

RECETARIO REGIONAL
VOLUMEN 2

**COMIENDO
BIEN**
a lo
VERACRUZ
SAHO



**Secretaría de Educación del Estado de Veracruz
Subsecretaría de Educación Básica
Dirección General de Educación Primaria Estatal
Dirección de Educación Indígena
Programa Educativo Nestlé Nutrir Niños Saludables**



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ

SS

SECRETARÍA DE SALUD
DEL ESTADO DE VERACRUZ



Educación Indígena
Veracruz
Educa



CGV
CONSEJO GASTRONÓMICO VERACRUZANO

**COMIENDO
BIEN**
a lo
VERACRUZ
SANO

Agradecemos a todos los supervisores, directores, docentes, alumnos y padres de familia que participaron en la convocatoria realizada por la Secretaría de Educación de Veracruz (SEV) y felicitamos a los autores de las recetas aquí publicadas.

DIRECTORIO

Secretaría de Educación, 2016

- Mtra. Xóchitl Adela Osorio Martínez
Secretaria de Educación de Veracruz
- Prof. Gaudencio Hernández González
Subsecretario de Educación Básica
- Profra. Rosa Isela León Ponce
Directora General de Educación Primaria Estatal
- Prof. Elías Jiménez Romero
Director de Educación Indígena
- Lic. Maricela Domínguez Colío
Subdirectora Técnica
- Profra. Consuelo Niembro Domínguez
Jefa de Departamento de Operación de Programas
Técnicos Pedagógicos de Educación Indígena
- Prof. Miguel Ángel Quezada Domínguez
Jefe del Departamento de Operación de
Programas Institucionales
- L.E.B. José Alfredo Luna Rodríguez
Jefe de Oficina de Programas de Apoyo a la
Educación
- Profra. María del Carmen Fabián Alemán
Jefe del Depto. de Extensión y Divulgación
de Programas y Proyectos Educativos de la
Subsecretaría de Educación Básica.

Secretaría de Salud, 2016

- Dr. Fernando Benítez Obeso
Secretario de Salud y Director General de
Servicios de Salud de Veracruz
- Dr. Arturo Navarrete Escobar
Subsecretario de Salud de Servicios de Salud de
Veracruz
- Dr. Alejandro Escobar Mesa
Director de Salud Pública
- Dra. Guadalupe Quiroz Huerta
Subdirectora de Prevención y Control de
Enfermedades
- Dr. Francisco Javier Fuentes Domínguez
Jefe del Departamento de Control de
Enfermedades Crónicas No Transmisibles
- L.N. Socorro Salas Aguilar
Jefa de la Oficina de Nutrición

CRÉDITOS

Desarrollo Académico y Revisión Técnica

L.E.P. Paola Nube Blanca García Esquivel
L.A.E. Lorena Baizabal Villalobos
L.C.C. Lesly González Montaño
L.E.B. Consuelo Salazar López
L.E.B. María Dolores del Hoyo Sánchez
L.E.B. José Alfredo Luna Rodríguez
Arq. Marisol Ceballos Landa
L.N. Pijik Tlanesik Millán Vicenté
Chef Francisco Javier Cuevas Ferrer
Chef Víctor Hugo Rodríguez Maldonado

Grupo Gastronómico Veracruzano, 2016

- Chef Francisco Javier Cuevas Ferrer
Presidente del Consejo Gastronómico Veracruzano
- Chef Víctor Hugo Rodríguez Maldonado
Coordinador Financiero

Nestlé México, 2016

- Mtra. Francis Pérez Arróniz
Directora de Creación de Valor Compartido
- Lic. María Lesly Guadalupe González Montaño
Jefe de Creación de Valor Compartido
- Mtro. Javier Luna Carrasco
Gerente Senior de Nutrición, Salud y Bienestar
- Lic. Jimena Monroy Gómez
Jefe de Nutrición, Salud y Bienestar

Responsables de Información Nutrimental de las recetas

L.N. Socorro Salas Aguilar
L.N. Lidia Guzmán Flores
L.N. Dulce María Solís Garcés
L.N. Erika Elvira Tepetla Mavil

ÍNDICE GENERAL:

	Introducción	2
	Recetas para desayunos	5
	Recetas para comidas	17
	Recetas para cenas	67
	Recetas para refrigerios	75
	Recetas para postres	85
	Recetas para bebidas	105
	Ubicación regional de ingredientes típicos	115
	Glosario de términos y palabras en lengua indígena	118
	Índice de recetas	121

INTRODUCCIÓN

El fenómeno de la globalización mundial en el que México se ve inserto, deriva en un conjunto de cambios influidos por procesos sociales, políticos, económicos y culturales que han modificado las costumbres y hábitos de la población en general, mismos que impactan los estilos de vida de los habitantes de ciudades y comunidades. Lo anterior ha generado a lo largo de los últimos años, un incremento considerable de las enfermedades crónicas ligadas a inadecuados hábitos adoptados por una gran parte de la población. Claro ejemplo de ello es la obesidad, que en México es la enfermedad metabólica más frecuente, debida a múltiples factores como el sedentarismo, exceso en el consumo de alimentos con bajo valor nutrimental y alto valor calórico; así como a la falta de conocimientos en nutrición, entre muchos otros.

Desde el ámbito de su competencia, las instituciones responsables de encauzar una alimentación adecuada, han implementado acciones encaminadas al mejoramiento del estado nutricional de la población mexicana impulsando la adopción de hábitos alimenticios y condiciones de vida saludables.

El presente recetario: **“Comiendo bien a lo Veracruz Sano”, en su Volumen 2**, es un ejemplo de las acciones desarrolladas por la Secretaría de Educación y la Secretaría de Salud del Gobierno del estado de Veracruz, del Consejo Gastronómico Veracruzano y la Compañía Nestlé México, en el marco de la “Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso y la Diabetes”. Da continuidad a las acciones que se han realizado a través de la estrategia “Somos una comunidad comprometida con Una alimentación sana, Manejo adecuado de los residuos, Agua para el futuro y Activación física” (SUMA) y del programa de educación en nutrición “Nestlé Nutrir, Niños Saludables”, presente en el Estado desde el año 2004.

Este recetario es resultado de la convocatoria al **“2° Concurso Regional de Recetas de Platos Veracruzanos 2016”** en el que participaron docentes, padres de familia y alumnos de las Escuelas Primarias Estatales e Indígenas, con recetas representativas que recuperan ingredientes propios de las diversas regiones del estado de Veracruz, a fin de promover su consumo y ofrecer sugerencias

de preparación que favorezcan una nutrición adecuada y al alcance de las posibilidades de los consumidores, tal y como lo señala la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 respecto de la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

En este año resultaron ganadoras 97 de las 228 recetas recibidas, por cumplir con los criterios establecidos en la convocatoria y en la Norma Oficial Mexicana. Noventa y cuatro de éstas, fueron elaboradas por padres de familia, alumnos y docentes y tres son de autoría del Consejo Gastronómico Veracruzano. Los 72 ingredientes que se utilizan en la elaboración de las recetas, son originarios del Estado y otras variantes de la cultura mexicana, mismos que se cultivan de manera exitosa en Veracruz debido a la riqueza de la tierra y variedad de climas.

De este modo, se conforma esta segunda edición como un material de consulta para la elaboración de alimentos deliciosos, económicos y sencillos de la gastronomía veracruzana, con la finalidad de que sea considerado por los padres de familia, por los Consejos Escolares de Participación Social (CEPS), específicamente por el Comité de Alimentación Sana a través de la impartición del Taller de Orientación Alimentaria para Padres de Familia en cada uno de los centros escolares.



Ideas saludables en las Jornadas de Cierre SUMA-Nutrir

Este material favorecerá la toma de decisiones informadas ya que promueve el alfabetismo nutricional y ofrece cápsulas informativas con sugerencias para la elaboración de platillos con ingredientes típicos de Veracruz que permite además, preservar las tradiciones culinarias con el cuidado del aspecto nutrimental en cada una de las recetas.

Para ampliar y obtener mayor información sobre este tema o descargar el recetario en su versión digital, consultar las páginas: <https://www.nutrir-nestle.com.mx>, www.estrategiasuma.jimdo.com



Materiales del
kit Nutrir



Divertida presentación de variedad de frutas
en las jornadas de cierre SUMA-Nutrir

DESAYUNOS

¡DESAYUNA TODOS LOS
DÍAS, RECUERDA QUE ES EL
ALIMENTO MÁS IMPORTANTE
DEL DÍA!



CROQUETAS DE MALANGA

6 PORCIONES / 30 MIN / DESAYUNO

Ingredientes

- 1 malanga grande
- ½ cebolla
- Pimienta molida
- Jamón de pavo
- Ajo
- Queso manchego
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Cuece la malanga con sal.
2. Escúrrela y machaca hasta que quede como puré.
3. Agrega los ingredientes picados (ajo, cebolla, pimienta).
4. Forma las croquetas de malanga rellenas de queso y de jamón.
5. Fríe en aceite caliente.



Ingrediente típico
de la región:
Malanga

Observaciones sobre la receta

También conocida como yautía, la malanga es un tubérculo lleno de beneficios y propiedades, ideal dentro de una dieta equilibrada por su riqueza en nutrientes esenciales, es muy rica en vitaminas y minerales, fibra, y sus propiedades curativas ayudan a bajar los niveles de colesterol, previene el reflujo gastroesofágico.

OPCIÓN SALUDABLE: No consumir más de la ración recomendada en el día y evitar que sea frecuente en su alimentación. Se puede utilizar queso fresco o panela que contienen menos grasa.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1244
Total de kilocalorías por porción: 207.3

Hidratos de carbono: 74%
Proteínas: 14%
Lípidos o grasas: 12%

Rico en fibra
Elevado en azúcar



Receta de: Amalia Olivares Ortiz, Ana Rosa Ríos Jiménez • Escuela Profesor Adrián Zamora López, 30EPR1387P • Director (a) Jorge Ramos Guzmán • Zona escolar 029 Minatitlán Locales • Localidad: Minatitlán.

DULCE DE CALABAZA

6 PORCIONES / 35 MIN / DESAYUNO

Ingredientes

- 1 calabaza sazona de castilla
- Agua
- 2 cucharadas de azúcar
- Pilón

Modo de preparación

1. Parte la calabaza en pedazos, colócalos en una cazuela con un poco de agua y ponla al fuego a hervir.
2. Se revuelve con azúcar o pilón y deja un tiempo de 30 a 40 minutos a que esté lista para servirse.
3. Sirve y se puede acompañar con un café de olla.



Ingrediente típico
de la región:
Calabaza

Observaciones sobre la receta

Las calabazas son rastreras, trepadoras y subarbusivas en algunas formas cultivadas. Tienen flores masculinas y femeninas. Los frutos son de color azuloso con amarillo. Se le usa para controlar la diabetes y disolver parásitos intestinales. Los frutos maduros constituyen una fuente de carbohidratos y carotenoides.

OPCIÓN SALUDABLE: Limitar la cantidad de azúcar a la que se señala.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 249.5
Total de kilocalorías por porción: 41.5

Hidratos de carbono: 90%
Proteínas: 7%
Lípidos o grasas: 3%

Rico en vitamina A y potasio

Receta de: Luis Antonio Neri Domínguez • Escuela Gral. Emiliano Zapata, 30DPB0125Y • Director(a) Teófilo de la Cruz Quirino • Zona escolar 592 Citlaltépetl • Localidad: Ceiba Nueva, Citlaltépetl.



ENSALADA DE PAPAYA

6 PORCIONES / 20 MIN / DESAYUNO

Ingredientes

- 1 papaya (1.5 kg aproximadamente)
- 1 cebolla chica
- 1 chile morrón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal

Modo de preparación

1. Raya la papaya verde para retirar la lechosa, un día antes.
2. Pela y corta en pequeños trozos.
3. Coloca en una cacerola con aceite y mueve hasta que esté suave.
4. Agrega cebolla, chile morrón y sal.



Ingrediente típico
de la región:
Papaya



Observaciones sobre la receta

La papaya es una fruta grande y carnosa, pesa por lo general de medio kilo a 2 kilos. Su forma es cilíndrica o en forma de pera. Tiene una piel suave y delgada. La papaya es conocida como fruta de consumo, tanto en forma directa como en jugos y dulces. Su origen es del sur de México y Costa Rica. Sus beneficios medicinales ayudan a la digestión, trastornos intestinales, irregularidades menstruales, trastornos de la piel.

OPCIÓN SALUDABLE: Para hacer más variada su alimentación, y rica en diferentes vitaminas y minerales, puede elaborar este platillo con otras verduras de su preferencia y accesibilidad.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 897.5
Total de kilocalorías por porción: 149.5

Hidratos de carbono: 67%
Proteínas: 3%
Lípidos o grasas: 30%

Rica en fibra, vitamina A y C, ácido fólico y potasio.



Receta de: Jesús Antonio Rodríguez Salas • Escuela Cristóbal Colón, 30PPR3484K • Director (a) Ma. Guadalupe Morales Chagala • Zona escolar 056 Soledad de Doblado • Localidad: Soledad de Doblado.

GASPARITOS CON HUEVO EN CHILE ROJO

6 PORCIONES / 20 MIN / DESAYUNO

Ingredientes

- 1 kg de gasparitos
- 5 huevos ligeramente batidos
- 2 chile anchos
- Aceite (2 cucharadas)
- Ajo y pimienta al gusto
- Agua (cantidad necesaria)

Modo de preparación

1. Limpia los gasparitos quitándole el pistilo de la flor y ponlos a hervir con un poco de sal.
2. Desvena los chiles y remoja en agua caliente.
3. Licua los chiles con ajo y pimienta.
4. En el sartén con aceite caliente, fríe lo licuado.
5. Una vez frita la salsa, agrega los gasparitos y deja que consuma los líquidos.
6. Posteriormente, añade los huevos, sal al gusto y revuelve bien hasta que estén cocidos.
7. Sirve.



Ingrediente típico de la región:
Gasparitos

Observaciones sobre la receta

Gasparito, pemuche, pichoco, o equimite ;es una flor grande color carmesi muy viva que tiene forma de una mazorca por la unión de muchas flores; la produce un árbol que se desnuda de sus grandes hojas en invierno, y antes de renovarlas florea, con lo que da muy hermosa vista. Esta flor es muy común en las comunidades indígenas de la región y la población la ha utilizado como alimento. Es originario de México. Entre los usos reportados se encuentra el medicinal, gracias a que la semilla molida cura el dolor de muelas sus hojas en una infusión se utilizan para aliviar las molestias de la erisipela, actuando también como antipirético, antivaricoso, hipnótico y sedante.

OPCIÓN SALUDABLE: Agregar la mitad de aceite que se indica.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1227
Total de kilocalorías por porción: 204.5

Hidratos de carbono: 35%
Proteínas: 24%
Lípidos o grasas: 41%

Rico en vitamina A y C, calcio, sodio y selenio.

Receta de: Piedad Neri García • Escuela Miguel Hidalgo y Costilla, 30EPR1703N • Director (a) Olga Mildred Maldonado Hernández • Zona escolar 039 Paso del Macho • Localidad: Buenos Aires, Paso del Macho.



HUEVOS CON CEBOLLÍN Y TOMACHILE

6 PORCIONES / 20 MIN / DESAYUNO

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 manojo de cebollín
- 1 manojo de cilantro
- ¼ kg de jitomate
- 2 cucharaditas de aceite
- Chilpaya
- ¼ de litro de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Lava y rebana el cebollín en pedazos pequeños.
2. Incorpora a la sartén con el aceite caliente.
3. Acitrona por dos minutos y agrega los huevos.
4. Revuelve por cinco minutos con sal al gusto y retira del fuego.
5. Hierva el jitomate con las chilpayas por diez minutos.
6. Machaca en el molcajete para preparar la salsa con cilantro picado en pedazos pequeños.
7. Sirve los huevos con la salsa.



Ingrediente típico de la región: Cebollín

Observaciones sobre la receta

El cebollín es muy bajo en calorías; aun así, contiene numerosos flavonoides antioxidantes, fibras, minerales y vitaminas que nutren y fortalecen el organismo. Su consumo aporta al cuerpo más fibra que el resto de sus parientes, como la cebolla o el puerro. Posee compuestos antioxidantes que inhiben enzimas en las células del hígado, reduciendo los niveles de colesterol. También tiene propiedades antibacterianas, antivirales y anti-fúngicas. Aporta vitaminas C y K.

OPCIÓN SALUDABLE: No incrementar la cantidad de aceite señalada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 500.75
Total de kilocalorías por porción: 83.4

Hidratos de carbono: 7%
Proteínas: 27%
Lípidos o grasas: 66%

Rico en ácido ascórbico.
Elevado en grasas.



Receta de: Leticia Albañil Reyes • Escuela Gral. Ignacio Zaragoza 30EPR1915Q • Director (a) Félix Estanislao Pérez • Zona escolar 046 Sayula de Alemán • Localidad: La Caudalosa, Sayula de Alemán.

TAMALES CON CARNE DE CERDO Y HONGOS DE JONOTE

6 PORCIONES / 2 HRS / DESAYUNO

Ingredientes

- 30 piezas de hoja de papatla
- 2 ½ kg de masa de maíz
- 1 litro de aceite vegetal comestible
- 1 kg de tomate
- 1 kg de hongos de jonote
- 1 1/2 kg de carne de cerdo
- 300 ml de agua
- 100 g de chile seco o chipotle
- 5 ajos grandes
- Pimienta, comino y sal al gusto

Modo de preparación

1. Lava las hojas de papatla y los hongos.
2. Corta la carne en trozos pequeños y ponle sal.
3. Hierve el tomate y chile chipotle sin semilla.
4. Tuesta la pimienta y el comino.
5. Asa los ajos.
6. Para hacer la salsa, licua los tomates, chile, ajo, pimienta y comino, agrega un poco de sal y los hongos limpios.
7. Prepara la masa en un recipiente grande poniéndole 300 ml de agua, sal al gusto y el litro de aceite; mueve hasta que se integren bien todos los ingredientes. La consistencia de la masa debe ser blanca pero no líquida.
8. Forma bolitas de masa de 80 gramos, extiéndelas en las hojas de papatla en forma de tortilla.
9. Sobre la masa extendida añade una cucharada de salsa, un trocito de carne y algunos hongos.
10. Dobra las hojas en forma de rectángulo para cerrar el tamal.
11. En una vaporera con suficiente agua acomoda los tamales para cocer a baño maría por 1 hora.



Ingrediente típico de la región:
Hongo de jonote



Observaciones sobre la receta

Los hongos de jonote son típicos en temporadas de lluvias. Tiene un sombrero redondeado y ligeramente aplanado en la parte superior. Es de color blanco, de ahí sus diferentes nombres: hongo blanco de chaca, hongo blanco de pata, patón, hongo de pata, etc.

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere eliminar toda la grasa visible de la carne y disminuir la cantidad de aceite. Este platillo se puede complementar con otras verduras de su preferencia y accesibilidad.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 17,815
Total de kilocalorías por porción: 1,484.5

Hidratos de carbono: 20%
Proteínas: 14%
Lípidos o grasas: 66%

Rico en hierro y potasio.
Elevado en grasas no saludables.

Receta de: Virginia Guerrero León, Irene Hernández Castelán y Rebeca Guerrero Romero • Escuela Narciso Mendoza 30EPR3053P • Director (a) Elena Cruz Cruz • Zona escolar 090 Martínez de la Torre Norte • Localidad: Tlacolula, Atzacan.



TAMALES DE REQUESÓN EN HOJA DE HIERBA SANTA

6 PORCIONES / 30 MIN / DESAYUNO

Ingredientes

- 6 hojas de hierba santa
- 600 gramos de requesón sin sal
- 1 cucharadita de epazote morado picado
- 4 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1 huevo
- Hojas de plátano asadas
- Sal
- Pimienta

Modo de preparación

1. Lava, desinfecta y quita las nervaduras de las hojas.
2. Junta el requesón, el epazote, el ajonjolí, el huevo, sal y pimienta al gusto.
3. Mezcla hasta obtener una masa consistente. Posteriormente, rellena las hojas santas por el revés con la masa anterior y dobla en forma de tamal .
4. Luego, envuelve individualmente en hojas de plátano asadas y cuece al vapor a lo largo de 30 minutos en una olla tapada.



Ingrediente típico
de la región:
Requesón

Observaciones sobre la receta

El requesón es un producto lácteo que se obtiene a partir del suero fermentado del queso. Se considera un alimento rico en proteínas y minerales y con un alto contenido en calcio, potasio, fósforo y vitamina A.

OPCIÓN SALUDABLE: Limitar las cantidades de ingredientes a la marcada en la receta.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1,317.96
Total de kilocalorías por porción: 219.66

Hidratos de carbono: 7%

Proteínas: 33%

Lípidos o grasas: 60%

Elevado aporte de proteína y grasas saludables.



Receta de: Roxana González Avelino, Estela Avelino López y Josué Nicolás Rosas Urbano • Escuela Francisco I. Madero, 30EPR0067Y • Director(a) Juan Antonio Cueto López • Zona escolar 052 Acultzingo • Localidad: Acatla, Acultzingo.

TORTA DE GASPARITOS

6 PORCIONES / 20 MIN / DESAYUNO

Ingredientes

- 3 tazas de gasparitos
- 6 huevos
- 3 cucharadas de aceite
- Sal

Modo de preparación

1. Lava y retira el pistilo de los gasparitos.
2. Hierve con sal al gusto.
3. Cuando estén cocidos escurre el agua en un colador.
4. Luego bate los huevos con un poco de sal.
5. Fríe los gasparitos en el sartén por un rato y añade los huevos batidos a manera de formar la torta.
6. Sirve, puedes acompañar con frijoles refritos, salsa macha y tortillas de mano.



Ingrediente típico de la región: Gasparitos.

Observaciones sobre la receta

Gasparito, pemuche, pichoco, equimite o pemoche es una flor grande color carmesí muy viva que tiene forma de una mazorca por la unión de muchas flores; la produce un árbol que se desnuda de sus grandes hojas en invierno, y antes de renovarlas florea, con lo que da muy hermosa vista. Esta flor es muy común en las comunidades indígenas de la región y la población la ha utilizado como alimento. Es originario de México. Entre los usos reportados se encuentra el medicinal, gracias a que la semilla molida cura el dolor de muelas sus hojas en una infusión se utilizan para aliviar las molestias de la erisipela, actuando también como antipirético, antivaricoso, hipnótico y sedante.

OPCIÓN SALUDABLE: Limitar la cantidad de aceite a la señalada

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 534

Total de kilocalorías por porción: 89

Hidratos de carbono: 4%

Proteínas: 26%

Lípidos o grasas: 70%

Rico en ácido ascórbico.

Receta de: Cristina Verónica Salamanca Flores • Escuela Vicente Guerrero, 30EPRO233F • Director(a) María Morales Contreras • Zona escolar 065 Córdoba Foráneas • Localidad: Trapiche Viejo, Amatlán de los Reyes.



TOSTADAS DE CEVICHE DE MALANGA

6 PORCIONES / 40 MIN / DESAYUNO

Ingredientes

- 1 malanga
 - 5 tomates
 - 1 pimiento rojo
 - 1 pimiento amarillo
 - 1 cebolla morada
 - 3 zanahorias
 - 3 tazas de cilantro
 - 3 latas de atún en agua
- Para las tostadas:**
- 1 malanga cilíndrica
 - Sal y agua
 - 4 cucharadas de aceite
- Decoración:**
- 3 huevos hervidos
 - Aguacate
 - Tostaditas elaboradas de malanga (70 g)

Modo de preparación

1. Troza 3 rodajas de malanga y corta en cubitos.
2. Hierva por unos minutos con sal al gusto.
3. En un recipiente, coloca el tomate picado en cubitos, junto con los pimientos, la cebolla morada, el cilantro, las zanahorias rayadas y mezcla.
4. Escurre el atún e incorpora a la mezcla de verduras.
5. Finalmente, añade la malanga cocida.

Tostadas:

1. Rebana la malanga en rodajas grandes, no tan delgadas, acomoda en un recipiente con agua y sal.
2. Escurre bien y fríe en el sartén con suficiente aceite.

Presentación:

1. Prepara las tostadas con la rebanadas de malanga fritas, la mezcla de verduras y atún.
2. Por último, decora con huevo hervido en rodajas y aguacate.



Ingrediente típico de la región: Malanga

Observaciones sobre la receta

También conocida como yautía, la malanga es un tubérculo lleno de beneficios y propiedades, ideal dentro de una dieta equilibrada por su riqueza en nutrientes esenciales, es muy rica en vitaminas y minerales, rico en fibra, y sus propiedades curativas ayudan a bajar los niveles de colesterol, previene el reflujo gastroesofágico.

OPCIÓN SALUDABLE: Hornear las tostadas de malanga en vez de freír.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1422.8
Total de kilocalorías por porción: 237.1

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

Rico en fibra, ácido ascórbico, vitamina A, ácido fólico y selenio



Receta de: Mirna Yanet Tejeda Camacho • Escuela Virgilio Uribe, 30EPR0038C
• Director(a) Norma Angélica Cruz López • Zona escolar 071 Rinconada •
Localidad: Los Ídolos, Actopan.



Alumnos representando el Plato del Bien Comer



Mensajes
saludables y
platos divertidos



Receta de pollo y aguacate

COMIDAS

¡RECUERDA QUE ES
MUY IMPORTANTE COMER
EN FAMILIA!



ADOBO DE FLOR DE IZOTE

6 PORCIONES / 30 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 racimo de flor de izote
- 1 kg de espinazo de puerco
- ¼ kg de chile ancho
- ¼ kg de jitomate
- 125 g de chile chipotle
- 8 dientes de ajo (asados)
- ½ cebollas
- 2 cucharadas de aceite
- Comino
- Clavo
- Sal

Modo de preparación

1. Corta y cuece por separado la carne y los dos tipos de chiles.
2. Licua junto con los chiles, el jitomate, cebolla, ajos, comino y clavo.
3. Calienta el aceite y sazona la salsa.
4. Cocina a fuego lento.
5. Separa la semilla de la flor y los pistilos, procurando no maltratar los pétalos para evitar que amargue.
6. Una vez hecho lo anterior, lava bien los pétalos y ponlos en agua hirviendo hasta que su textura sea blanda (término medio); retira del fuego y escurre en un colador.
7. Lava las flores y en una cacerola mézclalas con la salsa.
8. Añade la carne cocida y deja hervir durante veinte minutos.



