal. Esto se debe a que en un tiempo escaseó el maíz y hacían rendir el poco que había con plátano, tradición que se conserva.

Si lo deseas, al freír las empanadas puedes sustituir la mantequilla por aceite, así como pasarlas por un poco de harina de trigo para evitar que se peguen al freírlas.

## Necesitarás:

Estufa o fogón, sartén, olla, recipiente, colador, rallador, pala de madera y tenedor.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 923  
Total de kilocalorías por porción: 481

Hidratos de carbono: 32%  
Proteínas: 11%  
Lípidos o grasas: 57%

Rico en grasas, vitaminas (A y B), fósforo, potasio, ácido fólico, yodo, fibra y omega 3 y 6.



### Receta de: Rosalba Cruz Bernardino

Escuela: Miguel Lerdo de Tejada  
Director (a): Esteban Garnica  
Comunidad: Tuxpan  
Municipio: Tuxpan  
Zona escolar: 006





# Chiles fingidos

## Necesitarás:

Estufa o fogón, recipiente, tabla para picar, cuchillo, sartén, palillos, pala de madera, comal y batidor.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 206  
Total de kilocalorías por porción: 302

Hidratos de carbono: 29%  
Proteínas: 26%  
Lípidos o grasas: 45%

Rico en grasas, vitaminas (A, B y D), calcio, fósforo, sodio y aminoácidos esenciales.



4 PORCIONES | ⌚ 20 MIN. | COMIDA

4 chiles jalapeños frescos asados, rebanados a la mitad sin semillas  
200 g de queso Oaxaca deshebrado  
4 hojas de espinaca  
1 huevo ligeramente batido  
100 g de harina  
1 cucharada de aceite  
¼ de cucharadita de sal

## Preparación

1. Rellena los chiles con el queso y envuélvelos en hojas de espinaca.
2. Asegura cada hoja con palillos y pásalas por huevo y luego harina.
3. Fríelos en el aceite caliente hasta que estén dorados, sazón con sal y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Este platillo se puede acompañar con quelites al vapor y agua de guayaba con naranja, así como una salsa de ajonjolí. Es especial para los niños, ya que creen estar comiendo chiles.



### Receta de: Susana Ojeda Colorado

Escuela: Héroes de Chapultepec  
Director (a): Gloria de las Mercedes Lara Herbert  
Comunidad: División del Norte  
Municipio: Cuitláhuac  
Zona escolar: 081

# Ensalada de espinacas

8 PORCIONES | ⌚ 15 MIN. | COMIDA

## Aderezo:

3 cucharadas de miel de maple  
3 cucharadas de media crema  
2 cucharadas de queso parmesano rallado

## Ensalada:

250 g de espinacas cortadas en trozos  
20 g de almendras fileteadas  
20 g de nueces picadas  
20 g de ajonjolí acaramelado  
20 g de arándanos  
3 rebanadas de durazno en almíbar  
8 fresas rebanadas

## Preparación

1. Para el aderezo, mezcla todos los ingredientes.
2. Mezcla los ingredientes de la ensalada y vierte encima el aderezo al momento de servir.



## Necesitarás:

Tabla para picar, cuchillo y recipientes.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 382  
Total de kilocalorías por porción: 173

Hidratos de carbono: 31%  
Proteínas: 11%  
Lípidos o grasas: 58%

Rico en grasas, vitaminas (A y D), potasio, fósforo, sodio, calcio y antioxidantes. **Nota:** Se recomienda utilizar crema baja en grasa para disminuir la cantidad de esta.



### Receta de: María Elena Vásquez Ornelas

Escuela: Miguel Hidalgo y Costilla  
Director (a): Ana Elena Vásquez Vásquez  
Comunidad: Xalapa  
Municipio: Xalapa  
Zona escolar: 074

# Costalitos de ejote

## Necesitarás:

Tabla para picar, cuchillo y platón.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 256  
Total de kilocalorías por porción: 51

Hidratos de carbono: 75%  
Proteínas: 18%  
Lípidos o grasas: 7%

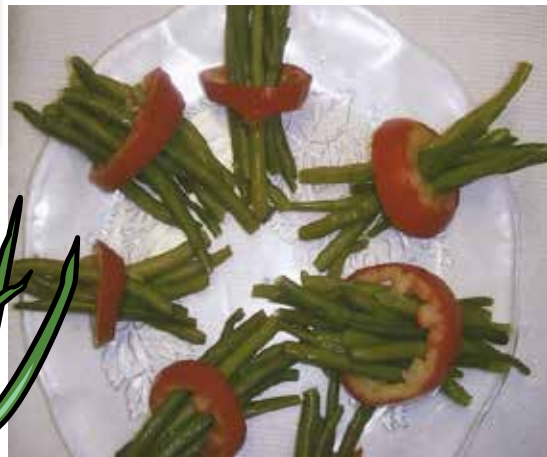
Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A y C), calcio, potasio y fibra.

5 PORCIONES | ⌚ 15 MIN. | GUARNICIÓN

500 g de ejotes limpios y cocidos  
2 jitomates sin semillas rebanados  
½ cucharadita de sal

## Preparación

1. Reparte los ejotes insertándolos en las rebanadas de jitomate y espolvorea con sal.
2. Acomódalos en un platón y sirve.



**Receta de: María de los Ángeles Rodríguez Archer**

Escuela: 20 de Noviembre  
Director (a): Ofelia S. Verdejo Servín  
Comunidad: Xalapa  
Municipio: Xalapa  
Zona escolar: 064

# Ensalada de berros

8 PORCIONES | ⌚ 25 MIN. | GUARNICIÓN

1 manojo pequeño de berros deshojados  
4 jitomates picados finamente  
½ cebolla picada finamente  
2 cucharadas de cilantro picado  
2 aguacates picados finamente  
3 chiles jalapeños picados finamente  
200 g de queso panela picado finamente  
1 cucharadita de sal  
Jugo de 1 limón  
1 cucharadita de aceite de oliva

## Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes.

## Observaciones sobre la receta

Este platillo puede acompañar arroz o se puede servir con tostadas o galletas.



## Necesitarás:

Recipiente, tabla para picar, cuchillo y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 802  
Total de kilocalorías por porción: 100

Hidratos de carbono: 25%  
Proteínas: 28%  
Lípidos o grasas: 57%

Rico en grasas, vitaminas (A, B, C y E), potasio, calcio, zinc, fósforo, hierro y ácido fólico.



**Receta de: Marcela Serrano Terraz**

Escuela: Emiliano Zapata  
Director (a): Edith Fernanda Rodríguez Guzmán  
Comunidad: Zapata  
Municipio: Ormealca  
Zona escolar: 053



# Jitomates rellenos



4 PORCIONES | ⌚ 10 MIN. | COMIDA

- 2 jitomates
- 2 latas de atún en agua escurridas (170 g c/u)
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 rama de perejil
- 4 hojas de lechuga

## Preparación

1. Rebana los jitomates a la mitad, decóralos haciendo picos a lo largo de la orilla y retira las semillas.
2. Mezcla el atún con la mayonesa y el perejil, y rellena los jitomates.
3. Acomoda los jitomates sobre hojas de lechuga y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Puedes cortar los jitomates a la mitad sin hacer el corte con picos.



**Receta de: María de los Ángeles Rodríguez Archer**  
Escuela: 20 de Noviembre  
Director (a): Ofelia S. Verdejo Servín  
Comunidad: Xalapa  
Municipio: Xalapa  
Zona escolar: 064

## Necesitarás:

Cuchillo, cuchara, recipiente y tabla para picar.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 309  
Total de kilocalorías por porción: 77

Hidratos de carbono: 39%  
Proteínas: 45%  
Lípidos o grasas: 16%

Rico en proteínas, vitaminas (A, E y K), potasio, fósforo, calcio, yodo y folatos.

**Nota:** Se recomienda utilizar mayonesa baja en grasa para disminuir la cantidad de ésta.

# Tlaxcalthuatzalet con frijoles

3 PORCIONES | ⌚ 1 HORA | COMIDA

## Tlaxcalthuatzalet:

- 1 kg de masa de maíz
- 1 cucharadita de sal

## Frijoles:

- 1 cucharada de aceite
- ¼ de taza de cebolla picada
- 500 g de frijoles negros cocidos
- ½ cucharadita de sal

## Preparación

1. Para el tlaxcalthuatzalet, mezcla la masa con la sal y pásala por el metate.
2. Cocínala en un comal hasta que se seque y quede tostada.
3. Calienta en una olla el aceite y fríe la cebolla hasta que esté ligeramente dorada, agrega los frijoles, la sal y cocina a fuego bajo durante 5 minutos.
4. Sirve el tlaxcalthuatzalet y acompáñalo con los frijoles.

## Observaciones sobre la receta

Las abuelas de la comunidad crearon esta preparación.



**Receta de: Virginia Tetzoyotl**  
Escuela: Venustiano Carranza  
Director (a): Edith Marcos Francisco  
Comunidad: Cuahutilica  
Municipio: Zongolica  
Zona escolar: 024

## Necesitarás:

Estufa o fogón, metate, pala de madera, olla, comal y recipientes.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 234  
Total de kilocalorías por porción: 745

Hidratos de carbono: 72%  
Proteínas: 14%  
Lípidos o grasas: 14%

Equilibrado, rico en vitaminas (A, B y E), yodo, hierro, calcio, fibra, folatos, ácido fólico y aminoácidos.





# Ensalada de nopal con carne de res

## Necesitarás:

Estufa o fogón, cuchillo, tabla para picar, pala de madera, recipiente y sartén.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 577  
Total de kilocalorías por porción: 394

Hidratos de carbono: 8%  
Proteínas: 61%  
Lípidos o grasas: 31%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), fibra, zinc, sodio, potasio, magnesio y calcio.



4 PORCIONES | ⌚ 1 HORA | COMIDA

500 g de carne salada de res picada finamente  
5 nopales cocidos y picados finamente  
1 cebolla grande picada finamente  
2 jitomates picados finamente  
¼ de taza de cilantro picado finamente  
Jugo de 1 limón  
½ cucharadita de sal

## Preparación

1. Calienta una sartén y asa la carne.
2. Aparte mezcla los demás ingredientes y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Tiene un buen balance entre vitaminas y minerales aportados por las verduras y las proteínas de origen animal. Se sugiere acompañarlo con tortillas, frijoles o arroz y puede servirse como plato principal en la comida.

El nopal ayuda a controlar el conteo de los triglicéridos, la diabetes, el peso y la digestión.



### Receta de: Melisa López González

Escuela: Manuel R. Gutiérrez  
Director (a): María de Lourdes Martínez Rivas  
Comunidad: El Pueblito  
Municipio: Jilotepec  
Zona escolar: 012

# Minilla

10 PORCIONES | ⌚ 2 HORAS | REFRIGERIO

6 tomates cortados en cuartos  
4 dientes de ajo pelados  
1 cucharadita de sal  
2 cucharadas de aceite  
3 kg de filetes de pescado peto, asado y desmenuzado  
3 ramas de epazote  
1 cebolla picada finamente  
5 limones rebanados a la mitad  
1 aguacate pelado rebanado  
1 lata de rajas de chile jalapeño en escabeche (105 g)  
1 paquete de tostadas de maíz (175 g)

## Preparación

1. Licua los tomates, los ajos y la sal, y cuéalo.
2. Calienta en una sartén el aceite y sofríe lo que licuaste. Cocina durante 10 minutos.
3. Agrega el pescado y el epazote, mezcla y deja cocinar durante 5 minutos más.
4. Permite que entibie y sírvelo acompañado de cebolla, limones, aguacate, chiles y tostadas.



## Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, sartén, colador, cuchillo y tabla para picar.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 066  
Total de kilocalorías por porción: 207

Hidratos de carbono: 19%  
Proteínas: 60%  
Lípidos o grasas: 21%

Rico en proteínas, vitaminas (A, C, D, E y K), yodo, fósforo, flúor, omega 3 y 6, potasio, zinc y sodio.



### Receta de: Guadalupe Montiel Ocaña

Escuela: Francisco Javier Mina  
Director (a): Rosa María Luria Zetina  
Comunidad: Coatzacoalcos  
Municipio: Coatzacoalcos  
Zona escolar: 030





# Soyatún

## Necesitarás:

Cuchillo, tabla para picar, sartén, colador, pala de madera y recipientes.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 284  
Total de kilocalorías por porción: 51

Hidratos de carbono: 51%  
Proteínas: 37%  
Lípidos o grasas: 12%

Rico en proteínas, vitaminas (A, C, D y K), calcio, magnesio, zinc, fibra, potasio, fósforo, sodio y ácido fólico.  
**Nota:** Se recomienda utilizar crema baja en grasa para disminuir el contenido de esta.

25 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | DESAYUNO

- 1 cucharadita de aceite
- 250 g de soya remojada en agua caliente durante 5 minutos y escurrida
- 6 tomates picados finamente
- 2 cebollas medianas picadas
- 2 rollos de cilantro criollo picados finamente
- 3 chiles jalapeños picados finamente
- 3 latas de media crema
- ½ cucharadita de sal

## Preparación

1. Calienta una sartén con el aceite y fríe la soya. Permite que se enfríe.
2. Aparte, mezcla los tomates, la cebolla, el cilantro, los chiles y la media crema.
3. Agrega la soya y sazona con sal.

## Observaciones sobre la receta

Se recomienda acompañar este platillo con agua de maracuyá y plátanos con miel como postre. Esta receta también puede prepararse en la escuela.



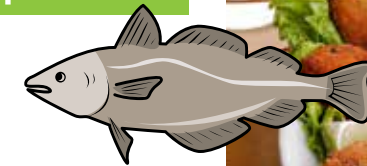
**Receta de:** Rosa María Pazarón Berman

Escuela: Emiliano Zapata  
Director (a): Miguel Ángel Rodríguez Morelos  
Comunidad: El Jardín  
Municipio: Álamo Temapache  
Zona escolar: 041

# Croquetas de bacalao

5 PORCIONES | ⌚ 1 HORA | COMIDA

- 90 g de mantequilla
- 30 g de harina
- 1 taza de leche
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal
- 300 g de bacalao remojado en agua para quitarle la sal y desmenuzado
- 300 g de papas cocidas y hechas puré
- 4 huevos ligeramente batidos
- 1¼ tazas de pan molido
- 1 taza de aceite



## Necesitarás:

Estufa o fogón, recipientes, toallas de papel, olla, batidor y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 689  
Total de kilocalorías por porción: 340

Hidratos de carbono: 40%  
Proteínas: 25%  
Lípidos o grasas: 35%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B, D y E), potasio, fósforo, sodio, calcio, hierro, ácido fólico, folatos y omega 3 y 6. **Nota:** Se recomienda utilizar leche descremada para disminuir el contenido de grasa.

## Preparación

1. En una olla, derrite la mantequilla y agrega la harina, cocina a fuego bajo hasta que se dore ligeramente y agrega la leche poco a poco, mezclando constantemente para evitar que se formen grumos.
2. Cocina hasta que espese, agrega la pimienta, la sal, el bacalao y las papas, y deja enfriar.
3. Forma croquetas con la mezcla, pásalas por el huevo batido, luego el pan molido y fríelas en el aceite caliente hasta que estén doradas.
4. Escúrrelas sobre papel absorbente.

## Observaciones sobre la receta

Puedes acompañar este platillo con arroz blanco, una ensalada de lechuga y el aderezo de tu preferencia.



**Receta de:** Talina Abril Cinaca Canela

Escuela: Francisco I. Madero  
Director (a): Esther Quintero  
Comunidad: Tula  
Municipio: Lerdo de Tejada  
Zona escolar: 057

# Postas de pescado

## Necesitarás:

Estufa o fogón, comal, sartén, licuadora, servilletas, recipiente y pala de madera.

4 PORCIONES | ⌚ 40 MIN. | COMIDA



4 cucharadas de aceite  
8 postas de pescado limpias (200 g c/u)  
1 cucharadita de sal  
2 tazas de nopales cortados en tiras y cocidos  
1 rollo de cilantro picado finamente  
4 tomates picados finamente  
½ cebolla rebanada  
1 lechuga deshojada

## Salsa:

4 cucharadas de pepitas de calabaza  
1 cebolla cortada en trozos  
1 chile guajillo sin semillas y cortado en trozos  
1 diente de ajo pelado  
¼ de taza de aceite  
Sal al gusto

## Preparación

1. Calienta en una sartén el aceite y fríe las postas de pescado.
2. Espolvoréalas con sal y déjalas escurrir sobre servilletas de papel.
3. Aparte, mezcla los nopales, el cilantro, los tomates y la cebolla.
4. Para la salsa, en un comal tuesta las pepitas, la cebolla, el chile y el ajo, y lícuales.
5. Calienta el aceite en una sartén y cocina lo licuado durante 5 minutos. Sazona con sal.
6. Sirve una capa de lechuga para simular el cuerpo del pescado, reparte los nopales como si fueran la cabeza, las postas de pescado serán el cuerpo y 2 enchiladas de pipián serán las aletas y la cola.

## Observaciones sobre la receta

Evita quemar el chile guajillo para que no amargue la salsa.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 936  
Total de kilocalorías por porción: 234

Hidratos de carbono: 21%  
Proteínas: 21%  
Lípidos o grasas: 58%

Rico en grasas, vitaminas (A, C y E), fósforo, calcio, folatos y omega 3 y 6.



