



Recetario de menús saludables con carnes blancas de 1600 kilocalorías



Dra. Martha Guevara Cruz
Dra. Berenice Palacios González
MC Ana Vigil Martínez
Dra. Nimbe Torres y Torres
Dr. Armando Tovar Palacio
LN María Guadalupe Estrada Trujillo



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

Agradecemos el apoyo a la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación. SECTEI/166/2023, MGC, Estos resultados son parte del Proyecto "Efecto de la pérdida de peso sobre los niveles de hepcidina y el estado de hierro en sujetos con obesidad".

DESAYUNOS:

1. Chilaquiles con pollo y nopales

Ingredientes:

- 90g de pollo deshebrado
- 4 tostadas horneadas
- ½ taza de salsa verde o roja casera
- 1 taza de nopales asados
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

- 1.- Calentar la salsa en una olla.
- 2.- Trocear las tostadas y bañarlas con la salsa. Agregar la crema.
- 3.- Asar los nopales en un comal y cortarlos en tiras.
- 3.- Servir la carne con los chilaquiles y los nopales.
- 4.- Acompañar con 2 naranjas o ½ taza de jugo de naranja.



2. Enchiladas de pollo con nopales



Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 60g pollo deshebrado
- 1 taza de salsa de tomate (3 tomates, ¼ cebolla y 1 diente de ajo)
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de nopales
- 1 rebanada de queso panela rallado
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- Preparar la salsa: Licuar los tomates, la cebolla y el ajo.
- 2.- Calentar el aceite en un sartén y sofreír las tortillas, después remojarlas en la salsa.
- 3.- Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado y agregar el queso panela rallado.
- 4.- Servir con los nopales asados.
- 5.- Acompañar con un licuado de fresas: Licuar 1 taza de fresas con ½ taza de leche y un poco de agua.

3. Molletes con pollo y pico de gallo

Ingredientes:

- ½ telera
- ½ taza de frijoles caseros
- 60g de pollo deshebrado
- 1 rebanada de queso panela (40g)
- ½ taza de pico de gallo

Preparación:

- 1.- Cortar a la mitad la telera y quitar el migajón.
- 3.- Calentar los frijoles y untarlos al pan. Agregar el queso y calentar hasta que se derrita.
- 4.- Deshebrar el pollo y agregarlo al mollete junto con el pico de gallo.
- 5.- Acompañar con 1 taza de papaya picada.



4. Sándwich de pollo



Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan multigrano
- 60g de pollo deshebrado
- ½ jitomate en rebanadas
- ½ taza de lechuga o espinaca
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar el jitomate y la lechuga. Rebanar el jitomate.
- 2.- Tostar las rebanadas de pan. (opcional).
- 3.- Untar la mayonesa y la mostaza en cada rebanada.
- 4.- Agregar la lechuga, jitomate, queso y pollo deshebrado.
- 5.- Acompañar con ½ taza de jugo de naranja y 1 taza de papaya picada con ½ taza de yogurt natural sin azúcar y 1 cucharada de chía.

5. Fajitas de pollo

Ingredientes

- 90 pechuga de pollo
- 1 pimiento morrón
- ½ cebolla
- 1 cucharadita de aceite
- 1/3 aguacate
- 2 tortillas de maíz



Preparación:

- 1.- Cortar la pechuga de pollo en forma de fajitas y picar la cebolla y el pimiento.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y cocinar las fajitas con la cebolla.
- 3.- Apartar el pollo cocido y asar el pimiento, tapar el sartén hasta que se cocinen.
- 4.- Mezclar las fajitas con las verduras y servir con el aguacate y las tortillas.
- 5.- Acompañar con ½ taza de jugo de naranja o 2 naranjas.

6. Atún a la vizcaína



Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
 - 2 tostadas horneadas
 - 8 aceitunas
 - ¼ cebolla
 - 1 cucharadita de aceite
 - 1 taza de caldillo de jitomate
- (2 jitomates, ¼ cebolla y 1 diente de ajo)
- ½ papa cocida
 - 1 cucharada de chiles largos en escabeche
 - 2 cucharadas de perejil picado

Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- Acitronar la cebolla y el ajo picados en el aceite. Agregar el atún (drenado), el caldillo de jitomate y las aceitunas, mezclar y permitir que hierva.
- 3.- Agregar la papa cocida, los chiles largos y sal y pimienta. Incorporar, apagar el fuego y agregar el perejil picado. Servir con 4 galletas saladas.
- 5.- Acompañar con 1 manzana con ½ taza de yogurt natural sin azúcar y 1 cucharada de linaza.

7. Enfrijoladas

Ingredientes:

- 60 g pollo deshebrado
- 1 rebanada de queso panela
- ½ taza de frijoles
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tortillas de maíz



Preparación:

- 1.- Para la salsa de frijol: licuar los frijoles con un poco de agua y calentar en un sartén.
- 2.- Calentar las tortillas y remojarlas en la salsa de frijol.
- 3.- Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado.
- 4.- Bañar las enfrijoladas con el resto de la salsa de frijol y agregar el queso panela rallado y la crema.
- 5.- Acompañar con una taza de melón picado.

8. Huevo con nopales



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 taza de nopales cocidos
- 1 cucharadita de aceite
- 30g queso Oaxaca
- 1/3 aguacate
- 1 tortilla de maíz

Preparación:

- 1.- Asar y picar los nopales.
- 2.- En un tazón batir los huevos y agregar los nopales y el queso y una pizca de sal.
- 3.- Calentar el aceite en el sartén y agregar la mezcla de los huevos.
- 4.- Cocinar a fuego medio. Remover constantemente hasta que se cocinen. Servir con la tortilla y el aguacate.
- 5.- Acompañar con 1 plátano.

9. Entomatadas

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 2 rebanadas de queso panela rallado
- 60g pollo deshebrado
- 1/3 aguacate
- 1 taza de nopales
- 1 taza caldillo de jitomate

(2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente de ajo)



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua y sal.
- 2.- Colar el caldillo y calentarlo.
- 3.- Calentar las tortillas y remojarlas en el caldillo de jitomate.
- 4.- Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado. Bañar las entomatadas con el resto de la salsa de jitomate.
- 5.- Agregar el queso panela rallado y el aguacate.
- 6.- Acompañar con un jugo de ½ taza de naranja y ½ taza de betabel.

10. Huaraches de nopal

Ingredientes:

- 2 nopales
- ½ taza de frijoles caseros
- 60g pollo deshebrado
- 40 g queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

- 1.- Asar los nopales en un comal.
- 2.- Calentar los frijoles y untarlos en los nopales.
- 3.- Agregar el pollo deshebrado, el queso rallado y la crema.
- 4.- Acompañar con ½ taza de jugo de zanahoria + ½ taza de jugo de piña.



11. Milanesa con nopales



Ingredientes:

- 90g de milanesa de pollo
- 2 cucharadas de huevo batido
- 1/3 taza pan molido
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza nopales asados
- 1/4 cebolla morada
- 1/2 taza frijoles caseros

Preparación:

- 1.- Remojar el pollo en el huevo batido y cubrirlo con el pan molido.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y cocinar la milanesa por ambos lados hasta que el pan molido se dore.
- 3.- Asar los nopales y picarlos junto con la cebolla.
- 4.- Servir La milanesa con los frijoles y los nopales.
- 5.- Acompañar con un licuado de mango: licuar 1 mango + 1/2 taza de leche y 1 cucharada de chía.

12. Omelette de queso con jamón

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 rebanadas delgadas de jamón de pavo
- 1 rebanada de queso panela (40g)
- 1 cucharadita de aceite
- 1 tortilla de maíz

Preparación:

1. Picar el queso y el jamón.
2. En un tazón batir los huevos con una pizca de sal.
3. Calentar el aceite en un sartén y agregar los huevos batidos, el queso y el jamón.
4. Cocinar a fuego medio y remover hasta que se cocine. Servir con la tortilla.
5. Acompañar con 1/2 taza de jugo de toronja.



13. Empanada de pollo con ensalada de pepino

Ingredientes:

- 60g carne molida de pollo
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 1/2 taza de espinacas
- 1/3 pepino
- 1/3 taza pan molido
- 2 cucharaditas de aceite



Preparación:

- 1.- En un tazón mezclar la carne de pollo con el pan molido.
- 2.- Formar dos bolitas con la mezcla y aplastarlas en forma de tortilla.
- 3.- Rellenar las empanadas con el jamón de pavo y las espinacas y cerrarlas.
- 4.- En un sartén calentar el aceite y freír las empanadas.
5. Servir con el pepino picado con limón y sal.
- 6.- Acompañar con un jugo de ½ manzana, 1 puñito de espinacas y 1/2 nopal mediano.

14. Huevo a la mexicana



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de jitomate, cebolla y chile picados
- 1 tortilla de maíz

Preparación:

- 1.- Lavar y picar el jitomate, cebolla y chile.
- 2.- En un tazón batir los huevos y agregar el jitomate, cebolla, chile y una pizca de sal.
- 3.- Calentar el aceite en un sartén y agregar la mezcla de huevos y verduras.
- 4.- Cocinar a fuego medio. Remover constantemente hasta que se cocinen. Servir con la tortilla.
- 5.- Acompañar con un jugo de ½ manzana, 1 puñito de espinacas y 1/2 nopal mediano.

15. Huevo con papas y ejotes

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de ejotes cocidos
- ½ papa cocida
- 1 cucharadita de aceite

1.- Picar los ejotes y la papa en cubos.

2.- En un tazón batir los huevos y agregar los ejotes, la papa y una pizca de sal.

3.- Calentar el aceite en un sartén y agregar la mezcla.

4.- Cocinar a fuego medio. Remover constantemente hasta que estén bien cocidos.

5.- Acompañar con un licuado de 1 mango + ½ taza de leche + 1 cucharada da de chíá.