Ingrediente típico
de la región:
Flor de izote

Observaciones sobre la receta

Es nativa de México y Centroamérica. Sus flores son acampanadas, de color blanco o crema; los pétalos y brotes tiernos se consumen como verdura. Las flores contienen ácido ascórbico, niacina y tiamina. Además, tienen propiedades curativas en afecciones bronquiales, dolor de oídos, artritis, diabetes y acelera el parto.

OPCIÓN SALUDABLE: Para hacer más variada su alimentación y rica en diferentes vitaminas y minerales, puede elaborar este platillo con otras verduras que sean de su preferencia y accesibilidad. Puede sustituir la carne de cerdo por pollo sin piel.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 763.5

Total de kilocalorías por porción: 127.25

Hidratos de carbono: 53.3%

Proteínas: 18%

Lípidos o grasas: 28.7%

Rico en ácido ascórbico.



Receta de: Ángela Cabrera Fernández • Escuela Niños Héroes 30EPR2246X • Director (a) Amalia Reyes Hernández • Zona escolar 039 Paso del Macho • Localidad: La Palma, Tepatlaxco.

ADOBO DE IGUANA

6 PORCIONES / 90 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 iguana
- 3 tomates
- 5 chiles chipotles
- 2 dientes de ajo grande
- Comino al gusto
- Aceite
- 3 limones
- Sal al gusto
- Cebolla

Modo de preparación

Iguana:

1. Descuartiza la iguana y asa en el fogón.
2. Quítale: la piel, cabeza, patas, un pedazo de cola y todas las vísceras, corta por piezas, enjuaga con el jugo de tres limones y agua.
3. Posteriormente, coloca la carne en un recipiente con agua, un diente de ajo, un pedazo de cebolla y sal para cocerla.
4. Una vez cocida la carne, deshecha el agua y fríe con aceite.

Adobo:

1. Hierva los tomates y los chiles chipotles; ya cocidos vacía en la licuadora y muele junto con el diente de ajo y los cominos.
2. En el fogón, coloca una cazuela de barro con la carne ya frita, agrega lo molido y deja unos minutos al fuego.
3. Cuando todo esté cocido, retira y listo.



ingrediente típico
de la región:
Iguana

Observaciones sobre la receta

La iguana es un gran lagarto arbóreo originario de América, de sangre fría, de color verde brillante, tiene patas muy cortas. Posee escamas gruesas que cubren su piel y proveen un caparazón contra el agua. Se le adjudican propiedades medicinales como ayuda a la vista y prevención de várices. Su grasa se ha usado de forma eficiente para curar picaduras de araña y escorpión.

OPCIÓN SALUDABLE: Para hacer más variada su alimentación, rica en diferentes vitaminas y minerales, puede elaborar este platillo con diferentes verduras de su preferencia y accesibilidad.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 487.5

Total de kilocalorías por porción: 81.25

Hidratos de carbono: 30%

Proteínas: 40%

Lípidos o grasas: 30%

Rico en ácido fólico, potasio, fósforo y proteínas.

Receta de: Clarisa González Rosales, Carmela González Rosales y Marcela González Rosales • Escuela María Muñoz Ramos, 30EPR3690N • Director(a) Yessica Montero Cervantes • Zona escolar 056 Soledad de Doblado • Localidad: Rincón de los Toros, Soledad de Doblado.



AJOCOMINO

6 PORCIONES / 45 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 6 piezas de pollo
- 3 dientes de ajo
- Cebolla
- 8 piezas de chile guajillo
- 5 piezas de chile seco
- 5 cominos
- 5 clavos
- 5 pimientas
- Sal

Modo de preparación

1. Se pone a cocer el pollo con sal, cebolla y ajo.
2. Hierva el chile seco, chile guajillo, ajo y cebolla.
3. Ya que están hervidos los chiles, agrega comino, clavo, pimienta y muele. Luego cuela.
4. Pon una cacerola a fuego lento con un poco de aceite, ya caliente, vacía la salsa colada. Deja sazonar, por último añade el pollo cocido y listo.



Ingrediente típico de la región: Ajo



Observaciones sobre la receta

El uso medicinal del ajo es para combatir los parásitos intestinales, en trastornos digestivos como dolor de estómago, gases intestinales, estreñimiento y para el tratamiento de reumatismo.

OPCIÓN SALUDABLE: Para variar la preparación, puede incluir otro tipo de carne sin grasa visible.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1103
Total de kilocalorías por porción: 183.8

Hidratos de carbono: 13%
Proteínas: 60%
Lípidos o grasas: 27%

Rico en ácido ascórbico y proteínas.



Receta de: Juana Pérez López • Escuela Independencia, 30DPB0196S • Director (a) César Flores Cruz • Zona escolar 625 Tlachichilco • Localidad: Tuzancalli, Tlachichilco.

ARROZ TLALIXCOYANO

6 PORCIONES / 90 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 3 cucharadas cafeteras de aceite
- 2 tazas de caldo de gallina
- 6 piezas de gallina de rancho
- 1 taza de jugo de piña
- 18 tomatillos maduros
- 2 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- 2 ramitas de hierbabuena
- 2 hojas de orégano
- 4 hojas de cilantro habanero (espinudo o de castilla)
- 1 chile verde jalapeño
- ½ coco seco rallado menudo
- 100 g de chícharo
- ½ kg de queso fresco
- ½ litro de crema de suero de vaca
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Se pone a hervir la gallina con un diente de ajo, una cáscara de cebolla y sal al gusto.
2. Cuando rompe el hervor retírala de la lumbre.
3. En una cazuela se pone el aceite, cuando ya está bien caliente, vacía el arroz ya lavado y escurrido con una cucharadita de sal. Mueve hasta que está suelto y dorado.
4. Licua los tomatillos, la cebolla y el ajo.
5. Vierte al arroz colándolo.
6. Añade el jugo de piña y deja consumir hasta que despegue de la cazuela.
7. Agrega el coco y sigue moviendo hasta que esté suelto.
8. Vacía las 2 tazas de caldo de la gallina.
9. Cuando esté hirviendo, agrega las presas de gallina, hierbabuena, orégano, cilantro espinudo, chícharo, chile y el queso en rebanadas.



Ingrediente típico de la región:
Cilantro habanero (coyote)

10. Mueve de vez en cuando para que no pegue.
11. Cuando haya consumido todo el caldo, retira de la lumbre.
12. Sirve caliente con un poco de crema y espolvorea queso fresco.

Observaciones sobre la receta

Conocido también como culantro, es aromático y comestible. Es alto, tiene hojas inferiores redondeadas, flores blancas y frutos (semillas), tiernos tallos. Es originario de Latinoamérica y el Caribe.

OPCIÓN SALUDABLE: Para hacer más variada su alimentación y rica en diferentes vitaminas y minerales, puede elaborar este platillo con otras verduras de su preferencia y accesibilidad. No agregar la crema de suero de vaca, o bien, reducir a la mitad el contenido de las grasas que incluye la receta.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2169.2
Total de kilocalorías por porción: 361.5

Hidratos de carbono: 31%
Proteínas: 29%
Lípidos o grasas: 40%

Rico en ácido ascórbico, hierro.
Elevado en grasa no saludable.

Receta de: Fátima Juquila Sosa Martínez • Escuela Úrsulo Galván 30EPR2464K •
Director(a) María Teresa Hernández Viveros • Zona escolar 055 Piedras Negras
• Localidad: Piedras Negras, Tlalixcoyan.



BISTEC DE POLLO ASADO ENCHILPAYADO

6 PORCIONES / 40 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 4 bistecs de pollo 30 g c/u
- 2 cajitas de media crema de 250 ml c/u
- 50 g de chile mira para arriba
- 1 mantequilla
- ½ cebolla
- Ajo, sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Asa los cuatro filetes de pollo.
2. Pica la cebolla y el ajo en pequeños cuadritos.
3. Sofríe en mantequilla los condimentos picados, licua con la crema y el chile.
4. Una vez licuado, fríe nuevamente con mantequilla.
5. Vacía la crema enchilpayada encima del pollo y degusta el platillo.



Ingrediente típico de la región:
Chile mira para arriba (chilpaya)

Observaciones sobre la receta

Se le conoce también como chiltepín o chile piquín. Las flores del arbusto son blancas y parecen estrellas. Los frutos son verdes y cuando maduran son anaranjados y pequeñitos. Originario de regiones tropicales. Las propiedades medicinales que se le atribuyen a esta planta apuntan a la resolución de problemas de la piel como la disipela y salpullido.

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere no utilizar más de las porciones señaladas de mantequilla y crema.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1222
Total de kilocalorías por porción: 167

Hidratos de carbono: 36%
Proteínas: 32%
Lípidos o grasas: 32%

Elevado aporte de grasa.



Receta de: Juan Manuel López Álvarez • Escuela 20 de Noviembre, 30EPR1516T
• Director(a) Juan Manuel López Álvarez • Zona escolar 053 Omealca • Localidad: Miguel Hidalgo y Costilla, Omealca.

BUDÍN DE ESPINACAS Y ACELGAS

6 PORCIONES / 2 HRS / COMIDA

Ingredientes

- 2 rollos de acelgas
- 2 rollos de espinacas
- 3 huevos
- 2 media crema (250 ml c/u)
- Sal

Modo de preparación

1. Limpia las acelgas y espinacas.
2. Se ponen a cocer, cuando ya estén cocidas, sácalas y escúrrelas.
3. Colócalas en la licuadora con los huevos, sal, media crema y muele.
4. Cuece a baño maría.
5. Acomoda en un plato para servir cada porción.



Ingrediente típico de la región: Acelgas



Observaciones sobre la receta

Las hojas son grandes de forma ovalada, ligeramente acorazonada con marcadas nervaduras que nacen de la mitad del tallo. El color de la hoja puede ser verde oscuro, verde claro y amarillo. Es una de las verduras más abundantes en folatos, con cantidades sobresalientes de beta-caroteno (provitamina A) y discretas de vitamina C.

OPCIÓN SALUDABLE: Consumir sólo una porción en el día y evitar que sea de manera frecuente.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 622
Total de kilocalorías por porción: 103.6

Hidratos de carbono: 10%
Proteínas: 60%
Lípidos o grasas: 30%

Rico en fibra, vitamina A, ácido ascórbico, potasio, ácido fólico, hierro y proteínas.
Elevado en grasas no saludables.

Receta de: Alicia Reyes Moctezuma • Escuela Ignacio Ramírez, 30EPR1704M
• Director(a) Alicia Reyes Moctezuma • Zona escolar 039 Paso del Macho •
Localidad: Paso del Macho.



CALABAZA A LA DIABLA

6 PORCIONES / 25 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 calabaza de castilla
- 100 gramos de chile seco cocidos
- Aceite
- 1 diente de ajo
- Una pizca de sal
- 2 piezas de clavo
- 1 pimienta
- 1 taza de cilantro picado

Modo de preparación

1. Pica la calabaza en trozos pequeños.
2. Se fríe a fuego lento con aceite moderado.
3. Muele en un molcajete el comino, chile seco, ajo, clavo y pimienta, con media taza de agua para mezclar las especias.
4. Cuando la calabaza haya tomado color, vacía la mezcla previamente molida.
5. Al empezar a hervir incorpora el cilantro.
6. Sirve.



Ingrediente típico de la región: Calabaza

Observaciones sobre la receta

Son rastreras, trepadoras y subarbusivas en algunas formas cultivadas. Tienen flores masculinas y femeninas. Los frutos son de color azulado con amarillo. Se le usa para controlar la diabetes y disolver parásitos intestinales. Los frutos maduros constituyen una fuente de carbohidratos y carotenoides.

OPCIÓN SALUDABLE: Para hacer más variada y nutritiva su preparación, se pueden agregar verduras de su preferencia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 437
Total de kilocalorías por porción: 72.8

Hidratos de carbono: 80%
Proteínas: 10%
Lípidos o grasas: 10%

Rico en vitamina A y potasio.



Receta de: María Anselma del Ángel del Ángel • Escuela Leopoldo Avendaño, 30EPR2103Z • Director (a) Leticia del Carmen Narváez Flores • Zona escolar 082 Tantoyuca Sur • Localidad: Maguey Segundo, Tantoyuca.

CALDO DE CAMARÓN

6 PORCIONES / 45 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 kg de camarón
- 3 tomates
- 6 chiles guajillos
- 3 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- 2 litros de agua
- 2 ramas de epazote

Modo de preparación

1. Limpia y lava los camarones.
2. Quita las semillas a los guajillos y se ponen a cocer.
3. Una vez cocidos los guajillos, licua con los tomates, la cebolla y los ajos.
4. Cuela los ingredientes molidos.
5. Coloca los camarones en una cacerola, añade el guiso y sazona.
6. Ya sazonados los camarones con el guiso, agrega el agua, el epazote y sal al gusto.
7. Deja que hierva y checa que estén bien cocidos los camarones.
8. Sirve caliente.



Ingrediente típico
de la región:
Camarón de río

Observaciones sobre la receta

Del náhuatl chacalli o chacalín que significa camarón que se da en el lodo. Los camarones son criaturas relativamente abundantes en los cuerpos de agua dulce o salada en todo el mundo, lo cual los convierte en un importante recurso pesquero y alimenticio. Es de tamaño pequeño y existen diferentes especies, como el camarón café, pacotilla, roca o reculador. Son ricos en proteínas, la grasa que proporcionan son en su mayoría poliinsaturadas y contienen Omega-3. También son bajos en calorías y buena fuente de calcio y fósforo.

OPCIÓN SALUDABLE: Sólo consumir una porción y con una frecuencia de una vez a la quincena si es de su agrado, por el alto contenido de colesterol.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 991
Total de kilocalorías por porción: 165.6

Hidratos de carbono: 14%
Proteínas: 67%
Lípidos o grasas: 19%

Rico en potasio. Elevado en colesterol.

Receta de: Elvira Sánchez del Valle • Escuela Ignacio Ramírez, 30EPR3120X • Director(a) Melquiades Ahumada Cayetano • Zona escolar 039 Paso del Macho • Localidad: Paso del Macho.



CALDO DE OLLA

6 PORCIONES / 90 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 kg de carne de res y 500 g de hueso (sin grasa)
- ½ kg de plátano macho
- 3 papas
- 1/2 col
- 3 elotes
- 1½ kg de ejotes
- 3 camotes chicos
- 2 yucas medianas
- ½ kg de zanahorias
- 3 chayotes chicos
- ½ kg de calabacitas

Para la salsa:

- 4 chiles guajillos desvenados y tostados
- 2 tomates asados
- ½ diente de ajo
- Especias surtidas
- 1 cucharada de aceite
- Sal

Modo de preparación

1. Lava y corta la carne.
2. Lava y pica todas las verduras.
3. En una olla coloca 4 litros de agua, agrega sal junto con la carne.
4. Deja hervir 50 minutos.
5. Agrega las verduras a que se cuezan con la carne.

Para la salsa:

1. Licua los chiles, tomate, ajo, cebolla y especias.
2. Precalienta el aceite y guisa la mezcla.
3. Vacía la salsa al caldo y deja hervir hasta que todo esté cocido.
4. Sirve y acompaña con tortillas y limón.



Ingrediente típico de la región:
Plátano macho

Observaciones sobre la receta

Nombres comunes en distintos lugares: plátano macho, plátano verde, plátano para cocer o hartón. El Plátano macho es más grande que el plátano común, pero pertenece a la misma especie. Se estrecha en su extremo inferior; su color es verde y al llegar a su estado óptimo de maduración se torna amarillo. Su mayor aporte es en almidón, por eso se debe cocinar antes de ingerir.

OPCIÓN SALUDABLE: Para hacer más variada y nutritiva su preparación, se puede sustituir la verdura por la que sea de su preferencia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 4697
Total de kilocalorías por porción: 782.8

Hidratos de carbono: 53%
Proteínas: 23%
Lípidos o grasas: 24%

Rico en ácido ascórbico, vitamina A y potasio.



Receta de: Hugo Alberto Hernández Ginéz • Escuela Vicente Suárez, 30EPR3765N
• Director(a) Luis Alberto Crespo Salas • Zona escolar 079 Catemaco • Localidad: Francisco I. Madero, Hueyapan de Ocampo.

CAMARÓN AL COCO EN SALSA DE TAMARINDO

6 PORCIONES / 40 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 18 camarones grandes
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Pasta de ajo al gusto
- 500 gramos de coco seco rallado
- Aceite
- 3 huevos
- 500 gramos de pan molido

Salsa:

- Adobo de chile chipotle
- 600 ml de concentrado de tamarindo
- 300 ml de agua
- 150 gramos de azúcar

Montaje:

- 6 mitades de coco con carne recia
- Lechuga italiana
- 18 zanahorias
- 3 cebollas moradas

Modo de preparación

1. Abre los camarones en mariposa,
2. Sazónalos con sal, pimienta y pasta de ajo.
3. Pasa los camarones por huevo, posteriormente por el coco rallado y el pan molido.
4. Lleva a congelación 5 minutos para que se adhiera el coco rallado.
5. Fríe de manera profunda evitando que se quemé el coco.

Salsa:

1. En una olla con agua agrega el concentrado de tamarindo y ponlo al fuego.
2. Al romper hervor añade el chipotle y sazona.



Ingrediente típico de la región: Tamarindo

Montaje:

1. Acomoda en un plato los ingredientes para ensalada: lechuga, zanahoria rallada y cebolla morada en rodajas.
2. En la mitad de coco se pone la salsa de tamarindo y los camarones alrededor para adornar.
3. Por último, coloca el coco adornado sobre la ensalada.

Observaciones sobre la receta

El tamarindo es un árbol grande, de crecimiento lento y larga vida, los frutos son vainas aplanadas como de frijoles irregulares, curvos y abultados, se producen en gran abundancia a lo largo de las ramas. Entre sus usos medicinales encontramos que es laxante, cura conjuntivitis, hemorroides y para combatir los parásitos intestinales.

OPCIÓN SALUDABLE: Sólo consumir una porción y con una frecuencia de una vez a la quincena si es de su agrado por el alto contenido de colesterol.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 7803.5
Total de kilocalorías por porción: 1300

Hidratos de carbono: 60%
Proteínas: 10%
Lípidos o grasas: 30%

Rico en fibra, vitamina A, ácido ascórbico y ácido fólico.
Elevado en grasa no saludable.

Receta de: Soledad Platas Suárez • Escuela Narciso Mendoza 30EPR0890R
• Director(a) María Luisa Martínez Jiménez • Zona escolar 071 Rinconada •
Localidad: Palo Gacho, Emiliano Zapata.



CEGUESA

6 PORCIONES / 60 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 kg de espinazo de puerco
- 1/2 kg de maíz
- 10 hojas de aguacate oloroso
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- Sal

Modo de preparación

1. Hierva la carne con agua y sal.
2. Muele el ajo, comino y cuela.
3. Agrega las hojas de aguacate, ajo y comino colado donde se está cociendo la carne.
4. Tuesta el maíz a fuego lento, ya tostado muele en la licuadora en seco.
5. Añade a la olla de la carne y mezcla todo hasta que espese un poco.
6. Sirve calentito.



Ingrediente típico
de la región:
Maíz



Observaciones sobre la receta

Elote o mazorca de maíz. El maíz es un cereal comestible que ha sido distribuido por todo el mundo. Su tallo es rígido, sus hojas son lanceoladas, envolvente y con una delgada capa de bellos gruesos. Se agrupan en forma de espigas. Se usan en problemas renales, arteriales y úlceras externas, tratamientos contra la gota, dolores musculares, inflamación de vejiga, enfermedades biliares. Es probablemente el producto alimenticio más usado en la cocina mexicana.

OPCIÓN SALUDABLE: Se recomienda eliminar toda la grasa visible de la carne.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3875
Total de kilocalorías por porción: 645.8

Hidratos de carbono: 33%
Proteínas: 20%
Lípidos o grasas: 47%

Elevado en grasa no saludable.



Receta de: Virginia Hernández Bautista • Escuela Miguel Hidalgo y Costilla 30EPR2360P • Director (a) José Luis Jiménez Leyva • Zona escolar 086 Tezonapa • Localidad: San Agustín del Palmar, Tezonapa.

CHAYOTES EN PASCAL

6 PORCIONES / 30 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 500 g de pipián pelado
- Un ramito de cilantro
- 3 chiles secos
- Sal al gusto
- 4 chayotes medianos
- 1 cucharadita de aceite

Modo de preparación

1. Pela los chayotes, córtalos en cuadritos y pon a cocer.
2. Tuesta el pipián junto con el chile seco.
3. Muele el pipián, el chile seco y el cilantro en molino de mano o metate.
4. Remoja con el aceite para que se formen grumos.
5. Mezcla los chayotes con la pasta de pipián y un poco de caldo donde sirvieron los chayotes procurando que no quede caldoso.
6. Sirve.



Ingrediente típico de la región:
Chayote

Observaciones sobre la receta

Su lugar de origen es Mazapa, Chiapas. Es una planta trepadora de hojas cordadas; forma una raíz (camote) gruesa, acuosa de color café claro y de forma retorcida, comestible; tiene flores pequeñas, amarillentas y dispersas que se convierten en frutos verde claro, acuoso, comestible, en forma de huevo. Sirve para bajar la presión de la sangre, dolor de cabeza, zumbido de oídos, nerviosismo y angustia.

OPCIÓN SALUDABLE: No agregar más grasa que la contenida en el pipián.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2316

Total de kilocalorías por porción: 386

Hidratos de carbono: 24%

Proteínas: 41%

Lípidos o grasas: 35%

Rico en ácido ascórbico, fibra, vitamina A, ácido fólico y potasio.
Elevado contenido de grasa saludable

Receta de: Rosa Carrión Márquez • Escuela Úrsulo Galván, 30EPR1094B • Director (a) Regino Ibarra Lazcano • Zona escolar 005 Ixhuatlán de Madero • Localidad: San José el Salto, Ixhuatlán de Madero.



CHILES RELLENOS DE PULPA DE GUANAJA

6 PORCIONES / 45 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 6 chiles jalapeños
- 6 guanajas
- 4 chiles chipotle
- Aceite
- ½ cebolla
- Ajo
- Hojas de laurel
- Tomillo
- Orégano
- Sal

Modo de preparación

1. Lava muy bien las guanajas.
2. Ponlas a cocer y después saca la pulpa.
3. Muele el chile chipotle, ajo, cebolla, comino y orégano.
4. Sazona en un poco de aceite la pulpa con los ingredientes que se molieron, las hojas de laurel y sal al gusto.
5. Asa los chiles jalapeños en un comal.
6. Mételos inmediatamente en una bolsa de plástico por 10 minutos para que retires la piel.
7. Rellena los chiles con el guiso de la pulpa de guanaja.
8. Están listos para comer, puedes acompañar con arroz.



Ingrediente típico de la región: Guanaja

Observaciones sobre la receta

Considerando que el cangrejo azul está en peligro de extinción te recomendamos sustituirlo por jaiba. Es rica en minerales y tiene contenido de vitamina C. Es un alimento rico en proteínas, tantas que incluso aporta una cantidad similar en proteínas que la ternera, por lo que es ideal para aquellas personas que sigan una dieta vegetariana.

OPCIÓN SALUDABLE: Acompañar la preparación con alguna ensalada de verduras al gusto.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 215
Total de kilocalorías por porción: 35.8

Hidratos de carbono: 38%
Proteínas: 50%
Lípidos o grasas: 12%

Rico en ácido ascórbico y proteínas.



Receta de: Melani Cortés Juárez • Escuela Lic. Carlos Prieto, 30EPR2126K • Director (a) Edilberto López López • Zona escolar 067 Gutiérrez Zamora • Localidad: Cruz de los Esteros, Tecolutla.

CONEJO EN ADOBO

6 PORCIONES / 90 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 conejo (2.4 kg)
- 1 cebolla
- Comino
- 30 g chile seco
- 5 piezas de tomate verde
- 1 diente de ajo
- Sal

Modo de preparación

1. En 2 litros de agua se pone a hervir el conejo agregándole un diente de ajo y media cebolla.
2. En el primer hervor se retira del fuego y se cambia de agua, se regresa a la lumbre para terminar de cocer (30 minutos aproximadamente).
3. Una vez cocida la carne se fríe en una cacerola hasta que la carne cambie de color y esté bien dorada.
4. Asa los tomates y el chile seco se pone a tostar.
5. Agrega a la licuadora el ajo, cebolla, cominos, los tomates y chile seco con un poco de agua para licuarlos juntos.
6. Una vez listo el adobo mézclalo con la carne de conejo, dejando hervir por 10 minutos para que penetre en toda la carne. Si está muy espeso pon un poco más de agua.
7. Sirve.



Ingrediente típico de la región:
Conejo

Observaciones sobre la receta

Es un alimento magro, por lo que es bajo en grasas. Recomendado en dietas bajas de colesterol, sobretodo en caso de enfermedades o trastornos cardiovasculares. Al ser rico en vitamina B12 está aconsejado su consumo para mujeres embarazadas o durante la lactancia materna. Ayuda a personas con problemas estomacales, siendo una carne fácil de digerir. Bajo contenido en sodio, siendo interesante su consumo en personas con hipertensión. Rico en proteínas de alto valor biológico. Recomendado en dietas de adelgazamiento junto con la carne de pollo y pavo, por su bajo contenido calórico.

OPCIÓN SALUDABLE: Se recomienda servir con ensalada o en el adobo agregar verduras, para mayor aporte de vitaminas y minerales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 419
Total de kilocalorías por porción: 69.8

Hidratos de carbono: 24%
Proteínas: 41%
Lípidos o grasas: 35%

Rico en ácido ascórbico.

Receta de: Ana María Cortés García • Escuela Héroes de Chapultepec, 30EPR1514V • Director (a) Misael Nolasco García • Zona escolar 053 Omealca • Localidad: Loma Mulato, Omealca.