## Receta de: padres de familia

Escuela: Leona Vicario  
Director (a): Nadia Molar Martínez  
Comunidad: El Izotal  
Municipio: Carrillo Puerto  
Zona escolar: 081

# Ceviche de pescado

## Necesitarás:

Cuchillo, tabla para picar, pala de madera, colador y recipiente.

4 PORCIONES | 🕒 20 MIN. | REFRIGERIO



- 1 kg de filete de pescado cintilla picado finamente
- Jugo de 15 limones colado
- 1 cebolla picada finamente
- 3 jitomates picados finamente
- 1 rollo de cilantro picado
- 3 chiles verdes sin semillas y picados finamente
- ½ taza de salsa cátsup
- ¼ de taza de jugo sazoador
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 paquete de galletas saladas (186 g)

## Preparación

1. Baña el pescado con el jugo de limón, tápalo y refrigéralo durante 30 minutos.
2. Agrega el resto de los ingredientes y, si es necesario, sazónalo con una pizca de sal.
3. Sirve con galletas saladas.

## Observaciones sobre la receta

Este platillo es uno de los más consumidos en la región sureste del estado de Veracruz. También se recomienda comerlo con tostadas de maíz.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 923  
Total de kilocalorías por porción: 481

Hidratos de carbono: 32%  
Proteínas: 11%  
Lípidos o grasas: 57%

Rico en grasas, vitaminas (A y B), fósforo, potasio, ácido fólico, yodo, fibra y omega 3 y 6.



**Receta de: Mitzi María Morales Beberaje, María Antonia Baena Pérez y Álvaro Guadalupe Contreras Pérez**

Escuela: Francisco Javier Mina  
Director (a): Rosa María Luria Zetina  
Comunidad: Coatzacoalcos  
Municipio: Coatzacoalcos  
Zona escolar: 030



# Ceviche de atún

## Necesitarás:

Colador, recipiente, cuchillo, tabla para picar y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 782  
Total de kilocalorías por porción: 196

Hidratos de carbono: 50%  
Proteínas: 31%  
Lípidos o grasas: 19%

Rico en proteínas, vitaminas (A, C y K), calcio, magnesio, zinc, potasio, fibra y antioxidantes.



4 PORCIONES | ⌚ 15 MIN. | COMIDA

- 2 tazas de soya texturizada remojada en agua caliente y escurrida
- 1 lata de atún en agua escurrida (170 g)
- 1 taza de jitomate picado finamente
- ½ taza de cebolla picada finamente
- ¾ de taza de jugo de limón colado
- 1 chile verde picado
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de orégano molido
- 2 cucharadas de cilantro picado
- ¼ de taza de aceite de oliva

## Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes, cúbrelo y refrigéralo durante 15 minutos o hasta el momento de servir.

## Observaciones sobre la receta

Puedes acompañarlo con rebanadas de aguacate y totopos, o galletas saladas.



### Receta de: alumnos de 5° grado

Escuela: José María Morelos y Pavón  
Director (a): Faustina Trujillo Villalvazo  
Comunidad: Soledad de Doblado  
Municipio: Soledad de Doblado  
Zona escolar: 056

# Napoleones de atún

2 PORCIONES | ⌚ 20 MIN. | COMIDA

- ½ taza de mayonesa reducida en grasa
- ½ paquete de queso crema (95 g)
- 1 lata o frasco de paté de atún (125 g)
- 1 lata de chiles jalapeños en escabeche escurrida (220 g)
- 60 galletas saladas integrales
- 1 cucharada de perejil

## Preparación

1. Mezcla la mayonesa con el queso y el paté, agrega los chiles e incorpora todo muy bien.
2. Para formar los napoleones, unta un poco de la mezcla anterior en una galleta y cubre con otra.
3. Decora con las zanahorias de la misma lata de los chiles y las hojas de perejil.



## Necesitarás:

Tabla para picar, cuchillo, recipiente y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 384  
Total de kilocalorías por porción: 192

Hidratos de carbono: 28%  
Proteínas: 31%  
Lípidos o grasas: 41%

Rico en grasas, vitaminas (A, B, D y E), potasio, yodo, magnesio, folatos y calcio. **Nota:** Se sugiere disminuir la cantidad de mayonesa y crema a la mitad para que el platillo no sea tan elevado en grasas saturadas.



### Receta de: María del Rocío Rodríguez Landero

Escuela: Manuel Gutiérrez Zamora  
Director (a): Esveydi Hermelinda Ortega Lugo  
Comunidad: Misantla  
Municipio: Misantla  
Zona escolar: 010

# Ensalada de pollo

## Necesitarás:

Estufa o fogón, platón, cuchillo, tabla para picar y pala de madera.

6 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | REFRIGERIO



2 cucharadas de aceite de oliva  
1 jitomate bola picado finamente  
½ cebolla morada picada finamente  
1 pimiento morrón rojo pequeño sin semillas y picado finamente  
1 pimiento morrón amarillo pequeño sin semillas y picado finamente  
1 pimiento verde pequeño sin semillas y picado finamente  
1 pechuga de pollo cocida y deshebrada  
½ cucharadita de sal  
¼ de taza de vinagre  
1 lechuga orejona  
1 jitomate bola rebanado  
½ cebolla morada rebanada  
1 aguacate pelado y rebanado  
Tortillas de maíz horneadas

## Preparación

1. Calienta en una sartén el aceite y saltea el jitomate, la cebolla picada, los pimientos y el pollo.
2. Sazona con sal, espera a que entibie, agrega el vinagre y mezcla.
3. En un platón, acomoda las hojas de lechuga y encima reparte el pollo. Decora con las rebanadas de jitomate, cebolla y aguacate.
4. Acompáñalo con tortillas horneadas.

## Observaciones sobre la receta

En tiempos de la cosecha del maíz se prepara esta deliciosa bebida, que puede tomarse fría o caliente, y es una tradición más de la cultura de Papantla. Es ácida, por lo que requiere suficiente azúcar.

Si lo deseas, puedes licuar el maíz, previamente remojado, con un poco del agua que pide la misma receta para elaborarlo.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 016  
Total de kilocalorías por porción: 169

Hidratos de carbono: 16%  
Proteínas: 44%  
Lípidos o grasas: 40%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B, C y E), hierro, zinc, fósforo, potasio y ácido fólico.



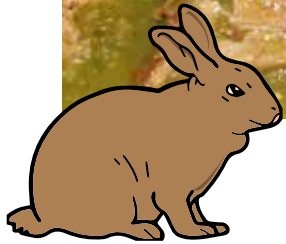
**Receta de:** Ángel Daniel Martínez Quintela

Escuela: Profesor Miguel García Díaz  
Director (a): Paulino Vázquez Vicente  
Comunidad: Minatitlán  
Municipio: Minatitlán  
Zona escolar: 029

# Conejo en ensalada fría

## Necesitarás:

Estufa o fogón, platón, olla, tabla para picar, pala de madera y cuchillo.



4 PORCIONES | 🕒 1 HORA | COMIDA

## Conejo:

Agua, la necesaria  
1 conejo sin piel limpio y cortado en trozos  
1 diente de ajo pelado  
½ cebolla cortada en trozos  
1 cucharada de sal

## Ensalada:

500 g de jitomates picados finamente  
1 cebolla picada finamente  
3 chiles jalapeños  
6 rábanos picados finamente  
1 rollo de cilantro picado finamente  
2 kg de nopales picados finamente y cocidos  
500 g de zanahorias peladas picadas finamente y cocidas  
1 taza de chícharos cocidos  
½ cucharadita de sal  
1 lechuga deshojada  
1 kg de aguacates pelados rebanados

## Preparación

1. Calienta suficiente agua para hervir el conejo, el ajo y la cebolla, y agrega la sal.
2. Cocina a fuego medio hasta que la carne esté suave, espera a que se enfríe y desmenúzala. Retira el ajo y la cebolla.
3. Para la ensalada, mezcla los jitomates, la cebolla, los chiles, los rábanos, el cilantro, los nopales, las zanahorias y los chícharos, y sazónala con sal.
4. Agrega la carne de conejo y mezcla perfectamente.
5. En un platón, acomoda las hojas de lechuga, agrega la ensalada y decora con rebanadas de aguacate.

## Observaciones sobre la receta

Los ingredientes utilizados en esta receta se cultivan dentro de la comunidad; las familias se encargan de cuidarlos y cosecharlos durante el año, tanto fuera como dentro de la escuela.

El conejo se haya en abundancia en los cerros cercanos, aunque también suele criarse en los hogares, alimentándolo de las hierbas encontradas en la comunidad. Cabe mencionar que debe limpiarse adecuadamente antes de consumirlo. Su sabor es muy agradable y puede cocinarse de diversas maneras, así como acompañarlo con arroz, taquitos de soya, salsa verde y agua frutal, o leche de soya si es desayuno.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 883  
Total de kilocalorías por porción: 721

Hidratos de carbono: 38%  
Proteínas: 28%  
Lípidos o grasas: 34%

Rico en grasas, vitaminas (A, B y C), hierro, zinc, magnesio, potasio, fósforo, calcio, fibra, ácido fólico y betacarotenos.



### Receta de: Leonor Cortés Cuevas y el grupo de madres de familia

Escuela: Artículo Tercero  
Director (a): Fabiola Contreras Espíndola  
Comunidad: El Tuzal  
Municipio: Mariano Escobedo  
Zona escolar: 040



# Agua de pozol

## Necesitarás:

Metate, jarra y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 4 310  
Total de kilocalorías por porción: 359

Hidratos de carbono: 85%  
Proteínas: 7%  
Lípidos o grasas: 8%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A y B), fósforo, magnesio, potasio, hierro y aminoácidos esenciales.



12 PORCIONES | ⌚ 20 MIN. | BEBIDA

1 kg de maíz morado limpio y cocido  
1 piloncillo  
2 litros de agua  
Hielo, al gusto

## Preparación

1. Muele el maíz y el piloncillo hasta que se haga un polvo fino.
2. Agrégalo al agua y mezcla muy bien.
3. Añade el hielo y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Los hombres acostumbran tomar esta bebida cuando regresan de sus milpas y cuando están en el campo, pues les proporcionan calorías suficientes para la jornada.



### Receta de: Apolonia Hernández Lázaro

Escuela: General Miguel Alemán  
Director (a): Carmen Constantino Castillo  
Comunidad: Los Mangos  
Municipio: Hueyapan de Ocampo  
Zona escolar: 079

# Atole Cuhuanextle

10 PORCIONES | ⌚ 2 HORAS | BEBIDA

6 litros de agua  
1 kg de maíz blanco limpio  
500 g de ceniza

## Preparación

1. Hierva 4 litros de agua y cocina el maíz junto con la ceniza durante 30 minutos. Escúrrelo y enjuágalo.
2. Martaja dos veces 1 taza de maíz en el metate. El resto muélelo en el metate hasta que se forme una masa tersa.
3. Hierva los 2 litros de agua restantes y agrega la taza de maíz martajado.
4. Una vez que el agua comience a burbujear, viértela sobre la masa de maíz y mezcla muy bien.
5. Cocina la preparación en una olla durante 15 minutos, moviendo constantemente para evitar que se pegue, y sirve.

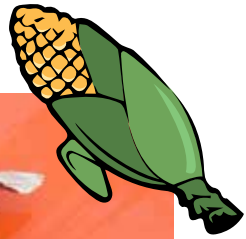
## Observaciones sobre la receta

Las abuelas de la comunidad crearon esta preparación.



### Receta de: Lucía Ortega

Escuela: Venustiano Carranza  
Director (a): Edith Marcos Francisco  
Comunidad: Cuahutilica  
Municipio: Zongolica  
Zona escolar: 024



## Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, colador, jarro de barro, pala de madera y metate.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3 445  
Total de kilocalorías por porción: 345

Hidratos de carbono: 75%  
Proteínas: 13%  
Lípidos o grasas: 12%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A y B), fósforo, magnesio, fibra, hierro y zinc.

## Atole morado



### Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, pala de madera, metate, colador y recipiente.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 6 805  
Total de kilocalorías por porción: 136

Hidratos de carbono: 87%  
Proteínas: 7%  
Lípidos o grasas: 6%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A y B), fósforo, magnesio, fibra, hierro, zinc y aminoácidos esenciales.

50 PORCIONES | ⌚ 1 HORA | BEBIDA

1 kg de maíz morado remojado hasta que esté suave  
10 litros de agua  
2 kg de azúcar  
Hielo, al gusto

### Preparación

1. Escurre el maíz y enjuágalo.
2. Muélelo en el metate y cuélalo bien.
3. Pasa el maíz molido a una olla y cocínalo durante 30 minutos a fuego bajo o hasta que esté cocido, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
4. Una vez tibio, agrégale el agua, el azúcar y hielos al gusto.

### Observaciones sobre la receta

En tiempos de la cosecha del maíz se prepara esta deliciosa bebida, que puede tomarse fría o caliente, y es una tradición más de la cultura de Papantla. Es ácida, por lo que requiere suficiente azúcar.

Si lo deseas, puedes licuar el maíz, previamente remojado, con un poco del agua que pide la misma receta para elaborarlo.



#### Receta de: María Fernanda Fotti Atzin

Escuela: Concepción Fuente Mat  
Director (a): Rosalía Jiménez Hernández  
Comunidad: Papantla  
Municipio: Papantla  
Zona escolar: 008

## Yuca en almíbar

5 PORCIONES | ⌚ 25 MIN. | REFRIGERIO

1 litro de agua  
3 yucas, peladas cortadas en trozos  
1 piloncillo cortado en trozos  
100 g de azúcar  
1 raja de canela

### Preparación

1. Calienta el agua en una olla y hierva la yuca durante 15 minutos, o hasta que esté suave.
2. Agrega el piloncillo, el azúcar y la canela, y deja hervir hasta que el piloncillo se derrita y forme un almíbar ligero.
3. Hierva durante 10 minutos más, espera a que se enfríe y sirve.

### Observaciones sobre la receta

La yuca es un tubérculo que se produce en esta zona, y el piloncillo y el azúcar, obtenidos de la caña de azúcar, también son propios de la entidad.



#### Receta de: Cecilia Hernández

Escuela: Benito Juárez García  
Director (a): Arely Monserrat Martínez Vásquez  
Comunidad: El Otate Bis  
Municipio: Amatlán de los Reyes  
Zona escolar: 065

### Necesitarás:

Estufa o fogón, tabla para picar, cuchillo, olla y pala de madera.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 380  
Total de kilocalorías por porción: 276

Hidratos de carbono: 93%  
Proteínas: 3%  
Lípidos o grasas: 4%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A, B y C), magnesio, potasio, calcio y hierro.



# Gelatina de barras de amaranto

## Necesitarás:

Licuada, recipiente, olla, estufa o fogón, pala de madera y molde grande para gelatina.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 333  
Total de kilocalorías por porción: 233

Hidratos de carbono: 59%  
Proteínas: 12%  
Lípidos o grasas: 29%

Equilibrado, rico en vitaminas (B, C y E), calcio, potasio, magnesio y fósforo.



### Receta de: Lucero Ortiz Reyes

Escuela: Rafael Delgado  
Director (a): Abel Martín Angheven Caballero  
Comunidad: Acultzingo  
Municipio: Acultzingo  
Zona escolar: 052

10 PORCIONES | ⌚ 10 MIN. | POSTRE

10 barras de amaranto con cacahuete y papaya (10 g c/u)  
1 litro de leche  
½ lata de leche condensada  
1 raja de canela  
2 cucharaditas de esencia de vainilla  
1 paquete de gelatina sabor coco, congelado

## Preparación

1. Remoja las barritas de amaranto en 1 taza de leche.
2. Lícualo con la leche condensada y reserva.
3. Calienta la leche restante, agrega la canela y la vainilla, y cuando empiece a burbujear, añade la gelatina y mezcla hasta que no haya grumos.
4. Permite que se enfríe, añade el licuado de amaranto y vierte la mezcla en el molde para gelatina.
5. Refrigera hasta que tome consistencia, desmolda y decora con más amaranto.

## Observaciones sobre la receta

El amaranto es muy sabroso y económico. El DIF de este municipio lo proporciona periódicamente a las escuelas, pero también es importante que las familias de nuestros alumnos tengan diferentes maneras de preparar platillos que nutran a sus hijos, por lo que esta es una excelente opción, práctica y novedosa.

# Pastel de chayote

12 PORCIONES | ⌚ 45 MIN. | POSTRE

250 g de mantequilla a temperatura ambiente  
250 g de azúcar blanca  
2 huevos  
½ lata de leche condensada  
250 g de harina cernida  
3 cucharadas de polvo para hornear cernido  
2 chayotes cocidos y hechos puré  
2 claras batidas a punto de turrón

## Preparación

1. Crema la mantequilla, agrega poco a poco el azúcar, los huevos y la leche condensada.
2. Después agrega la harina, el polvo para hornear y el puré de chayote, y bate hasta que no haya grumos.
3. Añade entonces las claras con una espátula y vierte la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.
4. Hornea durante 30 minutos o hasta que, al introducir un palillo, salga limpio.
5. Espera a que se enfríe, desmolda y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Además de ser una verdura fácil de conseguir, el chayote es muy económico en esta región.



## Necesitarás:

Horno precalentado a 180° C, batidora eléctrica, recipientes, molde para pastel y espátula.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3 888  
Total de kilocalorías por porción: 324

Hidratos de carbono: 72%  
Proteínas: 10%  
Lípidos o grasas: 18%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A y C), potasio, calcio, hierro, fósforo, ácido fólico y antioxidantes.