COLACIONES DE LA MAÑANA

<p>Día 1. Chayotes con queso</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de chayotes cocidos • 1 rebanada queso panela <p>Preparación: 1.- Pelar y cocer los chayotes. 2.- Picar el queso y chayotes cocidos en cubos. 3.- Mezclar los chayotes con el queso y servir.</p>	<p>Día 10. Licuado de plátano y nueces</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 10 nueces • ½ taza de leche • 1 puñito de espinacas • Agua al gusto <p>Preparación: Licuar los ingredientes.</p>
<p>Día 2. Pera y cacahuates</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pera • 14 cacahuates 	<p>Día 11. Zanahoria rallada y alegría</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahoria rallada • Limón y sal al gusto • 1 alegría de amaranto
<p>Días 3 y 4. Zanahorias con manzana Ingredientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias ralladas • 1 manzana rallada • Limón y sal al gusto 	<p>Día 12. Mango con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ mango ataulfo • ½ taza de yogurt natural sin azúcar <p>Preparación: picar el mango y agregar el yogurt.</p>
<p>Día 5. Plátano con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano en rodajas • ½ taza yogurt natural sin azúcar <p>Preparación: Rebanar el plátano y en un tazón mezclar los ingredientes.</p>	<p>Día 13. Manzana con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana en cubos • ½ taza de yogurt natural sin azúcar <p>Preparación: picar el mango y agregar el yogurt.</p>
<p>Día 6. Piña con sal</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza piña en cubos • Sal al gusto <p>Preparación: Picar la piña y agregar la sal.</p>	<p>Día 14. Sandía con queso cottage</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de sandía • 3 cucharadas queso cottage • Hojas de menta y limón (opcional) <p>Preparación: Picar la sandía en cubos y agregar el queso cottage. Añadir las hojas de menta y jugo de limón al gusto.</p>
<p>Día 7. Licuado de plátano</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 1 puñito de espinacas • 1 cucharada de linaza • ½ taza de leche • ¼ taza de amaranto • 1 chorrito de agua <p>Preparación: Licuar los ingredientes.</p>	<p>Día 15. Pepinos con piña</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 pepino en cubos • ¾ taza piña • Limón y chile (opcional). <p>Preparación: Pelar y picar el pepino y la piña. Agregar limón y chile al gusto.</p>
<p>Día 8. Melón con yogurt y chía</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de melón picado • ½ taza yogurt natural sin azúcar • 1 cucharada de chía <p>Preparación: Picar el melón y en un tazón mezclar los ingredientes.</p>	
<p>Día 9. Pera Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pera 	

SOPAS Y ACOMPAÑAMIENTOS

1. Sopa de zanahoria

Ingredientes:

- 1 taza de zanahorias cocidas
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- $\frac{1}{4}$ cebolla
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- En una olla con agua hirviendo agregar una pizca de sal y poner a cocer las zanahorias.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla.
- 3.- Licuar las zanahorias cocidas con la cebolla y el caldo de pollo.
- 4.- En una olla caliente colocar la mezcla y salpimentar. Cocinar a fuego medio hasta que hierva.



2. Arroz verde



Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo o verduras
- 1 taza de cilantro picado
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente.
- 2.- Calentar el aceite en una arrocera. Agregar el arroz y cocinar por unos minutos.
- 3.- Licuar el caldo con el cilantro, cebolla y ajo. Posteriormente, agregar el caldo al arroz.
- 4.- Cocinar por aproximadamente 5 minutos hasta que comience a hervir. Inmediatamente bajar la temperatura y tapar la cacerola.
- 5.- Cuando se observe que ya casi no hay agua y comienzan a abrirse pequeños agujeros entre los granos de arroz, retirar del fuego.
- 6.- Reposar con la tapa puesta durante 3-5 minutos.

3. Sopa de verduras con queso panela

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de pollo o verduras
- ½ taza de verduras cocidas
- 1 rebanada de queso panela

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo y agregar las verduras. Cocinar a fuego medio (tapar) hasta que las verduras estén suaves y bien cocidas.
- 3.- Servir con el queso panela en cubos.



4. Ensalada de espinacas con naranja

Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas
- 1 naranja en gajos
- 1 cucharada de semillas de girasol
- ½ taza de jícama
- 1/3 aguacate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana o balsámico

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras.
- 2.- Pelar la naranja y separar por gajos. Picar la jícama y el aguacate en cubos.
- 3.- En un tazón mezclar las espinacas, los gajos de naranja, la jícama y el aguacate. Añadir las semillas de girasol.
- 4.- Agregar el aceite de oliva y el vinagre balsámico/manzana como aderezo.



5. Arroz blanco

Ingredientes:

- 1 taza mezcla de verduras (pueden ser congeladas)
- 1 taza arroz cocido
- ½ litro de agua
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- Lavar, desinfectar y picar las verduras o en su caso descongelarlas.
- 2.- Hervir el agua en una olla. Una vez que el agua haya hervido, agregar el aceite, una pizca de sal y el arroz.
- 3.- Cocinar a fuego bajo (tapar) hasta que el agua se consuma y el arroz esté bien cocido.
- 4.- Agregar las verduras.



6. Sopa de brócoli

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli cocido
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ cebolla
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- En una olla con agua hirviendo agregar una pizca de sal y poner a cocer el brócoli.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla.
- 3.- Licuar el brócoli cocido con la cebolla y el caldo de pollo.
- 4.- En una olla caliente colocar la mezcla y salpimentar. Cocinar a fuego medio hasta que hierva.



7. Consomé con arroz y verduras

Ingredientes:



- 1 taza mezcla de verduras (pueden ser congeladas)
- $\frac{1}{4}$ taza arroz cocido
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo

Preparación:

- 1.- Lavar, desinfectar y picar las verduras o en su caso descongelarlas.
- 2.- Hervir el agua en una olla.
- 3.- Una vez que el agua haya hervido, agregar el aceite, una pizca de sal y el arroz.
- 4.- Cocinar a fuego bajo (tapar) hasta que el agua se consuma y el arroz esté bien cocido.
- 5.- Calentar el caldo de pollo.
- 6.- Agregar las verduras y el arroz.

8. Sopa de verduras

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de pollo o verduras
- $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo y agregar las verduras. Cocinar a fuego medio (tapar) hasta que las verduras estén suaves y bien cocidas.



9. Arroz a la mexicana

- 1 taza de arroz
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo o verduras
- 2 jitomates
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente.
- 2.- Calentar el aceite en una arrocera. Agregar el arroz y cocinar por unos minutos.
- 3.- Licuar el caldo con el jitomate, cebolla y ajo. Posteriormente, agregar el caldo al arroz.
- 4.- Cocinar por aproximadamente 5 minutos hasta que comience a hervir. Inmediatamente bajar la temperatura y tapar la cacerola.
- 5.- Cuando se observe que ya casi no hay agua y comienzan a abrirse pequeños agujeros entre los granos de arroz, retirar del fuego.
- 6.- Reposar con la tapa puesta durante 3-5 minutos.



10. Ensalada de berros con pepino y naranja



Ingredientes:

- 2 tazas de berros
- 1/3 pepino
- 1/3 aguacate
- 1 naranja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada vinagre balsámico o de manzana

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras.
- 2.- Pelar la naranja y separar por gajos. Pelar y picar el pepino y rebanar el aguacate.
- 3.- En un tazón mezclar los berros, los gajos de naranja, la jícama y el aguacate.
- 4.- Agregar el aceite de oliva y el vinagre balsámico/manzana como aderezo.

11. Ensalada de pepino y aguacate

Ingredientes:

- 1/3 pepino
- 1/3 aguacate
- Limón y sal al gusto

Preparación

- 1.- Pelar el pepino, retirar las semillas y cortarlo en semi círculos.
- 2.- Picar el aguacate en cubos.
- 3.- En un plato mezclar el aguacate y el pepino y agregar limón y sal al gusto.



12. Sopa de pasta con verduras

Ingredientes:

- ½ taza de verduras cocidas
- 1 taza caldillo de jitomate: 2 jitomate, ¼ cebolla, 1 diente de ajo.
- ½ taza pasta cocida



Preparación:

- 1.- Para el caldillo de jitomate: Licuar el jitomate, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- Lavar y picar las verduras.
- 3.- Calentar el caldillo y agregar las verduras. Cocinar a fuego bajo hasta que estén bien cocidas.
- 4.- Una vez que las verduras estén cocidas agregar la pasta. Cocinar a fuego bajo hasta que la pasta esté bien cocida (10-12 minutos).

13. Guacamole

Ingredientes:

- 1 aguacate
- ¼ cebolla morada
- ¼ chile serrano (opcional)
- Limón y sal al gusto
- 2 cucharadas de cilantro picado

Preparación:

- 1.- En un tazón colocar el aguacate sin hueso. Con ayuda de una cuchara o tenedor aplastar el aguacate.
- 2.- Lavar y desinfectar el jitomate, chile y cilantro. Picarlos junto con la cebolla.
- 3.- Mezclar el jitomate, cebolla, chile y cilantro con el aguacate.
- 4.- Agregar limón y sal al gusto.



14. Frijoles



Ingredientes:

- 1/2 taza de frijoles negros
- ¼ diente de ajo
- 1 trozo pequeño de cebolla
- Sal al gusto
- 1 hoja de epazote
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- Remojar los frijoles una noche antes.
- 2.- Cocer los frijoles con agua suficiente, laurel, epazote y sal.
- 3.- En un sartén sofreír el ajo y la cebolla y agregar los frijoles cocidos.
- 4.- Retirar el laurel y el epazote.

PLATOS FUERTES

1. Pollo encilantrado

Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo
- 1 manojo de cilantro
- 1 cucharadita de aceite
- ½ papa cocida
- 1 taza de caldillo de jitomate (2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente de ajo)
- 1 calabacita



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- En una olla poner a cocer el pollo. Una vez cocido agregar el caldillo de jitomate.
- 4.- Picar las papas y la calabacita y agregarlas a la olla. Cocinar hasta que estén suaves.
- 5.- Lavar y picar el cilantro y agregarlo a la mezcla. Cocinar a fuego medio por 15 minutos.
- 6.- Servir con ½ taza de arroz verde (ver preparación).
- 7.- Acompañar con 1 taza de fresas con ½ taza de yogurt natural sin azúcar.

2. Tacos de pollo



Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 90g de pollo deshebrado
- ½ taza de frijoles caseros
- 1 cucharadita de aceite
- 40g queso panela rallado
- ½ taza de lechuga rallada

Preparación:

- 1.- Calentar las tortillas y rellenarlas con el pollo deshebrado.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír los tacos hasta que se doren.
- 3.- Desinfectar y rallar la lechuga. Rallar el queso. Servir los tacos con la lechuga, el queso y los frijoles.
- 4.- Acompañar con ¾ taza de piña.

3. Pescado en salsa de perejil

- Ingredientes:
- 120g filete de pescado
- 1 manojo de perejil
- ½ taza de agua

Preparación:

- 1.- Licuar el perejil con el agua y una pizca de sal.
- 2.- En un sartén verter la salsa de perejil y agregar el filete de pescado.
- 3.- Tapar el sartén y cocinar hasta que el pescado esté bien cocido y la salsa se reduzca.
- 4.- Servir con ½ taza de arroz blanco y la ensalada de espinacas con naranja.