CONEJO EN ADOBO Y AYOCOTE

6 PORCIONES / 90 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 conejo completo (2.4 kg)
- ½ taza de ajo y cebolla
- 2 hojas de aguacate
- Canela al gusto
- 1 kg de tomate
- ¼ kg de chile guajillo
- Clavo, pimienta y comino al gusto
- ½ kg de ayocote cocido (frijol gordo o amarillo)
- 2 cucharaditas de aceite
- 50 g de chile seco
- Sal

Modo de preparación

1. Se pone a hervir el conejo con poca sal.
2. Posteriormente se fríe hasta dorarse.
3. Hierva los tomates, chiles guajillos y chiles secos.
4. Licua los ingredientes hervidos y agrega los condimentos (ajo, comino, cebolla y canela).
5. Mientras se dora el conejo se vierte lo licuado junto con las hojas de aguacate hasta sazonarse.
6. Por último, agrega los frijoles gordos previamente cocidos.



Ingrediente típico
de la región:
Ayocote (frijol gordo)

Observaciones sobre la receta

El frijol ayocote también llamado ayacote, ayecote, yegua, patole o sólo ayocote; es una especie domesticada en México. Es el frijol de mayor tamaño en nuestro país, varía en color (blanco, rojo, amarillo, café, negro, morado, gris o pinto) y forma, dependiendo del clima (tolera más las temperaturas bajas que otros frijoles) y tipo de suelo en los que es sembrado. Tiene un alto volumen de triptófano, aminoácido esencial para promover la liberación de neurotransmisor serotonina, involucrado en la regulación del sueño y el placer.

OPCIÓN SALUDABLE: Se recomienda servir con ensalada o en el adobo agregar verduras, para mayor aporte de vitaminas y minerales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2487
Total de kilocalorías por porción: 414.5

Hidratos de carbono: 56%
Proteínas: 29%
Lípidos o grasas: 15%

Rico en fibra, fósforo y potasio.



Receta de: Jericó Cabrera Tapia, Héctor Ruiz Ruiz y Nieves Elia Ruiz Trujillo • Escuela Ignacio Zaragoza, 30EPR3334Y • Director (a) Eduardo de Jesús Lazcano • Zona escolar 038 Teocelo • Localidad: San Antonio Xoquitla, Ayahualulco.

COSTILLA DE CERDO EN SALSA VERDE CON PIPIÁN

6 PORCIONES / 60 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 pipián tierno cortado en cuadritos y cocidos
- 1 ½ kg de costilla de cerdo
- 1 ½ kg de tomate verde
- ½ kg de chile verde
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharada de comino
- ½ cucharada de pimienta
- ½ cucharada de clavo
- ¼ de cebolla
- 1 rollo de cilantro
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Calienta el aceite y fríe la carne hasta que quede cocida.
2. Hierva los tomates y los chiles.
3. Muele los tomates, los chiles y los demás ingredientes.
4. Agrega esta mezcla y el pipián a la carne, espera a que hierva.
5. Sirve caliente. Puedes acompañarlo con arroz blanco.



Ingrediente típico
de la región:
Pipián



Observaciones sobre la receta

Conocido comúnmente como pipián, calabaza de pepita gruesa o calabaza de caballo. Poseen una cáscara endurecida que permite el almacenamiento del interior con semillas. El fruto de la calabaza es muy conocido por sus propiedades curativas frente a los malestares de vejiga, los cálculos renales y vermífuga.

OPCIÓN SALUDABLE: Para mayor aporte de vitaminas y minerales, se sugiere agregar otras verduras. No agregar más grasa de la que propiamente contiene la carne.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2917.3

Total de kilocalorías por porción: 486.2

Hidratos de carbono: 16%

Proteínas: 32%

Lípidos o grasas: 52%

Rico en ácido ascórbico, fibra, vitamina A y ácido fólico.

Elevado en grasa no saludable.

Receta de: Madres de familia de la escuela • Escuela Reivindicación 30EPR0798K • Director(a) Xóchitl Ariana Cortés Santiago • Zona escolar 004 Chicontepec • Localidad: Cerro Prieto, Chicontepec.



COSTILLAS DE CERDO A LA TLALIXCOYANA

6 PORCIONES / 90 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 kg de costilla de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 1 diente de ajo pelado
- 1 cáscara de cebolla
- 1 cebolla picada
- 15 tomatillos
- 5 chilpayas curtidas
- 10 ramas de cilantro
- 4 hojitas de cilantro habanero (espinudo o de castilla)
- 2 ramitas de yerba buena
- 4 hojitas de orégano
- 10 flores de izote deshojadas y sin el centro (sólo los pétalos)
- 1 borreguito de cardón
- 1 palmito (palma de marrachao)
- 2 elotes tiernos raspados en granos
- 5 aceitunas sin hueso picadas
- 5 alcaparras picadas
- 2 hojas de laurel
- 3 pimientas negras molidas
- 1 clavo
- 2 rajitas de canela
- 1 ramita de tomillo
- 2 cucharadas soperas de miel de caña
- 2 litros de agua
- 3 cucharadas soperas de vinagre de piña
- ¼ de taza de aceite de olivo
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Corta la costilla en cuadros o rectángulos.
2. Ponla a cocer en el jarro con el agua, una cáscara de cebolla, un diente de ajo y sal al gusto.
3. Cuando ya hirvió la costilla, se pone a escurrir.
4. En una cazuela con el aceite bien caliente, fríe ajo, cebolla finamente picados, pimienta, laurel, tomillo, clavo, canela.
5. Incorpora la costilla y sigue friendo hasta que la carne esté semi dorada.
6. Agrega el tomatillo picado y los demás guisos, menos los pétalos de flor de izote.
7. Ponle las dos tazas de caldo para que hierva.
8. Cuando ya hirvió unos 5 minutos añade los pétalos de izote, la miel y el vinagre.



Ingrediente típico de la región: Flor de izote

9. Prueba para mediar la sal, el caldo y deja que hierva hasta que esté completamente cocido.
10. Al servirlo pueden acompañarlo con un arroz blanco y crema de la región.

Observaciones sobre la receta

Es nativa de México y Centroamérica. Sus flores son acampanadas, de color blanco o crema; los pétalos y brotes tiernos se consumen como verdura. Las flores contienen ácido ascórbico, niacina y tiamina. Además tienen propiedades curativas en afecciones bronquiales, dolor de oídos, artritis, diabetes y acelera el parto.

OPCIÓN SALUDABLE: Para mayor aporte de vitaminas y minerales se sugiere agregar otras verduras. Retira la grasa visible de la carne.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2427
Total de kilocalorías por porción: 404.5

Hidratos de carbono: 13%
Proteínas: 24%
Lípidos o grasas: 63%

Rico en ácido ascórbico, hierro, fibra, vitamina A, ácido fólico y potasio.
Elevado en grasa no saludable.



Receta de: Teresa Lazcano Soto • Escuela Úrsulo Galván 30EPR2464K • Director (a) María Teresa Hernández Viveros • Zona escolar 055 Piedras Negras • Localidad: Piedras Negras, Tlalixcoyan.

CREMA LLANERA

6 PORCIONES / 30 MIN / COMIDA

Ingredientes

- ¼ de kg de malanga pelada y picada en trozos pequeños
- 8 coyoles pelados
- 5 semillas de jinicuil hervidas
- 1 papa hervida
- 15 semillas de pipián peladas y doradas en un comal
- 1 yuca pelada, cocida y picada en cuadros
- ½ litro de leche de vaca
- ½ cebolla finamente picada
- ¼ de barra de mantequilla
- 1 leche condensada
- 1 bolillo en rebanadas y dorado
- Sal al gusto
- Queso filadelfia

Modo de preparación

1. Licua la malanga con los coyoles, el jinicuil, semilla de pipián, yuca, leche de vaca y leche condensada.
2. Pon una cacerola con mantequilla a fuego lento.
3. Una vez ya derretida la mantequilla, agrega la cebolla para que se acitrone muy bien.
4. Incorpora lo licuado y sal al gusto.
5. Mueve hasta que hierva.
6. Sirve, decora con el queso al gusto y unos trocitos de pan.



Ingrediente típico de la región: Jinicuil



Observaciones sobre la receta

Llamado ingá, pacaé, palo de nazareno o chalahuite. Los frutos son vainas verdes y brillantes que contienen semillas cubiertas de un algodón comestible. Originaria de México, y América tropical. Se usa para tratar padecimientos gastrointestinales y empachos, se usa con fines ornamentales, artesanales decorativos.

OPCIÓN SALUDABLE: Consumir sólo una porción en el día y evitar que sea de manera frecuente.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2008.4
Total de kilocalorías por porción: 334.7

Hidratos de carbono: 63%
Proteínas: 10%
Lípidos o grasas: 27%

Rico en ácido ascórbico y calcio.
Elevada en grasa no saludable y azúcares.

Receta de: Yimmir Triana Rivera • Úrsulo Galván 30EPR2464K • Director(a) María Teresa Hernández Viveros • Zona escolar 055 Piedras Negras • Localidad: Piedras Negras, Tlaxicoyan.



CROQUETAS DE QUELITE

6 PORCIONES / 90 MIN / COMIDA

Ingredientes

- ½ pechuga
- 3 papas medianas
- 1 huevo
- ¼ de pan molido
- Sal
- Aceite
- 1 manojo de quelites
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 100 g de queso de hebra

Modo de preparación

1. Cuece el pollo con el ajo y la cebolla.
2. Lava los quelites, las papas y cuece por separado.
3. Haz puré con las papas.
4. Deshebra el pollo.
5. Agrega los quelites y el pollo al puré.
6. Forma las tortitas con la mezcla anterior con un poco de queso de hebra dentro de cada croqueta.
7. Pasa las croquetas en el huevo batido, después por el pan molido y fríe con poco aceite bien caliente.



Ingrediente típico de la región: Quelites

Observaciones sobre la receta

Nombre común bledo, quelite blanco, quelite bueno, quintonil, quintonil blanco, quintonil grande. Tiene las hojas de forma alargada y extremos puntiagudos, son verdosas, pequeñas y están agrupadas en espigas. Es originaria de México. Se utiliza contra el dolor de estómago, además, se hace uso de esta planta en irritación de la boca y la garganta, hemorragias intestinales, menstruación excesiva, leucorrea e infecciones de la piel.

OPCIÓN SALUDABLE: El equilibrio de la preparación es benéfico.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1377
Total de kilocalorías por porción: 229.5

Hidratos de carbono: 36%
Proteínas: 37%
Lípidos o grasas: 27%

Rica en ácido fólico, vitamina A, ácido ascórbico y proteínas



Receta de: Marisela Gervacio de Jesús • Escuela Teniente José Azueta 30EPR19170
• Director(a) Leonor Medina Lara • Zona escolar 046 Sayula de Alemán • Localidad: Vista Hermosa, San Juan Evangelista.

CUALTZITL TE' LEL

6 PORCIONES / 45 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 2 troncos pequeños de palmito
- 1 kg de carne de res (cadera)
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de orégano
- 2 chiles cascabel
- ¼ kg de masa
- Sal al gusto
- 3 chiles secos
- ½ cebolla

Modo de preparación

1. Corta la carne, lávala y pon a cocer agregando sal al gusto.
2. Pica el palmito y añádelo a la carne para que también se cueza.
3. Muele el ajo, comino, la pimienta, cebolla, orégano y los chiles.
4. Desbarata la masa en agua y cuele.
5. Agrega la salsa y la masa a la carne con el palmito previamente cocidos y deja hervir.
6. Sirve.



Ingrediente típico de la región:
Palmito

Observaciones sobre la receta

Los Palmitos se extraen de la parte más tierna de la palmera. Son la base anillada de las hojas sin abrir. El palmito es un vegetal de fácil digestión y con bajo contenido graso; además, se destaca por ser bajo en calorías, lo cual es excelente incluirlo en tu alimentación si deseas reducir medidas. Propiedades nutricionales del palmito: potasio que contribuye a la regularización de todas las funciones celulares, incluyendo las del corazón, del sistema nervioso y de los músculos; ayuda al mantenimiento del sistema nervioso; acelera la cicatrización de heridas, y mejora la digestión de proteínas; interviene en la producción de glóbulos rojos. Y tiene mucha fibra.

OPCIÓN SALUDABLE: Se recomienda eliminar toda la grasa visible de la carne. Para hacer más variada su alimentación, y rica en diferentes vitaminas y minerales, puede elaborar este platillo con otras verduras de su preferencia y accesibilidad.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2,275.1

Total de kilocalorías por porción: 379.1

Hidratos de carbono: 17%

Proteínas: 40%

Lípidos o grasas: 43%

Rico en proteínas. Elevado en grasa.

Receta de: Escolástica del Ángel Sebastián • Escuela Emiliano Zapata
30EPR2076T • Director (a) Jesús Manuel Gómez Hernández • Zona escolar 082
Tantoyuca Sur • Localidad: El Porvenir Chopopo, Tantoyuca.



ENSALADA DE JACUBES

6 PORCIONES / 40 MIN / COMIDA

Ingredientes

- ½ kg de jacubes
- Cilantro
- 7 tomates
- 1 cebolla
- Chile verde
- Mayonesa
- 1 lata de granos de elote

Modo de preparación

1. Los jacubes se les retira las espinas, pela y corta de manera transversal, lo que produce rodajas en forma de estrellas.
2. Cuece los jacubes.
3. Ya cocidos escúrrelos y vacía a un recipiente.
4. Agrega el tomate, cebolla, chile verde, cilantro en pedazos pequeños y los granos de elote.
5. Mezcla todo con mayonesa.



Ingrediente típico
de la región:
Jacubes

Observaciones sobre la receta

Su forma es alargada y gruesa tiene algunas espinas comúnmente la conocemos como cruceta. Llamado cardón, nopal de cruz, cruceta jacube, jacube o pitahaya, los brotes tiernos se comen crudos o cocidos como verdura. Sus propiedades medicinales indican que sirve para la diabetes, hipertensión, problemas intestinales y estreñimiento.

OPCIÓN SALUDABLE: No agregar mayonesa, sustituirla por el aceite de olivo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1,631
Total de kilocalorías por porción: 271.8

Hidratos de carbono: 62%
Proteínas: 7%
Lípidos o grasas: 31%

Rica en hierro, vitamina C y A, potasio, ácido fólico y fibra.



Receta de: Erika Guadalupe Ortega Zumaya • Escuela Cuahtémoc, 30EPR2078R
• Director (a) Arianna Herrera Melo • Zona escolar 082 Tantoyuca Sur • Localidad: Guayabo Grande, Tantoyuca.

GUASHMOLE

6 PORCIONES / 30 MIN / COMIDA

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ kg de carne de res
- 1 kg de tomate verde
- 125 g de chile verde
- 1 diente de ajo grande
- 2 rodajas de cebolla
- 300 g de guashi
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Se pone a cocer la carne de res.
2. Deshoja los guajes o guashi.
3. Asa los chiles y tomates en el comal.
4. Licua los tomates, los chiles, el ajo, los guajes y la cebolla.
5. Calienta el aceite y agrega lo que se molió, sofríe, sazona con sal y por último añade la carne de res.



Ingrediente típico
de la región:
Guashi

Observaciones sobre la receta

También llamado guaje o liliaque. Del árbol nacen vainas aplanadas y variables en forma, de 13 a 20 cm de largo por 2 a 2.5 cm de ancho, moreno brillantes. Las semillas son numerosas, de 1 cm de largo, ovoides, aplanadas, terminadas en punta, de color verde parduzco a rojizo, brillantes. Las semillas y las vainas tiernas se consumen frescas y son un complemento de diversos guisos.

OPCIÓN SALUDABLE: Se recomienda eliminar toda la grasa visible de la carne.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2737.5
Total de kilocalorías por porción: 456.25

Hidratos de carbono: 8%
Proteínas: 25%
Lípidos o grasas: 67%

Rico en ácido ascórbico

Receta de: Azucena Santiago Carbajal • Escuela Úrsulo Galván, 30EPR1094B
• Director(a) Regino Ibarra Lazcano • Zona escolar 005 Ixhuatlán de Madero •
Localidad: San José el Salto, Ixhuatlán de Madero.



HUATAPE DE FRIJOL

6 PORCIONES / 60 MIN / COMIDA

Ingredientes

- ¼ de frijol negro
- 4 hojas tiernas de acuyo
- 2 hojas de aguacate oloroso
- 2 ramas de quelite orejón
- 1 rollito de ramas tiernas de chile
- 1 rollito de ramas tiernas de tomate
- 1 rollito de ramas tiernas chayote
- 1 puñito de chile verde
- Un puñado de hongos (200 g)
- Una bolita de masa (45 g)
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Cuece el frijol en un litro de agua hasta que esté suave.
2. Lava las ramitas tiernas, hojas y hongos, intégralos al frijol previamente cocido.
3. Muele el chile verde y agrega al frijol.
4. Disuelve la masa en agua y mezcla con el frijol.
5. Agrega agua a manera que no quede tan espeso.
6. Sal al gusto.



Ingrediente típico de la región:
Hojas tiernas

Observaciones sobre la receta

Las hojas tiernas son comestibles y nutritivas, tanto crudas como cocidas, la mayoría de estas plantas se cultivan comercialmente en Veracruz, tienen diferentes formas y tamaños y son de color verde. Se utilizan para darle sabor a los guisados y tamales, así como envoltura de éstos. Tienen diferentes aplicaciones terapéuticas como por ejemplo para afecciones de la piel, falta de sueño y para bajar la fiebre.

OPCIÓN SALUDABLE: El tipo de azúcares que contiene son complejos, es decir, tienen mejores funciones en el organismo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 195
Total de kilocalorías por porción: 32.5

Hidratos de carbono: 71%
Proteínas: 21%
Lípidos o grasas: 8%

Rico en fibra, fósforo y potasio.
Elevado en azúcares.



Receta de: Teodora Atzin Pérez • Supervisión escolar 30AZI06001 • Director (a) Pedro García Pérez • Zona escolar 600 Papantla • Localidad: Papantla.

HUATAPE DE CAMARÓN

6 PORCIONES / 45 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 kg de camarón chico, pelado y desvenado
- 4 chiles guajillos
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 4 jitomates picados
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- 1 litro de agua
- 2 tazas de caldo de pescado
- 60 g de masa de maíz
- 1 vaso de agua
- 2 ramas de epazote, previamente lavado
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Hierve los chiles hasta que se suavicen.
2. Retira y licua con muy poca agua.
3. Acitrona la cebolla y los dientes de ajo en una sartén con aceite caliente.
4. Agrega los jitomates, el consomé en polvo, sal, pimienta y deja cocinar tapado a fuego medio durante 10 minutos.
5. Añade los chiles licuados y deja otros 5 minutos en el fuego hasta que se espese un poco.
6. Regresa todo a la licuadora, muele y cuela.
7. Deja a fuego medio hasta formar una pasta espesa.
8. En una cacerola, coloca el agua junto con el caldo de pescado a que hierva.
9. Posteriormente, añade la pasta preparada y nuevamente deja hervir.
10. Mientras hierve la mezcla anterior, licua la masa de maíz con el agua, cuela para que no se formen grumos y junta todo en la cacerola, sin dejar de mover para que no pegue.
11. Añade las ramas de epazote y deja hervir 5 minutos más.
12. Por último, incorpora los camarones al caldo hirviendo y deja que se cuezan hasta que tomen un color anaranjado.



Ingrediente típico de la región: Camarón

Observaciones sobre la receta

Del náhuatl chacalli o chacalín que significa camarón que se da en el lodo. Los camarones son criaturas relativamente abundantes en los cuerpos de agua dulce o salada en todo el mundo, lo cual los convierte en un importante recurso pesquero y alimenticio. Es de tamaño pequeño y existen diferentes especies, como el camarón café, pacotilla, roca o reculador. Son ricos en proteínas, la grasa que proporcionan son en su mayoría poliinsaturadas y contienen Omega-3. También son bajos en calorías y buena fuente de calcio y fósforo.

OPCIÓN SALUDABLE: Sólo consumir una porción y con una frecuencia de una vez a la quincena si es de su agrado, por el alto contenido de colesterol.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3,099

Total de kilocalorías por porción: 516.5

Hidratos de carbono: 16%

Proteínas: 27%

Lípidos o grasas: 57%

Rico en vitamina A y sodio.

Elevado en grasas (colesterol).

Receta de: Diego Esaú del Ángel Cabrera • Escuela Ignacio Ramírez 30EPR21220 • Director (a) Rey David Solís Mar • Zona escolar 067 Gutiérrez Zamora • Localidad: Tecolutla.



HUEVOS RANCHEROS AHOGADOS

6 PORCIONES / 30 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 6 huevos
- 4 jitomates
- 15 g de chile seco chilpaya
- 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de cebolla
- 3 ramas de epazote
- 1 litro de agua
- 2 cucharaditas de aceite

Modo de preparación

1. Se ponen a hervir los jitomates y los chiles, una vez cocidos se muelen en la licuadora junto con el ajo y la cebolla.
2. En una cazuela con aceite, fríe la salsa.
3. Agrega el agua y el epazote.
4. Cuando esté hirviendo la salsa, añade los huevos y espera a que pasen 20 minutos, retira del fuego.
5. Sirve.



Ingrediente típico
de la región:
Huevo de corral



Observaciones sobre la receta

Es un cuerpo redondeado de tamaño y dureza variables, que las hembras de diversos grupos de animales producen. La mayoría de los huevos de aves tienen una forma oval característica, con un extremo redondeado y el otro más aguzado. Culturalmente, los huevos de las aves constituyen un alimento habitual en la alimentación de los humanos ya que estos nos producen un gran aporte nutricional y beneficios para la salud. Aporta proteínas. Nutrientes destacables en el huevo son las vitaminas liposolubles A, D, E y otras vitaminas hidrosolubles del grupo B.

OPCIÓN SALUDABLE: No incrementar la cantidad de aceite señalada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 595.5

Total de kilocalorías por porción: 99.2

Hidratos de carbono: 19%

Proteínas: 25%

Lípidos o grasas: 56%

Rico en ácido ascórbico.

Elevado en grasas.



Receta de: Edith Tezoyotl de Jesús • Escuela Enrique C. Rébsamen 30EPR2335Q • Director (a) Perla Renee Huerta Ruiz • Zona escolar 086 Tezonapa • Localidad: Villa Hermosa (Villa Nueva), Tezonapa.

JAIBAS BAÑADAS

6 PORCIONES / 45 MIN / COMIDA

Ingredientes

Jaiba:

- 1 kg de jaibas frescas de río
- 1 lata chica de chipotles
- ¼ kg de jitomate
- 3 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1 barra de mantequilla
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

Guarnición:

- ¼ kg de arroz
- 5 cucharadas de aceite
- 4 jitomates
- 1 diente de ajo
- Comino
- ½ cebolla blanca
- 2 aguacates maduros
- ½ lechuga romana

Modo de preparación

Jaiba:

1. Limpia muy bien las jaibas, ábreles del caparazón sin quitárselos, unta sal al gusto.
2. Pon a cocer los jitomates con un poco de agua.
3. Muele los jitomates cocidos junto con los chipotles, ajos, la cebolla y la pimienta.
4. En una cacerola o cazuela, pon la mantequilla hasta que esté caliente.
5. Añade las jaibas, cuando estén en término medio incorpora la salsa, sal al gusto y espera a que estén bien cocidas las jaibas.
6. Retira del fuego.

Guarnición:

1. Limpia el arroz, lávalo y escurre.
2. En una cacerola, añade el aceite, cuando esté caliente, incorpora el arroz hasta que dore.
3. Muele dos jitomates junto con el ajo, la cebolla y el comino.
4. Agrega al arroz dorado, añade sal al gusto y caldo de pollo o agua hasta que quede bien cocido.
5. Desinfecta muy bien la lechuga, los jitomates y los aguacates.
6. Corta la lechuga en pequeños trozos, el jitomate en rodajas y el aguacate en rebanadas.
7. Sirve las jaibas en un plato grande, decora con jitomate, aguacate, arroz y lechuga.



Ingrediente típico de la región: Jaiba

Observaciones sobre la receta

La carne de jaiba es bastante baja en colesterol, presenta un muy elevado contenido proteico y posee un sabor delicioso ligeramente dulce. Procede tanto de Océano Pacífico como del Golfo de México. En general, los mariscos aportan al organismo vitaminas A y D, y se destacan más por tres minerales: Fósforo, que ayuda a asimilar proteínas, grasas e hidratos de carbono; además, está presente en sangre y células del sistema nervioso, ayudando a su adecuado funcionamiento. Calcio para la salud de los huesos. Yodo que es básico para el buen funcionamiento de la tiroides, glándula que se encarga de crear hormonas que intervienen prácticamente en todas las funciones del organismo.

OPCIÓN SALUDABLE: Las jaibas se pueden hervir y omitir la mantequilla para su cocción.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3,227.25
Total de kilocalorías por porción: 537.8

Hidratos de carbono: 30%
Proteínas: 25%
Lípidos o grasas: 45%

Rico en fibra, vitamina A y C, ácido fólico y potasio. Elevado aporte de grasa.

Receta de: Gumaro Martínez Olarte • Escuela Vicente Guerrero 30EPR1679D
• Director (a) Gumaro Martínez Olarte • Zona escolar 067 Gutiérrez Zamora •
Localidad: Rancho Playa, Papantla.



MOJARRA EMPAPELADA

6 PORCIONES / 45 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 3 mojarras fritas
- 3 hojas de hierba santa

Salsa de aderezo:

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- 1 litro de salsa de tomate
- 1 lata de chipotle
- Hojas de laurel al gusto
- 1 cubo de caldo de pollo

Pico de gallo:

- 3 chiles jalapeños
- ½ taza de jugo de limón
- 5 cucharaditas de aceite de oliva
- 5 nopales medianos
- Sal al gusto

Decoración:

- 3 jitomates
- 1 cebolla morada mediana
- Lechuga al gusto
- 1 pepino

Modo de preparación

1. Prepara el pico de gallo.
2. Abre las mojarras y rellena con pico de gallo.
3. Envuelve las mojarras con hierba santa en papel aluminio para darles forma de tamal, hierva a baño maría y a fuego lento de 20 a 25 minutos.

Salsa de aderezo

1. Sazona el ajo, cuando esté en su punto, añade la cebolla blanca picada hasta quedar de color canela.

2. Agrega la salsa de tomate, hojas de laurel, el cubo de caldo de pollo y mezcla con el chipotle.

3. Sazona al gusto.

Decoración del platillo

1. Acomoda las hojas de lechuga en un plato.
2. Coloca las rodajas de pepino, jitomate y cebolla morada alrededor del plato.
3. Sitúa la mojarra al centro del plato decorado.
4. Baña con la salsa.