### Receta de: Lucero Ortiz Reyes

Escuela: Rafael Delgado  
Director (a): Abel Martín Angheven Caballero  
Comunidad: Acultzingo  
Municipio: Acultzingo  
Zona escolar: 052



## Dulce de chayote

### Necesitarás:

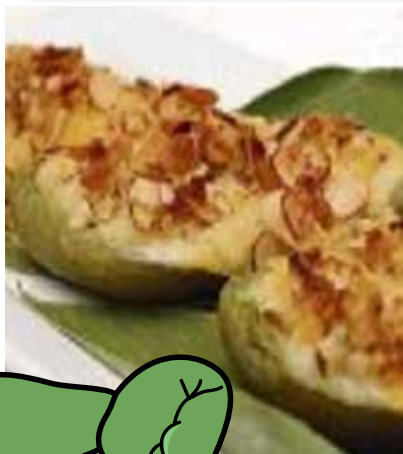
Licuada, recipiente, cuchara, cuchillo y tabla para picar.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 525  
Total de kilocalorías por porción: 316

Hidratos de carbono: 82%  
Proteínas: 7%  
Lípidos o grasas: 11%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (B, C y E), potasio, fósforo y antioxidantes.



15 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | POSTRE

1 kg de chayotes cocidos y rebanados a la mitad  
1 litro de leche  
½ taza de azúcar  
½ cucharadita de canela molida

### Preparación

1. Retira cuidadosamente la pulpa de los chayotes con ayuda de una cuchara, para evitar que se rompan.
2. Licua la pulpa con la leche, el azúcar y la canela, y rellena las cáscaras con esta mezcla.
3. Refrigera durante 15 minutos y sirve.

### Observaciones sobre la receta

Puedes decorar los chayotes espolvoreando canela molida.



#### Receta de: Imelda Beristáin Nolasco

Escuela: Benito Juárez García  
Director (a): David Álvarez Reyna  
Comunidad: Ixtaczoquitlán  
Municipio: Ixtaczoquitlán  
Zona escolar: 040

## Jícamas en dulce

8 PORCIONES | ⌚ 2 HORAS | POSTRE

Agua, la necesaria  
1 kg de jícama pelada y picada  
250 g de azúcar  
1 raja de canela

### Preparación

1. Calienta en una olla suficiente agua y cuece las jícamas con el azúcar y la canela.
2. Cocina las jícamas hasta que estén suaves, moviendo de vez en cuando para evitar que se peguen. Espera a que entibien y sirve.

### Observaciones sobre la receta

La jícama es un tubérculo originario de México. Su consumo es versátil, desde botanas y sopas, hasta postres, como el caso de esta receta.



### Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, cuchillo, tabla para picar y pala de madera.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 142  
Total de kilocalorías por porción: 143

Hidratos de carbono: 97%  
Proteínas: 2%  
Lípidos o grasas: 1%

Rico en hidratos de carbono, vitamina C, calcio, potasio, hierro y fósforo.



#### Receta de: Nidia Marisol Reyes Juárez

Escuela: Benito Juárez García  
Director (a): David Álvarez Reyna  
Comunidad: Ixtaczoquitlán  
Municipio: Ixtaczoquitlán  
Zona escolar: 040



# RECETAS calientes



Nestlé Nutrir  
Niños Saludables

# Arroz a la tumbada

## Necesitarás:

Estufa o fogón, cuchillo, tabla para picar, cazuelas de barro, colador y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 5 005  
Total de kilocalorías por porción: 1 001

Hidratos de carbono: 51%  
Proteínas: 25%  
Lípidos o grasas: 24%

Rico en proteínas, vitaminas (B, D, E y K), potasio, hierro, yodo, calcio, magnesio, fósforo, zinc, fibra y omega 3 y 6.

5 PORCIONES | 🕒 1 HORA | COMIDA

### Arroz:

100 g de mantequilla  
2 cucharadas de aceite de oliva  
3 tazas de arroz, lavado, remojado en agua caliente durante 15 minutos y escurrido  
½ cebolla, picada finamente  
1 rama de perejil  
Jugo de ½ limón  
5 tazas de agua

### Tumbada:

50 g de mantequilla  
1 cebolla, picada  
2 dientes de ajo, picados finamente  
5 jitomates grandes, asados, pelados, licuados y colados  
300 g de filete de pescado, picado  
20 camarones medianos, limpios  
3 jaibas en su concha, limpias  
10 almejas, lavadas  
1 rama de epazote  
1 rama de perejil  
5 tazas de caldo de camarón o de pescado  
2 chiles cuaresmeños, rebanados  
1½ cucharaditas de sal

### Preparación

1. Para el arroz, calienta una cazuela de barro con la mantequilla y el aceite, fríelo hasta que esté dorado y agrega el resto de los ingredientes.

2. Cuando el agua empiece a burbujear, tapa la cazuela y cocina a fuego bajo durante 20 minutos o hasta que esté listo.
3. Para la tumbada, calienta una cazuela de barro con la mantequilla y fríe la cebolla y los ajos hasta que estén ligeramente dorados.
4. Añade los jitomates y cocina durante 7 minutos.
5. Agrega el pescado, los mariscos y el resto de los ingredientes.
6. Sazona con sal y cocina durante 5 minutos más o hasta que el pescado esté cocido.
7. Añade el arroz y cocina durante 10 minutos.

### Observaciones sobre la receta

El arroz a la tumbada es un platillo típico del estado de Veracruz, originario de Alvarado, y cuentan los lugareños que fue creación de un pescador en altamar, lejos de su casa, donde tuvo que recurrir a su creatividad para proveerse de comida caliente y rápida. En un recipiente cocinó toda clase de mariscos y pescados, con manteca, arroz, tomate y hierbas de olor, dando como resultado algo espectacular: un platillo rico, de preparación sencilla, alto en nutrientes.

El último domingo del mes de mayo, en Alvarado, se prepara el arroz a la tumbada más grande del mundo.



### Receta de: Cariñito de Jesús Palencia Basulto

Escuela: Carlos A. Ramón  
Director (a): Susana Figueroa González  
Comunidad: Alvarado  
Municipio: Alvarado  
Zona escolar: 019



## Chileatole verde



### Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, tabla para picar, cuchillo, rallador, metate, pala de madera y recipiente.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 332  
Total de kilocalorías por porción: 233

Hidratos de carbono: 40%  
Proteínas: 30%  
Lípidos o grasas: 30%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B, C y D), potasio, fósforo, calcio, yodo y antioxidantes. **Nota:** Se recomienda eliminar la mayonesa para disminuir la cantidad de grasa.



### Receta de: madres de familia de la localidad

Escuela: Miguel Hidalgo y Costilla  
Director (a): Olga Sánchez Jiménez  
Comunidad: Aguaxinola  
Municipio: Acultzingo  
Zona escolar: 052

10 PORCIONES | ⌚ 3 HORAS | COMIDA

Guías de chayote y de calabaza  
10 chiles serranos  
1 cebolla chica  
50 g de masa de maíz  
Agua, la necesaria  
6 elotes, cortados en trozos  
6 elotes, desgranados  
1 kg de carne, cortado en trozos (chito, espinazo de cerdo o pollo)  
1 manojo de epazote  
1 cucharadita de sal  
150 g de queso rallado  
10 cucharaditas de mayonesa  
5 limones, rebanados a la mitad

### Preparación

1. Muele las guías de chayote y calabaza, los chiles y la cebolla.
2. Agrega la masa de maíz, mézclalo y reserva.
3. Calienta una olla con agua y hierve los elotes y la carne hasta que esté suave.
4. Agrega entonces la mezcla reservada, el epazote y la sal, y cocina a fuego bajo durante 15 minutos.
5. Sirve con queso, mayonesa y jugo de limón.

### Observaciones sobre la receta

Es un platillo que los habitantes de la comunidad han consumido durante generaciones y, aunque desconocen su origen, lo atribuyen a que la mayoría de las parcelas son de temporal y cultivan algunos de los ingredientes.

## Chileatole de elote

8 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | GUARNICIÓN



2 litros de agua  
6 elotes, desgranados  
1 rama de epazote  
½ cucharadita de sal  
5 chiles secos, molidos

### Preparación

1. Calienta una olla con el agua y, cuando empiece a burbujear, agrega los granos de 5 elotes y cocina a fuego bajo hasta que el elote esté listo.
2. Licua el elote desgranado restante y agrégalo a la olla.
3. Añade el epazote y la sal, y déjalo hervir durante 20 minutos, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
4. Sirve caliente, acompañado con los chiles.

### Observaciones sobre la receta

Puedes servirlo con jugo de limón y queso rallado.

### Necesitarás:

Licuada, estufa o fogón, olla, cuchillo, tabla para picar y pala de madera.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 682  
Total de kilocalorías por porción: 85

Hidratos de carbono: 74%  
Proteínas: 13%  
Lípidos o grasas: 13%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A y C), calcio, fibra, potasio, hierro y magnesio.



### Receta de: Ciria Ochoa Méndez

Escuela: Lázaro Cárdenas del Río  
Director (a): María de los Ángeles Sedano Santiago  
Comunidad: El Águila  
Municipio: Atoyac  
Zona escolar: 039

# Sopa de tortilla

## Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, olla, colador, pala de madera, tabla para picar, cuchillo y recipiente.

5 PORCIONES | ⌚ 40 MIN. | COMIDA



2 litros de agua  
½ pechuga de pollo con hueso  
½ cebolla  
1 diente de ajo pelado  
1 cucharadita de sal  
5 chiles guajillo sin semillas desvenados y remojados en agua caliente  
5 jitomates cocidos  
1 cucharadita de aceite  
½ cucharadita de sal  
2 elotes desgranados  
2 ramas de epazote  
15 tortillas de maíz cortadas en tiras y fritas  
¼ de taza de chile seco molido

## Preparación

1. Calienta en una olla el agua y agrega el pollo, la cebolla, el ajo y la sal hasta que esté cocido. Espera a que se enfríe y deshébralo.
2. Aparte, licua los chiles y los jitomates, y cuela.
3. Calienta en una olla el aceite y fríe lo que licuaste durante 5 minutos.
4. Sazona con sal y agrega el caldo donde se coció el pollo, después los elotes y el epazote. Cocina durante 5 minutos más.
5. Sirve caliente, con las tortillas fritas, el pollo desmenuzado y chile seco, al gusto.

## Observaciones sobre la receta

Se le conoce también como sopa azteca o sopa ranchera, y es una de las más características y deliciosas de México.

Se puede preparar con caldo de pollo o de tomate, así como agregar verduras, queso y otros ingredientes.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 330  
Total de kilocalorías por porción: 466

Hidratos de carbono: 60%  
Proteínas: 15%  
Lípidos o grasas: 25%

Equilibrado, rico en vitaminas (A, B y C), calcio, potasio, fósforo, magnesio, hierro y aminoácidos esenciales.

**Nota:** Se recomienda reducir la cantidad de aceite a la mitad.



### Receta de: Rubicela Blanco Contreras

Escuela: Miguel Hidalgo y Costilla  
Director (a): Rubicela Blanco Contreras  
Comunidad: Berlín  
Municipio: Córdoba  
Zona escolar: 065

## Crema de gualpoy

### Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, licuadora, cuchillo, tabla para picar y pala de madera.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 313  
Total de kilocalorías por porción: 45

Hidratos de carbono: 44%  
Proteínas: 21%  
Lípidos o grasas: 35%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), calcio, potasio, fósforo y fitoesteroles.

**Nota:** Se sugiere utilizar leche descremada en lugar de recién ordeñada para disminuir el contenido de grasa saturada.

6 PORCIONES | ⌚ 25 MIN. | REFRIGERIO

- 500 g de gualpoy pelado y cocido
- 2 tazas de leche recién ordeñada
- 1 diente de ajo pelado
- ½ cebolla blanca cortada en trozos grandes
- 2 tomates cortados en cuartos
- ½ cucharadita de sal
- 1 rama de cilantro
- 1 paquete de galletas saladas (186 g)

### Preparación

1. Licua el gualpoy con la leche, el ajo, la cebolla y los tomates.
2. Cocínalo a fuego bajo hasta que comience a burbujear y sazona con sal.
3. Agrega el cilantro y cocina durante 2 minutos más.
4. Sirve caliente y acompañado de galletas saladas.

### Observaciones sobre la receta

El gualpoy es una semilla tradicional de esta comunidad y es muy nutritiva al mezclarse con los demás ingredientes. Para cocinarlo, debes hervirlo hasta que esté suave. Su temporada de cosecha es de octubre a noviembre.



**Receta de: Rosalba Alejandres Ponce, Evaristo Bautista Desiderio, Clemencia Pérez Domínguez y Enriqueta Eloísa González Llorente**

Escuela: Nicolás Bravo  
Director (a): Enriqueta Eloísa González Llorente  
Comunidad: Guayabal Aquiche  
Municipio: Tantoyuca  
Zona escolar: 002

## Chayotes con huevos ahogados

6 PORCIONES | ⌚ 35 MIN. | COMIDA

- 3 chayotes tiernos picados
- 1 ramita de epazote
- 100 g de masa de nixtamal
- 1½ litros de agua
- 10 chiles santa maría
- 6 huevos
- ½ cucharadita de sal

### Preparación

1. Cocina los chayotes en una olla y, cuando estén en su punto, agrega el epazote.
2. Disuelve la masa en 1 litro de agua hasta que no tenga grumos y agrégala a la olla.
3. Licua y cuela los chiles con el ½ litro de agua restante, y viértelo en la olla.
4. Cuando empiece a burbujear, rompe los huevos uno por uno y agrégalos. Cocina a fuego bajo durante 5 minutos o hasta que los huevos estén listos.
5. Sazona con sal y sirve caliente en un plato hondo.

### Observaciones sobre la receta

Este platillo es típico de la región, en especial por el bajo costo de su elaboración, pues en una época en la que los habitantes no contaban con recursos para comprar alimentos, preparaban esta mezcla con ingredientes regionales y disponibles durante casi todo el año.

Si lo deseas, puedes acompañarlo con tortillas de maíz y sustituir los chiles santa maría por chiles frescos de árbol.



### Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, olla, cuchillo, tabla para picar, pala de madera, plato hondo, recipiente y colador.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 802  
Total de kilocalorías por porción: 134

Hidratos de carbono: 46%  
Proteínas: 23%  
Lípidos o grasas: 31%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B, D y E), sodio, selenio, zinc y antioxidantes.

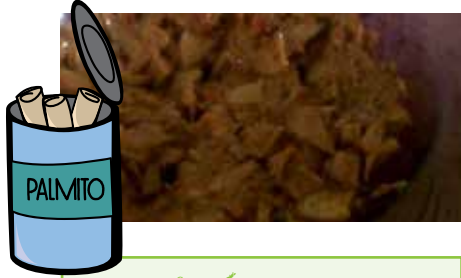


**Receta de: Julia Martínez Bautista**

Escuela: Salvador Díaz Mirón  
Director (a): Elizabeth Tenorio del Ángel  
Comunidad: Rancho Nuevo  
Municipio: Chicontepec  
Zona escolar: 004



# Estofado de palmito



## Necesitarás:

Estufa o fogón, cuchillo, comal, olla, recipiente, colador, tabla para picar, pala de madera y licuadora.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 442  
Total de kilocalorías por porción: 55

Hidratos de carbono: 57%  
Proteínas: 16%  
Lípidos o grasas: 27%

Equilibrado, rico en vitaminas (A, B y E), calcio, potasio, fibra, magnesio y fósforo. **Nota:** Se sugiere utilizar leche descremada y cambiar la ½ taza de aceite por 2 cucharadas, ya que es sólo para freír la cebolla y el ajo, y así disminuir el contenido de grasa.



### Receta de: Francisca Aguirre S.

Escuela: Miguel Hidalgo y Costilla  
Director (a): Sofía Torres Nava  
Comunidad: Placetas  
Municipio: Tantoyuca  
Zona escolar: 002

8 PORCIONES | ⌚ 45 MIN. | COMIDA

- 1 chile chino
- 1 chile cascabel
- 3 dientes de ajo pelados
- 3 pimientas negras
- ½ cucharadita de comino
- 1 litro de agua
- ½ taza de aceite
- 1 palmito mediano, picado
- 500 g de cebolla fileteada
- ½ cucharadita de sal
- 1½ tazas de leche o suero de queso

## Preparación

1. Asa los chiles, los ajos, las pimientas y el comino en un comal, sin dejar que se quemen.
2. Remoja los chiles en agua caliente hasta que se suavicen y lícuales con los ingredientes asados. Cuela y reserva.
3. Calienta el aceite en una olla, fríe el palmito y la cebolla, moviendo de vez en cuando para evitar que se queme.
4. Agrega lo que licuaste y déjalo cocinar durante 10 minutos a fuego medio.
5. Sazona con sal, agrega la leche y continúa cocinando a fuego bajo hasta que el palmito esté suave.

## Observaciones sobre la receta

Esta comida es consumida regularmente entre los huastecos. Tiene bajo valor calórico y es de fácil digestión. Puedes sustituir el chile chino por chile seco de árbol.

# Chachanas con huevo

4 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

- 4 huevos ligeramente batidos
- 1 bolsa de chachanas cocidas y escurridas
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite

## Preparación

1. Mezcla el huevo, las chachanas y la sal.
2. Calienta una sartén con el aceite y vierte la mezcla, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
3. Cocínalo hasta que el huevo esté bien cocido y sirve.