4. Pollo en salsa pasilla



Ingredientes:

- 120g pechuga de pollo
- 1 chile pasilla
- Arroz a la mexicana
- 1 cucharadita de aceite
- 1 jitomate
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo

Preparación.

- 1.- Colocar el chile en una olla con agua hirviendo hasta que se ablande.
2. Licuar el chile pasilla con el jitomate, cebolla y ajo. Agregar sal y pimienta.
- 3.- Calentar el aceite en un sartén y cocinar la pechuga por ambos lados.
- 4.- Agregar la salsa colada y cocinar hasta que hierva.
- 5.- Servir con ½ taza de ejotes cocidos, 1/3 de aguacate y 1/2 taza de arroz blanco (ver preparación).
- 6.- Acompañar con 1 taza de fruta picada.

5. Salpicón de pollo con frijoles

Ingredientes:

- 120g pollo deshebrado
- 1 cucharadita de crema
- ¼ cebolla morada
- ½ jitomate en cubos.
- 1 taza de lechuga en tiras
- Orégano al gusto
- ½ taza de frijoles
- 2 tostadas horneadas



Preparación:

- 1.- Lavar y picar el jitomate y la cebolla.
- 2.- Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en tiras delgadas.
- 3.- En un tazón mezclar el pollo deshebrado con las verduras y la crema.
- 4.- Servir con los frijoles y las tostadas.

6. Ensalada de atún

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- ½ taza de verduras mixtas
- 1 huevo duro picado
- 1 cucharadita de mayonesa

Preparación:

- 1.- En una cacerola hervir agua. Colocar el huevo y cocinar 10 minutos. Una vez cocido, pelarlo y picarlo.
- 2.- Lavar y picar las verduras.
- 3.- Drenar el atún y en un tazón mezclarlo con las verduras y el huevo. Agregar la mayonesa.
- 4.- Servir con 2 paquetes de salmas® u ocho galletas saladas.
- 5.- Acompañar con la ensalada de berros con pepino y naranja (ver preparación) y un mango picado.



7. Salpicón de pollo



Ingredientes:

- 120g pollo deshebrado
- 1 cucharadita de crema
- ¼ cebolla morada
- ½ jitomate en cubos.
- 1 taza de lechuga en tiras
- Orégano al gusto
- 2 tostadas horneadas

Preparación:

- 1.- Lavar y picar el jitomate y la cebolla.
- 2.- Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en tiras delgadas.
- 3.- En un tazón mezclar el pollo deshebrado con las verduras y la crema.
- 4.- Servir con las tostadas.

8. Pescado con champiñones

Ingredientes:

- 120g filete de pescado
- ½ taza champiñones cocidos
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ cebolla
- ½ taza arroz blanco



Preparación:

- 1.- En un sartén calentar el aceite y cocinar los champiñones con la cebolla. Tapar hasta que se cocinen.
- 2.- Agregar el pescado y tapar. Voltear y tapar nuevamente hasta que el filete esté bien cocido.
- 3.- Servir con el arroz blanco.
- 4.- Acompañar con una manzana rebanada con limón y canela.

9. Brochetas de pollo



Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de cebolla, jitomate y pimiento.
- 1 tortilla de maíz
- 2 cucharadas de guacamole

Preparación:

- 1.- Lavar y picar el pimiento, jitomate y cebolla.
- 2.- Cortar la pechuga de pollo en cubos y sazonar con 1 sal y pimienta.
- 3.- En un sartén calentar el aceite y agregar el pollo, voltear de vez en cuando hasta que esté bien cocida. Apartar el pollo y agregar los pimientos, jitomates y cebolla.
- 4.- Remover hasta que las verduras se doren y agregar la carne cocida. Tapar el sartén y cocinar hasta que las verduras estén listas.
- 5.- Servir con el guacamole y la tortilla.
- 6.- Acompañar con 2 tazas de fresas con $\frac{1}{2}$ taza de yogurt natural y 1 cucharada de chía.

10. Mixiotes con nopales

Ingredientes:

- 120g muslo de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 1/3 chiles: mulato, pasilla, ancho y guajillo
- 1 ajo
- $\frac{1}{4}$ cebolla
- 1 jitomate
- Comino y orégano al gusto
- 1 taza de nopales en tiras



Preparación:

- 1.- En una olla con agua caliente remojar los chiles. Una vez que estén suaves licuarlos con la cebolla, ajo, comino, orégano, jitomate y agua.
- 2.- Verter la mezcla sobre el pollo y los nopales, marinar durante 1 hora en el refrigerador.
- 3.- Colocar la mezcla anterior en una olla de presión y cocinar de 25 a 30 minutos a partir que suene la válvula.
- 4.- Servir con $\frac{1}{2}$ taza de arroz a la mexicana (ver preparación). Acompañar con 1 taza de fruta picada.

11. Consomé de pollo con verduras y arroz



Ingredientes:

- 1 taza caldo de pollo
- 120g pollo deshebrado
- 1 taza de verduras cocidas
- ½ taza arroz verde
- limón al gusto
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo de pollo, agregar las verduras, el pollo deshebrado y el arroz (ver preparación). Cocinar hasta que hierva.
- 3.- Agregar el arroz (ver preparación).
- 4.- Añadir el aguacate, limón y sal al gusto.

12. Chiles rellenos de atún

Ingredientes:

- 2 chiles poblanos
 - 1 lata de atún en agua
 - 1 cucharadita de aceite
 - ½ taza de frijoles
 - 1 taza caldillo de jitomate
 - ¼ taza elotitos + jitomate
- (1 jitomate, ¼ cebolla, 1 diente ajo).



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar el jitomate, cebolla y ajo con agua y sal.
- 2.- Drenar el atún y agregarle el caldillo de jitomate, los elotitos y el jitomate en cubos.
- 3.- Calentar el chile en un comal hasta que se “queme” la piel para poder pelarlo.
- 4.- Pelar el chile y rellenarlo con el atún.
- 5.- Acompañar con ½ taza de frijoles y ½ taza de arroz blanco. (ver preparaciones).

13. Pescado a la veracruzana

Ingredientes:

- 120g filete de pescado
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 jitomate en cubos
- ½ chile morrón
- 8 aceitunas
- 1 rama de perejil
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de aceite



Preparación:

- 1.- Calentar el aceite en un sartén. Sofreír la cebolla y el ajo con un poco de sal, las hojas de laurel y pimienta. Cocinar hasta que la cebolla y el ajo se doren.
- 2.- Agregar el jitomate picado, mezclar y cocinar por 3 minutos. Añadir sal y pimienta.
- 3.- Incorporar el pimiento morrón, mezclar y cocinar por 5 minutos.
- 4.- Añadir las aceitunas rebanadas y cocinar 5 minutos más.
- 5.- Agregar el pescado y el perejil picado. Tapar la preparación y cocinar a fuego bajo por 25 minutos.
- 6.- Servir con ½ taza de frijoles, ½ taza de ejotes y ½ taza de arroz blanco con ½ plátano frito con 1 cucharadita de aceite.

14. Rollos de pollo con espinacas

Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo aplanada
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de queso manchego
- 1 cucharadita de aceite
- Sal, ajo en polvo y pimienta



Preparación:

- 1.- Extender la pechuga en una tabla y sazonar con sal y pimienta por ambos lados.
- 2.- Rellenar las pechugas con el jamón de pavo, el queso manchego y 3 hojas de espinacas. Con la ayuda de palillos de madera cerrar las pechugas.
- 3.- En una cacerola calentar el aceite y cocinar las pechugas rellenas por todos lados. Tapar y dejar cocinar por al menos 10 minutos a fuego bajo.
- 4.- Servir con el resto de las espinacas con el queso panela. Acompañar con ½ taza de frijoles y 1/2 taza de arroz verde (ver preparaciones).
- 6.- Acompañar con 1 taza de fresas con 1 taza de yogurt natural sin azúcar y 10 almendras.

15. Consomé de pollo con pollo y verduras



Ingredientes:

- 1 taza caldo de pollo
- 120g pollo deshebrado
- 1 taza de verduras cocidas
- ½ taza arroz verde
- limón al gusto
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo de pollo, agregar las verduras, el pollo deshebrado y el arroz (ver preparación). Cocinar hasta que hierva.
- 3.- Agregar el arroz (ver preparación).
- 4.- Añadir el aguacate, limón y sal al gusto.
- 5.- Acompañar con 2 naranjas con chile (opcional).

COLACIONES DE LA TARDE

<p>Día 1. Jícama con limón y nueces</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de jícamas en bastones • Limón y sal al gusto • 10 nueces o almendras 	<p>Día 9. Jitomate con sal y limón</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 jitomate bola en rodajas • Limón y sal al gusto
<p>Día 2. Jícamas y naranjas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 taza de jícamas en bastones • Limón y sal al gusto • 2 naranjas 	<p>Día 10. Rollitos de jamón con queso</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 rebanadas delgadas de jamón de pavo • 40g queso panela • 1 paquete de salmas® <p>Preparación: Cortar el queso en bastones y formar los rollitos con el jamón.</p>
<p>Día 3. Plátano con yogurt y amaranto</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 plátano • 1/2 taza yogurt natural sin azúcar • 2 cucharadas de amaranto • 10 almendras 	<p>Día 11. Mango con almendras</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 mango ataulfo • 10 almendras
<p>Día 4. Ensalada de lentejas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de lentejas cocidas • 1/2 taza de cebolla morada + cilantro • Limón al gusto <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Remojar las lentejas durante la noche y cocerlas. 2.- Picar la cebolla morada y el cilantro. 3.- Escurrir las lentejas y agregar la cebolla y cilantro. Agregar limón al gusto. 	<p>Día 12. Pan con mermelada de fresa y chía</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan multigrano • 1 taza frutos rojos • 1 cucharada de chía • 1 cucharadita de miel • 1/4 taza agua de ser necesario <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Lavar y desinfectar la fruta. Licuarla con un poco de agua. 2.- En una olla agregar la fruta licuada, la chía y la miel. 3.- Cocinar hasta que la mezcla espese y enfriar. 4.- Tostar el pan y agregar 2 cucharadas de la mermelada.
<p>Día 5. Palomitas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 tazas de palomitas naturales • Sal al gusto 	
<p>Día 6. Pepinos con zanahorias</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias en bastones • 1/3 pepino en bastones • Limón y sal al gusto 	<p>Día 13. Plátano</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano
<p>Día 7. Naranjas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 naranjas • Chile al gusto 	<p>Día 14. Piña con chile</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3/4 taza piña • Chile al gusto
<p>Día 8. Pepinos con limón y sal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 pepino en bastones • Limón y sal al gusto 	<p>Día 15. Galletas con queso panela y uvas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80g queso panela en rebanadas • 4 galletas habaneras • 18 uvas

CENAS

1. Tinga de pollo

Ingredientes:

- 90g pollo deshebrado
- 1 tortilla de maíz
- ¼ cebolla picada
- 1 taza caldillo de jitomate
(2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente de ajo)
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de crema



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar el jitomate, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- En una olla calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que se dore.
- 3.- Agregar el caldillo de jitomate colado y dejar que hierva. Agregar el pollo deshebrado y remover hasta que se incorporen los ingredientes.
- 4.- Tapar la olla y cocinar a fuego bajo durante 5-7 minutos.
- 5.- Servir con la crema, los frijoles y la tortilla.
- 6.- Acompañar con un plátano.