Ingrediente típico de la región: Mojarra



Observaciones sobre la receta

La tilapia es el nombre común con el que se conoce a un grupo de peces de origen africano. Es un pescado que destaca desde un punto de vista nutricional por su alto contenido en proteínas de alto valor biológico. Es de carne blanca, algunas de las propiedades que posee es el colágeno que presenta en sus escamas, y las bajas cantidades de grasa que la utilizan para las terapias de regeneración de huesos.

OPCIÓN SALUDABLE: Para hacer más variada su alimentación, y rica en diferentes vitaminas y minerales, puede elaborar este platillo con otras verduras de su preferencia y accesibilidad.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 951

Total de kilocalorías por porción: 158.5

Hidratos de carbono: 38%

Proteínas: 34%

Lípidos o grasas: 28%

Elevado en proteínas



Receta de: Padres de familia • Escuela Miguel Hidalgo y Costilla, 30EPR23671 • Director (a) Rebeca Medina Rodríguez • Zona escolar 053 Omealca • Localidad: Vista Hermosa, Tezonapa.

MOLE DE ELOTE

6 PORCIONES / 1 HR / COMIDA

Ingredientes

Mole:

- 10 elotes
- 1 kg de costilla de res
- 1 rama de aguacate oloroso
- 1 diente de ajo
- ½ cdita. de cebolla
- 2 cdas. de aceite
- 1 pizca de sal

Salsa:

- 10 chiles verdes
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/4 litro de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación

Mole:

1. Corta la carne, lávala muy bien, pon a cocer en un recipiente con agua y un poco de sal, agrega la ramita de aguacate oloroso para que hiervan juntos.
2. Licua el ajo y el comino; después fríe.
3. Añade al recipiente con la carne cocida.
4. Posteriormente, rebana el elote tierno y muele hasta obtener una consistencia espesa para incorporarlo a la mezcla anterior.
5. Deja hervir durante cinco minutos.
6. Para servir se acompaña de tortillas y salsa verde.

Salsa:

1. Asa los chiles, cebolla y ajo.
2. Muele los ingredientes asados con el agua y sal en licuadora o molcajete.
3. Vacía en un recipiente.
4. ¡Listo!



Ingrediente típico de la región: Elote

Observaciones sobre la receta

Elote o mazorca de maíz. El maíz es un cereal comestible que ha sido distribuido por todo el mundo. Su tallo es rígido, sus hojas son lanceoladas, envoltive y con una delgada capa de bellos gruesos. Se agrupan en forma de espigas. Se usan en problemas renales, arteriales y úlceras externas, tratamientos contra la gota, dolores musculares, inflamación de vejiga, enfermedades biliares. Es probablemente el producto alimenticio más usado en la cocina mexicana.

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere eliminar toda la grasa visible de la costilla de res. Para hacer más variada su alimentación, y rica en diferentes vitaminas y minerales, puede elaborar este platillo con otras verduras de su preferencia y accesibilidad.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3,576.5
Total de kilocalorías por porción: 596

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

Elevado en grasas.

Receta de: Jemima Molina • Escuela Gregorio Torres Quintero 30EPR1574J • Director (a) Sergio Ramírez García • Zona escolar 031 Ozuluama • Localidad: Las Breas, Ozuluama de Mascareñas.



PASCAL

6 PORCIONES / 2 HRS / COMIDA

Ingredientes

- 1 kg de carne de pollo
- ¼ kg de ajonjolí
- 6 chiles cascabel asados
- ½ diente de ajo
- Pimienta
- Una pizca de comino
- Sal

Modo de preparación

1. Selecciona y limpia el ajonjolí hasta que esté libre de basura.
2. Tuesta el ajonjolí en un comal de barro.
3. Muele en el metate junto con los chiles y sal. Obtén el aceite de ajonjolí, deposítalo en un recipiente.
4. Queda el ajonjolí como una pasta, enchilado y con sal.
5. Selecciona la carne de pollo de preferencia de patio o de rancho, lava bien y cuece.
6. En una cazuela agrega un poco de caldo y las piezas de pollo junto con los condimentos molidos (ajo, pimienta y comino), la pasta de ajonjolí y deja a fuego lento que hierva para que se combinen todos los ingredientes.
7. Por último, sirve. Puedes usar unas gotas de limón.



Ingrediente típico de la región: Ajonjolí

Observaciones sobre la receta

También se conoce como sésamo. Es una planta herbácea con flores blancas, rojizas o amarillas; su fruto es una especie de cápsula con pequeñísimas semillas, que suelen ser de color blanco, café e incluso negro. Las grasas o ácidos grasos que contiene promueven la disminución del colesterol LDL o malo y de triglicéridos, protegiendo así de enfermedades del corazón.

OPCIÓN SALUDABLE: Para hacer más variada su alimentación, y rica en diferentes vitaminas y minerales, puede elaborar este platillo con otras verduras de su preferencia y accesibilidad.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2724

Total de kilocalorías por porción: 454

Hidratos de carbono: 23%

Proteínas: 31%

Lípidos o grasas: 46%

Elevado en grasa saludable.



Receta de: Alberta del Ángel del Ángel • Escuela Miguel Hidalgo y Costilla, 30DPB0061D • Director(a) Constancio Cruz del Ángel • Zona escolar 719 Tantoyuca • Localidad: Mancornaderos Primero, Tantoyuca.

PECHUGAS RELLENAS DE FLOR DE CALABAZA Y QUESO

6 PORCIONES / 25 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 pechuga en bistec
- Sal
- Ajo
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite
- Flor de calabaza
- ¼ de queso de hebra
- Epazote al gusto

Modo de preparación

1. Condimenta al gusto la pechuga con ajo, sal y pimienta por ambos lados.
2. Lava, corta y coloca la flor en tiras, el queso de hebra y el epazote sobre la pechuga y enrolla para formar un rollito.
3. En el sartén con aceite, fríe el rollito de pechuga hasta que quede bien dorado de ambos lados.
4. Corta en pequeños trozos para servir, puedes acompañar con una ensalada.



Ingrediente típico de la región:
Flor de calabaza

Observaciones sobre la receta

Cuando están crudas son bajas en grasas saturadas y sodio, muy bajas en colesterol; casi el 90% de su contenido es agua y son una buena fuente de vitamina A y C, y del grupo B, como B1, B2, B3, B9; y minerales como el hierro, calcio, magnesio, fósforo y potasio.

OPCIÓN SALUDABLE: Para hacer más variada su alimentación, y rica en diferentes vitaminas y minerales, puede elaborar este platillo con otras verduras de su preferencia y accesibilidad. Se recomienda utilizar la mitad de cantidad de queso de hebra.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1176

Total de kilocalorías por porción: 196

Hidratos de carbono: 4%

Proteínas: 34%

Lípidos o grasas: 62%

Elevarlo en vitamina C y ácido fólico.

Receta de: Beatriz de Jesús Velázquez • Escuela Ignacio Allende, 30EPR1507L
• Director(a) Abel Muñoz Martínez • Zona escolar 053 Omealca • Localidad: Omealca.



PEMUCHES ADOBADOS

6 PORCIONES / 30 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 kg de pemuches
- 5 huevos
- ½ cebolla
- 5 piezas de chile chiltepín
- 3 dientes de ajo
- 6 piezas de chile cascabel
- 2 litros de agua
- 1 pizca de pimienta
- 100 ml de aceite
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Retira el pistilo y lava los pemuches, ponlos a hervir en un recipiente con agua y sal al gusto.
2. Se escurren y se reservan.
3. Desvena los chiles y asa. Posteriormente, hidrátalos durante 5 minutos en un poco de agua.
4. Licua con un poco de sal y pimienta, cuela y guisa la salsa.
5. Pica finamente la cebolla y el ajo, vierte en el sartén con un poco de aceite caliente, deja sazonar.
6. Una vez sazonada la cebolla y el ajo, agrega los pemuches y fríe durante 10 minutos.
7. Añade los huevos y mueve hasta que se incorporen bien.
8. Finalmente, vacía la salsa, una pizca de pimienta y deja hervir.
9. Puedes acompañar el guiso con frijoles negros refritos y tortillas de maíz .



Ingrediente típico de la región: Pemuche

Observaciones sobre la receta

Gasparito, pemuche, pichoco, equimite o pemoche es una flor grande color carmesí muy viva que tiene forma de una mazorca por la unión de muchas flores; la produce un árbol que se desnuda de sus grandes hojas en invierno, y antes de renovarlas florea, con lo que da muy hermosa vista. Esta flor es muy común en las comunidades indígenas de la región y la población la ha utilizado como alimento. Es originario de México. Entre los usos reportados se encuentra el medicinal, gracias a que la semilla molida cura el dolor de muelas sus hojas en una infusión se utilizan para aliviar las molestias de la erisipela, actuando también como antipirético, antivaricoso, hipnótico y sedante.

OPCIÓN SALUDABLE: Preparar hervidos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 581.5
Total de kilocalorías por porción: 96.9

Hidratos de carbono: 21%
Proteínas: 25%
Lípidos o grasas: 54%

Elevado en grasa



Receta de: Pedro del Ángel Pérez • Escuela Miguel Hidalgo y Costilla, 30EPR2063P • Director (a) Oralia Reyes Vicencio • Zona escolar 082 Tantoyuca Sur • Localidad: Jacubal, Tantoyuca.

PESCADO A LA VERACRUZANA

1 PORCIÓN / 90 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 huachinango
- 1 hoja plátano macho
- 50 g cebolla
- 2 dientes de ajo mediano
- 80 g de pimienta
- 50 g chile güero
- 50 g aceituna
- 200 g de jitomate
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 pizca de orégano
- 100 ml vino blanco
- 50 ml aceite de oliva

Modo de preparación

1. Limpia el pescado sin escamas y sin vísceras.
2. Filetea la cebolla en tiras o plumas y pica finamente el ajo.
3. Filetea el pimienta y el jitomate, previamente pasado por agua caliente por 20 segundos.
4. Fríe en aceite de oliva la cebolla, el ajo y sancocha.
5. Incorpora el pimienta y el jitomate sin piel y sin semilla, sazona con sal y pimienta. Deja cocinar por 5 min.
6. Agrega los chiles güeros, aceituna, hierbas de olor.
7. Cocina a fuego suave por espacio de 5 min.
8. Agrega el vino blanco, sazona y rectificas de sal y pimienta.
9. Salpimenta el pescado, coloca sobre la hoja de plátano previamente asada, baña con la salsa, envuelve como tamal y cocina al horno o en un comal por espacio de 40 minutos dependiendo del tamaño del pescado.
10. Opcional agregar jerez, pasitas o almendras picadas.



Ingrediente típico de la región: Huachinango

Observaciones sobre la receta

Pescado blanco. Su carne es de consistencia firme y sabor suave, contiene 1.02% de grasa. Es bajo en calorías, 100 gramos de huachinango contiene 90 calorías. Es rico en proteínas, los mismos 100 gramos contiene 20.1 gramos de proteínas. Es una carne de fácil digestión, rico en vitaminas del grupo B, excelente fuente fosforo (favorece el sistema nervioso y el crecimiento). Es muy bajo en grasa y colesterol.

OPCIÓN SALUDABLE: El equilibrio de la preparación es adecuado

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 758
Total de kilocalorías por porción: 126.3

Hidratos de carbono: 12%
Proteínas: 14%
Lípidos o grasas: 74%

Rico en grasas buenas.

Receta de: Víctor Hugo Rodríguez Maldonado • Instituto Culinario Américas, 30PBT0667J • Localidad: Xalapa.



PIERNA DE GUAJOLOTE EN BARBACOA CON CHAPULINES

4 PORCIONES / 180 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 4 piernas de guajolote
- 50 g cebolla
- 30 g ajo
- 3 chiles ancho
- 3 chiles guajillo
- 3 chiles mulato
- 300 g jitomate
- 1 medida de grillos (chapulines)
- 1 hoja de acuyo
- 4 hojas de aguacate
- 4 trozos de hoja de plátano
- 1 naranja
- 1 rama de epazote
- 200 g frijol tierno
- 1 chiles seco
- 50 g manteca
- 1 manojo de berros

Modo de preparación

1. Pon a cocer las piernas de guajolote con agua, cebolla, ajo y sal por espacio de 3 horas o hasta que esté suave la carne, sin que se desbarate.
2. Asa todos los ingredientes de la barbacoa cebolla, ajo, chiles secos, jitomate. Ya que este todo esto, hierve por espacio de 15 minutos y procesa o licua perfectamente.
3. Coloca la manteca en un recipiente y sazónalo licuado anteriormente.
4. Tuesta los chapulines y colócalos en un molcajete para triturarlos, reserva.
5. Coloca una pierna de guajolote sobre una hoja de plátano asada, baña con la barbacoa, agrega chapulines tostados y tritutados, una hoja de aguacate y una hoja de acuyo, envuelve con la hoja de plátano. Si es necesario ata con una tira de la misma hoja del plátano,
6. Acomoda en una vaporera o charola para cocinar en estufa o al horno, por espacio de 40 minutos.



Ingrediente típico de la región: Chapulines

Observaciones sobre la receta

Los chapulines son un platillo original en México, estos insectos nos aportan muchos beneficios a nuestra salud, por lo que su ingesta es muy recomendada. Con los chapulines se puede preparar varios platillos como torta de chapulín, nopales con chapulín, frijoles con chapulín, en tacos o simplemente fritos como botana. La grasa de los chapulines es buena para el organismo. Ayudan a mejorar la digestión. Son ricos en vitamina A, B y C, minerales calcio, zinc y magnesio. Aportan mucha proteína, 100 g tiene entre 60 y 70% de proteínas. Ayudan a bajar de peso. Son fáciles de digerir. Son buenos para regular la presión. No tienen colesterol. Combaten problemas cardiovasculares.

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere sustituir la cantidad de manteca por aceite.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3,435

Total de kilocalorías por porción: 572.5

Hidratos de carbono: 22%

Proteínas: 35%

Lípidos o grasas: 43%

Elevado en proteínas.



Receta de: Víctor Hugo Rodríguez Maldonado • Instituto Culinario Américas, 30PBT0667J • Localidad: Xalapa.

POLLO CON CÍTRICOS DE MARTÍNEZ

6 PORCIONES / 50 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 5 dientes de ajo medianos
- 2 limas
- 2 naranjas (jugo)
- 2 limones (jugo)
- ½ taza de manteca
- 2 cucharadas de miel
- 4 piezas de chile seco
- 1 pollo entero
- 1 rama de menta
- 2 hojas de plátano
- Plátano macho
- Frijoles refritos
- Aceite

Modo de preparación

1. Limpia el pollo, corta en piezas y reserva.
2. Licua la cebolla, el ajo, la menta con los cítricos y la miel.
3. Deja reposar las piezas de pollo en este licuado, con sal y pimienta toda la noche.
4. Escurre las piezas de pollo, deja secar.
5. Calienta la manteca y fríe las piezas de pollo, sazona con sal y deja dorar.
6. Agrega el marinado y los chiles secos al gusto.
7. Deja cocinar a fuego suave hasta que este cocido el pollo.
8. Puede hacerse al fuego directo o en una cazuela de barro cubierta con hoja de plátano al horno.
9. Hierve los plátanos machos, quita la cáscara, machaca y haz unos molotitos rellenos de frijoles y fríe hasta dorar.
10. Sirve para acompañar este rico pollo.



Ingrediente típico
de la región:
Naranja

Observaciones sobre la receta

La naranja ha sido reconocida desde hace tiempo como una fruta muy interesante para la salud, debido a su alto contenido en vitamina C. El consumo habitual de naranjas garantiza que nuestras necesidades diarias de vitamina , se encuentren prácticamente satisfechas.

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere sustituir la cantidad de manteca por aceite.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 7,466.2
Total de kilocalorías por porción: 622.1

Hidratos de carbono: 12%
Proteínas: 10%
Lípidos o grasas: 78%

Elevado en lípidos. Platillo rico en fibra, vitamina C, ácido fólico y potasio.

Receta de: Víctor Hugo Rodríguez Maldonado • Instituto Culinario Américas, 30PBT0667J • Localidad: Xalapa.



POLLO RANCHERO EN AGUACATE OLOROSO

6 PORCIONES / 5 HR / COMIDA

Ingredientes

- 6 piezas de pollo de rancho
- 150 gramos de chile costeño
- 150 gramos de chile guajillo
- Una pizca de comino
- Una pizca de clavo
- 1 cabeza de ajo pelados
- 1 rebanada de cebolla
- 12 hojas de aguacate oloroso
- 3 cucharas de sal
- 6 nopales asados
- 10 cebollines asados

Modo de preparación

1. Limpia y lava el pollo.
2. Desvena los chiles, ponlos a hervir para que se suavicen.
3. Licua los chiles con los cominos, clavo, la cabeza de ajo, cebolla y la sal.
4. Agrega la salsa al pollo mezclando perfectamente (pincha el pollo con el cuchillo para que penetre la salsa en la carne).
5. Deja marinar por tres horas.
6. Prepara una olla vaporera con agua. Coloca la parrilla y acomoda una cama de seis hojas de aguacate oloroso, coloca el pollo con la salsa y tapa con el resto de las hojas.
7. Pon al fuego y deja cocinar aproximadamente dos horas.
8. Sirve acompañado con nopales y cebollines asados.



Ingrediente típico de la región:
Hojas de aguacate oloroso

Observaciones sobre la receta

Se cultiva en distintas regiones de México. El aguacate es un árbol mediano o grande, sus hojas son de color verde oscuro arriba y pálidas abajo, cuando se estrujan son olorosas. Las flores se encuentran en la unión de la hoja con el tallo y son de color crema-verdusco. Los frutos, en forma de pera, son verde oscuro, muy carnosos y aceitosos. Se le conoce también como aguacate criollo. La planta del aguacate es frecuentemente reportada en el tratamiento de áscaris, lombrices intestinales o parásitos, también para cólicos menstruales y facilitar el parto.

OPCIÓN SALUDABLE: De preferencia solo utilizar una cucharadita cafetera de sal como máximo en la preparación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 561
Total de kilocalorías por porción: 93.5

Hidratos de carbono: 90%
Proteínas: 7%
Lípidos o grasas: 3%

Elevado en sodio, ácido ascórbico, fibra, ácido fólico y potasio.



Receta de: Carolina Anastasio Hernández • Escuela Patria, 30EPR2708P • Director (a) Nadia Maritza Monroy Méndez • Zona escolar 024 Zongolica • Localidad: Ahuatepec, Los Reyes.

POLLO SALPICADO

4 PORCIONES / 40 MIN / COMIDA

Ingredientes

Para el pollo

- ½ kg de pechuga de pollo
- 50 g de chile piquín
- 1 cebolla chica
- 3 dientes de ajo
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de jugo de naranja de cucho
- Sal

Guarnición

- ¼ de frijoles negros previamente cocidos
- 1 sobre de espagueti
- 1 barra de mantequilla
- 2 jitomates
- ½ lechuga
- 1 cebolla chica
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- Hojas de laurel
- Sal

Modo de preparación

Para el pollo

1. Cuece la pechuga junto con la mitad de una cebolla, un diente de ajo y sal.
2. Tuesta el chile piquín.
3. Desmenuza el pollo de manera muy fina.
4. Licua el chile piquín junto con la pimienta, dientes de ajo, la mitad de cebolla y el jugo de naranja.
5. En una cacerola caliente el aceite, agrega el pollo, sal al gusto y posteriormente incorpora el chile molido con los demás ingredientes.
6. Mezcla bien e inmediatamente retira del fuego.

Guarnición

1. En una cazuela incorpora dos cucharadas de aceite y cuando esté caliente, agrega trozos de cebolla hasta que sazone.
2. Muele los frijoles y vacíalos a la cazuela, deja hervir sin olvidar probar de sal.
3. Pon a cocer el espagueti en medio litro de agua, con 2 cucharadas de aceite, hojas de laurel y sal.
4. Una vez cocido, se escurre.
5. En una cacerola con mantequilla vierte el espagueti, mezcla bien y retira del fuego.
6. Lava los jitomates y desinfecta la lechuga, luego corta los jitomates en rodajas al igual que la cebolla restante, la lechuga se corta finamente y procede a adornar el platillo.



Ingrediente típico de la región: Chile piquín



Observaciones sobre la receta

Se le conoce también como chiltepín o chile piquín. Las flores del arbusto son blancas y parecen estrellitas. Los frutos son verdes y cuando maduran son anaranjados y pequeñitos. Originario de regiones tropicales. Las propiedades medicinales que se le atribuyen a esta planta apuntan a la resolución de problemas de la piel como la disipela y salpudido.

OPCIÓN SALUDABLE: Eliminar la grasa visible del pollo, y utilizar únicamente la cantidad indicada de aceite y 1 barra de mantequilla.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3,013

Total de kilocalorías por porción: 502

Hidratos de carbono: 33%

Proteínas: 19%

Lípidos o grasas: 48%

Rico en fibra, vitamina A, vitamina C, ácido fólico y potasio.

Elevado en grasas no saludables.

Receta de: Gumaro Martínez Olarte • Escuela Vicente Guerrero 30EPR1679D
• Director (a) Gumaro Martínez Olarte • Zona escolar 067 Gutiérrez Zamora •
Localidad: Rancho Playa, Papantla.



PUCHERO DE RES

6 PORCIONES / 60 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 3 zanahorias
- 3 elotes tiernos
- ½ kg de ejotes
- ¼ de pieza de col
- 2 chayotes
- ½ kg de carne de res corte delgado
- 3 dientes de ajo pelados
- 2 litros de agua
- 1 ramita de cilantro
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de hierba buena
- Sal, clavo y pimienta al gusto
- 1 limón (para acompañar)

Modo de preparación

1. En una olla grande coloca la carne y el agua. Cuando suelte el hervor, pon a fuego bajo y cocina el caldo durante aproximadamente 1 hora o hasta que la carne esté casi cocida, removiendo la espuma y la grasa conforme se vaya formando.
2. Añade las zanahorias, los elotes, la col, ejotes, ajo, chayotes, y sal al gusto deja hervir hasta que las verduras estén listas.
3. Por último, agrega el clavo, cilantro, perejil y deja hervir 5 minutos.
4. Sirve en un tazón grande con un poco de cilantro picado, acompaña con tortillas de maíz y gotas de limón.



Ingrediente típico de la región: Ejote

Observaciones sobre la receta

Se cultivó originalmente en México y Centroamérica, pero hoy se disfruta en la gastronomía de todo el mundo. El fruto del ejote es una vaina de ancho y largo variables; puede ser recto o curvo, con bordes redondeados o comprimidos. Las semillas son en forma de riñón y están provistas de dos gruesos cotiledones.

OPCIÓN SALUDABLE: Eliminar toda la grasa visible de la carne.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1,313
Total de kilocalorías por porción: 218

Hidratos de carbono: 27%
Proteínas: 35%
Lípidos o grasas: 38%

Rico en ácido fólico, fibra y vitamina C.
Elevado en grasas.



Receta de: Eloina Salas Zompaxtle • Escuela Niño Artillero, 30EPR1510Z • Director (a) Cristina López Mauro • Zona escolar 053 Omealca • Localidad: Dos Caminos, Omealca.

QUELITES A LA MEXICANA

6 PORCIONES / 30 MIN / COMIDA

Ingredientes

- Quelites morados
- 2 jitomates grandes
- 1 cebolla
- 2 chiles guachinangos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ litro de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Lava y pica el jitomate, chile y cebolla.
2. En una cazuela caliente el aceite y fríe los ingredientes ya picados.
3. Lava los quelites, mézclalos con los ingredientes de la cazuela, el agua y sal.
4. Deja a fuego lento a que suavicen y estén listos para servir.



Ingrediente típico de la región: Quelites morados

Observaciones sobre la receta

Nombre común bledo, quelite blanco, quelite bueno, quintonil, quintonil blanco, quintonil grande. Tiene las hojas de forma alargada y extremos puntiagudos, son verdosas, pequeñas y están agrupadas en espigas. Es originaria de México. Se utiliza contra el dolor de estómago, además, se hace uso de esta planta en irritación de la boca y la garganta, hemorragias intestinales, menstruación excesiva, leucorrea e infecciones de la piel.

OPCIÓN SALUDABLE: Quelites a la mexicana hervidos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 529.6

Total de kilocalorías por porción: 88.2

Hidratos de carbono: 55%

Proteínas: 22%

Lípidos o grasas: 23%

Platillo rico en vitamina A, C y potasio.

Receta de: Brisa Esmeralda Amador Tepole • Escuela Enrique C. Rébsamen 30EPR2335Q • Director(a) Perla Renee Huerta Ruiz • Zona escolar 086 Tezonapa • Localidad: Villa Hermosa (Villa Nueva), Tezonapa.



TAMAL DE TRUCHA ENCACAHUATADA CINCOPALENCE

6 PORCIONES / 60 MIN / COMIDA

Ingredientes

- ¼ kg de masa
- ¼ kg de manteca
- ¼ kg de cacahuate crudo con piel
- 25 g de chile seco
- 25 g de chile de árbol
- 1 dientes de ajo
- 2 truchas arcoíris (600 g c/u)
- 1 cucharada de sal
- 2 hojas de acuyo
- Hojas de plátano asada
- 1/4 cebolla
- Agua

Modo de preparación

1. Bate la masa con la manteca, agua y sal al gusto y deja reposar.
2. Tuesta el cacahuate y después se pela.
3. Remoja el chile de árbol con el chile seco en agua caliente durante 10 minutos y escúrrelos.
4. Fríe los chiles y licua con el cacahuate, ajo y cebolla.
5. Calienta el aceite en una cazuela, fríe la salsa, condimenta con sal al gusto, hasta punto hervir y deja enfriar.
6. La trucha se deshuesa y se pica, enseguida agrega la salsa y listo para rellenar los tamales.
7. Elabora los tamales usando las hojas de plátano (previamente asadas) y depositando una cantidad de masa, enseguida rellena con la trucha en salsa de cacahuate y coloca encima un pedazo de hoja de acuyo.
8. Envuelve y acomódalos en una olla para su cocción durante 40 a 60 minutos.