## Observaciones sobre la receta

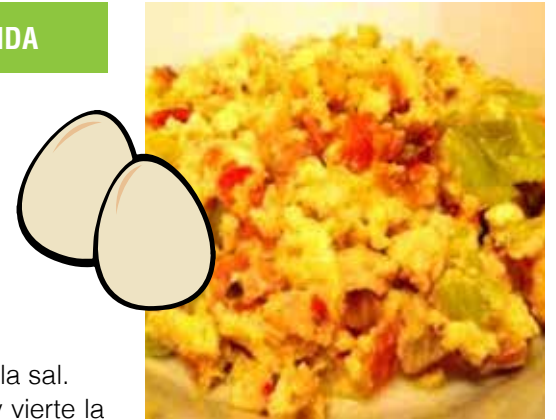
La chachana es la flor que sale después de haber sembrado el frijol, comúnmente conocido como "frijol gordo". Deben pasar aproximadamente tres años para que nazca por primera vez y de ahí en adelante la flor sigue creciendo. Los habitantes de la comunidad la han incluido en su dieta básica como un alimento delicioso y nutritivo, incluso bajo en grasas, pues también la consumen solo hervida con sal.

Puedes acompañar este platillo con frijoles, preparados al gusto, y chile verde picado.



### Receta de: Lucila Juárez Marinero

Escuela: Jaime Nunó  
Director (a): Beatriz Barandica Callejas  
Comunidad: Buena Vista  
Municipio: Tepatlaxco  
Zona escolar: 039



## Necesitarás:

Estufa o fogón, batidor, pala de madera, sartén, recipiente y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 462  
Total de kilocalorías por porción: 116

Hidratos de carbono: 18%  
Proteínas: 27%  
Lípidos o grasas: 55%

Rico en proteínas, vitaminas (A y E), ácido fólico, potasio, hierro, fibra, magnesio y folatos.



# Puré de chayote

## Necesitarás:

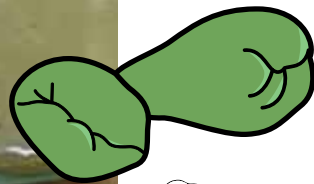
Estufa o fogón, licuadora, olla, tabla para picar, colador, pala de madera, colador y cuchillo.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 217  
Total de kilocalorías por porción: 203

Hidratos de carbono: 18%  
Proteínas: 31%  
Lípidos o grasas: 51%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), potasio, zinc, hierro, magnesio, fósforo, yodo, omega 3 y 6, calcio y antioxidantes.



6 PORCIONES | ⌚ 20 MIN. | COMIDA

- 5 mollejas lavadas
- 1 litro de agua
- 3 dientes de ajo pelados
- ½ cebolla cortada en trozos
- 1 cucharadita de sal
- 90 g de mantequilla sin sal
- 1 kg de chayotes cocidos y licuados
- ½ taza de leche

## Preparación

1. Calienta el agua en una olla, agrega las mollejas, los ajos, la cebolla y ½ cucharadita de sal.
2. Cuando las mollejas estén suaves, escúrrelas y pícalas finamente.
3. Derrite la mantequilla en una olla y agrega las mollejas, el puré de chayote, la leche y ½ cucharadita de sal.
4. Cocina durante 5 minutos más y sirve.



### Receta de: Marta Sánchez Girón

Escuela: Benito Juárez García  
Director (a): David Álvarez Reyna  
Comunidad: Ixtaczoquitlán  
Municipio: Ixtaczoquitlán  
Zona escolar: 040

# Chilpachole de yuca

6 PORCIONES | ⌚ 15 MIN. | COMIDA

- 3 tomates
- ¼ de cebolla cortada en trozos
- 1 cucharadita de aceite
- 1 rama de epazote
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 yucas medianas picadas y cocidas

## Preparación

1. Licua los tomates y la cebolla, cuélalo y reserva.
2. Calienta en una olla el aceite y fríe lo que licuaste junto con el epazote.
3. Cocina a fuego bajo durante 5 minutos más y agrega el agua y la sal.
4. Cuando empiece a burbujear, añade la yuca y déjalo reposar durante 5 minutos más.

## Observaciones sobre la receta

La yuca se cosecha en la zona de los tuxtles y es ampliamente consumida por sus habitantes. Se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y proporciona energía.



### Receta de: Zahjira Yazarett Téllez Vázquez

Escuela: Josefa Ortiz de Domínguez  
Director (a): Socorro de Jesús Melchi Reyes  
Comunidad: San Andrés Tuxtla  
Municipio: San Andrés Tuxtla  
Zona escolar: 027



## Necesitarás:

Licuadora, estufa o fogón, tabla para picar, recipiente, cuchillo, olla, colador y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 910  
Total de kilocalorías por porción: 152

Hidratos de carbono: 81%  
Proteínas: 4%  
Lípidos o grasas: 15%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A, B y C), magnesio, potasio, calcio, hierro y zinc.



# Yuca al ajillo

## Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, sartén, pala de madera, cuchillo, tabla para picar, colador y recipiente.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 896  
Total de kilocalorías por porción: 474

Hidratos de carbono: 39%  
Proteínas: 2%  
Lípidos o grasas: 59%

Rico en grasas, hidratos de carbono, vitaminas (B, C y E), magnesio, potasio, hierro y calcio.



4 PORCIONES | ⌚ 15 MIN. | DESAYUNO

- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 yucas medianas peladas y cortadas en trozos
- 3 dientes de ajo hechos puré
- ½ taza de aceite

## Preparación

1. Calienta el agua, agrega la sal y cocina las yucas hasta que estén suaves.
2. Escúrrelas y mézclalas con el ajo.
3. Calienta el aceite en una sartén y fríe las yucas hasta que estén doradas.

## Observaciones sobre la receta

La yuca se cosecha en la zona de los tuxtlas y es ampliamente consumida por sus habitantes. Se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y proporciona energía.

Una vez cocida la yuca, escúrrela muy bien antes de freírla para evitar que el aceite brinque. Este platillo puede servirse frío o caliente.



**Receta de: Zahjira Yazarett Téllez Vázquez**  
Escuela: Josefa Ortiz de Domínguez  
Director (a): Socorro de Jesús Melchi Reyes  
Comunidad: San Andrés Tuxtla  
Municipio: San Andrés Tuxtla  
Zona escolar: 027

# Chayotes en pipián

8 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

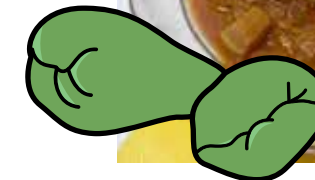
- ½ taza de ajonjolí tostado
- 250 g de semillas de pipián peladas
- Agua, la necesaria
- 1 kg de chayotes picados finamente
- 2 jitomates picados finamente
- 5 cabezas de cebollinas picadas finamente
- 2 chiles serranos picados finamente
- 1 cucharadita de sal
- Jugo de 2 limones
- Tortillas de maíz

## Preparación

1. Muele el ajonjolí y las semillas de pipián en el metate.
2. Calienta en una olla el agua y cocina los chayotes hasta que estén suaves.
3. Agrega la mezcla molida, los jitomates, las cebollinas y los chiles, y sazona con sal. Déjalo cocinar a fuego bajo hasta que los chayotes estén listos.
4. Acompáñalos con jugo de limón y tortillas, al gusto.

## Observaciones sobre la receta

En Coahuilán consideran este platillo como una tradición mexicana, con olores que despiertan memorias de otros tiempos, alegran el alma y “hacen agua la boca”.



## Necesitarás:

Estufa o fogón, metate, olla, cuchillo y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 409  
Total de kilocalorías por porción: 176

Hidratos de carbono: 27%  
Proteínas: 19%  
Lípidos o grasas: 54%

Rico en grasas, vitaminas (A, C y E), potasio, fósforo, hierro, zinc y antioxidantes. **Nota:** Se recomienda disminuir la cantidad de pipián, de 250 g a 200 g, y reducir a la mitad la medida de ajonjolí para disminuir la cantidad de grasa.



**Receta de: Juana Pascual Antonio**  
Escuela: Luis Donaldo Colosio Murrieta  
Director (a): Daniel Jiménez Cortés  
Comunidad: Coahuilán  
Municipio: Coahuilán  
Zona escolar: 033





# Paxnikaka

## Necesitarás:

Estufa o fogón, metate, olla, colador y cuchara de madera.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 545  
Total de kilocalorías por porción: 182

Hidratos de carbono: 31%  
Proteínas: 19%  
Lípidos o grasas: 50%

Rico en grasas, vitaminas (A y C), hierro, potasio, fósforo y calcio.



### Receta de: Julia Segura Sebastián

Escuela: Miguel Hidalgo y Costilla  
Director (a): Julia Segura Sebastián  
Comunidad: Tahuaxni Sur  
Municipio: Zozocolco de Hidalgo  
Zona escolar: 033

3 PORCIONES | ⌚ 20 MIN. | COMIDA

50 g de ajonjolí tostado  
2 hojas de aguacate  
1 chile jalapeño picado finamente  
4 hojas grandes de mafafa sin nervadura y cortadas en tiras  
Agua, la necesaria  
Jugo de 1 limón  
1 cucharadita de sal

## Preparación

1. Muele el ajonjolí, las hojas de aguacate y el chile.
2. En una olla cocina las hojas de mafafa con poca agua hasta que estén suaves y escúrrelas.
3. Mezcla los ingredientes con el jugo de limón y la sal, y sirve.

## Observaciones sobre la receta

El ajonjolí es alto en proteínas, metioninas y aminoácidos esenciales, así como fitoestrógenos, cuyas propiedades son antioxidantes, curativas y anticancerígenas; también, tiene un alto contenido de hierro, fósforo, magnesio, calcio y zinc. Es aconsejable para disminuir el colesterol en la sangre por la presencia de omega 3 y 6, y previene el agotamiento mental y físico, la pérdida de memoria y la impotencia masculina.

Por otra parte, los chiles son una fuente de vitaminas A, B<sub>6</sub> y C, potasio, magnesio, fibra y capsaicina.

# Flor de calabaza rellena

4 PORCIONES | ⌚ 15 MIN. | COMIDA

8 flores de calabaza sin pistilo  
150 g de queso fresco cortado en bastones  
1 clara de huevo batida a punto de nieve  
1 yema  
½ taza de aceite

## Preparación

1. Rellena cada flor con un bastón de queso.
2. Mezcla la clara con la yema y sumerge cada flor.
3. Calienta una sartén con el aceite, fríe las flores hasta que estén doradas y escúrrelas sobre papel absorbente.



## Necesitarás:

Estufa o fogón, recipientes, tabla para picar, batidor, sartén, cuchillo y toallas de papel.

## Observaciones sobre la receta

La flor de calabaza es rica en calcio y fósforo, y esta preparación proporciona también grandes cantidades de calcio por el queso y el huevo.

En otros tiempos era un platillo muy solicitado por los campesinos de la región, y sumamente económico, ya que las flores de calabaza se podían encontrar en el camino hacia sus milpas o en cualquier patio de casa.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 529  
Total de kilocalorías por porción: 382

Hidratos de carbono: 3%  
Proteínas: 10%  
Lípidos o grasas: 87%

Rico en grasas, vitaminas (A, B y C), calcio, fósforo, potasio, hierro, aminoácidos esenciales y ácido fólico.



### Receta de: Zahjira Yazarett Téllez Vázquez

Escuela: Josefa Ortiz de Domínguez  
Director (a): Socorro de Jesús Melchi Reyes  
Comunidad: San Andrés Tuxtla  
Municipio: San Andrés Tuxtla  
Zona escolar: 027

# Cabeza de coyol a la mexicana



## Necesitarás:

Estufa o fogón, tabla para picar, cuchillo, sartén, batidor y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 148  
Total de kilocalorías por porción: 191

Hidratos de carbono: 18%  
Proteínas: 23%  
Lípidos o grasas: 59%

Rico en grasas, vitaminas (A y C), fósforo, potasio, ácido fólico, calcio y aminoácidos esenciales. **Nota:** No se encontró el valor nutricional de la cabeza de coyol.

6 PORCIONES | ⌚ 1 HORA | COMIDA

- 3 cucharadas de aceite
- ½ cebolla picada finamente
- 3 dientes de ajo picados
- 500 g de tomates picados
- 250 g de chiles verdes picados finamente
- 10 huevos ligeramente batidos
- 1 kg de cabeza de coyol pelada, picada finamente y cocida
- 1 cucharadita de sal
- 1 rollo de cilantro picado finamente

## Preparación

1. Calienta en un sartén el aceite y sofríe la cebolla y los ajos.
2. Agrega los tomates y los chiles, y cocina hasta que estén ligeramente suaves.
3. Agrega los huevos, la cabeza de coyol y la sal, y cocina a fuego medio o hasta que el huevo esté seco.
4. Añade el cilantro y sirve.

## Observaciones sobre la receta

El coyol es el fruto de la palmera del mismo nombre, un alimento típico de esta región.



### Receta de: Angélica Pascual Lázaro

Escuela: General Miguel Alemán  
Director (a): Carmen Constantino Castillo  
Comunidad: Los Mangos  
Municipio: Hueyapan de Ocampo  
Zona escolar: 079

# Chayotes rellenos

6 PORCIONES | ⌚ 45 MIN. | COMIDA

- 3 chayotes cocidos y rebanados a la mitad
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ de cebolla picada finamente
- 2 elotes desgranados y cocidos
- 6 rebanadas de queso amarillo picadas finamente
- 70 g de queso panela picado finamente
- 1 rama de cilantro picada finamente
- ½ cucharadita de sal

## Preparación

1. Retira la pulpa de los chayotes con una cuchara, pícala y reserva.
2. Calienta en una olla el aceite, fríe la cebolla hasta que esté suave y agrega los elotes, los quesos, el cilantro, la sal y la pulpa de los chayotes.
3. Rellena cada cáscara de chayote con la mezcla anterior y sirve.

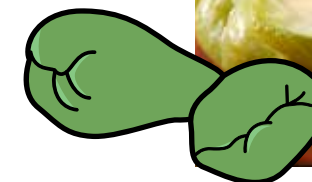
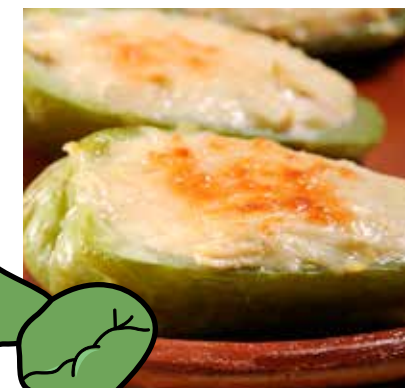
## Observaciones sobre la receta

Es una receta económica y fácil de preparar, además de muy nutritiva, ya que sus ingredientes son naturales y se cultivan en la región.

Si lo deseas, puedes acompañarlo con arroz blanco, tortilla de yuca y nopales al vapor.

## Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, tabla para picar, cuchillo y cuchara.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 015  
Total de kilocalorías por porción: 169

Hidratos de carbono: 43%  
Proteínas: 26%  
Lípidos o grasas: 31%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B, C y D), potasio, fósforo, magnesio, calcio, zinc y antioxidantes.



### Receta de: comité de padres de familia

Escuela: General Miguel Alemán  
Director (a): Román Hernández  
Comunidad: El Jobo  
Municipio: Ormealca  
Zona escolar: 053



# Pastel de Tlanepa

## Necesitarás:

Estufa o fogón, batidor, tabla para picar, cuchillo, recipiente, metate, olla de aluminio y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 005  
Total de kilocalorías por porción: 126

Hidratos de carbono: 30%  
Proteínas: 23%  
Lípidos o grasas: 47%

Rico en grasas, vitaminas (A y C), calcio, fósforo, potasio, hierro y aminoácidos esenciales.

8 PORCIONES | ⌚ 50 MIN. | DESAYUNO

- 4 dientes de ajo pelados y asados
- 3 chiles verdes asados
- 12 hojas de Tlanepa (Acuyo u hoja Santa)
- 7 huevos ligeramente batidos
- 1 cucharadita de aceite
- ½ cebolla rebanada en rodajas
- ½ cucharadita de sal
- 250 g de hojas de plátano
- 1 hoja de izote cortada en tiras

## Preparación

1. Muele los ajos, los chiles y 2 hojas de acuyo cortadas en trozos.
2. Agrega los huevos, el aceite, la cebolla y la sal; mezcla y deja reposar.
3. Cubre el fondo de una olla de aluminio con hojas de plátano y algunas hojas de acuyo. Agrega la mezcla de huevo, cubre con las hojas de acuyo y plátano restantes, y amárralo con las tiras de izote.
4. Tápalo y cocina a fuego bajo durante 20 minutos, voltéalo y cocina durante 20 minutos más.
5. Sabrás que está listo al introducir un cuchillo y que salga limpio.



## Observaciones sobre la receta

Esta receta pertenece a la familia Martínez, originaria de la comunidad, y ha sido preparada durante generaciones. Se cuenta que solía hacerse después de cocer los frijoles para ocupar las cenizas que quedaban y aprovechar el calor que había.

El ingrediente principal, el acuyo, es una hierba que crece en todos lados, sin cuidados especiales, y puede ocuparse durante todo el año.