2. Pechuga asada con ensalada de calabacitas



Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo
- 1 calabacita
- ½ taza granos de elote
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- En un sartén calentar el aceite y cocinar la pechuga de pollo.
- 2.- Apartar el pollo cocido y asar la calabacita y los granos de elote, tapar el sartén hasta que se cocinen.
- 3.- Servir la pechuga de pollo con las calabacitas y los elotes y acompañar con 1 paquete de salmas®.

3. Tacos de pescado al pastor

Ingredientes:

- 90g filete de pescado
- 2 tortillas de maíz
- 3 rebanadas de piña
- 1 taza de nopales asados
- 1 chile guajillo hervido y desvenado
- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla picada
- 1 cucharada de achiote
- ½ taza de cilantro y cebolla picados



Preparación:

- 1.- Licuar el chile, el ajo, la cebolla, el achiote y el jugo de naranja.
- 2.- Bañar el filete de pescado con la salsa y agregar sal y pimienta.
- 3.- En un sartén calentar el aceite y colocar el filete marinado. Cocinar durante 5-10 minutos.
- 4.- Calentar las tortillas y rellenar los tacos. Servir con el cilantro, la cebolla y la piña.
- 5.- Acompañar con los nopales asados.

4. Tacos de alambre de pollo



Ingredientes:

- 90g fajitas de pollo
- 30g queso Oaxaca
- 1 pimiento
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tortillas de maíz
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y picar los pimientos en cubos.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y agregar el pollo, volteando de vez en cuando hasta que esté bien cocido. Picarlo en cubos.
- 3.- Apartar el pollo y agregar los pimientos. Remover hasta que se doren.
- 4.- Añadir el pollo y el queso. Calentar hasta que éste se derrita.
- 5.- Calentar las tortillas y hacer los tacos. Acompañar con el aguacate.

5. Ensalada con huevo duro

Ingredientes:

- 2 huevos duros
- 40 g queso panela en cubos
- 2 tazas de lechugas mixtas
- 1 jitomate saladet
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de semillas de girasol

Preparación:

- 1.- En una cacerola hervir agua. Colocar los huevos y cocinar 10 minutos. Una vez cocidos, pelarlos y rebanarlos.
- 2.- Lavar y desinfectar la lechuga y el jitomate.
- 3.- Picar el jitomate y el queso.
- 4.- En un tazón mezclar las verduras con el huevo, el queso y las semillas de girasol. Agregar el aceite y el vinagre como aderezo. Acompañar con 1 paquete de salmas®.
- 5.- Acompañar con 1 mango.



6. Tacos de pollo

Ingredientes:



Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 90g de pollo deshebrado
- ½ taza de frijoles caseros
- 1 cucharaditas de aceite
- 40g queso panela rallado
- ½/ taza de lechuga rallada

Preparación:

- 1.- Calentar las tortillas y rellenarlas con el pollo deshebrado.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír los tacos hasta que se doren.
- 3.- Desinfectar y rallar la lechuga. Rallar el queso. Servir los tacos con la lechuga, el queso, y los frijoles.

7. Sándwich de pavo

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan multigrano
- 1 rebanada de queso panela
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- ½ jitomate en rebanadas
- ½ taza de lechuga o espinaca
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/3 aguacate



Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar el jitomate y la lechuga. Rebanar el jitomate.
- 2.- Tostar las rebanadas de pan. (opcional).
- 3.- Untar la mayonesa y la mostaza en cada rebanada.
- 4.- Agregar la lechuga, aguacate, jitomate, queso y jamón.

8. Enchiladas de pollo

Ingredientes:

- 2 tortilla de maíz
 - 1 taza de caldillo de tomate
- (2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente ajo)
- 90g pollo deshebrado
 - ½ taza de frijoles
 - 1 cucharadita de aceite
 - 1/3 aguacate



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- Calentar el aceite en un sartén sofreír las tortillas.
- 3.- Remojar las tortillas en la salsa de jitomate y rellenarlas con el pollo deshebrado.
- 4.- Acompañar con los frijoles y el aguacate.

9. Tortitas de atún con ensalada de pepino



Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- 1 cucharadita de aceite
- ½ taza de frijoles
- 1 papa cocida
- 1 huevo batido
- 1/3 taza pan molido
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- Cocer la papa en una olla hirviendo con sal (20-25 minutos) hasta que esté suave. Enfriar, pelarlas y machacarlas hasta formar un puré.
- 2.- Sazonar el puré con sal y pimienta, agregar el atún drenado y mezclar.
- 3.- Agregar el huevo revuelto y el pan molido, hasta que la mezcla deje de pegarse en las manos. Formar cuatro tortitas.
- 4.- Calentar el aceite en un sartén y colocar las tortitas, cocinar por ambos lados.
- 5.- Acompañar con 1/3 pepino con limón y sal.

10. Fajitas de pollo con nopales

Ingredientes:

- 1 taza de nopales
- 60g fajitas de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tortillas de maíz
- ¼ cebolla picada
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- En un comal asar los nopales y cortarlos en tiras.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que se dore.
- 3.- Agregar las fajitas de pollo y cocinar por ambos lados.
- 4.- Servir las fajitas con los nopales y el aguacate. Acompañar con las tortillas.



11. Nopal relleno de requesón y papas con ejotes

Ingredientes:

- ½ papa cocida
- ½ taza ejotes cocidos
- 2 nopales medianos
- 4 cucharadas de requesón
- ¼ cebolla picada
- 1 cucharada epazote picado
- 1 cucharadita de aceite



Preparación:



- 1.- Calentar el aceite en un sartén y sofreír la cebolla.
- 2.- Agregar el requesón y el epazote y sazonar con sal y pimienta.
- 3.- Asar los nopales en un comal. Agregar el requesón y enrollarlos con apoyo de un palillo de madera.
- 5.- Lavar y picar la papa y los ejotes y cocer al vapor.
- 6.- Servir los nopales rellenos de requesón junto con las papas con ejotes.

12. Pastel azteca

Ingredientes:

- Salsa de tomate: 2 tomates, ¼ cebolla y 1 diente de ajo
- 60g pollo deshebrado
- 2 tortillas de maíz
- 30g queso oaxaca
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

- 1.- Licuar los tomates con el ajo y la cebolla, sazonar con sal y pimienta y reservar.
- 2.- Calentar la salsa en una olla y agregar el pollo.
- 3.- Calentar el aceite en un sartén, sofreír las tortillas por ambos lados sin que se doren.
- 4.- En un refractario colocar una capa de tortillas, otra de pollo con la salsa, luego la otra tortilla y por último el queso y la crema.
- 5.- Colocar en el horno de microondas por 1-2 minutos.



13. Sincronizada con pico de gallo de pepitas de calabaza

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 2 rebanadas de queso panela o Oaxaca
- ½ taza de granos de elote
- 1 taza de jitomate, cebolla, cilantro y chile
- 1 cucharada de pepitas de calabaza

Preparación:

- 1.- Calentar las tortillas. Agregar el jamón y el queso y calentar hasta que éste se derrita.
- 2.- Para la salsa: Lavar y picar el jitomate, cebolla, cilantro y chile. Agregar los granos de elote y las semillas de calabaza.
- 3.- Acompañar la sincronizada con el pico de gallo.



14. Tortitas de atún con ensalada de pepino



Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- 1 cucharadita de aceite
- ½ taza de frijoles
- 1 papa cocida
- 1 huevo batido
- 1/3 taza pan molido
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- Cocer la papa en una olla hirviendo con sal (20-25 minutos) hasta que esté suave. Enfriar, pelarlas y machacarlas hasta formar un puré.
- 2.- Sazonar el puré con sal y pimienta, agregar el atún drenado y mezclar.
- 3.- Agregar el huevo revuelto y el pan molido, hasta que la mezcla deje de pegarse en las manos. Formar cuatro tortitas.
- 4.- Calentar el aceite en un sartén y colocar las tortitas, cocinar por ambos lados.
- 5.- Acompañar con 1/3 pepino con limón y sal.

15. Huaraches de nopal con pollo

Ingredientes:

- 2 nopales
- ½ taza de frijoles caseros
- 60g pollo deshebrado
- 40 g queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema



Preparación:

- 1.- Asar los nopales en un comal.
- 2.- Calentar los frijoles y untarlos en los nopales.
- 3.- Agregar el pollo deshebrado, el queso rallado y la crema.



Recetario de menús saludables con carnes blancas de 1800 kilocalorías



Dra. Martha Guevara Cruz
Dra. Berenice Palacios González
MC Ana Vigil Martínez
Dra. Nimbe Torres y Torres
Dr. Armando Tovar Palacio
LN María Guadalupe Estrada Trujillo



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

Agradecemos el apoyo a la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación. SECTEI/166/2023, MGC, Estos resultados son parte del Proyecto "Efecto de la pérdida de peso sobre los niveles de hepcidina y el estado de hierro en sujetos con obesidad".

DESAYUNOS:

1. Chilaquiles con pollo y nopales

Ingredientes:

- 90g de pollo deshebrado
- 4 tostadas horneadas
- ½ taza de salsa verde o roja casera
- 1 taza de nopales asados
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

- 1.- Calentar la salsa en una olla.
- 2.- Trocear las tostadas y bañarlas con la salsa. Agregar la crema.
- 3.- Asar los nopales en un comal y cortarlos en tiras.
- 3.- Servir la carne con los chilaquiles y los nopales.
- 4.- Acompañar con 2 naranjas o ½ taza de jugo de naranja.



2. Enchiladas de pollo con nopales



Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 60g pollo deshebrado
- 1 taza de salsa de tomate (3 tomates, ¼ cebolla y 1 diente de ajo)
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de nopales
- 1 rebanada de queso panela rallado
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- Preparar la salsa: Licuar los tomates, la cebolla y el ajo.
- 2.- Calentar el aceite en un sartén y sofreír las tortillas, después remojarlas en la salsa.
- 3.- Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado y agregar el queso panela rallado.
- 4.- Servir con los nopales asados.
- 5.- Acompañar con un licuado de fresas: Licuar 1 taza de fresas con 1 taza de leche, ¼ taza de amaranto y un poco de agua.