Ingrediente típico
de la región:
Trucha Arcoíris

Observaciones sobre la receta

La trucha es un pescado semigraso, dado que aporta en torno a 3 gramos de grasa por 100 gramos de carne. Contiene proteínas de alto valor biológico, pero en cantidades inferiores a otros pescados, así como de vitaminas y minerales. Se considera un alimento muy nutritivo, y si se cocina de manera sencilla puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas y bajas en grasas. Su carne supone un aporte interesante de potasio y fósforo; y moderado de sodio, magnesio, hierro y cinc, comparado con el resto de pescados frescos.

OPCIÓN SALUDABLE: Se recomienda cambiar la manteca de cerdo por aceite. Para hacer más variada su alimentación, y rica en diferentes vitaminas y minerales, puede elaborar este platillo con otras verduras de su preferencia y accesibilidad.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 5,746
Total de kilocalorías por porción: 478.8

Hidratos de carbono: 11%
Proteínas: 23%
Lípidos o grasas: 66%

Alto aporte de grasas no saludables.



Receta de: Cristian Alonso Rodríguez Morales • Escuela Francisco J. Mujica 30EPR0469S • Director (a) Marco Antonio Sánchez Camacho • Zona escolar 015 Coatepec • Localidad: Cinco Palos, Coatepec.

TAMALES DE FRIJOLES CON HOJA DE BEXO

6 PORCIONES / 90 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 kg de masa
- 200 g de frijoles negros
- 100 ml de aceite vegetal comestible
- 3 cucharadas soperas de manteca de cerdo
- 10 hojas de bexo
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Se ponen a hervir los frijoles para que queden pre cocidos.
2. Lava las hojas.
3. Prepara la masa con aceite y amasa, enseguida agrega la manteca y la sal; sigue amasando hasta integrar los ingredientes.
4. Vacía los frijoles en la masa y revuelve bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Las hojas de bexo se dividen en dos partes a lo largo.
6. Sobre un extremo de la hoja coloca un poco de masa y ve envolviendo en forma de triángulo.
7. Finalmente, coloca los tamales en una olla y cuece a vapor durante 1 hora aproximadamente.
8. Al momento de servir se le puede poner encima queso fresco rallado y salsa roja al gusto.



Ingrediente típico de la región: Hoja de bexo

Observaciones sobre la receta

Nombres comunes: gua (Chinanteco), güilimul, huasmole, huilimul, cherimole, chirimole, guasmole, guaxmole, güirimul, hoja de bexo, hoja de cherimole, huaxmole, ixquihit (Náhuatl). Esta planta fue introducida de Asia tropical. Es una planta con racimos de frutos de color de rojo, y se utiliza para problemas del corazón, aliviar dolores de estómago, para la fiebre, problemas pulmonares y tifoideos, para lavar el cabello y eliminar la caspa.

OPCIÓN SALUDABLE: De preferencia cambiar la manteca por aceite.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2794.48
Total de kilocalorías por porción: 223.55

Hidratos de carbono: 53%
Proteínas: 3%
Lípidos o grasas: 44%

Elevado aporte de grasas no saludables

Receta de: Amalia Lázaro Hernández • Escuela Gral. Miguel Alemán
30EPR3246D • Director(a) Ángeles de Jesús Cagal Organista • Zona escolar
079 Catemaco • Localidad: Los Mangos, Hueyapan de Ocampo.



TAPIXTE DE POLLO

6 PORCIONES / 1.5 HRS / COMIDA

Ingredientes

- 1 pollo en piezas
- 4 plátanos machos verdes
- ½ cebolla
- ½ kg de tomate verde
- 40 hojas de acuyo desinfectadas
- 2 tomates rojos
- 1 diente de ajo
- Chile verde al gusto
- 10 hojas de pozole o de plátano (asadas y bien limpias)

Modo de preparación

1. Se pone a marinar el pollo con sal y pimienta, deja reposar 2 horas.
2. Pon a cocer los tomates verdes, rojos, chiles, cebolla y ajo.
3. Licua junto con 30 hojas de acuyo (hoja santa), vacía el contenido en una cacerola (esta salsa debe de quedar espesa).
4. Corta los plátanos verdes en rodajas.
5. En cada hoja de plátano coloca dos piezas de pollo marinado crudo con 5 rodajas de plátano verde, cúbrelo con suficiente salsa, ponle encima una hoja de acuyo y envuelve como un tamal.
6. Acomoda los tamales en una vaporera con agua y sal, deja cocer por 1 hora y media.
7. Verifica el tapixte para ver si ya está cocido el pollo.
8. Sirve.



Ingrediente típico
de la región:
Acuyo (Hoja Santa)



Observaciones sobre la receta

Planta nativa del trópico y Mesoamérica. Arbusto o árbol pequeño, tallo grueso y erecto, hojas pecioladas, alternas, ovales, puntiagudas y lampiñas. Se utiliza para afecciones respiratorias como la tos, los resfríos, la tuberculosis, el asma y la bronquitis crónica, también se usa para la fiebre y la sequedad de la boca.

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere acompañar el platillo con verduras para enriquecerlo con vitaminas y minerales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 4354.78

Total de kilocalorías por porción: 725.79

Hidratos de carbono: 21%

Proteínas: 42%

Lípidos o grasas: 37%

Rico en selenio.



Receta de: Aurora Castro Barrientos • Colegio Tajín, 30PPR3704F • Director(a) Verónica Zaragoza Castillejos • Zona escolar 018 Boca del Río • Localidad: Alvarado.

TEGOGOLOS

6 PORCIONES / 60 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 200 g tegogolos
- 3 piezas limón sin semilla
- 50 g cebolla picada
- 50 g cilantro picado
- 20 ml salsa verde
- Jalapeño picado
- 15 ml aceite de oliva
- Sal al gusto
- 100 g de tomate picado

Modo de preparación

1. Lava y desinfecta los tegogolos.
2. Cócolos en una olla y ponlos a cocer.
3. Retira del fuego y una vez que estén fríos se mezclan con todos los ingredientes picados, aceite de oliva y el jugo de limón.
4. Sirve acompañado de salsa verde.



Ingrediente típico de la región: Tegogolos

Observaciones sobre la receta

Los tegogolos son caracoles de agua dulce, tienen un color café oscuro y son endémicos de Catemaco, su nombre proviene de atekokoli (caracol) ocupa el 4 lugar en la importancia en la producción pesquera. El líquido resultante de la primera cocción del caracol, a fuego lento es utilizado para reducir los trastornos debidos a la ingestión excesiva de bebidas alcohólicas. Este líquido y el mucus se usan también para combatir enfermedades bronquiales pues tiene acción expectorante y estimulante. El líquido de ebullición de los moluscos es utilizado para curar la disentería.

OPCIÓN SALUDABLE: El equilibrio de la preparación es benéfico.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 388
Total de kilocalorías por porción: 64.6

Hidratos de carbono: 45%

Proteínas: 51%

Lípidos o grasas: 4%

Rico en fibra, vitamina A, ácido ascórbico, ácido fólico y potasio.

Receta de: Ana María González Durán • Escuela Juan Zilli Bernardi, 30EPR1887K • Director (a) Ana María González Durán • Zona escolar 079 Catemaco • Localidad: Cebadilla Chica, San Andrés Tuxtla.



TEPEJILOTE CAPEADO

6 PORCIONES / 30 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 10 tepejilotes
- 4 huevos
- 10 g de chile seco
- 2 jitomates grandes
- ¼ kg de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de epazote
- ¼ litro de aceite
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de sal

Modo de preparación

1. Pela los tepejilotes y pon a hervir con agua durante 20 minutos, luego se escurren.
2. Bate los huevos en un tazón a punto de turrón.
3. Pon el sartén con aceite al fuego.
4. Baña los tepejilotes con el huevo batido y fríe.
5. Tuesta el chile seco en el comal y muele en el metate junto con los jitomates, el ajo y la cebolla.
6. Sazona la salsa, añade el agua, sal y el epazote.
7. Por último, echa los tepejilotes en la salsa y en 10 minutos están listos para degustar.



Ingrediente típico de la región: Tepejilote

Observaciones sobre la receta

Esta planta tiene un tallo muy duro, no es grueso, crece como 1.50 m. Su hoja es verde y dura. La flor es amarilla. En té sirve para curar la tos, como fomento para aliviar los dolores de espalda. Es originaria de México.

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere disminuir la cantidad de aceite.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2,749.5

Total de kilocalorías por porción: 458.2

Hidratos de carbono: 9%

Proteínas: 7%

Lípidos o grasas: 84%

Elevado en calcio, fósforo, fibra y hierro.



Receta de: Aida Espíndola Calihua • Escuela Enrique C. Rébsamen, 30EPR2335Q
• Director (a) Perla Renee Huerta Ruiz • Zona escolar 086 Tezonapa • Localidad: Villa Hermosa (Villa Nueva), Tezonapa.

TEPEJILOTE GUISADO

6 PORCIONES / 90 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 10 tepejilotes
- ¼ kg jitomates
- ½ cebolla
- 6 chiles verdes
- 300 ml de aceite
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Pela los tepejilotes y ponlos a hervir con sal.
2. Una vez cocidos se exprimen hasta quitar bien el agua que sobra.
3. En una cazuela con el aceite caliente sofríe la cebolla.
4. Una vez sofrida la cebolla, vacía el tepejilote.
5. Pica finamente los chiles y los jitomates.
6. Agrégalos a la cazuela, mezcla y espera a que hierva.



Ingrediente típico de la región: Tepejilote

Observaciones sobre la receta

Esta planta tiene un tallo muy duro, no es grueso, crece como 1.50 m. Su hoja es verde y dura. La flor es amarilla. En té sirve para curar la tos, como fomento para aliviar los dolores de espalda. Es originaria de México.

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere disminuir la cantidad de aceite. Sólo para sazonar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2951
Total de kilocalorías por porción: 491.8

Hidratos de carbono: 8%
Proteínas: 3%
Lípidos o grasas: 88%

Elevado en calcio, fósforo, fibra, hierro y ácido ascórbico.

Receta de: Claudia Yadira Nieto Pérez • Escuela Enrique C. Rébsamen, 30EPR2335Q • Director (a) Perla Renee Huerta Ruiz • Zona escolar 086 Tezonapa • Localidad: Villa Hermosa (Villa Nueva), Tezonapa.



TEXMOLE DE CHAYOTEXTLE

6 PORCIONES / 1 HR / COMIDA

Ingredientes

- 1 kg chayotextle
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates grandes
- 1 rodaja de cebolla
- 4 chiles de árbol
- 1 hoja de hierba santa (tlanepa)

Modo de preparación

1. Pela el chayotextle.
2. Corta una parte en cubos chiquitos y otra en rodajas.
3. Pon a hervir las rodajas en agua con sal y la hoja de tlanepa.
4. Muele en licuadora o metate: tomate, ajo, cebolla, chile de árbol y chayotextle en cubos (todo en crudo).
5. Una vez cocido el chayotextle en rodajas agrega lo molido.
6. Deja que hierva por 5 minutos y listo.



Ingrediente típico de la región: Chayotextle

Observaciones sobre la receta

Se le conoce también como hanchayote, huaraz o guarás, cuesa, chayocamote, chayoteste. Este tubérculo es alargado, de forma irregular, y es rico en almidones. Su color y textura se asemejan a los de la jicama: café claro por fuera, blanco y duro por dentro.

OPCIÓN SALUDABLE: El equilibrio de la preparación es benéfico.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 823.6
Total de kilocalorías por porción: 137.2

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

Platillo rico en ácido ascórbico.



Receta de: Zoyla Cueyactle Colohua • Escuela Manuel C. Tello, 30EPR18481
• Director(a) Filiberto Arturo Zenteno Tepole • Zona escolar 024 Zongolica •
Localidad Cihuateo, Los Reyes.

TORTITAS DE YUCA

6 PORCIONES / 30 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 1 kg de yuca
- 1 huevo
- 100 gramos de harina
- Sal
- 1 taza de aceite de comer

Modo de preparación

1. Lava, pela las yucas y ponlas a hervir hasta que estén bien cocidas.
 2. Machaca la yuca.
 3. Agrega el huevo, la harina y la sal al gusto.
 4. Forma las tortitas y fríe en aceite caliente.
- Opcional:** Se acompaña con ensalada de lechuga o pepino y salsa verde.



Ingrediente típico de la región:
Yuca

Observaciones sobre la receta

La yuca conocida también como mandioca (manioc) y casaba (cassava), es un arbusto con grandes hojas palmeadas y raíces comestibles. Las ventajas de la yuca son su mayor eficiencia en la producción de carbohidratos en relación con los cereales. Se clasifica como “dulce” y “amarga”.

OPCIÓN SALUDABLE: Tortitas de yuca al comal.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1950
Total de kilocalorías por porción: 325

Hidratos de carbono: 53%
Proteínas: 5%
Lípidos o grasas: 42%

Rico en hierro

Receta de: Azucena Santiago Carbajal • Escuela Úrsulo Galván, 30EPR1094B
• Director(a) Regino Ibarra Lazcano • Zona escolar 005 Ixhuatlán de Madero •
Localidad: San José el Salto, Ixhuatlán de Madero.



TRUCHA A LA CAMPESINA

6 PORCIONES / 30 MIN / COMIDA

Ingredientes

- 6 truchas arcoíris deshuesadas
- 2 cebollas medianas fileteadas
- 1 manojo de epazote picado
- 6 chiles jalapeños en rajas
- ½ kg de queso de hebra
- 6 hojas santa (acuyo)
- 2 barras de mantequilla
- Sal al gusto
- ½ kg de jitomates rebanados
- 1 lechuga
- 2 aguacates
- 6 limones chicos
- Papel aluminio

Modo de preparación

1. Sala las truchas y deja reposar.
2. Rellena las truchas con el queso.
3. Corta el papel aluminio a manera que se pueda envolver la trucha.
4. Engrasa el papel con la mantequilla.
5. Acomoda la trucha, hoja santa, cebolla, chile y un poco de epazote.
6. Envuelve y lleva a fuego lento durante 15 minutos.
7. Sirve acompañada de una rica ensalada de lechuga con jitomate rebanado, aguacate y limón.



Ingrediente típico de la región:
Trucha arcoíris

Observaciones sobre la receta

La trucha es un pescado semigraso, dado que aporta en torno a 3 gramos de grasa por 100 gramos de carne. Contiene proteínas de alto valor biológico, pero en cantidades inferiores a otros pescados, así como de vitaminas y minerales. Se considera un alimento muy nutritivo, y si se cocina de manera sencilla puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas y bajas en grasas. Su carne supone un aporte interesante de potasio y fósforo; y moderado de sodio, magnesio, hierro y cinc, comparado con el resto de pescados frescos.

OPCIÓN SALUDABLE: Utilizar queso fresco o panela y la trucha únicamente empapelada sin mantequilla.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 5,383

Total de kilocalorías por porción: 897

Hidratos de carbono: 7%

Proteínas: 34%

Lípidos o grasas: 59%

Rico en ácido ascórbico, potasio, fibra, vitamina A, ácido fólico y grasa.



Receta de: Ana María Hernández Tlaxcalteco y Javier Jerónimo Peredo Hernández • Escuela Melchor Ocampo, 30EPR1226C • Director (a) Jesús Antonio Mestizo Mestizo • Zona escolar 078 Xico • Localidad: Xico.

VERDOLAGAS CON HUEVO

6 PORCIONES / 26 MIN / COMIDA

Ingredientes

- ½ kg de verdolaga
- 5 dientes de ajo
- ½ cebolla
- Una pizca de comino
- Una pizca de caldo de tomate en polvo
- 6 huevos
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Deshoja las verdolagas y lava.
2. Se ponen 3 cucharadas de aceite en una sartén.
3. Añade las hojas de la verdolaga con la cebolla y deja que suavicen.
4. Muele los ajos con la pizca de comino y caldo de tomate en polvo.
5. Por último, agrega los ingredientes molidos, el huevo con sal a las verdolagas ,revuelve y procura que no pegue.
6. Cuando esté cocido el huevo ,retira del fuego y sirve.



Ingrediente típico de la región:
Verdolaga

Observaciones sobre la receta

Planta muy ramificada, con ramas extendidas radialmente sobre el suelo; de carácter suculento, rojizas y cilíndricas, tiene hojas abundantes en forma de palas. Es útil en los dolores de cabeza, inflamaciones de diversas partes del cuerpo, ardor de estómago, dolor de vejiga, hígado, riñón. La verdolaga es originaria de la India.

OPCIÓN SALUDABLE: Limitar la cantidad de aceite a la señalada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 705.2

Total de kilocalorías por porción: 117.5

Hidratos de carbono: 19%

Proteínas: 27%

Lípidos o grasas: 54%

Rico en ácido ascórbico, hierro, potasio.

Receta de: Antonia Martínez Santiago • Escuela Maestro Rafael Ramírez, 30EPR3826K • Director(a) Celia Vicente Hernández • Zona escolar 082 Tantoyuca Sur • Localidad: El Ciruelar, Tantoyuca.





Las manualidades divertidas también fueron parte de las Jornadas de Cierre



Los tamales son deliciosos pero recuerda comerlos con moderación

CENAS

CENA TODOS LOS
DÍAS, DOS HORAS
ANTES DE ACOSTARTE



CAPITAS O TAMALES DE FRIJOL DULCE

6 PORCIONES / 90 MIN / CENA

Ingredientes

- ½ kg de frijol
- 1 pieza de panela (250 g)
- 1 kg de masa
- 2 rollos de hojas de maíz
- ½ metro de tela blanca

Modo de preparación

1. Se ponen a hervir los frijoles, sin sal.
2. Derrite la panela a fuego lento a modo de que quede a punto de miel.
3. Cocidos los frijoles, escúrrelos y se muelen en un molino manual, sin agregar agua.
4. Teniendo la masa y los frijoles por separado cada uno se mezcla con la panela derretida (al gusto).
5. Extiende la masa en la tela blanca a un grosor de medio centímetro, coloca sobre ella el frijol molido previamente endulzado.
6. Dobra el mantel por partes iguales a una distancia de 15 a 20 centímetros, procurando no romper la masa extendida.
7. Corta en trozos pequeños a modo que se pueda envolver en la hoja de maíz.
8. Envuelve los tamales y coloca en una vaporera.
9. Se ponen a cocer aproximadamente una hora, una vez cocidos se sacan



Ingrediente típico de la región: Frijol

de la vaporera, procurando no dejar dentro para que no humedezcan.
10. Sirve, acompaña con café de olla.

Observaciones sobre la receta

El frijol es una leguminosa con aporte nutritivo contribuye a mejorar la salud cardiovascular. Son fuente de carbohidratos complejos, proteína, vitaminas, minerales y fibra. Tienen un bajo contenido de grasa, por ser un alimento de origen vegetal no contienen colesterol. Se le conoce también como frijol de vara o frijol negro. Es utilizado en padecimientos digestivos, ginecobstétricos, así como en problemas de la piel y de los órganos de los sentidos.

OPCIÓN SALUDABLE: Consumir sólo una porción en el día y evitar que sea de manera frecuente.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3095
Total de kilocalorías por porción: 257.9

Hidratos de carbono: 83%
Proteínas: 11%
Lípidos o grasas: 6%

Rico en fibra, fósforo y potasio.
Elevado en azúcar.



Receta de: Alicia Moncayo García • Escuela Lic. Miguel Alemán 30DPB1131P
• Director(a) Nabor García Villanueva • Zona escolar 696 Papantla • Localidad: Papantla de Olarte.

CAZUELITAS LLENAS

6 PORCIONES / 2 HRS / CENA

Ingredientes

- 250 g de masa
- 50 g de manteca
- Sal al gusto
- Aceite suficiente para freír
- 1 chilacayote tierno picado en cubos
- Granos de dos elotes tiernos
- 2 jitomates medianos cortados en cubos
- ½ cebolla chica cortada en rodajas
- 1 chile poblano o jalapeño
- 250 g de queso fresco cortados en cubos.
- 2 erizos cortados en cubos
- 150 g de crema

Modo de preparación

1. Prepara la masa con un poco de agua para suavizarla, manteca y sal.
2. Con la mano se forman tortillas delgadas y a su vez creando un hueco para hacer las cazuelitas.
3. Fríelas y reserva para llenarlas con el guiso de chilacayote y erizo.
4. En una cacerola se pone un poco de aceite para sofreír la cebolla y luego agrega los granos de elote, chilacayote, jitomate, chile poblano, sal al gusto y deja cocer por 10 minutos.
5. Añade una parte de queso fresco en cubos.
6. Cuece los erizos al vapor y deja enfriar.
7. Cuando están listos se ponen en un recipiente para mezclar con queso y crema.
8. Llena las cazuelitas con el guiso de chilacayote y otras con la ensalada de erizo.



Ingrediente típico de la región: Chilacayote

Observaciones sobre la receta

Otros nombres comunes usados en español son cidra cayote, mail y chilacayote, chilaca, lacayote, cayote. El nombre se deriva del náhuatl tzilacayotli, probablemente de tzilac 'liso' y ayotli 'calabaza'. Chilacayote verde, chilacayote blanco, chilacayote de temporal y chilacayote de cajete. Es una planta rastrera o trepadora. Los chilacayotes son esféricos y un poco achatados en los extremos. La cáscara es blanca con franjas verdes, rígida y lisa. Al partirlo, la pulpa es blanca, amarilla o anaranjada. Las semillas son elípticas, infladas. Crece en climas cálidos y algo secos

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere sustituir la cantidad de manteca por aceite.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3966
Total de kilocalorías por porción: 661

Hidratos de carbono: 19%
Proteínas: 6%
Lípidos o grasas: 75%

Rico en potasio, ácido ascórbico, calcio y ácido fólico.
Elevado en grasa no saludable.

Receta de: Norma Herlinda García Fernández • Escuela Ignacio Zaragoza 30EPR3334Y • Director(a) Eduardo de Jesús Lazcano • Zona escolar 038 Teocelo • Localidad: San Antonio Xoquitla, Ayahualulco.



GORDITAS DE ALBERJÓN

6 PORCIONES / 60 MIN / CENA

Ingredientes

- ½ kg de alberjón
- 3 hojas de aguacate oloroso asadas
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de cebolla
- Chiltepín
- ½ kg de masa
- Aceite
- Sal

Modo de preparación

1. Cuece el alberjón durante una hora a modo que no se bata, después pon a enfriar.
2. Muele en el molino de mano: el alberjón con las hojas de aguacate oloroso, ajo, cebolla y el chiltepín.
3. Prepara la masa con sal al gusto.
4. Se hacen las tortillas y se rellenan con la masa de alberjón.
5. Fríe en aceite o al comal.



Ingrediente típico
de la región:
Alberjón

Observaciones sobre la receta

También conocido como faba loba, fabaca y haba de lagarto. Crece en cultivos abandonados, cunetas y matorrales. Se ha utilizado por sus propiedades para expulsar los parásitos del intestino humano. Ideal para el estreñimiento por su gran aporte de fibra.

OPCIÓN SALUDABLE: Gorditas de alberjón al comal.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1510
Total de kilocalorías por porción: 251.6

Hidratos de carbono: 64%

Proteínas: 13%

Lípidos o grasas: 23%

Rica en fósforo y potasio.



Receta de: María Luisa Cortés Cruz y Dolores Ronquillo López • Escuela Francisco Villa, 30DPB0974Z • Director(a) Víctor Alfonso Morales Ticante • Zona escolar 696 Tecolutla • Localidad: San Francisco, Tecolutla.

TAMALES DE CALABAZA CON AJONJOLÍ

6 PORCIONES / 2 HRS / CENA

Ingredientes

- 1 kg de masa
- Una calabaza mediana
- ½ kg de ajonjolí
- ¼ kg de chile cascabel
- 100 g de chile seco
- ¼ kg de manteca cerdo
- 2 cucharadas de aceite
- 35 pedazos de hojas de plátano
- 1 litro de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Pica la calabaza en trozos pequeños.
2. Tuesta el ajonjolí, chile seco y el chile cascabel.
3. Muele estos tres ingredientes agregándole sal para obtener una pasta.
4. Añade un poco de agua a la pasta anterior para disolverla.
5. Pon aceite a calentar en una cazuela de barro, incorpora la mezcla del ajonjolí al soltar el hervor, agrega la calabaza deja hervir y retira del fuego.
5. Revuelve la masa con la manteca, sal y agua hasta obtener una mezcla espesa.
6. Sobre las hojas ya lavadas coloca un poco de masa, el guisado de calabaza y envuelve.
7. Colocalos dentro de una olla con agua y cuece al vapor aproximadamente por una hora.
8. Sirve caliente.



Ingrediente típico de la región:
Calabaza

Observaciones sobre la receta

Son rastreras, trepadoras y subarborescentes en algunas formas cultivadas. Tienen flores masculinas y femeninas. Los frutos son de color azulado con amarillo. Se le usa para controlar la diabetes y disolver parásitos intestinales. Los frutos maduros constituyen una fuente de carbohidratos y carotenoides.

OPCIÓN SALUDABLE: Sólo consumir una porción y con una frecuencia de una vez a la quincena si es de su agrado y cambiar la manteca por aceite.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 7,539
Total de kilocalorías por porción: 628.25

Hidratos de carbono: 22%
Proteínas: 10%
Lípidos o grasas: 68%

Elevado en grasas no saludables.

Receta de: Vianey Hernández Màrtir • Escuela Ignacio de la Llave 30EPR2069J
• Director(a) Marcelino del Ángel Mujica • Zona escolar 082 Tantoyuca Sur •
Localidad: Izotal Cardonal, Tantoyuca.



TAMALES DE PEMUCHES

6 PORCIONES / 60 MIN / CENA

Ingredientes

- 1 kg de pemuche
- 2 chayotes picados en cubitos
- 8 chiles huajillo
- 3 tomates
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles Santa María
- 1 pizca de comino
- 2 kg de masa
- ¼ de manteca
- 6 hojas de plátano roatán
- Sal

Modo de preparación

1. Hierve los pemuches. los chiles junto con el tomate.
2. Escurre los pemuches cocidos, muele con los chiles, ajo, cebolla, comino y fríe con un poco de aceite.
3. Agrega los chayotes a la mezcla sazonada.
4. Bate la masa con la manteca y sal al gusto.
5. Prepara los tamales utilizando hojas de plátano.
6. Coloca en una vaporera y deja hervir hasta cocer, aproximadamente una hora.
7. Puede acompañarse con una salsa de tomate chiquito, chile tepin y cilantro todos los ingredientes molidos en molcajete para darle un mejor sabor.