### Receta de: Estefanía Suárez Martínez

Escuela: Nicolás Bravo  
Director (a): José Paulino Martínez Ortega  
Comunidad: Guadalupe La Patrona  
Municipio: Amatlán de Los Reyes  
Zona escolar: 065





# Alberjones con nopales

## Necesitarás:

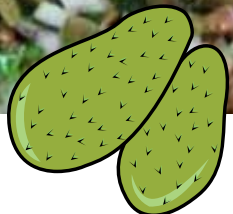
Estufa o fogón, metate, pala de madera, comal, olla, tabla para picar, cuchillo y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 372  
Total de kilocalorías por porción: 74

Hidratos de carbono: 66%  
Proteínas: 26%  
Lípidos o grasas: 8%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), ácido fólico, potasio, calcio, fibra y folatos.



5 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | REFRIGERIO

250 g de alberjones, asados en comal  
Agua, la necesaria  
4 nopales picados finamente y cocidos  
1 rama de epazote  
1 cucharadita de sal

## Preparación

1. Muele los alberjones en el metate hasta que queden como polvo y ciérnelo con un colador.
2. Calienta una olla con agua y cuando empiece a burbujear, agrega el polvo de alberjón poco a poco hasta que adquiera una consistencia espesa.
3. Agrega los nopales, el epazote y la sal, y déjalo hervir durante 20 minutos moviendo de vez en cuando para evitar que se pegue.

## Observaciones sobre la receta

El alberjón es el chícharo que se deja secar. Molido, como en este platillo, es otra forma de consumirlo y, si lo deseas, acompáñalo con tortillas.

Esta receta también puede prepararse en la escuela.



### Receta de: Pascuala Gutiérrez Carrillo

Escuela: J.N. Bertha Von Glumer  
Director (a): Ivette López Medrano  
Comunidad: El Porvenir  
Municipio: Soledad Atzompa  
Zona escolar: 052

# Frijoles tiernos con calabacitas

4 PORCIONES | ⌚ 1 HORA | COMIDA

500 g de frijoles tiernos limpios y remojados en agua durante 1 hora  
Agua, la necesaria  
2 rodajas de cebolla  
3 calabacitas picadas  
1 rama de epazote  
1 cucharadita de sal

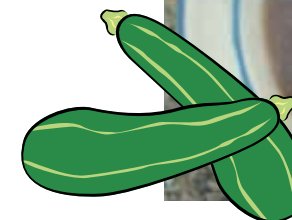
## Preparación

1. En una olla con agua cocina los frijoles y las rodajas de cebolla.
2. Cuando estén a media cocción, agrega las calabacitas, el epazote y baja la flama.
3. Sazona con la sal y continúa cocinando hasta que los frijoles estén suaves.

## Observaciones sobre la receta

Los frijoles tiernos son más saludables que los que comemos comúnmente. El tiempo de cocción de las calabacitas es corto, por lo que conviene agregarlas cuando los frijoles ya están cocidos para que hiervan solo un poco más, de lo contrario, se pierden propiedades de las verduras.

Este platillo es balanceado porque los frijoles tienen un alto contenido de proteínas vegetales y fibra, además de los minerales y las vitaminas de las calabacitas. Se sugiere servir como sopa o guarnición.



## Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, pala de madera, tabla para picar, cuchillo y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 724  
Total de kilocalorías por porción: 181

Hidratos de carbono: 70%  
Proteínas: 26%  
Lípidos o grasas: 4%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A, B y C), calcio, hierro, potasio, fósforo, ácido fólico, fibra y folatos.



### Receta de: María del Carmen Salas Rivera

Escuela: Juan de la Luz Enríquez  
Director (a): Víctor Luis Cabrera Vicente  
Comunidad: Mazatepec  
Municipio: Acajete  
Zona escolar: 012



# Triángulo de yuca relleno de frijoles

## Necesitarás:

Estufa o fogón, comal, pala de madera, recipiente y machacador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 814  
Total de kilocalorías por porción: 605

Hidratos de carbono: 88%  
Proteínas: 9%  
Lípidos o grasas: 3%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (B y C), hierro, magnesio, potasio, calcio y ácido fólico.



3 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

500 g de yuca pelada cocida y hecha puré  
250 g de masa de maíz  
1½ tazas de frijoles negros cocidos en hoja de aguacate, sin caldo y machacados  
1 cucharadita de sal

## Preparación

1. Mezcla el puré de yuca con la masa. Forma tortillas y agrega al centro un poco de frijol; cierra en forma de triángulo.
2. Cocínalo en un comal caliente por ambos lados, hasta que la masa esté lista.

## Observaciones sobre la receta

Como forma de ayudar a la economía de la casa se prepara con yuca, que es un ingrediente de la región, muy económico y agradable para los niños por su rico sabor.



### Receta de: Dora Sánchez Martínez

Escuela: Benito Juárez García  
Director (a): Fernando López Martínez  
Comunidad: Loma de Guadalupe  
Municipio: Yanga  
Zona escolar: 081

# Chileatole de xonequi

10 PORCIONES | ⌚ 1 HORA | COMIDA

1 kg de frijoles negros cocidos y con caldo  
Hojas de xonequi picadas al gusto  
1 kg de masa de maíz  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
1 queso de rueda picado finamente  
1 chile de cera licuado

## Preparación

1. En una olla cocina los frijoles con las hojas de xonequi durante 5 minutos.
2. Aparte, mezcla la masa y la manteca, y forma bolitas. Rellénalas con el queso y agrégalas a los frijoles.
3. Cocina hasta que la masa esté lista y agrega el chile licuado.

## Observaciones sobre la receta

El chile de cera se conoce en otros estados del país como chile manzano.

## Necesitarás:

Estufa o fogón, cuchillo, tabla para picar, recipiente, olla, licuadora y pala de madera.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 4 805  
Total de kilocalorías por porción: 480

Hidratos de carbono: 46%  
Proteínas: 14%  
Lípidos o grasas: 40%

Rico en grasas, vitamina B, hierro, ácido fólico, calcio y folatos.



### Receta de: Maribel Hernández Casas

Escuela: Antonio Quirasco Laurencio  
Director (a): Macedonia Lorena Parra Vargas  
Comunidad: Juan Rodríguez Clara  
Municipio: Xico  
Zona escolar: 078

# Frijoles con xonequi

## Necesitarás:

Estufa o fogón, recipientes, olla, sartén, colador y pala de madera.

3 PORCIONES | 🕒 1 HORA | COMIDA



Agua, la necesaria  
500 g de frijoles negros remojados durante 1 noche y escurridos  
Hojas de xonequi  
250 g de masa de maíz  
1 cucharadita de sal  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
1 cucharadita de aceite  
500 g de bisteces de res  
Sal, al gusto  
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

## Ensalada:

1 lechuga grande  
2 tomates rebanados en rodajas  
1 cebolla rebanada en rodajas  
Jugo de 1 limón

## Preparación

1. Calienta suficiente agua en una olla y agrega los frijoles.
2. Cuando empiece a burbujear añade las hojas de xonequi y continúa la cocción hasta que los frijoles estén suaves.
3. Aparte, mezcla la masa, la sal y la manteca, y forma bolitas.
4. Agrégalas a la cacerola con los frijoles y cocina hasta que todo esté listo.
5. Calienta el aceite y fríe la carne hasta que esté dorada. Salpimenta.
6. Aparte, mezcla la lechuga, los tomates, la cebolla y el jugo de limón, y sívelo junto con los frijoles.

## Observaciones sobre la receta

Puedes acompañar este platillo con jugo de naranja.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 324  
Total de kilocalorías por porción: 441

Hidratos de carbono: 60%  
Proteínas: 16%  
Lípidos o grasas: 24%

Equilibrado, rico en vitamina B, hierro, fibra, folatos, yodo, ácido fólico y magnesio.



### Receta de: Isabel Marín García

Escuela: Netzahualcóyotl  
Director (a): Dulce María Espinosa Pérez  
Comunidad: Matacapán  
Municipio: San Andrés Tuxtla  
Zona escolar: 079



# Mole de frijol



6 PORCIONES | ⌚ 40 MIN. | COMIDA

- 250 g de chiles de color (chiles anchos)
- 3 chiles de mole (chiles guajillo)
- 2 rajas de canela
- 3 pimientas negras enteras
- 3 clavos
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de sal
- 500 g de frijoles nuevos cocidos

## Preparación

1. Tuesta los chiles, la canela, las pimientas, los clavos y la cebolla en un comal.
2. Lícualos, cuélalo y reserva.
3. Calienta una olla con la manteca y agrega lo licuado; cocina a fuego bajo durante 10 minutos, moviendo constantemente, y sazona con sal.
4. Agrega los frijoles y déjalo hasta lograr el espesor deseado.
5. Cocina durante 5 minutos más y sirve.

## Observaciones sobre la receta

En nuestra región se cultiva el frijol y por ello se han elaborado una gran variedad de platillos con él. La gente de las comunidades realiza este guiso para festejar la cosecha, una de las tradiciones de nuestro pueblo.

### Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, olla, pala de madera, recipientes, comal y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 370  
Total de kilocalorías por porción: 229

Hidratos de carbono: 53%  
Proteínas: 18%  
Lípidos o grasas: 29%

Equilibrado, rico en vitaminas (A y C), fósforo, potasio, zinc, ácido fólico, calcio y aminoácidos esenciales.



### Receta de: Melisa Hernández Pérez

Escuela: Concepción Fuente Mat  
Director (a): Rosalía Jiménez Hernández  
Comunidad: Papantla  
Municipio: Papantla  
Zona escolar: 008

# Tortilla de yuca rellena de frijoles

10 TORTILLAS | ⌚ 1 HORA | REFRIGERIO

- 2 kg de yuca pelada, cocida y hecha puré
- 10 cucharadas de frijoles cocidos y molidos

## Preparación

1. Exprime el puré de yuca en una toalla de algodón para quitar el exceso de agua.
2. Forma tortillas con esta masa y ásalas en un comal por ambos lados.
3. Rellénalas con los frijoles molidos y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Una de las maneras habituales de comer yuca es en forma de harina, que se obtiene tras rallarla, lavarla y tostarla ligeramente. No debe comerse cruda.

Los indígenas solían emplearla como laxante natural, sin embargo, sabemos que la yuca es rica en taninos y por lo tanto ayuda a controlar diarreas y colitis.



### Necesitarás:

Estufa o fogón, pala de madera toalla de algodón y comal.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 4 803  
Total de kilocalorías por porción: 480

Hidratos de carbono: 94%  
Proteínas: 5%  
Lípidos o grasas: 1%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (B y C), hierro, magnesio, calcio, fibra y ácido fólico.



### Receta de: Zita Velasco Cohetero

Escuela: Niños Héroes de Chapultepec  
Director (a): Gumersindo Guzmán Cuahua  
Comunidad: Ixtacapa "El Chico"  
Municipio: Tezonapa  
Zona escolar: 086

# Tamales de yuca

## Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, olla, colador, vaporera, cuchara y toalla de algodón.

25 PORCIONES | 🕒 2 HORAS | COMIDA



200 g de chiles secos remojados en agua caliente y escurridos  
1 cucharadita de clavo  
1 cucharadita de comino  
5 dientes de ajo pelados  
¼ de cebolla  
½ litro de aceite  
1 cucharadita de sal  
5 kg de yuca pelada y hecha puré  
1 cucharadita de sal  
25 cuadros de hoja de plátano asados  
1 pechuga de pollo cocida y deshebrada  
10 hojas de acuyo partidas a la mitad (hoja santa)

## Preparación

1. Licúa los chiles, los clavos, el comino, los ajos y la cebolla, y cuélalo.
2. Calienta 1 cucharadita de aceite y fríe lo licuado. Sazona con ½ cucharadita de sal y reserva.
3. Exprime el puré de yuca en una toalla de algodón para quitarle el exceso de agua yazona con ½ cucharadita de sal.
4. Reparte un poco de la masa de yuca en cada hoja de plátano, coloca encima un poco de pollo, un trozo de hoja de acuyo y una cucharada de la salsa.
5. Cierra los tamales, acomódalos en una vaporera y cocínalos a fuego alto durante 1 hora.

## Observaciones sobre la receta

Los habitantes de esta localidad preparan tamales de yuca en las celebraciones de día de muertos para ponerlos en sus ofrendas.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 16 857  
Total de kilocalorías por porción: 674

Hidratos de carbono: 67%  
Proteínas: 5%  
Lípidos o grasas: 28%

Rico en hidratos de carbono, vitaminas (A, B y C), potasio, magnesio, calcio y hierro.



### Receta de: Gladis García Mendoza

Escuela: Justo Sierra  
Director(a): Magaly López Colorado  
Comunidad: Monte Alto Bis  
Municipio: Tezonapa  
Zona escolar: 086

# Pulacle

## Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, tabla para picar, pala de madera, olla, cuchillo, comal, recipiente y colador.

30 PORCIONES | ⌚ 1 HORA | COMIDA



### Relleno:

250 g de pipián rojo  
250 g de ajonjolí  
1 kg de tomates cortados en cuartos  
3 chiles verdes  
1 rollo de cilantro picado  
8 hojas de acuyo picadas (hoja santa)  
1 kg de calabaza picada finamente  
500 g de chayote pelado y picado finamente  
1 cucharada de sal

### Masa:

250 g de manteca de cerdo  
1 kg de masa de nixtamal  
500 g de harina de nixtamal  
2 cucharadas de sal  
30 hojas de plátano asadas

## Preparación

1. Para el relleno, tuesta el pipián y el ajonjolí en un comal.
2. Licua y cuela los tomates junto con los chiles, agrega el cilantro, las hojas de acuyo y las verduras, y sazona con sal.
3. Para la masa, bate la manteca, la masa y la harina de nixtamal en un recipiente hasta que se mezclen muy bien.
4. Forma tortillas con esta mezcla y repárteles el relleno anterior.
5. Envuélvelas en hojas de plátano y cocínalas a baño maría durante 1 hora aproximadamente. Sabrás que están listas cuando la masa se desprenda fácilmente de la hoja de plátano.
6. Si deseas, puedes servir las con salsa.

## Observaciones sobre la receta

Esta es una receta tradicional en toda la región del Totonacapán porque para su elaboración se utilizan ingredientes típicos y cultivados aquí. Se acostumbra elaborarla sobre todo en Semana Santa.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 9 945  
Total de kilocalorías por porción: 332

Hidratos de carbono: 39%  
Proteínas: 12%  
Lípidos o grasas: 49%

Rico en grasas, vitaminas (C y A),  
fósforo, potasio, calcio y ácido fólico.



**Receta de: Minerva Martínez  
San Juan**

Escuela: Hugo Topf  
Director (a): Minerva Martínez  
San Juan  
Comunidad: Papantla  
Municipio: Papantla  
Zona escolar: 008





# Chilahuates con nascahuios

20 PORCIONES | ⌚ 2 HORAS | COMIDA



250 g de frijoles negros remojados en agua durante 1 noche y escurridos  
Agua, la necesaria  
3 erizos  
1 manojo de hojas de nascahuio  
5 piezas de cebollín picadas  
4 chiles chipotle sin semillas picados  
1 cucharada de aceite  
1 cucharadita de sal  
1 kg de masa de maíz  
250 g de manteca de cerdo  
1 cucharada de sal  
20 hojas de totomoxtle, papelillo o plátano

## Preparación

1. Cocina los frijoles en una olla con agua.
2. A media cocción, agrega los erizos y las hojas de nascahuio, y deja cocinar hasta que los frijoles estén suaves.

3. Muele las piezas de cebollín y los chiles para formar una salsa, viértela en la olla con los frijoles y cocina durante 3 minutos más.
4. Calienta una sartén con aceite, fríe la preparación anterior y sazónala con sal.
5. Aparte, mezcla la masa, la manteca y 1 cucharada de sal.
6. Extiende 1 o 2 cucharadas de la masa en una hoja de totomoxtle, agrega 1 o 2 cucharadas de los frijoles preparados, dobla la hoja para evitar que se salga el relleno y repite hasta terminar con los demás ingredientes.
7. Cocina a baño maría en una olla de peltre entre 20 y 30 minutos aproximadamente, o hasta que estén cocidos.

## Necesitarás:

Estufa o fogón, recipiente, molcajete, cuchara, cubeta de plástico, ollas de peltre y sartén.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 597  
Total de kilocalorías por porción: 130

Hidratos de carbono: 61%  
Proteínas: 11%  
Lípidos o grasas: 28%

Equilibrado, rico en calcio, fibra, fósforo, potasio, hierro, vitaminas (A y C), ácido fólico y aminoácidos.

## Observaciones sobre la receta

La hoja de nascahuio es muy económica porque es de temporada y propia de esta localidad.

Para evitar que los chilahuates salgan “pintos” o “chochas”, no deben prepararse con disgustos, pleitos, ansias, etcétera, de lo contrario, hay que golpearlos con una rama de saúco. Si lo deseas, puedes sustituir el erizo por chayotestle.



### Receta de: Catalina Herrera Alarcón

Escuela: Juan Escutia  
Director (a): Esaú Bautista Luna  
Comunidad: Tepetzintla  
Municipio: Atzalan  
Zona escolar: 009

## Tamales de xoco

### Necesitarás:

Estufa o fogón, recipiente, pala de madera, batidora eléctrica, rallador y vaporera.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 4 851

Total de kilocalorías por porción: 194

Hidratos de carbono: 41%

Proteínas: 16%

Lípidos o grasas: 43%

Rico en grasas, vitaminas (A, B y C), calcio, yodo, fósforo, niacina y aminoácidos esenciales.