3. Molletes con pollo y pico de gallo

Ingredientes:

- ½ telera
- ½ taza de frijoles caseros
- 60g de pollo deshebrado
- 1 rebanada de queso panela (40g)
- ½ taza de pico de gallo

Preparación:

- 1.- Cortar a la mitad la telera y quitar el migajón.
- 3.- Calentar los frijoles y untarlos al pan. Agregar el queso y calentar hasta que se derrita.
- 4.- Deshebrar el pollo y agregarlo al mollete junto con el pico de gallo.
- 5.- Acompañar con 1 taza de papaya picada.



4. Sándwich de pollo



Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan multigrano
- 60g de pollo deshebrado
- ½ jitomate en rebanadas
- ½ taza de lechuga o espinaca
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar el jitomate y la lechuga. Rebanar el jitomate.
- 2.- Tostar las rebanadas de pan. (opcional).
- 3.- Untar la mayonesa y la mostaza en cada rebanada.
- 4.- Agregar la lechuga, jitomate, aguacate, queso y pollo deshebrado.
- 5.- Acompañar con ½ taza de jugo de naranja y 1 taza de papaya picada con 1 taza de yogurt natural sin azúcar y 1 cucharada de chía.

5. Fajitas de pollo

Ingredientes

- 90 pechuga de pollo
- 1 pimiento morrón
- ½ cebolla
- 1 cucharadita de aceite
- 1/3 aguacate
- 2 tortillas de maíz



Preparación:

- 1.- Cortar la pechuga de pollo en forma de fajitas y picar la cebolla y el pimiento.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y cocinar las fajitas con la cebolla.
- 3.- Apartar el pollo cocido y asar el pimiento, tapar el sartén hasta que se cocinen.
- 4.- Mezclar las fajitas con las verduras y servir con el aguacate y las tortillas.
- 5.- Acompañar con ½ taza de jugo de naranja o 2 naranjas.

6. Atún a la vizcaína



Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
 - 2 tostadas horneadas
 - 8 aceitunas
 - ¼ cebolla
 - 1 cucharadita de aceite
 - 1 taza de caldillo de jitomate
- (2 jitomates, ¼ cebolla y 1 diente de ajo)
- ½ papa cocida
 - 1 cucharada de chiles largos en escabeche
 - 2 cucharadas de perejil picado

Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- Acitronar la cebolla y el ajo picados en el aceite. Agregar el atún (drenado), el caldillo de jitomate y las aceitunas, mezclar y permitir que hierva.
- 3.- Agregar la papa cocida, los chiles largos y sal y pimienta. Incorporar, apagar el fuego y agregar el perejil picado. Servir con 4 galletas saladas.
- 5.- Acompañar con 1 manzana con 1 taza de yogurt natural sin azúcar y 1 cucharada de linaza.

7. Enfrijoladas

Ingredientes:

- 60 g pollo deshebrado
- 1 rebanada de queso panela
- ½ taza de frijoles
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tortillas de maíz



Preparación:

- 1.- Para la salsa de frijol: licuar los frijoles con un poco de agua y calentar en un sartén.
- 2.- Calentar las tortillas y remojarlas en la salsa de frijol.
- 3.- Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado.
- 4.- Bañar las enfrijoladas con el resto de la salsa de frijol y agregar el queso panela rallado y la crema.
- 5.- Acompañar con una taza de melón picado.

8. Huevo con nopales



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 taza de nopales cocidos
- 1 cucharadita de aceite
- 30g queso Oaxaca
- 1/3 aguacate
- 1 tortilla de maíz

Preparación:

- 1.- Asar y picar los nopales.
- 2.- En un tazón batir los huevos y agregar los nopales y el queso y una pizca de sal.
- 3.- Calentar el aceite en el sartén y agregar la mezcla de los huevos.
- 4.- Cocinar a fuego medio. Remover constantemente hasta que se cocinen. Servir con la tortilla y el aguacate.
- 5.- Acompañar con 1 plátano.

9. Entomatadas

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 2 rebanadas de queso panela rallado
- 60g pollo deshebrado
- 1/3 aguacate
- 1 taza de nopales
- 1 taza caldillo de jitomate

(2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente de ajo)



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua y sal.
- 2.- Colar el caldillo y calentarlo.
- 3.- Calentar las tortillas y remojarlas en el caldillo de jitomate.
- 4.- Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado. Bañar las entomatadas con el resto de la salsa de jitomate.
- 5.- Agregar el queso panela rallado y el aguacate.
- 6.- Acompañar con un jugo de ½ taza de naranja y ½ taza de betabel.

10. Huaraches de nopal

Ingredientes:

- 2 nopales
- ½ taza de frijoles caseros
- 60g pollo deshebrado
- 40 g queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

- 1.- Asar los nopales en un comal.
- 2.- Calentar los frijoles y untarlos en los nopales.
- 3.- Agregar el pollo deshebrado, el queso rallado y la crema.
- 4.- Acompañar con ½ taza de jugo de zanahoria + ½ taza de jugo de piña.



11. Milanesa con nopales



Ingredientes:

- 90g de milanesa de pollo
- 2 cucharadas de huevo batido
- 1/3 taza pan molido
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza nopales asados
- ¼ cebolla morada
- ½ taza frijoles caseros

Preparación:

- 1.- Remojar el pollo en el huevo batido y cubrirlo con el pan molido.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y cocinar la milanesa por ambos lados hasta que el pan molido se dore.
- 3.- Asar los nopales y picarlos junto con la cebolla.
- 4.- Servir La milanesa con los frijoles y los nopales.
- 5.- Acompañar con un licuado de mango: licuar 1 mango + 1 taza de leche y 1 cucharada de chía.

12. Omelette de queso con jamón

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 rebanadas delgadas de jamón de pavo
- 1 rebanada de queso panela (40g)
- 1 cucharadita de aceite
- 1/3 aguacate
- 2 tortillas de maíz

Preparación:

1. Picar el queso y el jamón.
2. En un tazón batir los huevos con una pizca de sal.
3. Calentar el aceite en un sartén y agregar los huevos batidos, el queso y el jamón.
4. Cocinar a fuego medio y remover hasta que se cocine. Servir con las tortillas y el aguacate.
5. Acompañar con ½ taza de jugo de toronja.



13. Empanada de pollo con ensalada de pepino

Ingredientes:

- 60g carne molida de pollo
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 1/2 taza de espinacas
- 1/3 pepino
- 1/3 taza pan molido
- 2 cucharaditas de aceite



Preparación:

- 1.- En un tazón mezclar la carne de pollo con el pan molido.
- 2.- Formar dos bolitas con la mezcla y aplastarlas en forma de tortilla.
- 3.- Rellenar las empanadas con el jamón de pavo y las espinacas y cerrarlas.
- 4.- En un sartén calentar el aceite y freír las empanadas.
5. Servir con el pepino picado con limón y sal.
- 6.- Acompañar con un jugo de ½ manzana, 1 puñito de espinacas y 1/2 nopal mediano.

14. Huevo a la mexicana



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de jitomate, cebolla y chile picados
- 1 tortilla de maíz

Preparación:

- 1.- Lavar y picar el jitomate, cebolla y chile.
- 2.- En un tazón batir los huevos y agregar el jitomate, cebolla, chile y una pizca de sal.
- 3.- Calentar el aceite en un sartén y agregar la mezcla de huevos y verduras.
- 4.- Cocinar a fuego medio. Remover constantemente hasta que se cocinen. Servir con la tortilla.
- 5.- Acompañar con un jugo de ½ manzana, 1 puñito de espinacas y 1/2 nopal mediano.

15. Huevo con papas y ejotes

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de ejotes cocidos
- ½ papa cocida
- 1 cucharadita de aceite
- 1 tortilla de maíz

1.- Picar los ejotes y la papa en cubos.

2.- En un tazón batir los huevos y agregar los ejotes, la papa y una pizca de sal.

3.- Calentar el aceite en un sartén y agregar la mezcla.

4.- Cocinar a fuego medio. Remover constantemente hasta que estén bien cocidos.

5.- Acompañar con la tortilla y con un licuado de 1 mango + 1 taza de leche + 1 cucharada de chía.



COLACIONES DE LA MAÑANA

<p>Día 1. Chayotes con queso</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de chayotes cocidos • 1 rebanada queso panela <p>Preparación: 1.- Pelar y cocer los chayotes. 2.- Picar el queso y chayotes cocidos en cubos. 3.- Mezclar los chayotes con el queso y servir.</p>	<p>Día 10. Licuado de plátano y nueces</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • ¼ taza amaranto • 10 nueces • 1 taza de leche • 1 puñito de espinacas • Agua al gusto <p>Preparación: Licuar los ingredientes.</p>
<p>Día 2. Pera y cacahuates</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pera • 14 cacahuates 	<p>Día 11. Zanahoria rallada y alegría</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahoria rallada • Limón y sal al gusto • 1 alegría de amaranto
<p>Días 3 y 4. Zanahorias con manzana Ingredientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias ralladas • 1 manzana rallada • Limón y sal al gusto 	<p>Día 12. Mango con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ mango ataulfo • 1 taza de yogurt natural sin azúcar <p>Preparación: picar el mango y agregar el yogurt.</p>
<p>Día 5. Plátano con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano en rodajas • 1 taza yogurt natural sin azúcar • ¼ taza de amaranto o avena 	<p>Día 13. Manzana con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana en cubos • 1 taza de yogurt natural sin azúcar <p>Preparación: picar el mango y agregar el yogurt.</p>
<p>Día 6. Piña con sal</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza piña en cubos • Sal al gusto <p>Preparación: Picar la piña y agregar la sal.</p>	<p>Día 14. Sandía con queso cottage</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de sandía • 3 cucharadas queso cottage • Hojas de menta y limón (opcional) <p>Preparación: Picar la sandía en cubos y agregar el queso cottage. Añadir las hojas de menta y jugo de limón al gusto.</p>
<p>Día 7. Licuado de plátano</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 1 puñito de espinacas • 1 cucharada de linaza • 1 taza de leche • 1 chorrito de agua <p>Preparación: Licuar los ingredientes.</p>	<p>Día 15. Pepinos con piña</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 pepino en cubos • ¾ taza piña • Limón y chile (opcional). <p>Preparación: Pelar y picar el pepino y la piña. Agregar limón y chile al gusto.</p>
<p>Día 8. Melón con yogurt y chía</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de melón picado • 1 taza yogurt natural sin azúcar • 1 cucharada de chía <p>Preparación: Picar el melón y en un tazón mezclar los ingredientes.</p>	
<p>Día 9. Pera y alegría Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pera • 1 alegría de amaranto 	

SOPAS Y ACOMPAÑAMIENTOS

1. Sopa de zanahoria

Ingredientes:

- 1 taza de zanahorias cocidas
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ cebolla
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- En una olla con agua hirviendo agregar una pizca de sal y poner a cocer las zanahorias.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla.
- 3.- Licuar las zanahorias cocidas con la cebolla y el caldo de pollo.
- 4.- En una olla caliente colocar la mezcla y salpimentar. Cocinar a fuego medio hasta que hierva.