Ingrediente típico de la región: Pemuche

Observaciones sobre la receta

Gasparito, pemuche, pichoco, equimite o pemoche es una flor grande color carmesí muy viva que tiene forma de una mazorca por la unión de muchas flores; la produce un árbol que se desnuda de sus grandes hojas en invierno, y antes de renovarlas florea, con lo que da muy hermosa vista. Esta flor es muy común en las comunidades indígenas de la región y la población la ha utilizado como alimento. Es originario de México. Entre los usos reportados se encuentra el medicinal, gracias a que la semilla molida cura el dolor de muelas sus hojas en una infusión se utilizan para aliviar las molestias de la erisipela, actuando también como antipirético, antivaricoso, hipnótico y sedante.

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere utilizar aceite en lugar de manteca.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 4113.25
Total de kilocalorías por porción: 329.06

Hidratos de carbono: 75%

Proteínas: 11%

Lípidos o grasas: 14%

Elevado aporte de grasas no saludables.



Receta de: Dulce Berenice Fosado Malerva • Escuela Cinco de Febrero 30EPR0765T
• Director(a) Dulce Berenice Fosado Malerva • Zona escolar 004 Chicontepec •
Localidad: Mexcatla, Chicontepec.

TAMALES DE PIÑA Y COCO

6 PORCIONES / 1.5 HRS / CENA

Ingredientes

- 300 g de masa
- 1/3 piña
- 1/3 coco
- 1/3 bolsa de sorrapa
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1/3 cucharada de royal
- ½ barra de mantequilla
- ½ cucharadita de achiote
- Caldo de pollo o agua
- Hojas de plátano asadas

Modo de preparación

1. Amasa bien la masa con caldo de pollo o agua.
2. La bolsa de sorrapa se licua bien con el caldo de pollo para agregársela a la masa.
3. Ya estando bien amasada la masa, añade el aceite, royal, mantequilla, sal y azúcar al gusto.
4. Agrega la piña en trocitos, el coco licuado o rayado. Por último, el achiote para darle color a la masa.
5. Envuelve pedazos medianos de masa con la piña y el coco en hojas de plátano para realzar los sabores.
6. Pon a cocer los tamales en una o vaporera por 45 minutos.



Ingrediente típico
de la región:
Piña

Observaciones sobre la receta

Deliciosa fruta tropical también conocida como ananá o naná en algunos lugares. Es rica en minerales y vitaminas. Tiene forma ovalada, piel muy rugosa de color verdosa que se va volviendo amarilla tiene una carne amarilla muy dulce y jugosa, es muy saludable. Su uso es auxiliar en el tratamiento de la artritis, laciatica y para el control de la obesidad y bajar de peso.

OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere utilizar aceite en lugar de manteca.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1044
Total de kilocalorías por porción: 298.28

Hidratos de carbono: 49%
Proteínas: 4%
Lípidos o grasas: 47%

Elevado aporte de grasas no saludables.

Receta de: Rogelia Romero Pavón • Escuela Francisco I. Madero 30EPR1399U
• Director(a) Ana Gregoria Robles Mendoza • Zona escolar 029 Minatitlán Locales
• Localidad: Minatitlán.





Materiales
presentados en las
Jornadas de Cierre



Brochetas de verduras y queso

REFRIGERIO

¡ES IMPORTANTE QUE
INCLUYAS DOS REFRIGERIOS A
LO LARGO DEL DÍA!



CROQUETAS DE YUCA

6 PORCIONES / 30 MIN / REFRIGERIO

Ingredientes

- 6 yucas medianas peladas
- 100 ml de leche
- 200 g de nata de leche
- Sal
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 huevo

Modo de preparación

1. Raya la yuca.
2. Mezcla la yuca con los demás ingredientes y amasa.
3. Forma las croquetas.
4. Se ponen en una sartén para cocerse.



Ingrediente típico
de la región:
Yuca

Observaciones sobre la receta

La yuca conocida también como mandioca (manioc) y casaba (cassava), es un arbusto con grandes hojas palmeadas y raíces comestibles. Las ventajas de la yuca son su mayor eficiencia en la producción de carbohidratos en relación con los cereales. Se clasifica como "dulce" y "amarga".

OPCIÓN SALUDABLE: Puede ser preparada sin azúcar y evitar la frecuencia de la preparación en su alimentación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2,607.2

Total de kilocalorías por porción: 434.5

Hidratos de carbono: 75%

Proteínas: 4%

Lípidos o grasas: 21%

Rico en vitamina A y C.

Elevado en azúcares



Receta de: Elda Guadalupe Aldan Castro • Escuela Emiliano Zapata, 30EPR1000X • Director (a) Guadalupe Flores Luna • Zona escolar 055 Piedras Negras • Localidad: Zacate Colorado Primero (El Moral), Ignacio de la Llave.

EMPANADAS DE FLOR DE CHILACAYOTE

6 PORCIONES / 30 MIN / REFRIGERIO

Ingredientes

- 3 manojos de flor de chilacayote
- 1 manojito de epazote picado
- 1 cebolla chica picada
- 1 kg de masa
- Aceite el necesario
- ¼ de crema
- ¼ de queso Oaxaca (hebra)
- Media lechuga
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Fríe la flor de chilacayote junto con el epazote y la cebolla previamente picada, agregándole una pizca de sal.
2. Mientras se sazona la flor, desmenuza el queso Oaxaca.
3. Pica la lechuga y desinféctala.
4. Prepara la masa con un poco de agua y sal y haz las empanadas rellenas de flor.
5. Calienta el aceite en una sartén y fríe las empanadas.
6. Por último, sirve acompañadas de lechuga, queso, crema y una rica salsa de molcajete.



Ingrediente típico de la región:
Flor de chilacayote o calabaza

Observaciones sobre la receta

Cuando están crudas son bajas en grasas saturadas y sodio, y muy bajas en colesterol; casi el 90% de su contenido es agua y son una buena fuente de vitamina A y C, y del grupo B, como B1, B2, B3, B9; y minerales como el hierro, calcio, magnesio, fósforo y potasio.

OPCIÓN SALUDABLE: Se recomienda no freír las empanadas. Prepararlas al comal.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: : 3,209.8

Total de kilocalorías por porción: 534.9

Hidratos de carbono: 44%

Proteínas: 8%

Lípidos o grasas: 48%

Elevado en grasa.

Receta de: Consuelo Olivia Pedraza Mavil • Escuela Ignacio Zaragoza 30EPR3334Y • Director (a) Eduardo de Jesús Lazcano • Zona escolar 038 Teocelo • Localidad: San Antonio Xoquitla, Ayahualulco.



ENSALADA CON SALSA DE CACAHUATE

6 PORCIONES / 1 HR / REFRIGERIO

Ingredientes

- 2 dientes de ajo pelados
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de salsa de soya
- 2 chiles serranos, sin semillas, troceados
- 1 cucharadita de jengibre fresco recién molido
- ½ taza de vinagre de arroz
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ½ taza de crema de cacahuete
- 1 lechuga morada
- 1 lechuga verde
- 1 taza de atún de lata
- 2 huevos cocidos partidos en cuartos
- 1 taza de cacahuates finamente picados
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. En un tazón incorpora con un batidor, el vinagre de arroz, la miel, la salsa de soya, dientes de ajo, chiles serranos, el jengibre, la crema de cacahuete y el aceite de oliva en forma de hilo sin dejar de batir.
2. Añade sal y pimienta al gusto.
3. Coloca las lechugas en un tazón y vierte un poco de aderezo y acomódalas en un plato grande.
4. Agrega los cacahuates y el atún de lata.
5. Al final, coloca el huevo cocido y baña toda la ensalada con más aderezo.



Ingrediente típico de la región: Cacahuete

Observaciones sobre la receta

Se desarrolla ampliamente en regiones tropicales y templadas. Esta planta es empleada en Veracruz para aliviar inflamaciones internas, en este caso se toma un preparado de las semillas molidas y mezcladas en agua. En Morelos, se le utiliza para "producir leche".

OPCIÓN SALUDABLE: Preferir las grasas vegetales como la del cacahuete que además es antioxidante.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3,475
Total de kilocalorías por porción: 579.1

Hidratos de carbono: 14%

Proteínas: 19%

Lípidos o grasas: 67%

Elevado en grasa.



Receta de: Deysi Areli Lozano de los Santos • Escuela Gral. Lázaro Cárdenas del Río 30EPR3256K • Director (a) Abraham Gabriel Antonio Rosario • Zona escolar 046 Sayula de Alemán • Localidad: Ejido Lázaro Cárdenas (La Gloria), San Juan Evangelista.

ENSALADA DE RÁBANO

6 PORCIONES / 30 MIN / REFRIGERIO

Ingredientes

- 3 jitomates
- 1 pepino
- 1 lechuga
- 1 aguacate (1 pieza de 200 g aprox.)
- 1 rollo de rábanos
- 1 limón

Modo de preparación

1. Se desinfectan y pican todos los ingredientes, menos el aguacate.
2. El aguacate se parte en tiras.
3. Agrega el limón y mezcla.
4. Decora con las tiras de aguacate.
5. Puede acompañarse con tostadas.



Ingrediente típico
de la región:
Rábano

Observaciones sobre la receta

El rábano contiene una importante cantidad de vitaminas, las del grupo C y los folatos. La primera dispone de acción antioxidante, interviniendo en la prevención de enfermedades como las cardiovasculares o degenerativas y favoreciendo la formación de colágeno. Los minerales relacionados con la composición de los rábanos son el potasio y el yodo.

OPCIÓN SALUDABLE: Aunque la grasa contenida en el aguacate es saludable, podría disminuir su aporte en esta receta.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 513.75
Total de kilocalorías por porción: 85.6

Hidratos de carbono: 31%

Proteínas: 6%

Lípidos o grasas: 63%

Rica en ácido fólico, potasio y grasa saludable.

Receta de: Adriana Pozos González, Eloina Clara González Morales, Gabriela Peña González • Escuela Jesús García, 30EPR2977J • Director (a) Humberto Alarcón Hernández • Zona escolar 038 Teocelo • Localidad: Rinconada (Xonchiquitl), Ayahualulco.



GALLETAS DE PLÁTANO

6 PORCIONES / 30 MIN / REFRIGERIO

Ingredientes

- 3 kg de plátano
- Agua
- 250 g de azúcar
- ½ litro de aceite

Modo de preparación

1. Se pone a hervir el plátano con cáscara en un recipiente con agua.
2. Quita la cáscara una vez hervido.
3. Muele la fruta en el metate.
4. Agrega azúcar y revuelve perfectamente.
5. Se hacen las galletas de forma circular.
6. En una sartén con aceite caliente, fríe las galletas que queden doradas.
7. Sirve.



Ingrediente típico
de la región:
Plátano

Observaciones sobre la receta

Nombres comunes banano cambur, topocho, maduro y guineo. El plátano es una fruta barata, de un sabor muy agradable, tiene una gama de propiedades nutritivas como vitamina C, A, B6 y B9 (ácido fólico), minerales como potasio, fósforo, magnesio, calcio, zinc y hierro. Entre los usos medicinales encontramos que favorece la digestión, ayuda a reducir las arrugas y a combatir las infecciones cutáneas.

OPCIÓN SALUDABLE: No agregar azúcar y preparar tortitas de plátano al comal.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 8087
Total de kilocalorías por porción: 1347.8

Hidratos de carbono: 44%
Proteínas: 55%
Lípidos o grasas: 1%

Rica en potasio



Receta de: Gudelia Antonio Proto • Escuela Lázaro Cárdenas, 30DPB1274M • Director (a) José San Román Hernández • Zona escolar 719 Tantoyuca • Localidad: Palmar Aquiche 1°, Tantoyuca.

TAMALES DE CALABAZA Y CAMARÓN

6 PORCIONES / 3 HR / REFRIGERIO

Ingredientes

- 8 calabazas tiernas
- 2 dientes de ajo
- ¼ kg de semilla de pipián
- ¼ kg de cebolla
- ¼ kg de ajonjolí
- Sal al gusto
- ½ kg de tomate
- Agua
- Chile verde al gusto
- Hojas de plátano asadas
- ½ kg de camarón
- 2 kg de masa
- ¼ kg de manteca

Modo de preparación

1. Tuesta la semilla de pipián y el ajonjolí por separado.
2. Muele hasta formar una pasta.
3. Pica la calabaza finamente.
4. Licua el tomate, la cebolla, ajo, el chile verde y sazona con un poco de manteca y sal al gusto.
5. Posteriormente, agrega la pasta de ajonjolí y pipián; la calabaza picada, el camarón previamente descabezado y limpio, deja cocinar de 15 a 20 minutos.
6. Con el guiso ya preparado procede hacer los tamales de la forma tradicional y coloca en una olla por espacio de una hora.



Ingrediente típico de la región:
Calabaza

Observaciones sobre la receta

Es rica en minerales y vitamina C. Es conocida también como calabaza tierna o zapallito. Es producida por una hierba con ambos sexos en la misma planta, pero con flores masculinas y femeninas separadas. Generalmente crece a lo largo del suelo, por lo que se le llama rastrera.

OPCIÓN SALUDABLE: Sólo consumir una porción con una frecuencia de una vez a la quincena si es de su agrado y cambiar la manteca por aceite.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 7,239.26
Total de kilocalorías por porción: 289.57

Hidratos de carbono: 42%
Proteínas: 12%
Lípidos o grasas: 46%

Elevado en grasas.

Receta de: Irene Ortiz Charnichar y Georgina Avelino Hernández • Escuela Benito Juárez García, 30EPR2123N • Director (a) María Isabel Cruz Gómez • Zona escolar 067 Gutiérrez Zamora • Localidad: Boca de Lima, Tecolutla.



TLAXCALES KAMAHUA

6 PORCIONES / 30 MIN / REFRIGERIO

Ingredientes

- 1 kg maíz o 6 elotes
- Azúcar al gusto
- Canela

Modo de preparación

1. Pon a cocer el maíz con azúcar al gusto.
2. La canela se tuesta y muele .
3. Después, muele el maíz y forma una masa consistente con todos los ingredientes.
4. Forma figuras con la masa, pueden ser estrellas o triángulos que son la tradición.
5. Una vez caliente el comal se ponen a cocer los triángulos de masa, volteando constantemente para que no se quemen.
6. Degusta y si lo prefieres acompaña con un té de frutas.



Ingrediente típico
de la región:
Maíz

Observaciones sobre la receta

El maíz es un cereal comestible que ha sido distribuido por todo el mundo. Su tallo es rígido, sus hojas son lanceoladas, envolvente y con una delgada capa de bellos gruesos. Se agrupan en forma de espigas. Se usan en problemas renales, arteriales y úlceras externas, tratamientos contra la gota, dolores musculares, inflamación de vejiga, enfermedades biliares. Es probablemente el producto alimenticio más usado en la cocina mexicana.

OPCIÓN SALUDABLE: Omitir el azúcar para su preparación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 189.5
Total de kilocalorías por porción: 31.6

Hidratos de carbono: 79%
Proteínas: 11%
Lípidos o grasas: 10%

Platillo rico en ácido fólico.



Receta de: Elizabeth Sandoval Ginez • Escuela Vicente Guerrero, 30EPR2643W
• Director(a) Ricardo Erik López Xocua • Zona escolar 042 Tequila • Localidad: Tlilcalco, Xoxocotla.



Celebrando el Día Internacional del Chef



Estrategia para
trabajar el gráfico del
Plato del Bien Comer



Siempre prefiere las
frutas como postre

POSTRE

NO HAY ALIMENTO BUENOS
NI MALOS, SÓLO MIDE
LAS PORCIONES DE LOS
ALIMENTOS ACCESORIOS



BOLITAS DE COCO

6 PORCIONES / 20 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 1 coco fresco, duro y rayado
- 1 lata de leche condensada grande

Modo de preparación

1. En un recipiente se pone el coco y la leche a la lumbre sin dejar de mover.
2. Esperamos a que espese.
3. Cuando enfría, con las manos formamos unas bolitas.
4. Las ponemos en capacillos.



Ingrediente típico de la región: Coco

Observaciones sobre la receta

La palma del coco es originaria de la región tropical y habita en climas cálido y semicálido. Es una palma alta y sin ramas, con el tronco grueso y recto, las hojas están en la parte de arriba de la palma y miden de 3 a 4m de largo, formando penachos. El fruto de la palma es grande, con una capa externa resistente pero flexible, una capa fibrosa y por último, una leñosa que encierra a la semilla que es voluminosa. Es utilizado como antiparasitario contra *Ascaris lumbricoides*. Sirve para la buena digestión y evita los calambres.

OPCIÓN SALUDABLE: Consumir sólo una porción en el día y evitar que sea de manera frecuente.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1629
Total de kilocalorías por porción: 271.5

Hidratos de carbono: 55%
Proteínas: 5%
Lípidos o grasas: 40%

Elevado aporte de azúcar y grasa no saludable.



Receta de: María de los Ángeles Archer Rodríguez • Escuela 20 de noviembre 30EPR3061Y • Director(a) Ofelia Socorro Verdejo Servín • Zona escolar 064 Xalapa Vespertinas y Nocturnas • Localidad: Xalapa.

CIMATL

6 PORCIONES / 5 HRS / POSTRE

Ingredientes

- 2 raíces de chayote
- 5 camotes
- Canela en rajas al gusto
- 2.5 litros de agua
- 5 piezas de panela (piloncillo)

Modo de preparación

1. Al sacar la planta, la raíz se separa y se deja en reposo, aproximadamente 20 minutos.
2. Hierva el camote en agua hasta que su textura sea suave.
3. Deja enfriar y machaca para deshacer bien.
4. Acomoda en olla de barro con las panelas y las rajas de canela al gusto.
5. Hierva a fuego lento por 5 horas, sin dejar de mover con cuchara de palo.
6. Sirve caliente.



Ingrediente típico
de la región:
Raíz de chayote

Observaciones sobre la receta

Se le conoce también como hanchayote, huaraz o guarás, cuesa, chayocamote, chayoteste. Este tubérculo es alargado, de forma irregular, y es rico en almidones. Su color y textura se asemejan a los de la jícama: café claro por fuera, blanco y duro por dentro. Esta receta se prepara sólo una vez al año, como parte de un ritual.

OPCIÓN SALUDABLE: Se recomienda utilizar sólo 1 barra de panela, debido a que con 5 piezas los gramos de azúcar exceden la ración diaria recomendada

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 4042
Total de kilocalorías por porción: 673.6

Hidratos de carbono: 96%
Proteínas: 2%
Lípidos o grasas: 2%

Rico en vitamina A, ácido ascórbico,
potasio. Elevado en azúcares

Receta de: Luz María Valencia Morales • Escuela Lic. Benito Juárez
García, 30EPR3345D • Director (a) Nieves Xocua Méndez • Zona escolar 042
Tequila • Localidad: Tequila.



CONSERVA DE MANZANA

6 PORCIONES / 80 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 1 kg de manzana
- 1 litro de agua
- ½ kg de azúcar
- Canela al gusto

Modo de preparación

1. Se ponen las manzanas, el azúcar y la canela en una olla con suficiente agua a fuego lento. Tapa la olla.
2. Una vez que los manzanas estén blandas machácalas y vuelve a ponerlas a fuego lento hasta que tomen una consistencia de puré.
3. Deja enfriar y sirve.



Ingrediente típico
de la región:
Manzana

Observaciones sobre la receta

La manzana es rica en vitaminas y minerales, lo cual la convierte en una de las frutas más beneficiosas para la salud. Es un desintoxicante del hígado, reduce los niveles de colesterol y glucosa en la sangre, es buena para mejorar la memoria y activar las funciones cerebrales. Son conocidos los efectos de la manzana para curar diarreas y estreñimiento, aunque parezca contradictorio. Sirve para combatir el insomnio, es diurética. También ayuda a controlar el ácido úrico

OPCIÓN SALUDABLE: Preparar las manzanas al vapor o hervidas adecuadamente sin azúcar de preferencia, la fruta ya la contiene.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2286.5

Total de kilocalorías por porción: 381

Hidratos de carbono: 99%

Proteínas: .5%

Lípidos o grasas: .5%

Rico en fibra

Elevado en azúcar



Receta de: María Sagrario Peña Galicia • Escuela Lic. Miguel Alemán, 30EPR29720 • Director (a) Rigoberto Pérez Neri • Zona escolar 034 Las Vigas • Localidad: Altamirada, Ayahuualulco.

CHILACAYOTE CRISTALIZADO

6 PORCIONES / 24 HRS / POSTRE

Ingredientes

- 1 chilacayote
- ½ kg de azúcar
- 1 panela
- Rajitas de canela
- 1 pizca de anís

Modo de preparación

1. Se pela y pica el chilacayote en trozos grandes.
2. Reposa en agua de cal durante una noche los trozos de chilacayote.
3. Al siguiente día sácalos, acomódalos en una cazuela con la canela, panela y azúcar hasta que se cueza aproximadamente 1 hora.
4. Ponlos a secar en una mesa aplicando el azúcar y el anís.
5. Se sirve en proporciones de una rebanada por persona.



Ingrediente típico de la región: Chilacayote

Observaciones sobre la receta

Otros nombres comunes usados en español son cidra cayote, mail y chilacayote, chilaca, lacayote, cayote. El nombre se deriva del náhuatl tzilacayotli, probablemente de tzilac 'liso' y ayotli 'calabaza'. Chilacayote verde, chilacayote blanco, chilacayote de temporal y chilacayote de cajete. Es una planta rastrera o trepadora. Los chilacayotes son esféricos y un poco achatados en los extremos. La cáscara es blanca con franjas verdes, rígida y lisa. Al partirlo, la pulpa es blanca, amarilla o anaranjada. Las semillas son elípticas, infladas. Crece en climas cálidos y algo secos

OPCIÓN SALUDABLE: Se recomienda utilizar sólo un tipo de endulzante ya sea azúcar o panela y así se disminuye el aporte de calorías.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2316

Total de kilocalorías por porción: 386

Hidratos de carbono: 98%

Proteínas: 1%

Lípidos o grasas: 1%

Eleavado en azúcar

Receta de: Rigoberto Pérez Neri • Escuela Lic. Miguel Alemán, 30EPR29720
• Director (a) Rigoberto Pérez Neri • Zona escolar 034 Las Vigas •
Localidad: Altamirada, Ayahualulco.



CHOTE EN CONSERVA

6 PORCIONES / 90 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 1 kg de chote
- ½ piloncillo
- Canela al gusto
- 3 tazas de agua

Modo de preparación

1. Lava bien los chotes y parte en rajas.
2. En un recipiente con agua se pone a hervir el chote, canela y piloncillo hasta que esté cocido y tenga una consistencia espesa.
3. Deja enfriar y está listo para servir.

Observaciones sobre la receta

También conocido como coxiloti, cuaxihtl (Náhuatl): Jilote de árbol. Chayote, chucho, cuajote, flor de cuajilote, guachilote, huajilote, palo cuajilote, palo de jilote, pepino de monte, platanillo; Morelos: cuaxiloc, cuaxiloti (náhuatl); Oaxaca: tzon tesa nión (amuzgo), porand xiel (huave), pa ka'ak; Puebla: coxiloti, ixochigo (náhuatl), chote, pusni o puxni (totonaco), puch (tepehua); Quintana Roo: kat (maya), pepino cat; (español/maya); San Luis Potosí: tsoté (tenek); Yucatán: kat kut, kat kuuk, katku'uk, pepino kat. Es una planta medicinal originaria de México de uso muy antiguo, validado históricamente. No existe información experimental que corrobore alguna de sus acciones. El dolor de riñones es el padecimiento más común para el cual se emplea esta especie, igualmente es empleado en otros padecimientos de tipo renal, como cálculos en las vías urinarias. También sirve para aliviar la tos y otras enfermedades respiratorias como asma, garrasperas, chichimeca (gripe), catarro, catarro con tos y resfriados.



Ingrediente típico de la región:
Chote

En casos de disentería, y para quitar el dolor de cabeza. Otras aplicaciones medicinales que se le confiere son en casos de cálculos biliares, dolor de cabeza, dolor de oídos, espanto, sordera, diabetes, ataques, fertilidad, empacho, hidropesía, diarrea y para purificar la sangre.

OPCIÓN SALUDABLE: No consumir más de la ración recomendada en el día y evitar que sea frecuente en su alimentación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 360

Total de kilocalorías por porción: 60

Hidratos de carbono: 100%

Proteínas: 0%

Lípidos o grasas: 0%

Elevado aporte de azúcar

Hasta el momento no existen estudios de los aportes nutricionales del chote



Receta de: Azucena Santiago Carbajal • Escuela Úrsulo Galván , 30EPR1094B • Director (a) Regino Ibarra Lazcano • Zona escolar 005 Ixhuatlán de Madero • Localidad: San José el Salto, Ixhuatlán de Madero.

DULCE DE CAHUAYOTE

6 PORCIONES / 45 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 8 a 10 cahuayotes
- 1 pieza de piloncillo
- 1 pizca de cal
- 1 litro de agua

Modo de preparación

1. Pela todos los cahuayotes y corta en rebanadas delgaditas.
2. En una cacerola vierte la pizca de cal con agua y pon las rebanaditas de cahuayote.
3. En una olla hierve un litro de agua con el piloncillo en trozos hasta que se derrita.
4. Enjuaga los cahuayotes en agua limpia y agrégalos a la olla por 40 a 50 minutos a fuego medio.
5. Después de ese tiempo se quita del fuego y deja reposar.
6. Sirve al gusto y disfruta como un gran postre.



Ingrediente típico de la región: Cahuayote

Observaciones sobre la receta

Talayote, chupipe, cahuayote, chupipi, chompipe. Arbusto trepador hasta de 6 m, leñoso en la base, con abundante látex. Flores con la corola de color morado oscuro. Los frutos son costillados, alargados, con semillas negras. Se consume asado, hervido o en conserva. El látex se utiliza para producir espuma en una bebida de chocolate; es de uso medicinal.