25 PORCIONES | ⌚ 1 H, 30 MIN. | COMIDA

250 g de mantequilla  
¾ de taza de azúcar  
1 kg de masa negra  
2 quesos de rueda rallados  
1 bola de requesón desmenuzado  
Hojas de xoco secas

### Preparación

1. Bate la mantequilla hasta cremar y agrega poco a poco el azúcar, la masa y los quesos, sin dejar de batir.
2. Continúa batiendo durante 15 minutos más o hasta que la masa esté lista.
3. Reparte la masa en las hojas de xoco y envuelve cada una de forma triangular.
4. Coloca los tamalitos en una vaporera y cocina hasta que la masa se desprenda fácilmente de la hoja.

### Observaciones sobre la receta

Sumerge un trocito de masa en un vaso con agua; si flota, está lista para usarse.



**Receta de: Luz del Carmen Córdoba Hernández**

Escuela: Antonio Quirasco Laurencio  
Director (a): Macedonia Lorena Parra Vargas  
Comunidad: Juan Rodríguez Clara  
Municipio: Xico  
Zona escolar: 078

## Crucetas con huevo

5 PORCIONES | ⌚ 1 HORA | COMIDA

1 cucharada de aceite  
¼ de cebolla picada finamente  
1 chile verde picado finamente  
2 tomates picados finamente  
12 crucetas sin espinas, picadas y cocidas  
4 huevos ligeramente batidos  
½ cucharadita de sal

### Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite y fríe la cebolla, el chile, los tomates y las crucetas.
2. Cuando estén suaves, agrega el huevo y la sal, y cocina hasta que esté listo.

### Observaciones sobre la receta

Cocina a fuego medio para evitar que el huevo se quemé.

### Necesitarás:

Estufa o fogón, cuchillo, tabla para picar, batidor, pala de madera, platón y sartén.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 500

Total de kilocalorías por porción: 125

Hidratos de carbono: 24%

Proteínas: 24%

Lípidos o grasas: 52%

Rico en grasas, vitaminas (A y C), calcio, potasio, zinc y fibra.



**Receta de: Annet Mora Valentín**

Escuela: Guadalupe Victoria  
Director (a): Annet Mora Valentín  
Comunidad: Laguna de Majahual  
Municipio: Ángel R. Cabada  
Zona escolar: 057



# Filete de pescado relleno a la Veracruzana

## Necesitarás:

Estufa o fogón, recipiente, olla y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 574  
Total de kilocalorías por porción: 287

Hidratos de carbono: 33%  
Proteínas: 46%  
Lípidos o grasas: 21%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B, C, D y E), potasio, fósforo, calcio, antioxidantes, omega 3 y 6, zinc y flúor.

2 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

- 2 dientes de ajo pelados y hechos puré
- ¼ de cucharadita de sal
- Jugo de ½ limón
- 2 filetes de pescado (60 g c/u)
- 2 cuadros de hoja de plátano asados
- 2 hojas de acuyo (hoja santa)
- 30 g de camarón pequeño cocido
- 30 g de pulpa de jaiba, cocida
- ½ jitomate rebanado en rodajas
- ¼ de taza de cebolla blanca rebanada en rodajas
- 1 chile verde picado finamente
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharada de margarina

## Preparación

1. Mezcla el puré de ajo, la sal y el jugo de limón.
2. Unta con esta mezcla los filetes de pescado, cúbrelos y refrigéralos durante 1 hora.
3. En 1 hoja de plátano acomoda 1 hoja de acuyo, 1 filete de pescado, camarones, pulpa de jaiba, jitomate, cebolla, chile y sal.
4. Envuélvelo muy bien y cocina a baño maría durante 10 minutos, o hasta que el pescado esté listo.
5. Repite el procedimiento con el otro filete.
6. Al momento de servir, agrega ½ cucharadita de margarina a cada uno.



### Receta de: Alexa Sorcia Zapata

Escuela: Enrique C. Rébsamen  
Director (a): José Antonio Rodríguez González  
Comunidad: Coatepec  
Municipio: Coatepec  
Zona escolar: 015

# Filete marlín azteca

2 PORCIONES | ⌚ 20 MIN. | COMIDA

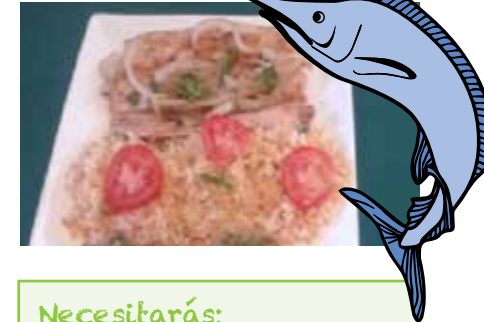
- 1 cebolla, cortada en cuartos
- 1 diente de ajo pelado
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal
- 2 filetes de marlín (150 g c/u)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tomates pequeños
- 1 taza de nopales picados finamente y cocidos con 2 rodajas de cebolla
- 1 rama de cilantro picada
- 3 chiles secos de árbol
- 2 cucharadas de cebolla picada

## Preparación

1. Lícua la cebolla con el ajo, la pimienta y ½ cucharadita de sal.
2. Marina los filetes de marlín con esta mezcla, tápalos y refrigéralos durante 10 minutos.
3. Calienta en una sartén el aceite y asa los filetes por ambos lados, hasta que estén cocidos.
4. Lícua y cuela los tomates, cocínalos en una olla durante 5 minutos y sazona con sal.
5. Agrega los nopales cocidos, el cilantro, los chiles y la cebolla picada. Cocina durante 5 minutos más y sirve junto con los filetes de marlín.

## Observaciones sobre la receta

Puedes acompañarlo con arroz rojo cocido. Si lo deseas, puedes sustituir el marlín por filetes de pescado blanco.



## Necesitarás:

Estufa o fogón, sartén, olla, licuadora, cuchillo, tabla para picar, recipiente, colador y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 901  
Total de kilocalorías por porción: 450

Hidratos de carbono: 58%  
Proteínas: 18%  
Lípidos o grasas: 24%

Equilibrado, rico en vitaminas (A, B, C y E), potasio, calcio, sodio, zinc, fibra y aminoácidos esenciales. **Nota:** Se agregó el aceite de oliva en la preparación porque con él se convierte en un platillo equilibrado.



### Receta de: Lourdes Mireles Colmero

Escuela: Miguel Lerdo de Tejada  
Director (a): Esteban Garnica  
Comunidad: Tuxpan  
Municipio: Tuxpan  
Zona escolar: 006



# Palmito con sardina y atún en adobo

## Necesitarás:

Licuada, sartén, estufa o fogón, comal, cuchillo, tabla para picar, pala de madera, recipiente y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 781  
Total de kilocalorías por porción: 130

Hidratos de carbono: 42%  
Proteínas: 30%  
Lípidos o grasas: 28%

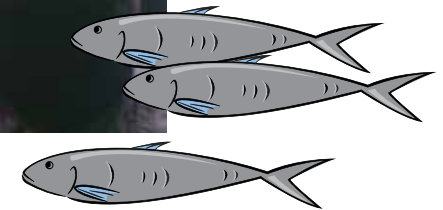
Rico en proteínas, vitaminas (A, B, C y D), fósforo, zinc, yodo, hierro y magnesio. **Nota:** Se recomienda utilizar atún en agua, no en aceite, para disminuir el contenido de grasa.

6 PORCIONES | ⌚ 2 HORAS | COMIDA

- 5 chiles guajillo
- 5 chiles de color (chiles anchos)
- 3 chiles pico pájaro (chiles piquín) o al gusto
- 1 cebolla, cortada en cuartos
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo pelados
- 2 clavos
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de comino
- 2 cucharadas de aceite
- 1 palmito picado finamente
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ lata de sardinas en aceite escurrida (212 g)
- 1 lata de atún escurrida (140 g)

## Preparación

1. Para el adobo, calienta un comal y tuesta los chiles, la cebolla, el tomate, los ajos y las especias.
2. Lícualos, cuélalo y reserva.
3. Calienta el aceite en una sartén y fríe el palmito hasta que esté cocido.
4. Agrega los chiles licuados y cocina durante 10 minutos más.
5. Sazona con sal y agrega las sardinas y el atún.
6. Mezcla cuidadosamente para evitar que se bata y cocina durante 5 minutos más.



## Observaciones sobre la receta

El palmito se puede conseguir de varios tamaños, por tal razón, las cantidades de los ingredientes pueden variar, así como las porciones.

En la escuela se agregaron sardinas y atunes porque son los alimentos que vienen en la despensa que entrega el DIF, aunque en algunas casas se prepara sólo con palmito.

Si deseas, puedes sustituir el atún y las sardinas por pollo o cerdo deshebrado, y acompañarlo con arroz blanco y frijoles de olla. Esta receta puede prepararse en casa o en la escuela.



### Receta de: equipo de madres de la cocina escolar

Escuela: Reivindicación  
Director (a): Isidra Martínez Hernández  
Comunidad: Cerro Prieto  
Municipio: Chicontepec  
Zona escolar: 004

# Tapiste de pepesca

## Necesitarás:

Papel aluminio, vaporera, pala de madera, estufa o fogón, cuchillo y tabla para picar.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 394  
Total de kilocalorías por porción: 99

Hidratos de carbono: 11%  
Proteínas: 59%  
Lípidos o grasas: 30%

Rico en proteínas, vitaminas (A, C, D y E), calcio, fósforo, potasio y magnesio.

4 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

250 g de pepescas limpias  
2 chiles verdes rebanados  
8 hojas de acuyo (hoja santa)  
1 cucharadita de sal

## Preparación

1. Reparte las pepescas y los chiles sobre cada hoja de acuyo y espolvoréales sal.
2. Envuelve cada hoja en un cuadro de papel aluminio y cuécelas en una vaporera durante 20 minutos o hasta que la carne esté suave.

## Observaciones sobre la receta

La pepesca es un pez muy pequeño, típico de la región de la cuenca.



**Receta de: Kevin Carrasco Chavala**  
Escuela: Miguel Alemán  
Director (a): Kevin Carrasco Chavala  
Comunidad: Juan Rodríguez Clara  
Municipio: Lerdo de Tejada  
Zona escolar: 057

# Robalete al Omequelite

4 PORCIONES | ⌚ 45 MIN. | COMIDA

1 robalete limpio  
(1½ kg aproximadamente)  
6 hojas de acuyo (hoja santa)  
3 tomates rebanados  
½ cebolla fileteada  
2 chiles serranos  
¼ de cucharadita de pimienta negra molida  
Jugo de 2 limones colado  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadita de sal

## Preparación

1. Corta un cuadro de papel aluminio, según el tamaño de pescado, acomódalo y reparte el resto de los ingredientes.
2. Cierra el papel y cocínalo sobre un comal durante 20 minutos. Voltéalo y cocínalo durante 10 minutos más, o hasta que el pescado esté listo.

## Observaciones sobre la receta

El robalo tiene muchas propiedades, entre ellas, mejorar el sistema nervioso y la actividad muscular, y ayudar a la digestión, además de que previene la anemia, por lo que se recomienda comerlo frecuentemente.

Puedes acompañar este platillo con frijoles fritos, lechuga, zanahoria rallada, pepinos y arroz.



## Necesitarás:

Papel aluminio, estufa o fogón, tabla para picar, cuchillo, comal y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 023  
Total de kilocalorías por porción: 256

Hidratos de carbono: 16%  
Proteínas: 60%  
Lípidos o grasas: 24%

Rico en proteínas, vitaminas (A, C y E), potasio, fósforo, calcio, zinc y antioxidantes.



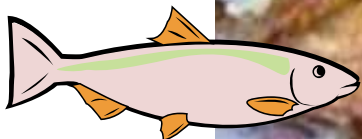
**Receta de: Emilia Ibáñez Agustín**  
Escuela: Adolfo Ruiz Cortines  
Director (a): Haydee Isabel Flores Martínez  
Comunidad: Tlapacoyan  
Municipio: Tlapacoyan  
Zona escolar: 006

# Trucha cincopalence

## Necesitarás:

Estufa o fogón, comal, pala de madera, licuadora, cuchillo, tabla para picar, recipiente y papel aluminio.

4 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA



- 1 taza de crema
- 1 lata de chiles chipotle (105 g)
- 4 truchas limpias (500 g c/u)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 250 g de queso de hebra
- 1 cebolla rebanada en rodajas
- 16 hojas de acuyo grandes (hoja santa)

## Preparación

1. Licúa la crema con los chiles y reserva.
2. Salpimenta cada trucha y refrigera durante 3 horas
3. Rellena cada trucha con queso y cebolla.

4. Acomoda 2 hojas de acuyo sobre un cuadro de papel aluminio y encima 1 trucha, cubre el pescado con 2 hojas más de acuyo, baña con la salsa de chipotle y envuelve todo en el aluminio.
5. Cocina sobre un comal durante 20 minutos, o hasta que el pescado esté listo.
6. Si lo deseas acompaña con arroz y ensalada verde.

## Observaciones sobre la receta

Sabrás que el pescado está listo cuando la carne se desprenda fácilmente de los huesos.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 855  
Total de kilocalorías por porción: 714

Hidratos de carbono: 8%  
Proteínas: 40%  
Lípidos o grasas: 52%

Rico en grasa, vitaminas (A, B, D y E), magnesio, potasio, fósforo, aminoácidos, betacarotenos y folatos.

**Nota:** Se recomienda utilizar crema baja en grasa para disminuir la cantidad de grasa saturada.



**Receta de:** José Uriel Hernández Rodríguez

Escuela: Francisco J. Mujica  
Director (a): Marco Antonio Sánchez Camacho  
Comunidad: Coatepec  
Municipio: Coatepec  
Zona escolar: 015



# Pescado a la jardinera

## Necesitarás:

Sartén, cuchillo, tabla para picar, recipiente, estufa o fogón, y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 287  
Total de kilocalorías por porción: 287

Hidratos de carbono: 33%  
Proteínas: 46%  
Lípidos o grasas: 21%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B, C, D y E), potasio, fósforo, calcio, antioxidantes, omega 3, 6, zinc y flúor.



1 PORCIÓN | ⌚ 20 MIN. | COMIDA

- 1 pescado (de su preferencia) limpio
- ½ cucharadita de sal
- 1 diente de ajo picado finamente
- 2 cucharadas de aceite
- 2 limones rebanados a la mitad
- 1 tomate rebanado en rodajas
- ¼ de cebolla rebanada en rodajas
- 4 hojas de lechuga
- ½ taza de frijoles negros refritos

## Preparación

1. Unta el pescado con sal y ajo, y refrigéralo durante 5 minutos.
2. Calienta en una sartén el aceite y fríe el pescado por ambos lados hasta que esté listo.
3. Sirve y acompaña con los limones, las rebanadas de tomate y cebolla, la lechuga y los frijoles.

## Observaciones sobre la receta

Puedes acompañarlo con tortillas de maíz hechas a mano y una sabrosa y helada agua de sabor.



**Receta de: Bertha Juárez Jacobo**  
Escuela: Rafael Ramírez Castañeda  
Director (a): José Ángel Cobos Farías  
Comunidad: Tres Zapotes  
Municipio: Santiago Tuxtla  
Zona escolar: 068

# Adobo de crucetas

6 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | REFRIGERIO

- 4 chiles chipotle remojados en agua caliente y escurridos sin semillas
- 2 chiles anchos remojados en agua caliente y escurridos sin semillas
- ¼ de cebolla
- ¼ de cucharadita de comino
- 1 diente de ajo pelado
- 4 tomates
- 1 cucharadita de aceite
- 500 g de carne de cerdo cortada en trozos y cocida
- 12 crucetas sin espinas picadas, cocidas y escurridas
- 1 cucharadita de sal

## Preparación

1. Licua los chiles, la cebolla, el comino, el ajo y los tomates, y cuélallos.
2. Calienta en una olla el aceite y fríe lo que licuaste durante 5 minutos, moviendo constantemente.
3. Agrega la carne, las crucetas y la sal, y cocina hasta que todo esté listo.

## Observaciones sobre la receta

Este platillo también puede prepararse en la escuela.



## Necesitarás:

Estufa o fogón, colador, olla, licuadora, recipiente, pala de madera, cuchillo y tabla para picar.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 032  
Total de kilocalorías por porción: 172

Hidratos de carbono: 28%  
Proteínas: 38%  
Lípidos o grasas: 34%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), potasio, calcio, hierro, fósforo y fibra.

**Nota:** Se recomienda cambiar la carne de cerdo por lomo para disminuir la cantidad de grasa animal.



**Receta de: alumnos de 5° grado**  
Escuela: José María Morelos y Pavón  
Director (a): Faustino Trujillo Villalvazo  
Comunidad: Soledad de Doblado  
Municipio: Soledad de Doblado  
Zona escolar: 056



# Medallones de res en salsa de café



2 PORCIONES | ⌚ 40 MIN. | COMIDA

## Medallones:

- 4 medallones de res
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## Salsa de café:

- 1½ tazas de caldo de res
- 3 cucharadas de crema a temperatura ambiente
- 1 cucharada de café soluble
- 2 cucharaditas de fécula de maíz disuelta en ¼ de taza de caldo de res
- ¼ de cucharadita de sal

## Guarnición:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cebolla blanca, fileteada
- 1 pimiento morrón amarillo sin semillas y cortado en julianas
- 1 pimiento morrón naranja sin semillas y cortado en julianas
- 1 cucharadita de hierbas de olor (tomillo, laurel, orégano)
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 rama de romero fresca

## Necesitarás:

Estufa o fogón, sartén, horno precalentado a 180° C, pala de madera, refractario, cuchara y plato.