2. Arroz verde



Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo o verduras
- 1 taza de cilantro picado
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente.
- 2.- Calentar el aceite en una arrocera. Agregar el arroz y cocinar por unos minutos.
- 3.- Licuar el caldo con el cilantro, cebolla y ajo. Posteriormente, agregar el caldo al arroz.
- 4.- Cocinar por aproximadamente 5 minutos hasta que comience a hervir. Inmediatamente bajar la temperatura y tapar la cacerola.
- 5.- Cuando se observe que ya casi no hay agua y comienzan a abrirse pequeños agujeros entre los granos de arroz, retirar del fuego.
- 6.- Reposar con la tapa puesta durante 3-5 minutos.

3. Sopa de verduras con queso panela

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de pollo o verduras
- ½ taza de verduras cocidas
- 1 rebanada de queso panela

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo y agregar las verduras. Cocinar a fuego medio (tapar) hasta que las verduras estén suaves y bien cocidas.
- 3.- Servir con el queso panela en cubos.



4. Ensalada de espinacas con naranja

Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas
- 1 naranja en gajos
- 1 cucharada de semillas de girasol
- ½ taza de jícama
- 1/3 aguacate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana o balsámico

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras.
- 2.- Pelar la naranja y separar por gajos. Picar la jícama y el aguacate en cubos.
- 3.- En un tazón mezclar las espinacas, los gajos de naranja, la jícama y el aguacate. Añadir las semillas de girasol.
- 4.- Agregar el aceite de oliva y el vinagre balsámico/manzana como aderezo.



5. Arroz blanco

Ingredientes:

- 1 taza mezcla de verduras (pueden ser congeladas)
- 1 taza arroz cocido
- ½ litro de agua
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- Lavar, desinfectar y picar las verduras o en su caso descongelarlas.
- 2.- Hervir el agua en una olla. Una vez que el agua haya hervido, agregar el aceite, una pizca de sal y el arroz.
- 3.- Cocinar a fuego bajo (tapar) hasta que el agua se consuma y el arroz esté bien cocido.
- 4.- Agregar las verduras.



6. Sopa de brócoli

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli cocido
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ cebolla
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- En una olla con agua hirviendo agregar una pizca de sal y poner a cocer el brócoli.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla.
- 3.- Licuar el brócoli cocido con la cebolla y el caldo de pollo.
- 4.- En una olla caliente colocar la mezcla y salpimentar. Cocinar a fuego medio hasta que hierva.



7. Consomé con arroz y verduras

Ingredientes:



- 1 taza mezcla de verduras (pueden ser congeladas)
- $\frac{1}{4}$ taza arroz cocido
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo

Preparación:

- 1.- Lavar, desinfectar y picar las verduras o en su caso descongelarlas.
- 2.- Hervir el agua en una olla.
- 3.- Una vez que el agua haya hervido, agregar el aceite, una pizca de sal y el arroz.
- 4.- Cocinar a fuego bajo (tapar) hasta que el agua se consuma y el arroz esté bien cocido.
- 5.- Calentar el caldo de pollo.
- 6.- Agregar las verduras y el arroz.

8. Sopa de verduras

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de pollo o verduras
- $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo y agregar las verduras. Cocinar a fuego medio (tapar) hasta que las verduras estén suaves y bien cocidas.



9. Arroz a la mexicana

- 1 taza de arroz
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo o verduras
- 2 jitomates
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente.
- 2.- Calentar el aceite en una arrocera. Agregar el arroz y cocinar por unos minutos.
- 3.- Licuar el caldo con el jitomate, cebolla y ajo. Posteriormente, agregar el caldo al arroz.
- 4.- Cocinar por aproximadamente 5 minutos hasta que comience a hervir. Inmediatamente bajar la temperatura y tapar la cacerola.
- 5.- Cuando se observe que ya casi no hay agua y comienzan a abrirse pequeños agujeros entre los granos de arroz, retirar del fuego.
- 6.- Reposar con la tapa puesta durante 3-5 minutos.



10. Ensalada de berros con pepino y naranja



Ingredientes:

- 2 tazas de berros
- 1/3 pepino
- 1/3 aguacate
- 1 naranja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada vinagre balsámico o de manzana

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras.
- 2.- Pelar la naranja y separar por gajos. Pelar y picar el pepino y rebanar el aguacate.
- 3.- En un tazón mezclar los berros, los gajos de naranja, la jícama y el aguacate.
- 4.- Agregar el aceite de oliva y el vinagre balsámico/manzana como aderezo.

11. Ensalada de pepino y aguacate

Ingredientes:

- 1/3 pepino
- 1/3 aguacate
- Limón y sal al gusto

Preparación

- 1.- Pelar el pepino, retirar las semillas y cortarlo en semi círculos.
- 2.- Picar el aguacate en cubos.
- 3.- En un plato mezclar el aguacate y el pepino y agregar limón y sal al gusto.



12. Sopa de pasta con verduras

Ingredientes:

- ½ taza de verduras cocidas
- 1 taza caldillo de jitomate: 2 jitomate, ¼ cebolla, 1 diente de ajo.
- ½ taza pasta cocida



Preparación:

- 1.- Para el caldillo de jitomate: Licuar el jitomate, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- Lavar y picar las verduras.
- 3.- Calentar el caldillo y agregar las verduras. Cocinar a fuego bajo hasta que estén bien cocidas.
- 4.- Una vez que las verduras estén cocidas agregar la pasta. Cocinar a fuego bajo hasta que la pasta esté bien cocida (10-12 minutos).

13. Guacamole

Ingredientes:

- 1 aguacate
- $\frac{1}{4}$ cebolla morada
- $\frac{1}{4}$ chile serrano (opcional)
- Limón y sal al gusto
- 2 cucharadas de cilantro picado

Preparación:

- 1.- En un tazón colocar el aguacate sin hueso. Con ayuda de una cuchara o tenedor aplastar el aguacate.
- 2.- Lavar y desinfectar el jitomate, chile y cilantro. Picarlos junto con la cebolla.
- 3.- Mezclar el jitomate, cebolla, chile y cilantro con el aguacate.
- 4.- Agregar limón y sal al gusto.



14. Frijoles



Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles negros
- $\frac{1}{4}$ diente de ajo
- 1 trozo pequeño de cebolla
- Sal al gusto
- 1 hoja de epazote
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- Remojar los frijoles una noche antes.
- 2.- Cocer los frijoles con agua suficiente, laurel, epazote y sal.
- 3.- En un sartén sofreír el ajo y la cebolla y agregar los frijoles cocidos.
- 4.- Retirar el laurel y el epazote.

PLATOS FUERTES

1. Pollo encilantrado

Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo
- 1 manojo de cilantro
- 1 cucharadita de aceite
- ½ papa cocida
- 1 taza de caldillo de jitomate (2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente de ajo)
- 1 calabacita



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- En una olla poner a cocer el pollo. Una vez cocido agregar el caldillo de jitomate.
- 4.- Picar las papas y la calabacita y agregarlas a la olla. Cocinar hasta que estén suaves.
- 5.- Lavar y picar el cilantro y agregarlo a la mezcla. Cocinar a fuego medio por 15 minutos.
- 6.- Servir con 3/4 taza de arroz verde (ver preparación).
- 7.- Acompañar con 1 taza de fresas con 1 taza de yogurt natural sin azúcar.

2. Tacos de pollo



Ingredientes:

- 3 tortillas de maíz
- 90g de pollo deshebrado
- ½ taza de frijoles caseros
- 1 cucharadita de aceite
- 40g queso panela rallado
- ½ taza de lechuga rallada
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Calentar las tortillas y rellenarlas con el pollo deshebrado.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír los tacos hasta que se doren.
- 3.- Desinfectar y rallar la lechuga. Rallar el queso. Servir los tacos con el aguacate, el queso, la lechuga y los frijoles.
- 4.- Acompañar con ¾ taza de piña.

3. Pescado en salsa de perejil

- Ingredientes:
- 120g filete de pescado
- 1 manojo de perejil
- ½ taza de agua

Preparación:

- 1.- Licuar el perejil con el agua y una pizca de sal.
- 2.- En un sartén verter la salsa de perejil y agregar el filete de pescado.
- 3.- Tapar el sartén y cocinar hasta que el pescado esté bien cocido y la salsa se reduzca.
- 4.- Servir con ½ taza de arroz blanco y la ensalada de espinacas con naranja.



4. Pollo en salsa pasilla



Ingredientes:

- 120g pechuga de pollo
- 1 chile pasilla
- Arroz a la mexicana
- 1 cucharadita de aceite
- 1 jitomate
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo

Preparación.

- 1.- Colocar el chile en una olla con agua hirviendo hasta que se ablande.
2. Licuar el chile pasilla con el jitomate, cebolla y ajo. Agregar sal y pimienta.
- 3.- Calentar el aceite en un sartén y cocinar la pechuga por ambos lados.
- 4.- Agregar la salsa colada y cocinar hasta que hierva.
- 5.- Servir con ½ taza de ejotes cocidos, 1/3 de aguacate y 1/2 taza de arroz blanco (ver preparación).
- 6.- Acompañar con 1 taza de fruta picada.

5. Salpicón de pollo con frijoles

Ingredientes:

- 120g pollo deshebrado
- 1 cucharadita de crema
- ¼ cebolla morada
- ½ jitomate en cubos.
- 1 taza de lechuga en tiras
- Orégano al gusto
- ½ taza de frijoles
- 2 tostadas horneadas



Preparación:

- 1.- Lavar y picar el jitomate y la cebolla.
- 2.- Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en tiras delgadas.
- 3.- En un tazón mezclar el pollo deshebrado con las verduras y la crema.
- 4.- Servir con los frijoles y las tostadas.