OPCIÓN SALUDABLE: : No consumir más de la ración recomendada en el día y evitar que sea frecuente en su alimentación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 720
Total de kilocalorías por porción: 120

Hidratos de carbono: 100%

Proteínas: 0%

Lípidos o grasas: 0%

Elevado en azúcares.

Receta de: Plantilla de docentes • Escuela Lic. Luis Echeverría Álvarez 30DPB0524V • Director (a) Servando del Ángel Hernández • Zona escolar 623 Tantoyuca • Localidad: Palma Alta, Tantoyuca.



DULCE DE JICACO

12 PORCIONES / 3 HRS / POSTRE

Ingredientes

- 3 kg de jicacos
- 2 piloncillos
- 2 kg de azúcar
- 2 litros de agua
- Canela

Modo de preparación

1. Lava los jicacos y ponlos a hervir en una olla con los 2 litros de agua, a fuego alto.
2. Agrega el piloncillo, el azúcar y la canela.
3. Deja hervir hasta que los jicacos se pongan de color café y el agua quede como miel, si es necesario se agrega más agua.
4. Cuando estén bien cocidos retira del fuego.
5. Puede degustar caliente o frío.



Ingrediente típico de la región:
Jicaco

Observaciones sobre la receta

Llamado hicaco, icaco, icaco de playa, icaco dulce o jicaco. El jicaco es una fruta de color blanco o rosado, con pulpa blanca algodonosa, de piel lisa y pulpa gruesa, con una semilla que encierra una almendra redondeada que también es comestible y rica en aceites. Crece cerca de la costa, contiene vitaminas y minerales, carbohidratos y grasas, se pueden consumir en almibar, jaleas, mermeladas, refrescos y bebidas fermentadas. Es astringente y antidiarreico.

OPCIÓN SALUDABLE: No consumir más de la ración recomendada en el día y evitar que sea frecuente en su alimentación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 11,100

Total de kilocalorías por porción: 925

Hidratos de carbono: 97%

Proteínas: 1%

Lípidos o grasas: 2%

Rico en calcio y fósforo.

Elevado en azúcares.



Receta de: Guadalupe Medina Pérez • Escuela Venustiano Carranza 30EPR1269A • Director (a) Candelario Barrios Sánchez • Zona escolar 057 Lerdo de Tejada • Localidad: Lerdo de Tejada.

DULCE DE MARACUYÁ

6 PORCIONES / 20 MIN / POSTRE

Ingredientes

- ½ taza de jugo de maracuyá
- ¾ de taza de crema
- ¾ de taza de leche condensada
- 1.5 yemas
- 1.5 claras batidas a punto de nieve con un poco de azúcar
- Ralladura de limón para decorar

Modo de preparación

1. Mezcla la crema con la leche condensada y las yemas.
2. Agrega poco a poco el jugo de maracuyá y revuelve bien.
3. Vacía la preparación en un molde hondo y cubre con las claras de huevo a punto de nieve.
4. Espolvorea la ralladura de limón y lleva al refrigerador dos horas.



Ingrediente típico
de la región:
Maracuyá

Observaciones sobre la receta

Fruta de la pasión, parcha, parchita o chinola. Se recomienda que el fruto se consuma cuando ya estén bien maduros, para evitar residuos tóxicos de los frutos verdes. Es rica en hidratos de carbono, fibra, vitaminas C y A. Por su contenido en azúcar natural resulta un alimento muy energético de fácil digestión, adecuado para introducir en toda dieta equilibrada.

OPCIÓN SALUDABLE: No consumir más de la ración recomendada en el día y evitar que sea frecuente en su alimentación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1,284
Total de kilocalorías por porción: 214

Hidratos de carbono: 46%
Proteínas: 9%
Lípidos o grasas: 45%

Elevado en grasa no saludable.

Receta de: Estrella Díaz Portillo • Escuela Emiliano Zapata 30EPR2352G •
Director (a) Lilia Angélica Ramos Vázquez • Zona escolar 086 Tezonapa •
Localidad: Las Josefinas, Tezonapa.



DULCE DE PAPAYA

6 PORCIONES / 4 HRS / POSTRE

Ingredientes

- 1 papaya de 1 a 1.5 kg aprox. de preferencia que esté verde
- 2 tazas de azúcar
- 3 trozos de canela
- ½ litro de agua
- ¼ de cal

Modo de preparación

1. Prepara la mezcla de agua con cal en un recipiente.
2. Pela la papaya y quita la semilla.
3. Lava muy bien y corta en trozos pequeños.
4. Deposita la papaya previamente picada en el recipiente de la mezcla de agua con cal, por un tiempo aproximado de 2 a 3 horas.
5. Después del tiempo considerado en reposo, retírala y enjuaga muy bien para quitarle residuos de cal.
6. Se pone a hervir en medio litro de agua, con el azúcar y la canela.
7. Mueve hasta que esté cocida por completo la fruta y que el almíbar que se forme tenga una consistencia un poco espesa.
8. Retira del fuego y deja enfriar.



Ingrediente típico de la región: Papaya



Observaciones sobre la receta

Es una fruta grande y carnosa, pesa por lo general de medio kilo a 2 kilos. Su forma es cilíndrica o en forma de pera. Tiene una piel suave y delgada. La papaya es conocida como fruta de consumo, tanto en forma directa como en jugos y dulces. Su origen es del sur de México y Costa Rica. Sus beneficios medicinales ayudan a la digestión, trastornos intestinales, irregularidades menstruales, trastornos de la piel.

OPCIÓN SALUDABLE: No consumir más de la ración recomendada en el día y evitar que sea frecuente en su alimentación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2,623.5
Total de kilocalorías por porción: 437.25

Hidratos de carbono: 97%

Proteínas: 2%

Lípidos o grasas: 1%

Rico en vitamina C, ácido fólico, potasio y fibra. Elevado en azúcares.



Receta de: Nazde Yisel Zaleta González • Escuela Miguel Hidalgo y Costilla 30EPR1578F • Director (a) Rafael Ramírez Peralta • Zona escolar 031 Ozuluama • Localidad: Ozuluama de Mascareñas.

GELATINA DE GUANÁBANA

6 PORCIONES / 20 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 lata de media crema (225 g)
- 1 pieza de guanábana
- 7 cucharaditas de grenetina
- ½ taza de agua fría

Modo de preparación

1. En media taza de agua fría, agrega las cucharaditas de grenetina para que se hidrate y posteriormente calienta a baño maría.
2. Despulpa la guanábana.
3. Licua la pulpa con la leche condensada y la media crema.
4. Añade la grenetina ya líquida a la mezcla de la guanábana.
5. En uno o varios moldes vierte la mezcla y coloca en el refrigerador hasta que cuaje.



Ingrediente típico de la región:
Guanábana

Observaciones sobre la receta

También llamada catuche o catoche, masasamba, corosol, chachiman, huana huana, graviola, chirimoya brasilera. La pulpa de la guanábana está constituida principalmente por agua. Proporciona sales minerales, potasio, fósforo, hierro, calcio, lípidos; tiene un alto valor calórico debido a la presencia de hidratos de carbono, además es rica en vitamina C, provitamina A y vitamina B.

OPCIÓN SALUDABLE: No consumir más de la ración recomendada en el día y evitar que sea frecuente en su alimentación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2001
Total de kilocalorías por porción: 333.5

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

Rica en fibra, hierro y vitamina A y C.

Receta de: Aidé Huerta Peña y Ma. del Rosario Nieves Jiménez • Escuela Emiliano Zapata, 30EPR0726R • Director(a) Jesús Rodríguez Delgado • Zona escolar 081 Yanga • Localidad: San Francisco (Mata Clara), Cuitláhuac.



GELATINA DE MAMEY

6 PORCIONES / 20 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 1 pieza de mamey de buen tamaño (700 g aproximadamente)
- 240 ml de leche evaporada
- 120 g de azúcar
- 4.8 cucharaditas de grenetina
- 60 ml de agua

Modo de preparación

1. Lava el mamey, parte y saca la pulpa.
2. En la licuadora vierte la leche, azúcar, pulpa de mamey y licua a velocidad máxima.
3. En un pequeño recipiente hidrata la grenetina en los 60 ml de agua, ya que esté bien hidratada, pon a baño maría o en el microondas unos 5 a 8 minutos.
4. Cuando la grenetina esté completamente líquida y sin grumos, incorpora a la licuadora y da una ligera licuada a todo.
5. Vacía en moldes.
6. Espera unos 15 minutos que repose a temperatura ambiente la gelatina y luego mete al refrigerador hasta que cuaje.



Ingrediente típico de la región: Mamey

Observaciones sobre la receta

Comúnmente se le conoce como mamey, pixtle, zapoyola, es de color café forma esférica pulpa de color rojo salmón. Entre sus propiedades destacan las antibióticas, bactericidas, evita las infecciones, problemas digestivos y de visión, sirve como tratamiento contra las infecciones del cuero cabelludo, para curar barros y espinillas.

OPCIÓN SALUDABLE: No consumir más de la ración recomendada en el día y evitar que sea frecuente en su alimentación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 897.5
Total de kilocalorías por porción: 149.5

Hidratos de carbono: 67%

Proteínas: 3%

Lípidos o grasas: 30%

Rica en fibra, vitamina A y C.

Elevada en azúcares.



Receta de: Verónica Elías García, Silvia Lorena Jiménez Martínez • Escuela Francisco I. Madero 30EPR1399U • Director (a) Ana Gregoria Robles Mendoza • Zona escolar 029 Minatitlán Locales • Localidad: Minatitlán.

HELADO DE PLÁTANO

6 PORCIONES / 15 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 4 plátanos roatán ligeramente maduros

Modo de preparación

1. Escoge los plátanos que estén ligeramente maduros, algo blando al tacto, pela y corta en rodajas de 1 o 2 centímetros de grosor.
2. Coloca en una sola capa en un plato o fuente.
3. Congela un par de horas.
4. Coloca el plátano directamente congelado en un recipiente para triturarlos hasta conseguir una textura homogénea y cremosa. Al principio, es difícil de triturar y adquiere una textura grumosa, pero pronto se convierte en un helado listo para servir.



Ingrediente típico
de la región:
Plátano Roatán

Observaciones sobre la receta

Nombres comunes banano cambur, topocho, maduro y guineo. El plátano es una fruta barata, de un sabor muy agradable, tiene una gama de propiedades nutritivas como vitamina C, A, B6 y B9 (ácido fólico), minerales como potasio, fósforo, magnesio, calcio, zinc y hierro. Entre los usos medicinales encontramos que favorece la digestión, ayuda a reducir las arrugas y a combatir las infecciones cutáneas.

OPCIÓN SALUDABLE: No consumir más de la ración recomendada en el día y evitar que sea frecuente en su alimentación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 384

Total de kilocalorías por porción: 64

Hidratos de carbono: 91%

Proteínas: 5%

Lípidos o grasas: 4%

Rico en potasio y vitamina A y C.

Receta de: Myriam Cárdenas • Escuela Enrique C. Rébsamen, 30EPR1291C
• Director(a) Julia Nava Hernández • Zona escolar 056 Soledad de Doblado •
Localidad: Mata Loma, Manlio F. Altamirano.



MERMELADA DE MUÉGANOS

6 PORCIONES / 30 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 1/4 de muéganos (papa oca)
- ½ kilo de azúcar
- 1 rajita de canela
- 6 piezas de pan tostado

Modo de preparación

1. Lava los muéganos.
2. Pela con un pela papas los muéganos.
3. Hierva con poca agua, junto con el azúcar, canela y deja a fuego lento hasta que al tocarlos estén muy suaves y con muy poco jugo.
4. Retira del fuego y muele o machaca con una cuchara para obtener una pasta espesa.
5. Sirve acompañada con pan tostado, colocándole la cantidad que desee.

Observaciones sobre la receta

Conocida como papa extranjera y oca. Sabemos que aporta una energía que oscila entre 20 y 60 kilocalorías por 100 gramos, que contiene almidones y azúcares, en un total de 12 a 16 gramos por 100 gramos. Tiene poca cantidad de proteínas y grasas. Es muy rica en agua y fibra alimentaria y contiene vitamina C y hierro. Algunas variedades de este tubérculo son dulces, sobre todo después de haber sido expuestas al sol (oca amarilla). Con la exposición solar los almidones se transforman



Ingrediente típico de la región: Muéganos

en azúcares, por tanto, su contenido en estos últimos dependerá en gran parte del tipo de tratamiento que haya recibido el tubérculo antes de su consumo. Se utiliza en una gran variedad de preparaciones culinarias, entre ellas, postres.

OPCIÓN SALUDABLE: Sólo consumir una porción y con una frecuencia de una vez a la quincena si es de su agrado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2,799.5
Total de kilocalorías por porción: 466.6

Hidratos de carbono: 94%
Proteínas: 3%
Lípidos o grasas: 3%

Elevado en azúcar.



Receta de: Érica Quezada Calderón • Escuela Lic. Miguel Alemán 30EPR29720 • Director(a) Rigoberto Pérez Neri • Zona escolar 034 Las Vigas de Ramírez • Localidad: Altamirada, Ayahualulco.

PAN DE PLÁTANO

6 PORCIONES / 60 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 6 plátanos roatán maduros
- 6 huevos
- 1 taza de aceite
- 3 tazas de harina
- ½ taza de nuez picada
- ½ taza de leche
- 2 tazas de azúcar
- Una pisca de carbonato
- 3 cucharaditas de royal
- Una pisca de sal

Modo de preparación

1. Bate los huevos con el aceite y la leche.
2. Cierne la harina para que no lleve grumos.
3. Agrega el royal, azúcar, carbonato y la sal.
4. Incorpora el plátano deshecho y la nuez con los demás ingredientes .
5. Mezcla todo en el molde previamente engrasado y enharinado.
6. Hornea durante 45 minutos y deja enfriar.
7. Parte y sirve cuando esté completamente frío.



Ingrediente típico
de la región:
Plátano roatán

Observaciones sobre la receta

Nombres comunes banano cambur, topocho, maduro y guineo. El plátano es una fruta barata, de un sabor muy agradable, tiene una gama de propiedades nutritivas como vitamina C, A, B6 y B9 (ácido fólico), minerales como potasio, fósforo, magnesio, calcio, zinc y hierro. Entre los usos medicinales encontramos que favorece la digestión, ayuda a reducir las arrugas y a combatir las infecciones cutáneas.

OPCIÓN SALUDABLE: Sólo consumir una porción y con una frecuencia de una vez a la quincena si es de su agrado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 7,425.2
Total de kilocalorías por porción: 618.7

Hidratos de carbono: 52%
Proteínas: 5%
Lípidos o grasas: 43%

Rico en potasio
Elevado aporte de grasas y azúcar

Receta de: Regina Zárate Marín • Escuela Profr. Juan Zilli Bernardi, 30EPR1324D
• Director(a) Joanattan Amador Nava García • Zona escolar 048 Martínez de la Torre • Localidad: Mentidero, San Rafael.



PEPITORIA

6 PORCIONES / 180 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 2 piezas de piloncillo (aprox. 400 g)
- ½ kg de ajonjolí
- Hojas de maíz secas

Modo de preparación

1. Limpia el ajonjolí.
2. Tuesta a fuego lento el ajonjolí.
3. En una cazuela caliente el agua.
4. Agrega el piloncillo.
5. Cuando hierva el agua miel, vacía el ajonjolí y rodea para que no pegue unos 5 minutos .
6. Forma tortillitas en las hojas de maíz y deja enfriar.



Ingrediente típico
de la región:
Ajonjolí

Observaciones sobre la receta

También se conoce como sésamo. Es una planta herbácea con flores blancas, rojizas o amarillas; su fruto es una especie de cápsula con pequeñísimas semillas, que suelen ser de color blanco, café e incluso negro. Las grasas o ácidos grasos que contiene promueven la disminución del colesterol LDL o malo y de triglicéridos, protegiendo así de enfermedades del corazón.

OPCIÓN SALUDABLE: Sólo consumir una porción y con una frecuencia de una vez a la quincena. Si es de su agrado utiliza solo 1 piloncillo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 3,142
Total de kilocalorías por porción: 523.6

Hidratos de carbono: 84%
Proteínas: 7%
Lípidos o grasas: 9%

Rico en grasas saludables
Elevado en azúcares



Receta de: Sabina García de la Cruz • Escuela Jaime Nunó, 30EPR0785G •
Director(a) Angélica Sugoy Osorio Fuentes • Zona escolar 004 Chicontepec •
Localidad: Ahuatlán, Chicontepec.

TARTA DE MALANGA

6 PORCIONES / 60 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 2 kg de malanga
- 1 taza de leche
- 200 g de manteca de cerdo
- 10 g canela
- 10 g anís
- 250 g de galletas Marías
- 200 g de azúcar (opcional)

Modo de preparación

1. Pela el camote de malanga y pon a hervir durante 1 hora aproximadamente, una vez cocida se machaca con un moledor de papa.
2. Calienta la leche, el anís y la canela.
3. Licua las galletas y los ingredientes que se pusieron a calentar.
4. Vacía la mezcla en un tazón junto con la manteca, el azúcar y la malanga.
5. Mezcla formando una masa uniforme.
6. Engrasa un molde y vacía la mezcla para hornear durante 25 minutos a 180° C
7. Se recomienda servir caliente.



Ingrediente típico
de la región:
Malanga

Observaciones sobre la receta

También conocida como yautía, la malanga es un tubérculo lleno de beneficios y propiedades, ideal dentro de una dieta equilibrada por su riqueza en nutrientes esenciales, es muy rica en vitaminas y minerales, rico en fibra, y sus propiedades curativas ayudan a bajar los niveles de colesterol, previene el reflujo gastroesofágico.

OPCIÓN SALUDABLE: Sólo consumir una porción y con una frecuencia de una vez a la quincena si es de su agrado, y cambiar la manteca por aceite y no agregar azúcar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 6470.35
Total de kilocalorías por porción: 323.51

Hidratos de carbono: 63%
Proteínas: 3%
Lípidos o grasas: 34%

Rico en fibra.
Elevado aporte de azúcares y grasas no saludables.

Receta de: Guadalupe Bravo • Escuela Miguel Hidalgo y Costilla 30EPR0056S
• Director(a) Cuauhtémoc García Torreblanca • Zona escolar 071- Rinconada •
Localidad: Villa Nueva, Actopan.



TEJOCOTE EN DULCE

6 PORCIONES / 30 MIN / POSTRE

Ingredientes

- ½ kg de tejocotes
- 1 cucharada de azúcar
- 3 rajitas de canela
- 1 litro de agua

Modo de preparación

1. Pon a hervir el litro de agua con la cucharada de azúcar y las tres rajitas de canela en un recipiente.
2. Lava y pela los tejocotes.
3. Agrega los tejocotes al agua y espera que consuma a fuego lento y de un aspecto a miel.
4. Mueve constantemente para que no pegue.
5. Cuando el tejocote esté cocido retira del fuego y deja enfriar.



Ingrediente típico de la región:
Tejocote

Observaciones sobre la receta

Es un fruto de color amarillo que se dan en racimos. Son muy importantes las propiedades medicinales del tejocote y su fruto. El jarabe de tejocote preparado es útil en las afecciones de las vías respiratorias cuando los síntomas que predominan sean tos, congestión bronquial e inflamación pulmonar, lo más importante del tejocote es la raíz útil en la inflamación de los riñones y de la vejiga, para adelgazar y mejorar la circulación. Es originario de México.

OPCIÓN SALUDABLE: Preparar los tejocotes al vapor o hervidos adecuadamente sin azúcar de preferencia, la fruta a la contiene.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 404

Total de kilocalorías por porción: 67

Hidratos de carbono: 90%

Proteínas: 4%

Lípidos o grasas: 6%

Elevado en vitamina A, Ácido ascórbico



Receta de: Gustavo Muñoz González • Escuela José María Domínguez, 30EPR0075G
• Director (a) Zaira del Rosario Hernández Damián • Zona escolar 052 Acultzingo •
Localidad: El Sumidero, Acultzingo.

TORTA DE ELOTE

6 PORCIONES / 60 MIN / POSTRE

Ingredientes

- 8 elotes grandes no tiernos
- 150 g de mantequilla
- 250 g de azúcar
- 1 raja de canela
- 3 huevos
- 8 cucharaditas de pan molido

Modo de preparación

1. Los elotes se rebanan y muelen con la canela.
2. Bate la mantequilla y el azúcar.
3. Por separado, bate los huevos hasta que se encuentren a punto de turrón,
4. Incorpora los demás ingredientes y revuelve uniformemente.
5. Coloca en un molde engrasado con mantequilla, espolvoreado con pan molido y mete al horno.
6. Una vez cocido deja enfriar.
7. Parte y sirve.



Ingrediente típico
de la región:
Elote

Observaciones sobre la receta

Elote o mazorca de maíz. El maíz es un cereal comestible que ha sido distribuido por todo el mundo. Su tallo es rígido, sus hojas son lanceoladas, envolvente y con una delgada capa de bellos gruesos. Se agrupan en forma de espigas. Se usan en problemas renales, arteriales y úlceras externas, tratamientos contra la gota, dolores musculares, inflamación de vejiga, enfermedades biliares. Es probablemente el producto alimenticio más usado en la cocina mexicana.

OPCIÓN SALUDABLE: Omitir el azúcar para su preparación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2,834.3
Total de kilocalorías por porción: 472

Hidratos de carbono: 47%
Proteínas: 5%
Lípidos o grasas: 48%

Elevado en azúcar y grasa.

Receta de: Eusebia Serrano Licona • Escuela Antonio Revuelta, 30EPR0300N •
Director(a) Leonel Plaza Aldazaba • Zona escolar 059 Veracruz Vespertinas •
Localidad: Veracruz.





Los padres de familia
son muy importantes
en la correcta
alimentación de los niños



Aprovecha las frutas de temporada
para darle variedad a tu hidratación

BEBIDAS

ES MUY IMPORTANTE
HIDRATARTE, RECUERDA
TOMAR 8 VASOS DIARIOS
DE AGUA



AGUA DE CARAMBOLO

8 VASOS / 5 MIN / BEBIDA

Ingredientes

- 5 ½ carambolos
- 1.5 litros de agua
- Azúcar (2 cucharaditas cafeteras)

Modo de preparación

1. Lava la fruta, corta en trozos y licua con un poco de agua.
2. Cuela con un trapo limpio o colador y vierte en una jarra.
3. Agrega azúcar.
4. Puedes ponerle hielo.



Ingrediente típico de la región: Carambolo

Observaciones sobre la receta

El fruto en forma de estrella, conocido también como fruta de estrella, averrhoa estrella, carambolera, carambola, carambolo, torombolo, chiramelo, miramelo, tamarindo chino, tamarindo culí, árbol del pepino o fruta china es un arbusto tropical perenne. Esta fruta es originaria y propia de Indonesia y Malasia. Posee propiedades nutritivas, ya que por su aporte de vitamina A y vitamina C, contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, por su bajo contenido de hidratos de carbono, riqueza en potasio y bajo aporte de sodio, se recomiendan a personas que sufren de diabetes, hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón.

OPCIÓN SALUDABLE: Puede consumirla sin azúcar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 108.27

Total de kilocalorías por porción: 18

Hidratos de carbono: 85%

Proteínas: 10%

Lípidos o grasas: 5%

Rico en fibra, ácido ascórbico y potasio.

Elevado en azúcar.



Receta de: Luis Pérez Orellán • Escuela Ignacio Allende, 30EPR08171 • Director(a) Esthela Georgina Morales Solís • Zona escolar 004 Chicontepec • Localidad: Las Placetas, Chicontepec.

AGUA DE ZAPOTE CON JUGO DE NARANJA

6 PORCIONES / 10 MIN / BEBIDA

Ingredientes

- 3 zapotes negros
- Azúcar (2 cucharaditas cafeteras)
- 1.5 litros de agua
- 6 naranjas
- Cubos de hielo

Modo de preparación

1. Lava y pela las naranjas.
2. Exprímelas para obtener el jugo y reserva.
3. Pela y deshuesa el zapote negro para obtener la pulpa y licua con agua.
4. En una jarra vacía lo licuado y agrega azúcar, el jugo de naranja y cubos de hielo.
5. Sirve.



Ingrediente típico de la región:
Zapote negro

Observaciones sobre la receta

Conocido también como zapote prieto, totocuitlatzapotl, guayabota. Tanto al árbol como al fruto le denominan Taúch. El fruto del zapote negro es una baya globosa de 8 a 10 cm de diámetro, con cáscara verde, delgada no muy lisa brillante, adherida a la pulpa; la pulpa es casi negra cuando la fruta está madura. Su uso medicinal tiene propiedades terapéuticas sirve como laxante e hipoglucemiante, infecciones de la garganta.

OPCIÓN SALUDABLE: Puede consumirla sin azúcar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 561
Total de kilocalorías por porción: 93.5

Hidratos de carbono: 90%
Proteínas: 7%
Lípidos o grasas: 3%

Rico en ácido ascórbico, fibra, ácido fólico y potasio.

Receta de: Delfina Josefina Sánchez Jaime • Escuela Vicente Guerrero, 30EPRO233F • Director (a) María Morales Contreras • Zona escolar 065 Córdoba Foráneas • Localidad: Trapiche Viejo, Amatlán de los Reyes.



ATOLE DE ELOTE CON AGUACATE OLOROSO

6 PORCIONES / 30 MIN / BEBIDA

Ingredientes

- 8 ½ elotes macizos en grano
- 1 ½ elotes tiernos en grano
- Chiles secos o serranos (al gusto)
- ½ cucharada de manteca de puerco
- ¼ de piloncillo
- 2 hojitas de aguacate oloroso
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar

Modo de preparación

1. Desgrana los elotes macizos con un cuchillo.
2. Muele el elote desgranado con el chile, cuele y reserva.
3. Desgrana los elotes tiernos, cuece con el aguacate oloroso y la sal en un litro de agua.
4. Una vez cocido, agrega los ingredientes que se tienen reservados y mueve para que no pegue.
5. Inmediatamente añade el piloncillo, la manteca y el azúcar sin dejar de mover hasta que hierva para que no se corte.
6. Si el atole se espesa añade más agua.