## Preparación

1. Salpimienta la carne, calienta el aceite en una sartén y cocina los medallones por ambos lados hasta que se doren.
2. Acomódalos en un refractario y hornéalos durante 10 minutos aproximadamente, o hasta que estén en el punto de cocción deseado.
3. En la misma sartén donde se cocinó la carne, agrega el caldo de res, incorpora la crema, el café y la fécula de maíz, moviendo constantemente para evitar que se corte y se formen grumos, y sazona con sal.
4. Para la guarnición, calienta otra sartén con aceite y fríe el ajo y la cebolla.
5. Agrega los pimientos, las hierbas de olor y salpimienta.
6. En un plato, vierte un poco de salsa, acomoda encima los pimientos y los medallones, decora con romero y sirve.

## Observaciones sobre la receta

El café se cultiva en esta región.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 202  
Total de kilocalorías por porción: 601

Hidratos de carbono: 19%  
Proteínas: 46%  
Lípidos o grasas: 35%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), calcio, zinc, magnesio, potasio, sodio, luteína, folatos y beracarotenos.

**Nota:** Se recomienda utilizar crema baja en grasa para disminuir la cantidad de grasa saturada.



## Receta de: Lorena López Gutiérrez

Escuela: Joaquín H. Servín Andrade  
Director (a): Angelina Servín Murrieta  
Comunidad: Xalapa  
Municipio: Xalapa  
Zona escolar: 011

# Chileatole de espinazo

## Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, olla, colador, pala de madera y recipiente.

6 PORCIONES | ⌚ 1 H, 30 MIN. | COMIDA



Agua, la necesaria  
4 jitomates  
3 chiles chipotle sin semillas  
1 diente de ajo pelado  
½ cebolla  
1 cucharadita de sal  
½ cucharadita de aceite  
250 g de masa de maíz  
125 g de manteca  
500 g de espinazo de cerdo  
4 elotes cortados en trozos  
1 hoja de acuyo (hoja santa)

## Preparación

1. Calienta en una olla el agua y cuece los jitomates, los chiles, el ajo, la cebolla y ½ cucharadita de sal. Licúalos y cuélalo.
2. Calienta en una olla el aceite, fríe lo que licuaste y reserva.
3. Aparte, mezcla la masa, la manteca y ½ cucharadita de sal, forma bolitas y reserva.
4. Calienta en una olla el agua y cocina el espinazo y los elotes a fuego bajo hasta que estén listos.
5. Añade las bolitas de masa y la salsa, y hierve durante 5 minutos más.
6. Agrega la hoja de acuyo, retira del fuego y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Este platillo es de origen prehispánico, aunque se le da un toque diferente en cada región del país; por ejemplo, en esta receta se distinguen la hoja de acuyo, también llamada hoja santa, y las bolitas de masa, formando una mezcla exquisita que se degusta con agrado.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 498  
Total de kilocalorías por porción: 416

Hidratos de carbono: 22%  
Proteínas: 14%  
Lípidos o grasas: 64%

Rico en grasas, vitaminas (A, B y C), hierro, fósforo, potasio, magnesio y fibra. **Nota:** Se recomienda reducir la medida de manteca, de 150 g a 75 g, para disminuir el contenido de grasa saturada.



**Receta de:** María de los Ángeles Bandala Cortés

Escuela: Adolfo Ruiz Cortines  
Director (a): Haydeé Isabel Flores Martínez  
Comunidad: Tlapacoyan  
Municipio: Tlapacoyan  
Zona escolar: 058



# Pollo al acuyo

## Necesitarás:

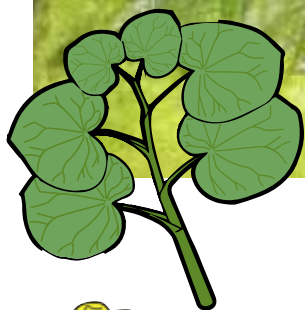
Licuada, estufa o fogón, olla, recipiente, pala de madera y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 687  
Total de kilocalorías por porción: 172

Hidratos de carbono: 29%  
Proteínas: 36%  
Lípidos o grasas: 35%

Rico en proteínas, vitamina B, hierro, zinc, fósforo, yodo, calcio, fibra y betacarotenos.



4 PORCIONES | ⌚ 20 MIN. | COMIDA

500 g de piezas de pollo con piel (muslo, pechuga o pierna)  
1 litro de agua  
4 hojas de acuyo (hoja santa)  
2 chiles verdes  
½ cebolla blanca cortada en trozos  
150 g de masa de maíz  
1 cucharadita de sal

## Preparación

1. En una cacerola caliente el pollo con el agua y cocina hasta que esté listo.
2. Licua las hojas de acuyo, los chiles, la cebolla, 1 cucharadita de masa y un poco del mismo caldo de pollo, cuévalo y viértelo en la olla con el pollo. Cocínalo a fuego bajo.
3. Mezcla la masa restante con sal y si es necesario, 1 o 2 cucharaditas de caldo.
4. Forma bolitas con la masa, agrégalas al caldo con el pollo y cocina a fuego bajo hasta que las bolitas estén cocidas.

## Observaciones sobre la receta

El acuyo o hierba santa posee propiedades medicinales. Se utiliza para aliviar el dolor de estómago y la tos.



**Receta de:** Zahjira Yazarett Téllez Vázquez  
Escuela: Josefa Ortiz de Domínguez  
Director (a): Socorro de Jesús Melchi Reyes  
Comunidad: San Andrés Tuxtla  
Municipio: San Andrés Tuxtla  
Zona escolar: 027

# Tesmole de pollo

6 PORCIONES | ⌚ 2 HORAS | COMIDA

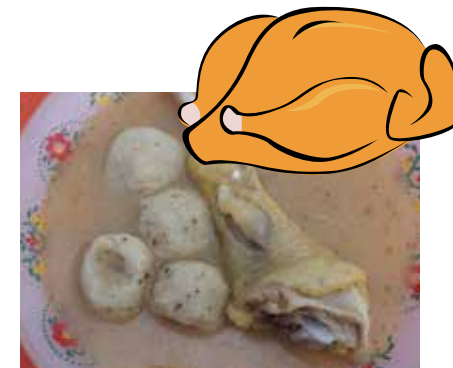
500 g de jitomates cortados en cuartos  
100 g de chiles secos o serranos  
1 diente de ajo pelado  
1 cucharadita de sal  
½ cebolla blanca cortada en trozos  
1 cucharadita de manteca  
1 cucharada de masa de maíz disuelta en el caldo donde se coció el pollo  
1 rama de epazote  
6 piezas de pollo con piel y cocidas con ajo y cebolla (muslo, pierna o pechuga)

## Preparación

1. Licua el jitomate, el chile, el ajo, la sal y la cebolla, cuévalo y fríelo en una olla con la manteca.
2. Agrega la masa previamente disuelta en el caldo y cuando empiece a burbujear, añade el epazote y las piezas de pollo.
3. Cocina durante 10 minutos más y sirve.

## Observaciones sobre la receta

El nombre "tesmole" surgió de las palabras en náhuatl *textic*, que significa "cosa desmenuzada o muy molida" y *textli*, masa. El tesmole de pollo, de Zongolica, Veracruz, es una variedad de mole de olla que se disfruta en toda la zona de las altas montañas.



## Necesitarás:

Licuada, cuchillo, olla, tabla para picar, pala de madera, estufa o fogón, y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 244  
Total de kilocalorías por porción: 207

Hidratos de carbono: 22%  
Proteínas: 39%  
Lípidos o grasas: 39%

Rico en grasas, vitaminas (A, B y C), hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio y magnesio. **Nota:** Se recomienda cocinar el pollo sin piel para disminuir la cantidad de grasa.



**Receta de:** Eleazer Ortega Castillo  
Escuela: General Ignacio Zaragoza  
Director (a): María Obdulia Yolanda Contreras López  
Comunidad: Zongolica  
Municipio: Zongolica  
Zona escolar: 006



# Tlathonile de pipián

10 PORCIONES | 🕒 1 HORA | COMIDA



200 g de semillas de pipián (pepitas sin sal)  
¼ de taza de aceite de oliva  
2 chiles anchos desvenados y sin semillas  
2 chiles chipotle desvenados y sin semillas  
500 g de tomates picados  
½ cebolla fileteada  
2 dientes de ajo pelados  
1 raja de canela  
3 ramas de epazote  
2 tazas de caldo de pollo  
200 g de ejotes limpios y cocidos  
10 piezas de pollo cocidas  
1 cucharadita de sal

## Preparación

1. Tuesta las semillas de pipián en un comal hasta que se doren.
2. Calienta una sartén con el aceite y fríe los chiles, los tomates, la cebolla, los ajos y la canela.
3. Lícualos y cuélalo junto con las semillas de pipián.
4. Vierte la preparación en una olla junto con el epazote, el caldo de pollo y los ejotes.
5. Cocina durante 10 minutos a fuego bajo, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
6. Agrega el pollo y cocina durante 5 minutos más.
7. Sazona con sal y sirve acompañado de arroz blanco y tortillas de maíz.

## Observaciones sobre la receta

El *molli* (*tlathonilli*), como lo llamó fray Bernardino de Sahagún en su libro *Historia general de las cosas de la Nueva España*, es un delicioso guiso que ha prevalecido hasta la actualidad. El *Diccionario de la lengua náhuatl o mexicana*, de Rémi Siméon, dice que el *tlathonilli* era un guiso que la suegra de la recién casada ofrecía durante la ceremonia del matrimonio.

El tlathonile de pipián se sigue preparando en festejos, principalmente en la celebración de día de muertos, y por supuesto en cumpleaños.

## Necesitarás:

Licuada, estufa o fogón, cuchillo, tabla para picar, olla, sartén, comal, pala de madera y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3 342  
Total de kilocalorías por porción: 334

Hidratos de carbono: 12%  
Proteínas: 33%  
Lípidos o grasas: 55%

Rico en grasas, vitaminas (A, B y C), hierro, zinc, fósforo, potasio, fibra, ácidos grasos esenciales y sodio.

**Nota:** Se recomienda cocinar el pollo sin piel y reducir a 30 mililitros el aceite de oliva, ya que solo es para freír la cebolla y los chiles, y así disminuir la cantidad de grasa.



**Receta de: Elena Castillo Vázquez**  
Escuela: Boca del Río  
Director (a): Jair Canseco Huerta  
Comunidad: Palmira  
Municipio: Medellín de Bravo  
Zona escolar: 018

# Bistec de pollo a la plancha con tepejilote

## Necesitarás:

Estufa o fogón, olla, sartén, colador, batidor, cuchillo, tabla para picar, toallas de papel, recipientes y pala de madera.

4 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | DESAYUNO



## Pollo:

- 1 cucharadita de aceite
- 4 bisteces de pechuga de pollo (500 g)
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de orégano

## Verduras:

- 1 cucharadita de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 500 g de verduras surtidas cocidas al vapor
- 2 cubos de consomé de pollo desmoronados
- Jugo de 1 limón colado

## Tepejilote capeado:

- ½ taza de aceite
- 3 claras de huevo batidas a punto de nieve
- 3 yemas de huevo
- 4 tepejilotes cocidos y escurridos
- ½ taza de harina

## Preparación

1. Calienta en una sartén el aceite y fríe el pollo hasta que esté listo. Sazona con sal, pimienta y orégano.
2. Para las verduras, en una sartén calienta el aceite y fríe el ajo hasta que esté suave; agrega después las verduras, el consomé de pollo y el jugo de limón.
3. Para el capeado, calienta en una olla el aceite, mezcla aparte las claras con las yemas, pasa cada tepejilote por harina y luego por la mezcla de huevo, y fríelos en el aceite caliente hasta que estén dorados.
4. Escúrrelos sobre papel absorbente y sírvelos como guarnición junto con las verduras y el pollo asado.

## Observaciones sobre la receta

Es un platillo nutritivo, práctico y al alcance de todas las familias.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 939  
Total de kilocalorías por porción: 235

Hidratos de carbono: 13%  
Proteínas: 56%  
Lípidos o grasas: 31%

Rico en proteínas, vitaminas (A y B), hierro, zinc, fósforo, sodio, ácido fólico y aminoácidos esenciales.



## Receta de: Guadalupe Pérez García

Escuela: General Ignacio Zaragoza  
Director (a): Obdulia Yolanda Contreras López  
Comunidad: Zongolica  
Municipio: Zongolica  
Zona escolar: 024



# Tesmole de ejotes

## Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, olla, colador, cuchillo, tabla para picar, recipiente y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 294

Total de kilocalorías por porción: 216

Hidratos de carbono: 37%

Proteínas: 48%

Lípidos o grasas: 15%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), hierro, calcio, fibra, potasio y sodio.

5 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

## Bolitas de masa:

200 g de masa de maíz

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de aceite

100 g de queso de hebra

cortado en trozos

1 hoja de acuyo picada (hoja santa)

## Tesmole:

2 chiles guajillos remojados

en agua caliente sin semillas

7 chiles serranos secos remojados

en agua caliente sin semillas

1 jitomate asado

¼ de cebolla

1 diente de ajo pelado

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de aceite

1 litro de caldo de pollo colado

500 g de ejotes

1 pechuga de pollo cocida y deshebrada

1 hoja de acuyo picada (hoja santa)

## Preparación

1. Para las bolitas, mezcla la masa, la sal y el aceite.
2. Forma bolitas y rellénalas con un trocito de queso y un poco de acuyo.
3. Para el tesmole, licua los chiles, el jitomate, la cebolla, el ajo y la sal, y cuélaló.



4. Calienta en una olla el aceite y fríe lo que licuaste durante 5 minutos, a fuego bajo.
5. Agrega el caldo de pollo, los ejotes y las bolitas de masa, una vez cocidas, añade el pollo y el acuyo.
6. Deja cocinar durante 5 minutos, moviendo constantemente, retira del fuego y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Si es necesario, agrega un poco más de caldo de pollo.



### Receta de: Mena María García Blanco

Escuela: Emiliano Zapata

Director (a): Edith Fernanda Rodríguez Guzmán

Comunidad: Emiliano Zapata

Municipio: Omealca

Zona escolar: 053



# Pollo en salsa verde con acuyo

## Necesitarás:

Licudadora, horno precalentado a 180° C, olla, estufa o fogón, papel aluminio, refractario, tabla para picar, cuchillo y colador.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 217  
Total de kilocalorías por porción: 277

Hidratos de carbono: 19%  
Proteínas: 41%  
Lípidos o grasas: 40%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y E), hierro, fósforo, sodio, zinc, potasio y calcio. **Nota:** Se recomienda cocinar el pollo sin piel, utilizar mayonesa baja en grasa y reducir a la mitad la medida de mantequilla para disminuir la cantidad de grasa.

8 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

500 g de tomates pelados y rebanados a la mitad  
1 taza de caldo de pollo colado  
1 cucharadita de sal  
8 cuadros de papel aluminio  
8 piernas de pollo con piel  
1 taza de mayonesa  
8 hojas de acuyo (hoja santa)  
1 barra de mantequilla (90 g)

## Preparación

1. Licua los tomates y el caldo de pollo, y cuéllalo.
2. Pásalo a una olla y cocínalo durante 5 minutos a fuego bajo. Sazona con sal.
3. En un cuadro de papel aluminio acomoda 1 pierna de pollo, 1 cucharada de mayonesa y suficiente salsa de tomate. Cierra perfectamente cada paquete.
4. Acomódalos en un refractario y hornéalos durante 20 minutos, o hasta que el pollo esté cocido.



**Receta de: Amayrani Hernández Valdivia**  
Escuela: Luis Hidalgo Monroy  
Director (a): María Guadalupe Viveros Aguilera  
Comunidad: Teocelo  
Municipio: Teocelo  
Zona escolar: 038

# Pollo en cacahuete

8 PORCIONES | ⌚ 45 MIN. | COMIDA

1 cucharadita de aceite  
200 g de cacahuates pelados sin sal  
5 chiles guajillo sin semillas y cortados en trozos  
1½ cebollas  
2 dientes de ajo pelados  
¼ de cucharadita de orégano  
3 tomates cocidos y sin piel  
1 cucharadita de sal  
3 tazas de caldo de pollo  
4 piernas de pollo cocidas  
4 muslos de pollo cocidos

## Preparación

1. Calienta el aceite en una sartén y fríe los cacahuates, los chiles, la cebolla, los ajos y el orégano hasta que los cacahuates estén ligeramente dorados.
2. Licua los tomates con la mezcla anterior, cuéllalo y cocínalo durante 5 minutos a fuego medio. Sazona con sal.
3. Agrega el caldo de pollo y cocina hasta que espese un poco.
4. Calienta las piezas de pollo y báñalas con la salsa.

## Observaciones sobre la receta

Cuece el pollo en suficiente agua con un trozo de cebolla, ajo y sal. Puedes acompañar este platillo con arroz blanco.