6. Ensalada de atún

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- ½ taza de verduras mixtas
- 1 huevo duro picado
- 1 cucharadita de mayonesa

Preparación:

- 1.- En una cacerola hervir agua. Colocar el huevo y cocinar 10 minutos. Una vez cocido, pelarlo y picarlo.
- 2.- Lavar y picar las verduras.
- 3.- Drenar el atún y en un tazón mezclarlo con las verduras y el huevo. Agregar la mayonesa.
- 4.- Servir con 2 paquetes de salmas® u 8 galletas saladas.
- 5.- Acompañar con la ensalada de berros con pepino y naranja (ver preparación) y un mango picado.



7. Salpicón de pollo



Ingredientes:

- 120g pollo deshebrado
- 1 cucharadita de crema
- ¼ cebolla morada
- ½ jitomate en cubos.
- 1 taza de lechuga en tiras
- Orégano al gusto
- 2 tostadas horneadas

Preparación:

- 1.- Lavar y picar el jitomate y la cebolla.
- 2.- Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en tiras delgadas.
- 3.- En un tazón mezclar el pollo deshebrado con las verduras y la crema.
- 4.- Servir con las tostadas.

8. Pescado con champiñones

Ingredientes:

- 120g filete de pescado
- ½ taza champiñones cocidos
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ cebolla
- ½ taza arroz blanco



Preparación:

- 1.- En un sartén calentar el aceite y cocinar los champiñones con la cebolla. Tapar hasta que se cocinen.
- 2.- Agregar el pescado y tapar. Voltar y tapar nuevamente hasta que el filete esté bien cocido.
- 3.- Servir con el arroz blanco.
- 4.- Acompañar con una manzana rebanada con limón y canela.

9. Brochetas de pollo



Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de cebolla, jitomate y pimiento.
- 2 cucharadas de guacamole

Preparación:

- 1.- Lavar y picar el pimiento, jitomate y cebolla.
- 2.- Cortar la pechuga de pollo en cubos y sazonar con 1 sal y pimienta.
- 3.- En un sartén calentar el aceite y agregar el pollo, voltear de vez en cuando hasta que esté bien cocida. Apartar el pollo y agregar los pimientos, jitomates y cebolla.
- 4.- Remover hasta que las verduras se doren y agregar la carne cocida. Tapar el sartén y cocinar hasta que las verduras estén listas.
- 5.- Servir con el guacamole.
- 6.- Acompañar con 2 tazas de fresas con 1 taza de yogurt natural y 1 cucharada de chía.

10. Mixiotes con nopales

Ingredientes:

- 120g muslo de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 1/3 chiles: mulato, pasilla, ancho y guajillo
- 1 ajo
- ¼ cebolla
- 1 jitomate
- Comino y orégano al gusto
- 1 taza de nopales en tiras



Preparación:

- 1.- En una olla con agua caliente remojar los chiles. Una vez que estén suaves licuarlos con la cebolla, ajo, comino, orégano, jitomate y agua.
- 2.- Verter la mezcla sobre el pollo y los nopales, marinar durante 1 hora en el refrigerador.
- 3.- Colocar la mezcla anterior en una olla de presión y cocinar de 25 a 30 minutos a partir que suene la válvula.
- 4.- Servir con ½ taza de arroz a la mexicana (ver preparación). Acompañar con 1 taza de fruta picada.

11. Consomé de pollo con verduras y arroz



Ingredientes:

- 1 taza caldo de pollo
- 120g pollo deshebrado
- 1 taza de verduras cocidas
- 3/4 taza arroz verde
- limón al gusto
- 2/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo de pollo, agregar las verduras, el pollo deshebrado y el arroz (ver preparación). Cocinar hasta que hierva.
- 3.- Agregar el arroz (ver preparación).
- 4.- Añadir el aguacate, limón y sal al gusto.

12. Chiles rellenos de atún

Ingredientes:

- 2 chiles poblanos
 - 1 lata de atún en agua
 - 1 cucharadita de aceite
 - ½ taza de frijoles
 - 1 taza caldillo de jitomate
 - ¼ taza elotitos + jitomate
- (1 jitomate, ¼ cebolla, 1 diente ajo).



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar el jitomate, cebolla y ajo con agua y sal.
- 2.- Drenar el atún y agregarle el caldillo de jitomate, los elotitos y el jitomate en cubos.
- 3.- Calentar el chile en un comal hasta que se “queme” la piel para poder pelarlo.
- 4.- Pelar el chile y rellenarlo con el atún.
- 5.- Acompañar con ½ taza de frijoles y ½ taza de arroz blanco. (ver preparaciones).

13. Pescado a la veracruzana

Ingredientes:

- 120g filete de pescado
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 jitomate en cubos
- ½ chile morrón
- 8 aceitunas
- 1 rama de perejil
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de aceite



Preparación:

- 1.- Calentar el aceite en un sartén. Sofreír la cebolla y el ajo con un poco de sal, las hojas de laurel y pimienta. Cocinar hasta que la cebolla y el ajo se doren.
- 2.- Agregar el jitomate picado, mezclar y cocinar por 3 minutos. Añadir sal y pimienta.
- 3.- Incorporar el pimiento morrón, mezclar y cocinar por 5 minutos.
- 4.- Añadir las aceitunas rebanadas y cocinar 5 minutos más.
- 5.- Agregar el pescado y el perejil picado. Tapar la preparación y cocinar a fuego bajo por 25 minutos.
- 6.- Servir con ½ taza de frijoles, ½ taza de ejotes, 1/3 de aguacate y ½ taza de arroz blanco con ½ plátano frito con 1 cucharadita de aceite.

14. Rollos de pollo con espinacas

Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo aplanada
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de queso manchego
- 1 cucharadita de aceite
- Sal, ajo en polvo y pimienta



Preparación:

- 1.- Extender la pechuga en una tabla y sazonar con sal y pimienta por ambos lados.
- 2.- Rellenar las pechugas con el jamón de pavo, el queso manchego y 3 hojas de espinacas. Con la ayuda de palillos de madera cerrar las pechugas.
- 3.- En una cacerola calentar el aceite y cocinar las pechugas rellenas por todos lados. Tapar y dejar cocinar por al menos 10 minutos a fuego bajo.
- 4.- Servir con el resto de las espinacas con el queso panela. Acompañar con ½ taza de frijoles y 1/2 taza de arroz verde (ver preparaciones).
- 6.- Acompañar con 1 taza de fresas con 1 taza de yogurt natural sin azúcar y 10 almendras.

15. Consomé de pollo con pollo y verduras



Ingredientes:

- 1 taza caldo de pollo
- 120g pollo deshebrado
- 1 taza de verduras cocidas
- ½ taza arroz verde
- limón al gusto
- 2/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo de pollo, agregar las verduras, el pollo deshebrado y el arroz (ver preparación). Cocinar hasta que hierva.
- 3.- Agregar el arroz (ver preparación).
- 4.- Añadir el aguacate, limón y sal al gusto.
- 5.- Acompañar con 2 naranjas con chile (opcional).

COLACIONES DE LA TARDE

<p>Día 1. Jícama con limón y nueces</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de jícamas en bastones • Limón y sal al gusto • 10 nueces o almendras 	<p>Día 9. Jitomate con sal y limón</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 jitomate bola en rodajas • Limón y sal al gusto
<p>Día 2. Jícamas y naranjas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 taza de jícamas en bastones • Limón y sal al gusto • 2 naranjas 	<p>Día 10. Rollitos de jamón con queso</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 rebanadas delgadas de jamón de pavo • 40g queso panela • 1 paquete de salmas®
<p>Día 3. Plátano con yogurt y amaranto</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 plátano • 1 taza yogurt natural sin azúcar • 2 cucharadas de amaranto • 10 almendras 	<p>Día 11. Mango con almendras</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ mango ataulfo • 10 almendras
<p>Día 4. Ensalada de lentejas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de lentejas cocidas • 1/2 taza de cebolla morada + cilantro • Limón al gusto <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Remojar las lentejas durante la noche y cocerlas. 2.- Picar la cebolla morada y el cilantro. 3.- Escurrir las lentejas y agregar la cebolla y cilantro. Agregar limón al gusto. 	<p>Día 12. Pan con mermelada de fresa y chía</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan multigrano • 1 taza frutos rojos • 1 cucharada de chía • 1 cucharadita de miel • ¼ taza agua de ser necesario <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Lavar y desinfectar la fruta. Licuarla con un poco de agua. 2.- En una olla agregar la fruta licuada, la chía y la miel. 3.- Cocinar hasta que la mezcla espese y enfriar. 4.- Tostar el pan y agregar 2 cucharadas de la mermelada.
<p>Día 5. Palomitas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 tazas de palomitas naturales • Sal al gusto 	
<p>Día 6. Pepinos con zanahorias</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias en bastones • 1/3 pepino en bastones • Limón y sal al gusto 	<p>Día 13. Plátano</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano
<p>Día 7. Alegría y naranjas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 alegría de amaranto • 2 naranjas 	<p>Día 14. Piña con chile</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza piña • Chile al gusto
<p>Día 8. Pepinos con limón y sal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 pepino en bastones • Limón y sal al gusto 	<p>Día 15. Galletas con queso panela y uvas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80g queso panela en rebanadas • 4 galletas habaneras • 18 uvas

CENAS

1. Tinga de pollo

Ingredientes:

- 90g pollo deshebrado
- 1 tortilla de maíz
- ¼ cebolla picada
- 1 taza caldillo de jitomate
(2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente de ajo)
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de crema
- 1/3 aguacate



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar el jitomate, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- En una olla calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que se dore.
- 3.- Agregar el caldillo de jitomate colado y dejar que hierva. Agregar el pollo deshebrado y remover hasta que se incorporen los ingredientes.
- 4.- Tapar la olla y cocinar a fuego bajo durante 5-7 minutos.
- 5.- Servir con la crema, los frijoles, el aguacate y la tortilla.
- 6.- Acompañar con un plátano.

2. Pechuga asada con ensalada de calabacitas



Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo
- 1 calabacita
- ½ taza granos de elote
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- En un sartén calentar el aceite y cocinar la pechuga de pollo.
- 2.- Apartar el pollo cocido y asar la calabacita y los granos de elote, tapar el sartén hasta que se cocinen.
- 3.- Servir la pechuga de pollo con las calabacitas y los elotes y acompañar con 1 paquete de salmas®.