Nota:

- No se debe probar con la cuchara que se prepara, pues la saliva puede cortar el atole.
- Se sirve calentito para saborearlo mejor.



Ingrediente típico de la región: Aguacate oloroso

Observaciones sobre la receta

Se cultiva en distintas regiones de México. El aguacate es un árbol mediano o grande, sus hojas son de color verde oscuro arriba y pálidas abajo, cuando se estrujan son olorosas. Las flores se encuentran en la unión de la hoja con el tallo y son de color crema-verduzco. Los frutos, en forma de pera, son verde oscuro, muy carnosos y aceitosos. Se le conoce también como aguacate criollo. La planta del aguacate es frecuentemente reportada en el tratamiento de áscaris, lombrices intestinales o parásitos, también para cólicos menstruales y facilitar el parto.

OPCIÓN SALUDABLE: Puede sustituir la manteca por aceite y consumir sin azúcares incluido el piloncillo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 988.5
Total de kilocalorías por porción: 164.8

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

Elevado en ácido fólico. Rico en azúcares



Receta de: Michel Mar Juárez • Escuela Leona Vicario, 30EPR1565B • Director(a) Alfredo Sobrevilla Nicanor • Zona escolar 031 Ozuluama • Localidad: El Mercado, Ozuluama de Mascareñas.

ATOLE DE FRIJOL

6 PORCIONES / 80 MIN / BEBIDA

Ingredientes

- 1 kg de frijol
- Pilón o piloncillo rayado (1 cucharadita)
- 5 o 6 litros de agua
- 45 g de masa
- 4 tazas de cenizas

Modo de preparación

1. Calienta 3 litros de agua con la ceniza hasta que hierva.
2. Agrega el frijol crudo por unos 10 minutos.
3. Retira del fuego, cuela y lava a manera que se desprenda la piel del frijol.
4. Calienta 2 litros de agua, pon el frijol y deja que hierva hasta que esté suave.
5. Cuela el frijol y licua (el agua se reserva para el atole).
6. En una olla vacía el agua reservada para ponerla al fuego, dejando que caliente un poco para agregar el piloncillo a que se disuelva .
7. Añade el frijol licuado y mueve constantemente.
8. Disuelve una bolita de masa en agua, cuela y añade al atole. Deja unos 10 minutos más al fuego y retira.
9. Sírvelo tibio.



Ingrediente típico de la región: Frijol

Observaciones sobre la receta

El frijol es una leguminosa con aporte nutritivo, contribuye a mejorar la salud cardiovascular. Tienen un bajo contenido de grasa, por ser un alimento de origen vegetal no contienen colesterol. Se le conoce también como frijol de vara o frijol negro. Es utilizado en padecimientos digestivos, ginecobstétricos, así como en problemas de la piel y de los órganos de los sentidos.

OPCIÓN SALUDABLE: El aporte de nutrientes es equilibrado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 603
Total de kilocalorías por porción: 100.5

Hidratos de carbono: 55%
Proteínas: 25%
Lípidos o grasas: 20%

Rico en hierro, fibra, fósforo y potasio.

Receta de: Catalina López Bustos • Escuela Simón Bolívar, 30EPR2099D • Director(a) Beatriz Alarcón Cruz • Zona escolar 082 Tantoyuca Sur • Localidad: San Diego, Tantoyuca.



ATOLE DE MAGUEY

10 PORCIONES / 60 MIN / BEBIDA

Ingredientes

- ½ litro de jugo de maguey
- 1 kg de masa
- ½ litro de agua
- 20 g de azúcar

Modo de preparación

1. El jugo de maguey se hierve en una olla a fuego lento.
2. Bate en una bandeja con agua la masa hasta que esté espesa y sin que queden grumos.
3. Una vez batida la masa se cuele.
4. Agrega la masa a la olla con el jugo de maguey hirviendo, moviendo por unos minutos, constantemente hasta formar el atole.
5. Al final, añade la azúcar.



Ingrediente típico de la región: Maguey

Observaciones sobre la receta

Otros nombres con los cuales es conocido son yucatán, agave, henequén, cabuyo y cabuya. El maguey es una planta que crece en lugares cálidos. Esta planta es oriunda de México. Es efectiva para combatir las afecciones del estómago, ayuda a la descomposición de la materia en los intestinos, sirve como laxante natural y ayuda a aliviar las afecciones del hígado.

OPCIÓN SALUDABLE: No agregar más azúcar de la señalada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1584
Total de kilocalorías por porción: 264

Hidratos de carbono: 82%
Proteínas: 8%
Lípidos o grasas: 10%

Elevado aporte de carbohidratos (azúcares) Debido a las propiedades del maguey, es ideal para combatir enfermedades gastrointestinales (Inflamación, gastritis, acidez y úlceras). Además de aportar vitamina C, E, hierro y zinc.



Receta de: Tomasa Molohua Meza • Escuela Constitución de 1857, 30EPR0275E
• Director(a) Erika Montalvo Ixmatlahua • Zona escolar 042 Tequila • Localidad: Quechulingo, Atlahuilco.

ATOLE DE NARANJA

6 PORCIONES / 10 MIN / BEBIDA

Ingredientes

- 6 naranjas (jugo)
- 40 g de masa
- 1 cucharadita de piloncillo
- 1 litro de agua

Modo de preparación

1. Lava, pela y exprime las naranjas en un recipiente para obtener el jugo.
2. Disuelve la masa en el agua y cuela.
3. Añade el jugo de naranja.
4. Pon el recipiente a calentar, agrega el piloncillo, mueve para que no pegue y espera a que hierva.
5. Sirve caliente.



Ingrediente típico de la región:
Pilón (piloncillo)

Observaciones sobre la receta

Al pilón se le conoce de diferentes nombres como la raspadura, rapadura, atado dulce, tapa de dulce, panela, piloncillo, panocha, papelón, empanizao o chancaca. Se caracteriza por ser un alimento muy saludable, puede utilizarse como edulcorante completamente natural, sin aportar las calorías. Entre sus beneficios está el aporte de energía, nutrientes, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y proteínas.

OPCIÓN SALUDABLE: Puede consumir sin azúcar o piloncillo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 321
Total de kilocalorías por porción: 53.5

Hidratos de carbono: 90%

Proteínas: 6%

Lípidos o grasas: 4%

Rico en fibra, ácido ascórbico, ácido fólico, potasio. Elevado en azúcares

Receta de: María Romero Romero • Escuela Vicente Guerrero, 30DPB0459L • Director (a) Cipriano Hernández Hernández • Zona escolar 842 Platón Sánchez • Localidad: El Cepillo, Chiconamel.



ATOLE DE YUCA

6 PORCIONES / 40 MIN / BEBIDA

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 4 camotes de yuca
- 1 cucharadita de azúcar

Modo de preparación

1. Se pone el agua en una olla.
2. Limpia y pica la yuca en cuadritos, agrégalos al agua junto con el azúcar y deja hervir durante 40 minutos.
3. Retira del fuego.
4. Sirve.



Ingrediente típico de la región: Yuca

Observaciones sobre la receta

La yuca conocida también como mandioca (manioc) y casaba (cassava), es un arbusto con grandes hojas palmeadas y raíces comestibles. Las ventajas de la yuca son su mayor eficiencia en la producción de carbohidratos en relación con los cereales. Se clasifica como "dulce" y "amarga".

OPCIÓN SALUDABLE: Puede consumirlo sin azúcar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 1185
Total de kilocalorías por porción: 197.5

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

Rico en Vitamina A y C.
Elevado en azúcares



Receta de: Ramiro Tezoyotl Amador • Escuela Enrique C. Rébsamen, 30EPR2335Q • Director(a) Perla Renee Huerta Ruiz • Zona escolar 086 Tezonapa • Localidad: Villa Hermosa (Villa Nueva), Tezonapa.

JUGO DE CHAYA

6 PORCIONES / 20 MIN / BEBIDA

Ingredientes

- 1 litro de agua
- ½ taza de jugo de limón
- 1 taza de jugo de naranja
- 8 hojas de chaya
- 1 taza de papaya
- Azúcar
- Hielo al gusto

Modo de preparación

1. La hoja de chaya se hierve 5 minutos.
2. Se licua las hojas de chaya con el jugo de naranja, jugo de limón y papaya.
3. Agrega hielo y azúcar.

Observaciones sobre la receta

La chaya se puede tomar en jugo, atole, y en comida, es una planta que también sirve para hacer cosméticos y productos medicinales. La chaya se da en regiones costeras del golfo de México, es muy fácil de plantar, su descubrimiento es un legado de la cultura Maya. En la composición química de la planta se observan propiedades ricas en sales, hierro, calcio, vitamina A, C y sobre todo proteínas. Se recomienda que la hoja se hierva en olla de peltre, porque cruda no se puede comer o tomar ya que contiene Ácido Cianhídrico que es toxico, este elemento puede acumularse en su organismo de manera similar al plomo. Hirviendo la hoja se destruye la toxina. Planta curativa para algunas enfermedades como anemia, circulación, digestión, varices, tos, vista, diabetes, artistas, hemorroides, también baja el colesterol, descongiona los pulmones, mejora el funcionamiento cerebral. Se debe tomar o comer poco debido a su valor nutricional de proteína, en exceso puede ser perjudicial.



Ingrediente típico
de la región:
Chaya



OPCIÓN SALUDABLE: Se sugiere no agregar azúcar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 230.5

Total de kilocalorías por porción: 38.4

Hidratos de carbono: 92%

Proteínas: 6%

Lípidos o grasas: 2%

Elevado en vitamina A y C, hierro, calcio, minerales y fibra.

Receta de: Norma Elena Gómez Marcial, Kenned Josehp Lagunés Cardona • Escuela Cristóbal Colón 30PPR3484K • Director (a) María Guadalupe Morales Chagala • Zona escolar 056 Soledad de Doblado • Localidad: Soledad de Doblado.



TÉ DE PIÑA

6 PORCIONES / 40 MIN / BEBIDA

Ingredientes

- 1 piña grande
- 5 gramos de canela
- ½ kg de azúcar moreno
- 3.5 litros de agua

Modo de preparación

1. Hierva agua en una olla de barro durante 20 minutos.
2. Agregue azúcar y rajas de canela.
3. Lava y pela la piña.
4. Muele la mitad de la piña y vacía a la olla.
5. Pica en cuadritos la otra mitad de la piña y deposítala en un recipiente para que escurra su miel.
6. Después añade los trocitos de piña con su miel y deja reposar hasta que enfríe totalmente.
7. Para consumir puede agregar hielo o servir caliente.

Observaciones sobre la receta

El azúcar moreno se obtiene por la cristalización del jugo de caña de azúcar, pero que no es procesado ni refinado. De ahí que sea popularmente conocido como el azúcar integral. El azúcar moreno sin refinar aporta vitaminas del grupo B, además de minerales como el potasio, calcio, sodio y magnesio. En lo que se refiere a su contenido



Ingrediente típico de la región:
Azúcar moreno

calórico, 100 gramos de parte comestible aportan unas aproximadamente 390 calorías. Cabe mencionar que no todo el azúcar moreno es integral, en ocasiones también es refinada como la blanca.

OPCIÓN SALUDABLE: Sólo consumir una porción y con una frecuencia de una vez a la quincena si es de su agrado y no agregar azúcar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Total de kilocalorías por platillo: 2566.5
Total de kilocalorías por porción (240 ml): 183.32

Hidratos de carbono: 99%
Proteínas: .6%
Lípidos o grasas: .4%

Rico en ácido ascórbico. Alto contenido en azúcares.



Receta de: Madres de familia de 2° "A" • Escuela Emiliano Zapata, 30EPR0726R
• Director(a) Jesús Rodríguez Delgado • Zona escolar 081 Yanga • Localidad: San Francisco (Mata Clara), Cuitláhuac.

UBICACIÓN REGIONAL DE INGREDIENTES TÍPICOS

¡Comiendo bien a lo
VERACRUZ sano!

Consume los productos de
nuestro Estado



Huasteca Alta	Huasteca Baja	Totonaca	Nautla	Capital	Las Montañas	Sotavento	Papaloapan	Los Tuxtlas	Olmeca	Ingredientes
					●					Acelgas
							●			Acuyo (hoja santa)
●					●					Aguacate oloroso
	●									Ajo
	●									Ajonjolí
		●								Alberjón
				●						Ayacote (frijol gordo)
					●					Azúcar moreno
								●		Cacahuete
●										Cahuayote
	●	●								Calabacita
	●									Calabaza
		●			●					Camarón
	●									Carambolo
								●		Cebollín
				●						Chapulines
						●				Chaya
	●				●					Chayote
				●	●					Chayotextle
				●						Chilacayote
		●			●					Chile mira para arriba (chilpaya)
		●								Chote
						●				Cilantro habanero (coyote)
				●						Coco
					●					Conejo
					●					Ejote
					●					Flor de calabaza
					●					Flor de chilacayote
					●	●				Flor de izote
	●	●								Frijol
	●				●	●				Gasparitos (pemuche)
					●					Guanábana
		●								Guanaja
	●									Guashi
							●			Hicaco (jicaco)
								●		Hoja de bexo
		●								Hojas tiernas

Huasteca Alta	Huasteca Baja	Totonaca	Nautla	Capital	Las Montañas	Sotavento	Papaloapan	Los Tuxtlas	Olmeca	Ingredientes
			•							Hongo de jonote
				•						Huachinango
					•					Huevo de corral
						•				Iguana
	•									Jacubes
		•								Jaiba
						•				Jinicuil
					•					Maguey
•		•			•					Maíz
				•					•	Malanga
									•	Mamey
				•						Manzana
					•					Maracuyá
					•					Mojarra
				•						Muéganos
				•						Naranja
	•				•					Palmito
										Papaya
	•									Pilón (piloncillo)
									•	Piña
	•									Pipián
	•									Plátano
								•		Plátano macho
		•				•				Plátano Roatán
					•				•	Quelites
					•					Rábano
					•					Requesón
				•						Tamarindo
								•		Tegogolos
					•					Tejocote
					•					Tepejilote
				•						Trucha arcoiris
	•									Verdolaga
	•	•					•			Yuca
					•					Zapote negro

GLOSARIO DE TÉRMINOS Y PALABRAS EN LENGUA INDÍGENA

Acitronar

Se utiliza para llamar a la acción de sofreír, pochár, rehogar los alimentos, en un aceite o manteca, moviendo constantemente sin dejar que se dore, sólo hasta que se torne translúcida o transparente.

Aposcaguar

Humedecido, echado a perder por la humedad. Viene de maíz en lengua mazateca, aunque por extensión se dice del olor del maíz echado a perder o similar que se desprende de lo que se pudre por la humedad.

Atarraya

Tipo de red grande para pesca, que se lanza al boleo, en movimiento circular, desde pequeñas embarcaciones o las playas para coger peces de tamaño pequeño y mediano.

Bejuco

Planta y/o hierba de tallo delgado y que se extiende por el suelo, y se encuentra en diferentes lugares o sitios, sus tallos son de color morado y hasta la punta casi verdes.

Borreguito de cardón

Raíz, especie de tallo de una flor las cuales comienzan a crecer en una penca parecida al maguey.

Brasero

Recipiente en el que se echaban y conservaban las brasas para calentarse. Más tarde, se llamaría brasero a ciertos depósitos de brasas ardiendo, como el compartimento superior de las calderas de calefacción de combustible sólido. Estufa rústica.

Capacillos

Moldes de diferente material, papel aluminio, papel encerado, que se utilizan, según su tamaño, para panquecitos, tartaletas, confitería, etc. Los puede conseguir en tiendas de materias primas para repostería.

Chile cascabel

El chile cascabel es una de las distintas variedades del chile mirasol. Recibe distintos nombres: chile cascabel, guajillo, catarino y costeño, algunas poblaciones de México lo llaman chile bola, bolita o canica cuando es fresco. Es de color verde cuando está inmaduro y rojo brillante al madurar, tiene un tamaño no mayor a 3 centímetros, y forma similar a una cereza (casi esférica). El nombre de chile cascabel (también llamado trompito) lo recibe cuando está seco; entonces su color es café rojizo, de sabor discretamente picante, y obtiene su aroma característico una vez secado; debido a la cantidad de semillas que posee en proporción al tamaño y dada la forma del chile, cuando se le agita, produce el sonido de un cascabel.

Chile costeño

Todos tienen en común la forma triangular alargada y el color rojo intenso; el tamaño varía, pero en general van de los 8 a los 10 centímetros de largo. Utilizados con mayor frecuencia por su color dentro de las cocinas tradicionales, participan como un chile esencial en la preparación de pozoles, menudos y adobos.

Chile guachinango

Estos chiles son de forma cónica alargada; frescos, van del color verde al verde oscuro; son rojos al madurar, y algunas variedades presentan rayas al llegar este periodo. En ciertas zonas, esta apariencia la asemejan a las escamas del pez g (h)uachinango, y por ello su nombre. El tamaño puede ser de 5 a 8 centímetros y algunos alcanzan hasta 12 centímetros y

pueden ser discretamente picantes hasta sumamente picosos.

Comino

Hierba de tallo ramoso, acanalado, hojas divididas y flores blancas o rojizas, cuyas semillas se usan en medicina y también como condimento. Semilla de esta planta.

Cualtzitl te' lei

Palabra de origen náhuatl que significa buena comida

Hervor

Acción de hervir. Hervir un buen tiempo. Sufrir un líquido, a una temperatura constante, un proceso de vaporización en toda su masa, caracterizado por la formación de burbujas.

Hoja de Papatla

En la festividad de Todos Santos es indispensable para la preparación de los tradicionales y ancestrales tamales que adornan los altares y que no pueden faltar en la mesa. Durante el año, los campesinos utilizan ocasionalmente los talles de la también llamada papatlilla para con sus turgentes tallos limpiar sus herramientas de trabajo como machetes y coas. Los arbustos que produce esta especie crecen en forma natural, sobre todo en lugares que contemplan una altitud sobre el nivel del mar de 600 metros.

Huatape

Palabra en lengua tutunaku que significa comer chile

Kamahua

Significa elote

Naranja de cucho

También llamada azahar, limón, monumento, naranja, naranja ácida, naranja agria, naranja cucha, naranja de castilla, naranja de cucho,

naranja, naranja agrio, naranja amargo, tsotso. El fruto va desde el verde amarillento al anaranjado-rojizo al madurar y es esférico, con la pulpa con sabor ácido y la cáscara rugosa. Es originaria de Asia tropical. Habita en climas cálido, semicálido y templado, desde el nivel del mar hasta los 2,240 metros sobre el nivel del mar. Cultivada en huertos familiares, como especie ornamental, está presente a la orilla de los caminos y asociada a bosques tropicales. De uso frecuente y antiguo en nuestro país, su aplicación en afecciones digestivas y respiratorias en las que se involucran proceso infeccioso, y su empleo para calmar los nervios y contra el insomnio, se han validado experimentalmente.

Molienda

Se refiere a la pulverización y a la dispersión del material sólido. Pueden ser granos de cereal, uva, aceitunas, café, en productos de alimentación. Aunque también pueden ser piedras o cualquier otro material sólido.

Pistilo

Conjunto central de órganos en una flor, está compuesto de uno o más carpelos. Órgano femenino de la flor.

Sofríe, sofreír

Técnica de cocina que consiste en hacer freír en una sartén a baja temperatura los alimentos. Se suele aplicar el concepto generalmente cuando se habla de verduras finamente picadas con la finalidad de que suelten sus jugos debido a la acción de calor.

Sorrapa

Raspar y limpiar con la azada u otro instrumento análogo la superficie de un sendero o campo en que no se quiere que crezca la hierba.

Tapixte

Palabra en lengua náhuatl que significa “envuelto”

Temporada de zafra

Tiempo que dura el proceso a través del cual se cosecha la caña y fabrica el azúcar. Atraviesa por varias etapas, todas de gran importancia y entrelazadas, lo cual permite aumentar (o en su defecto disminuir) la calidad del azúcar al final del proceso.

Texmole

Palabra de origen náhuatl que significa comida de tubérculo

Tlalitos de cerdo

Trocitos de chicharrón desmenuzado.

Tlaxcales

Palabra de origen náhuatl que significa tortillas de maíz

Tomillo

Planta olorosa de tallos leñosos color blanquecino y rojizo o púrpura. Las hojas son más anchas que largas y menuditas de color verde oscuro; las flores blancas y rosas en racimos densos.

Yute

El yute es una planta herbácea fibrosa, de la familia de las Malváceas, cultivada en regiones tropicales por sus fibras. «Yute» es también el nombre de las fibras textiles extraídas de esta planta y de otra similar.

REFERENCIAS:

<http://lexicoon.org>
<http://mexicoentumesa.mx>
<http://tamarindocor.blogspot.mx>
<http://www.definicion.org>
<http://www.elportaldemexico.com>
<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx>
<http://www.mis-recetas.org>
<http://www.oem.com.mx>
<http://www.palabrita.net>
<http://www.pasteleriaamaranto.com>
<http://www.zafranet.com>
Larousse. Diccionario enciclopédico

ÍNDICE DE RECETAS:

4 Recetas para desayunos

- 6 Croquetas de malanga
- 7 Dulce de calabaza
- 8 Ensalada de papaya
- 9 Gasparitos con huevo en chile rojo
- 10 Huevos con cebollín y tomachile
- 11 Tamales con carne de cerdo y hongo de jonote
- 12 Tamales de requesón en hoja de hierba santa
- 13 Torta de gasparitos
- 14 Tostadas de ceviche de malanga

16 Recetas para comidas

- 18 Adobo de flor de izote
- 19 Adobo de iguana
- 20 Ajocomino
- 21 Arroz tlalixcoyano
- 22 Bistec de pollo asado enchilpayado
- 23 Budín de espinacas y acelgas
- 24 Calabaza a la diablo
- 25 Caldo de camarón
- 26 Caldo de olla
- 27 Camarón al coco en salsa de tamarindo
- 28 Ceguesa
- 29 Chayotes en pascal
- 30 Chiles rellenos de pulpa de guanaja
- 31 Conejo en adobo
- 32 Conejo en adobo y ayocote
- 33 Costilla de cerdo en salsa verde con pipián
- 34 Costillas de cerdo a la tlalixcoyana
- 35 Crema llanera
- 36 Croquetas de quelite
- 37 Cualtziti te'lel
- 38 Ensalada de jacubes
- 39 Guashmole
- 40 Huatape de frijol
- 41 Huatape de camarón

- 42 Huevos rancheros ahogados
- 43 Jaibas bañadas
- 44 Mojarra empapelada
- 45 Mole de elote
- 46 Pascal
- 47 Pechugas rellenas de flor de calabaza y queso
- 48 Pemuches adobados
- 49 Pescado a la veracruzana
- 50 Pierna de guajolote en barbacoa con chapulines
- 51 Pollo con cítricos de Martínez
- 52 Pollo ranchero en aguacate oloroso
- 53 Pollo salpicado
- 54 Puchero de res
- 55 Quelites a la mexicana
- 56 Tamal de trucha encacahuatada Cincopalence
- 57 Tamales de frijoles con hoja de bexo
- 58 Tapixte de pollo
- 59 Tegogolos
- 60 Tepejilote capeado
- 61 Tepejilote guisado
- 62 Texmole de chayotextle
- 63 Tortitas de yuca
- 64 Trucha a la campesina
- 65 Verdolagas con huevo

66 Recetas para cenas

- 68 Capitas o tamales de frijol dulce
- 69 Cazuelitas llenas
- 70 Gorditas de alberjón
- 71 Tamales de calabaza con ajonjolí
- 72 Tamales de pemuches
- 73 Tamales de piña y coco

76 Recetas para refrigerios

- 76 Croquetas de yuca
- 77 Empanadas de flor de chilacayote
- 78 Ensalada con salsa de cacahuete
- 79 Ensalada de rábano
- 80 Galletas de plátano
- 81 Tamales de calabaza y camarón
- 82 Tlaxcales kamahua

84 Recetas para postres

86	Bolitas de coco
87	Cimatl
88	Conserva de manzana
89	Chilacayote cristalizado
90	Chote en conserva
91	Dulce de cahuayote
92	Dulce de jicaco
93	Dulce de maracuyá
94	Dulce de papaya
95	Gelatina de guanábana
96	Gelatina de mamey
97	Helado de plátano
98	Mermelada de muéganos
99	Pan de plátano
100	Pepitoria
101	Tarta de malanga
102	Tejocote en dulce
103	Torta de elote

105 Recetas para bebidas

106	Agua de carambolo
107	Agua de zapote con jugo de naranja
108	Atole de elote con aguacate oloroso
109	Atole de frijol
110	Atole maguhey
111	Atole de naranja
112	Atole de yuca
113	Jugo de chaya
114	Té de piña

Las recetas fueron revisadas por la Secretaría de Salud del Estado de Veracruz con referencia a la siguiente bibliografía:

1. Pérez Lizaur A.B., Palacios González B., Castro Becerra A.L. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4ta Edición. México, D.F. 2014
2. Chávez Villasana A., Muñoz de Chávez M., Ledesma Solano J.A. Tablas de Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en Latinoamérica. 1ra Edición. México, D.F. 1996.
3. Maite Lascuraín, Sergio Avandaño, Silvia del Amo, Aníbal Niembro. Guía de frutos silvestres comestibles en Veracruz, . 1ra Edición. México, D.F. 2010



**Comiendo Bien a lo Veracruz Sano
Recetario Regional Volumen 2**

Primera Edición
Octubre, 2016

D.R. Nestlé México, SA. de C.V.
Miguel de Cervantes Saavedra 301
Torre Sur Planta Baja
Col. Granada
Del. Miguel Hidalgo México D.F. C.P. 11520

Diseño y realización gráfica

Mantra Ideas que Vuelan S.A. de C.V.

Impresión

Litografía Gil S.A. de C.V.

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra.

Fotografía:

Para los efectos de lo dispuesto por el artículo 87 de la Ley Federal del Derecho del 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/o proporcionadas por los diferentes autores de la misma.

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.

**COMIENDO
BIEN**
a lo
VERACRUZ
sano

COMIENDO
BIEN
a lo
VERACRUZ
SAHO



Nestlé Nutrir
Niños Saludables

<https://nutrir-nestle.com.mx>
www.estrategiasuma.jimdo.com
www.sev.gob.mx