## Necesitarás:

Estufa o fogón, licudadora, pala de madera, sartén, cuchillo, tabla para picar y colador.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 539  
Total de kilocalorías por porción: 317

Hidratos de carbono: 15%  
Proteínas: 39%  
Lípidos o grasas: 46%

Rico en grasas, vitaminas (A, B y C), hierro, zinc, fósforo, ácido fólico y folatos. **Nota:** Se recomienda cocinar el pollo sin piel para disminuir la cantidad de grasa.



**Receta de: Ixchil Andrade Vidal**  
Escuela: Francisco I. Madero  
Director (a): Ocelda Fomperosa Vergara  
Comunidad: Tula  
Municipio: Lerdo de Tejada  
Zona escolar: 057

# Chilposito

4 PORCIONES | ⌚ 25 MIN. | COMIDA



100 g de masa de maíz  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
½ cucharadita de sal  
Agua, la necesaria  
4 piezas de pollo lavadas  
(piernas o muslos)  
6 elotes desgranados  
500 g de habas frescas peladas  
1 taza de chícharos pelados  
2 papas peladas y cortadas  
en cuartos  
3 chiles secos remojados en agua  
caliente sin semillas  
1 jitomate hervido  
2 dientes de ajo pelados  
2 rodajas de cebolla  
5 pimientas negras  
1 rama de epazote  
1 cucharada de sal  
Tortillas recién hechas  
2 limones rebanados a la mitad

## Preparación

1. Mezcla la masa, la manteca y un poco de sal. Forma bolitas u orejitas, y reserva.
2. Calienta una olla con agua y cocina el pollo. Cuando esté casi listo, añade los granos de elote y las habas, deja cocinar durante 10 minutos y agrega las bolitas de masa, los chícharos y las papas.
3. Licua los chiles, el jitomate, los ajos, la cebolla y la pimienta, y cuélalo. Viértelo en la olla con el pollo, agrega el epazote, sal y cocina durante 15 minutos más, o hasta que el pollo y las verduras estén listos.
4. Acompáñalo con tortillas recién salidas del comal y jugo de limón.

## Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, tabla para picar, cuchillo, colador, olla, recipiente y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 451  
Total de kilocalorías por porción: 613

Hidratos de carbono: 339%  
Proteínas: 166%  
Lípidos o grasas: 48%

Rico en proteínas, vitaminas (A, C y B), potasio, fósforo, hierro, calcio y magnesio.

## Observaciones sobre la receta

Este platillo se prepara en los meses de agosto y septiembre, cuando hay elote tierno. Los demás ingredientes también se cosechan en esta comunidad, por lo que el platillo ofrece el gusto por una buena cosecha.

Si lo deseas, puedes cocinar el pollo con ajo y cebolla.



### Receta de: Julia Tlaxcalteco Jiménez

Escuela: Venustiano Carranza  
Director (a): María Eugenia Goyre Alcántara  
Comunidad: Barrio de San Isidro  
Municipio: Ayahualulco  
Zona escolar: 038



# Izquimole

## Necesitarás:

Estufa o fogón, metate, olla y pala de madera.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 875  
Total de kilocalorías por porción: 937

Hidratos de carbono: 39%  
Proteínas: 23%  
Lípidos o grasas: 38%

Rico en grasas, vitaminas (A, B y C), fósforo, zinc, hierro, magnesio y fibra.

**Nota:** Se recomienda cocinar el pollo sin piel para disminuir el contenido de grasa.

2 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

250 g de maíz tostado  
4 piezas de pollo con piel  
Agua, la necesaria  
2 dientes de ajo pelados  
¼ de cebolla  
½ cucharadita de sal  
4 hojas de acuyo (hoja santa)

## Preparación

1. Muele el maíz hasta tener un polvo fino.
2. Aparte, cuece el pollo en una olla con agua, los ajos, la cebolla y la sal.
3. Cuando el pollo esté listo, agrega el polvo de maíz y las hojas de acuyo.
4. Mueve constantemente para evitar que se pegue y continúa la cocción hasta que espese ligeramente.

## Observaciones sobre la receta

Es una receta creada por antiguos habitantes de Amatlán de los Reyes. Antes se le agregaba ceniza para darle otro colorido, pero aún se conserva su consumo para beneplácito y gusto de la comunidad.

Puedes sustituir las piezas de pollo por menudencias y servirlo con tortillas de maíz.



**Receta de:** Patricia Romero Sánchez

Escuela: Juan de la Luz Enríquez  
Director (a): María del Carmen Flores Medina  
Comunidad: Amatlán de los Reyes  
Municipio: Amatlán de los Reyes  
Zona escolar: 065

# Pechuga con nopales y pimientos

4 PORCIONES | ⌚ 45 MIN. | COMIDA

1 cucharadita de aceite  
1 pechuga de pollo sin piel y sin hueso y picada finamente  
1 rama de apio picada finamente  
2 pimientos morrón rojos sin semillas y picados finamente  
3 nopales picados finamente y cocidos  
½ cucharadita de sal

## Preparación

1. Calienta el aceite en una sartén y fríe el pollo hasta que esté ligeramente dorado.
2. Agrega el apio, los pimientos y los nopales, sazona con sal y cocina durante 3 minutos más.

## Observaciones sobre la receta

Puedes utilizar pimientos morrones de cualquier color o mezclarlos para darle más colorido al platillo.



## Necesitarás:

Estufa o fogón, cuchillo, tabla para picar, sartén y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 636  
Total de kilocalorías por porción: 159

Hidratos de carbono: 18%  
Proteínas: 70%  
Lípidos o grasas: 12%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), calcio, potasio, hierro, zinc y fibra.



**Receta de:** Guillermina Aquino Sánchez

Escuela: Centro Educativo Patria  
Director (a): Lucero Sánchez Amado  
Comunidad: Xalapa  
Municipio: Xalapa  
Zona escolar: 074



# Mixiotes de pollo en hoja de plátano

## Necesitarás:

Estufa o fogón, recipiente, cuchillo, tabla para picar, pala de madera, licuadora, colador y vaporera.

9 PORCIONES | ⌚ 25 MIN. | COMIDA



10 chiles guajillo remojados en agua caliente sin semillas  
20 g de chiles secos remojados en agua caliente sin semillas  
3 dientes de ajo pelados  
½ cebolla cortada en trozos  
¼ de cucharadita de comino  
3 clavos  
3 pimientas gordas  
9 piezas de pollo  
9 hojas de aguacate  
9 cuadros de hoja de plátano de 40 cm de largo  
5 hojas de acuyo partidas a la mitad (hoja santa)  
2 pencas de izote cortadas en tiras

## Preparación

1. Licua los chiles, los ajos, la cebolla, el comino, los clavos y las pimientas, y cuévalo.
2. Vierte esta mezcla sobre el pollo, tápalo y refrigéralo durante 10 minutos.
3. Envuelve cada pieza de pollo en una hoja de aguacate, acomódala sobre una hoja de plátano, agrega encima una mitad de hoja santa y cierra cada mixiote con el izote.
4. Acomódalos en una vaporera y calcula que estén listos 30 minutos después de que empiece a burbujear.

## Observaciones sobre la receta

Sírvelos en platos de barro y acompáñalos con arroz blanco, salsa verde y tortillas.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 371  
Total de kilocalorías por porción: 263

Hidratos de carbono: 31%  
Proteínas: 31%  
Lípidos o grasas: 38%

Rico en proteínas, vitaminas (A y B), potasio, hierro, fósforo, magnesio y aminoácidos esenciales. **Nota:** Se recomienda cocinar el pollo sin piel para disminuir la cantidad de grasa.



### Receta de: Blanca Demuner

Escuela: Niños Héroes de Chapultepec  
Director (a): Gumersindo Guzmán Cuahua  
Comunidad: Ixtacapa "El Chico"  
Municipio: Tezonapa  
Zona escolar: 086

# Estofado verde de verduras y pollo

## Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, olla, colador, cuchillo, tabla para picar y pala de madera.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 055  
Total de kilocalorías por porción: 176

Hidratos de carbono: 37%  
Proteínas: 45%  
Lípidos o grasas: 18%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio, fibra y antioxidantes.



### Receta de: Elba Guadalupe Gerónimo Sánchez

Escuela: México  
Director (a): Elba Guadalupe Gerónimo Sánchez  
Comunidad: La Esperanza  
Municipio: Atoyac  
Zona escolar: 039

6 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

Agua, la necesaria  
500 g de tomates  
3 chiles serranos  
3 dientes de ajo pelados  
¼ de cucharadita de comino  
1 cucharada de aceite  
1 cucharadita de sal  
2 chayotes picados  
4 nopales picados  
500 g de ejotes limpios y cortados en trozos  
1 pechuga de pollo mediana cocida y deshebrada

## Preparación

1. Hierva los tomates y los chiles hasta que estén suaves, lícuolos con los ajos y el comino, y cuélalo.
2. Calienta en una olla el aceite y fríe lo que licuaste, cocina durante 5 minutos y sazona con sal.
3. Agrega los chayotes, los nopales, los ejotes y el pollo, cocina durante 5 minutos más y sirve.

## Observaciones sobre la receta

Se recomienda cocer el pollo en una olla con dos dientes de ajo, ½ cebolla y 1 cucharada de sal. Déjalo cocinar hasta que quede suave y deshébralo cuando esté frío. Si lo deseas, acompaña este platillo con arroz al vapor.

# Chilposo

6 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | COMIDA

3 litros de agua  
500 g de frijoles gordos tiernos y lavados  
6 piezas de pollo fresco (piernas o muslos)  
4 erizos lavados, pelados y cortados en trozos  
3 papas peladas y cortadas en trozos  
4 chiles anchos sin semillas  
4 jitomates  
2 ramas de epazote  
1 cucharada de sal  
Tortillas hechas a mano

## Preparación

1. Calienta en una olla 1½ litros de agua y cuando empiece a burbujear, agrega los frijoles.
2. Cuécelos durante 5 minutos, agrega el pollo, los erizos y las papas. Cocina durante 25 minutos o hasta que el pollo esté listo.
3. Calienta en otra olla el agua restante y cocina los chiles y los jitomates hasta que estén suaves. Lícuolos, cuélalo y reserva.
4. Vierte lo que licuaste en la olla con el pollo y añade el epazote y la sal. Cocina durante 5 minutos más y sirve con tortillas.

## Observaciones sobre la receta

En esta comunidad se siembran y cosechan los frijoles gordos, que suelen comerse tiernos y con epazote. Ahora se ha vuelto costumbre enriquecerlos con verduras, también de la región, volviéndolo un platillo económico y nutritivo. De igual forma, cabe destacar que en esta comunidad se crían los pollos.

## Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, ollas, colador, pala de madera, tabla para picar y cuchillo.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 083  
Total de kilocalorías por porción: 347

Hidratos de carbono: 42%  
Proteínas: 32%  
Lípidos o grasas: 26%

Rico en proteínas, vitaminas (A, B y C), ácido fólico, hierro, fibra, magnesio, aminoácidos esenciales, zinc y fósforo.

**Nota:** Se recomienda cocinar el pollo sin piel para disminuir la cantidad de grasa.



### Receta de: Gregoria Guzmán Córdoba

Escuela: Benito Juárez García  
Director (a): Gregoria Guzmán Córdoba  
Comunidad: Piedra Parada  
Municipio: Las Vigas  
Zona escolar: 034



# Atole de coyol

## Necesitarás:

Estufa o fogón, licuadora, olla, colador, recipiente y pala de madera.



10 PORCIONES | ⌚ 50 MIN. | BEBIDA

300 g de coyol pelado cocido y picado finamente  
1 litro de agua  
200 g de masa de maíz  
200 g de azúcar  
1½ litros de leche

## Preparación

1. Licua el coyol, el agua, la masa y el azúcar, cuélalo y reserva.
2. Calienta la leche y cuando empiece a burbujear agrega lo que licuaste.
3. Cocina hasta que espese, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

## Observaciones sobre la receta

El coyol es un alimento común en esta región.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1 993  
Total de kilocalorías por porción: 199

Hidratos de carbono: 62%  
Proteínas: 12%  
Lípidos o grasas: 26%

Equilibrado, rico en vitaminas (A, B y E), calcio, fósforo, potasio, yodo, hierro y fibra.



### Receta de: Gregoria López

Escuela: General Miguel Alemán  
Director (a): Carmen Constantino Castillo  
Comunidad: Los Mangos  
Municipio: Hueyapan de Ocampo  
Zona escolar: 079

# Plátanos rellenos

4 PORCIONES | ⌚ 30 MIN. | DESAYUNO

2 plátanos machos hervidos, pelados y hechos puré  
4 cucharadas de pan molido  
1 cucharadita de canela molida  
1 taza de queso fresco picado finamente  
1 taza de aceite  
8 cucharadas de crema  
8 cucharadas de queso fresco rallado

## Preparación

1. Mezcla el puré de plátano, el pan molido y la canela hasta hacer una masa.
2. Forma tortitas y rellénalas con cubitos de queso.
3. Calienta en una sartén el aceite y fríelas por ambos lados.
4. Sírvelas con crema y queso rallado encima.

## Observaciones sobre la receta

Los plátanos pueden ser rellenos de cualquier otro guiso que sea seco (pollo, carne molida, frijoles refritos, etcétera).

## Necesitarás:

Estufa o fogón, rallador, pala de madera, cuchillo, tabla para picar, recipiente y sartén.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2 941  
Total de kilocalorías por porción: 735

Hidratos de carbono: 28%  
Proteínas: 10%  
Lípidos o grasas: 62%

Rico en grasas, vitaminas (A y D), fósforo, potasio, sodio, calcio y fibra.



### Receta de: Omar Argüelles Pérez

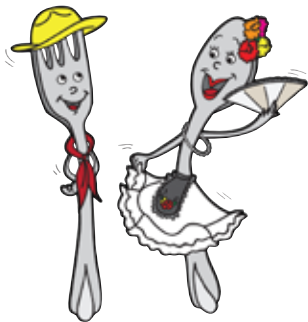
Escuela: Niños Héroes de Chapultepec  
Director (a): Gumersindo Guzmán Cuahua  
Comunidad: Ixtacapa "El Chico"  
Municipio: Tezonapa  
Zona escolar: 086

# Índice de recetas

Adobo de crucetas	121	Chiles fingidos	46	Filete marlín azteca	113	Pollo al acuyo	126
Agua de pozol	66	Chilpachole de yuca	87	Flor de calabaza rellena	91	Pollo en cacahuete	135
Aguacates rellenos de atún	22	Chilposito	136	Frijoles con xonequi	100	Pollo en salsa verde con acuyo	134
Alberjones con nopales	96	Chilposo	143	Frijoles tiernos con calabacitas	97	Postas de pescado	56
Arroz a la tumbada	76	Conejo en ensalada fría	64	Gelatina de barras de amaranto	70	Pulacle	106
Atole Cuhuanextle	67	Costalitos de ejote	48	Huevos rellenos de ensalada	18	Puré de chayote	86
Atole de coyol	144	Crema de gualpoy	82	Izquimole	138	Robalete al Omequelite	117
Atole morado	68	Croquetas de bacalao	55	Jicamas en dulce	73	Sopa de tortilla	80
Atún a la veracruzana	39	Crucetas con huevo	111	Jitomates rellenos	50	Soyatún	54
Bistec de pollo a la plancha con tepejilote	130	Dulce de chayote	72	Manzanas horneadas	30	Tacos de soya	36
Cabeza de Coyol a la mexicana	92	Empanadas de plátano rellenas de queso	45	Medallones de res en salsa de café	122	Tamales de xoco	110
Ceviche de atún	60	Ensalada de berros	49	Mermelada de níspero	31	Tamales de yuca	104
Ceviche de palmito	20	Ensalada de camarón	27	Minilla	53	Tapiste de pepesca	116
Ceviche de pescado	58	Ensalada de ejotes	24	Mixiotes de pollo en hoja de plátano	140	Tesmole de pollo	127
Ceviche de soya	25	Ensalada de espinacas	47	Mole de frijol	102	Tesmole de ejotes	132
Chachanas con huevo	85	Ensalada de espinacas	47	Napoleones de atún	61	Tltonile de pipián	128
Chayotes a la mexicana	34	Ensalada de nopal con carne de res	52	Niditos de zanahoria	21	Tlaxcalthuatzaile con frijoles	51
Chayotes con huevos ahogados	83	Ensalada de nopales	44	Nopales en escabeche	35	Tortilla de yuca rellena de frijoles	103
Chayotes en pipián	89	Ensalada de pollo	62	Palmito con sardina y atún en adobo	114	Tostadas de gualpoy	38
Chayotes rellenos	93	Ensalada "Colores y sabores veracruzanos"	28	Pastel de Tlanepa	94	Tostadas	26
Chilahuates con nascahuios	108	Estofado de palmito	84	Pastel de chayote	71	Tostadas con chayotes al tricolor	19
Chileatole de elote	79	Estofado verde de verduras y pollo	142	Paxnikaka	90	Totopoxtle	29
Chileatole verde	78	Filete de pescado relleno	112	Pechuga con nopales y pimientos	139	Triángulo de yuca relleno de frijoles	98
Chileatole de espinazo	124	Filete de pescado relleno a la veracruzana	112	Pescado a la jardinera	120	Trucha cincopalence	118
Chileatole de xonequi	99			Plátanos rellenos	145	Yuca al ajillo	88
						Yuca en almíbar	69



COMIENDO  
BIEN  
*a lo*  
VERACRUZ  
SAHO





**COMIENDO  
BIEN**  
*a lo*  
**VERACRUZ**  
**sano**



**Nestlé Nutrir**  
Niños Saludables