3. Tacos de pescado al pastor

Ingredientes:

- 90g filete de pescado
- 3 tortillas de maíz
- 3 rebanadas de piña
- 1 taza de nopales asados
- 1 chile guajillo hervido y desvenado
- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla picada
- 1 cucharada de achiote
- ½ taza de cilantro y cebolla picados
- 1/3 aguacate



Preparación:

- 1.- Licuar el chile, el ajo, la cebolla, el achiote y el jugo de naranja.
- 2.- Bañar el filete de pescado con la salsa y agregar sal y pimienta.
- 3.- En un sartén calentar el aceite y colocar el filete marinado. Cocinar durante 5-10 minutos.
- 4.- Calentar las tortillas y rellenar los tacos. Servir con el aguacate, cilantro, cebolla y piña.
- 5.- Acompañar con los nopales asados.

4. Tacos de alambre de pollo



Ingredientes:

- 90g fajitas de pollo
- 30g queso Oaxaca
- 1 pimiento
- 1 cucharadita de aceite
- 3 tortillas de maíz
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y picar los pimientos en cubos.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y agregar el pollo, volteando de vez en cuando hasta que esté bien cocido. Picarlo en cubos.
- 3.- Apartar el pollo y agregar los pimientos. Remover hasta que se doren.
- 4.- Añadir el pollo y el queso. Calentar hasta que éste se derrita.
- 5.- Calentar las tortillas y hacer los tacos. Acompañar con el aguacate.

5. Ensalada con huevo duro

Ingredientes:

- 2 huevos duros
- 40 g queso panela en cubos
- 2 tazas de lechugas mixtas
- 1 jitomate saladet
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de semillas de girasol

Preparación:

- 1.- En una cacerola hervir agua. Colocar los huevos y cocinar 10 minutos. Una vez cocidos, pelarlos y rebanarlos.
- 2.- Lavar y desinfectar la lechuga y el jitomate.
- 3.- Picar el jitomate y el queso.
- 4.- En un tazón mezclar las verduras con el huevo, el queso y las semillas de girasol. Agregar el aceite y el vinagre como aderezo. Acompañar con 1 paquete de salmas®.
- 5.- Acompañar con 1 mango.



6. Tacos de pollo

Ingredientes:



Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 90g de pollo deshebrado
- ½ taza de frijoles caseros
- 1 cucharaditas de aceite
- 40g queso panela rallado
- ½/ taza de lechuga rallada

Preparación:

- 1.- Calentar las tortillas y rellenarlas con el pollo deshebrado.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír los tacos hasta que se doren.
- 3.- Desinfectar y rallar la lechuga. Rallar el queso. Servir los tacos con la lechuga, el queso, y los frijoles.

7. Sándwich de pavo

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan multigrano
- 1 rebanada de queso panela
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- ½ jitomate en rebanadas
- ½ taza de lechuga o espinaca
- 2 cucharaditas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar el jitomate y la lechuga. Rebanar el jitomate.
- 2.- Tostar las rebanadas de pan. (opcional).
- 3.- Untar la mayonesa y la mostaza en cada rebanada.
- 4.- Agregar la lechuga, aguacate, jitomate, queso y jamón.



8. Enchiladas de pollo

Ingredientes:

- 3 tortilla de maíz
 - 1 taza de caldillo de tomate
- (2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente ajo)
- 90g pollo deshebrado
 - ½ taza de frijoles
 - 1 cucharadita de aceite
 - 2/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- Calentar el aceite en un sartén sofreír las tortillas.
- 3.- Remojar las tortillas en la salsa de jitomate y rellenarlas con el pollo deshebrado.
- 4.- Acompañar con los frijoles y el aguacate.



9. Tortitas de atún con ensalada de pepino



Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- 1 cucharadita de aceite
- ½ taza de frijoles
- 1 papa cocida
- 1 huevo batido
- 1/3 taza pan molido
- Sal y pimienta
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Cocer la papa en una olla hirviendo con sal (20-25 minutos) hasta que esté suave. Enfriar, pelarlas y machacarlas hasta formar un puré.
- 2.- Sazonar el puré con sal y pimienta, agregar el atún drenado y mezclar.
- 3.- Agregar el huevo revuelto y el pan molido, hasta que la mezcla deje de pegarse en las manos. Formar cuatro tortitas.
- 4.- Calentar el aceite en un sartén y colocar las tortitas, cocinar por ambos lados.
- 5.- Acompañar con 1/3 pepino con limón y sal y el aguacate.

10. Fajitas de pollo con nopales

Ingredientes:

- 1 taza de nopales
- 60g fajitas de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tortillas de maíz
- ¼ cebolla picada
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- En un comal asar los nopales y cortarlos en tiras.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que se dore.
- 3.- Agregar las fajitas de pollo y cocinar por ambos lados.
- 4.- Servir las fajitas con los nopales y el aguacate. Acompañar con las tortillas.



11. Nopal relleno de requesón y papas con ejotes

Ingredientes:

- ½ papa cocida
- ½ taza ejotes cocidos
- 2 nopales medianos
- 4 cucharadas de requesón
- ¼ cebolla picada
- 1 cucharada epazote picado
- 1 cucharadita de aceite



Preparación:



- 1.- Calentar el aceite en un sartén y sofreír la cebolla.
- 2.- Agregar el requesón y el epazote y sazonar con sal y pimienta.
- 3.- Asar los nopales en un comal. Agregar el requesón y enrollarlos con apoyo de un palillo de madera.
- 5.- Lavar y picar la papa y los ejotes y cocer al vapor.
- 6.- Servir los nopales rellenos de requesón junto con las papas con ejotes.

12. Pastel azteca

Ingredientes:

- Salsa de tomate: 2 tomates, ¼ cebolla y 1 diente de ajo
- 60g pollo deshebrado
- 2 tortillas de maíz
- 30g queso oaxaca
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

- 1.- Licuar los tomates con el ajo y la cebolla, sazonar con sal y pimienta y reservar.
- 2.- Calentar la salsa en una olla y agregar el pollo.
- 3.- Calentar el aceite en un sartén, sofreír las tortillas por ambos lados sin que se doren.
- 4.- En un refractario colocar una capa de tortillas, otra de pollo con la salsa, luego la otra tortilla y por último el queso y la crema.
- 5.- Colocar en el horno de microondas por 1-2 minutos.



13. Sincronizada con pico de gallo de pepitas de calabaza

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 2 rebanadas de queso panela o Oaxaca
- ½ taza de granos de elote
- 1 taza de jitomate, cebolla, cilantro y chile
- 1 cucharada de pepitas de calabaza

Preparación:

- 1.- Calentar las tortillas. Agregar el jamón y el queso y calentar hasta que éste se derrita.
- 2.- Para la salsa: Lavar y picar el jitomate, cebolla, cilantro y chile. Agregar los granos de elote y las semillas de calabaza.
- 3.- Acompañar la sincronizada con el pico de gallo.



14. Tortitas de atún con ensalada de pepino



Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- 1 cucharadita de aceite
- ½ taza de frijoles
- 1 papa cocida
- 1 huevo batido
- 1/3 taza pan molido
- Sal y pimienta
- 1/3 aguacate
- 1/3 pepino

Preparación:

- 1.- Cocer la papa en una olla hirviendo con sal (20-25 minutos) hasta que esté suave. Enfriar, pelarlas y machacarlas hasta formar un puré.
- 2.- Sazonar el puré con sal y pimienta, agregar el atún drenado y mezclar.
- 3.- Agregar el huevo revuelto y el pan molido, hasta que la mezcla deje de pegarse en las manos. Formar cuatro tortitas.
- 4.- Calentar el aceite en un sartén y colocar las tortitas, cocinar por ambos lados.
- 5.- Acompañar con el aguacate y el pepino con limón y sal.

15. Huaraches de nopal con pollo

Ingredientes:

- 2 nopales
- ½ taza de frijoles caseros
- 60g pollo deshebrado
- 40 g queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

- 1.- Asar los nopales en un comal.
- 2.- Calentar los frijoles y untarlos en los nopales.
- 3.- Agregar el pollo deshebrado, el queso rallado y la crema.





Recetario de menús saludables con carnes blancas de 2000 kilocalorías



Dra. Martha Guevara Cruz
Dra. Berenice Palacios González
MC Ana Vigil Martínez
Dra. Nimbe Torres y Torres
Dr. Armando Tovar Palacio
LN María Guadalupe Estrada Trujillo



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

Agradecemos el apoyo a la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación. SECTEI/166/2023, MGC, Estos resultados son parte del Proyecto "Efecto de la pérdida de peso sobre los niveles de hepcidina y el estado de hierro en sujetos con obesidad".

DESAYUNOS:

1. Chilaquiles con pollo y nopales

Ingredientes:

- 90g de pollo deshebrado
- 4 tostadas horneadas
- ½ taza de salsa verde o roja casera
- 1 taza de nopales asados
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

- 1.- Calentar la salsa en una olla.
- 2.- Trocear las tostadas y bañarlas con la salsa. Agregar la crema.
- 3.- Asar los nopales en un comal y cortarlos en tiras.
- 3.- Servir la carne con los chilaquiles y los nopales.
- 4.- Acompañar con 2 naranjas o ½ taza de jugo de naranja.



2. Enchiladas de pollo con nopales



Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 60g pollo deshebrado
- 1 taza de salsa de tomate (3 tomates, ¼ cebolla y 1 diente de ajo)
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de nopales
- 1 rebanada de queso panela rallado
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- Preparar la salsa: Licuar los tomates, la cebolla y el ajo.
- 2.- Calentar el aceite en un sartén y sofreír las tortillas, después remojarlas en la salsa.
- 3.- Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado y agregar el queso panela rallado.
- 4.- Servir con los nopales asados.
- 5.- Acompañar con un licuado de fresas: Licuar 1 taza de fresas con 1 taza de leche, ¼ taza de amaranto y un poco de agua.

3. Molletes con pollo y pico de gallo

Ingredientes:

- ½ telera
- ¾ taza de frijoles caseros
- 60g de pollo deshebrado
- 1 rebanada de queso panela (40g)
- ½ taza de pico de gallo

Preparación:

- 1.- Cortar a la mitad la telera y quitar el migajón.
- 3.- Calentar los frijoles y untarlos al pan. Agregar el queso y calentar hasta que se derrita.
- 4.- Deshebrar el pollo y agregarlo al mollete junto con el pico de gallo.
- 5.- Acompañar con 1 taza de papaya picada con 1 cucharada de linaza.



4. Sándwich de pollo



Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan multigrano
- 60g de pollo deshebrado
- ½ jitomate en rebanadas
- ½ taza de lechuga o espinaca
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar el jitomate y la lechuga. Rebanar el jitomate.
- 2.- Tostar las rebanadas de pan. (opcional).
- 3.- Untar la mayonesa y la mostaza en cada rebanada.
- 4.- Agregar la lechuga, jitomate, aguacate, queso y pollo deshebrado.
- 5.- Acompañar con ½ taza de jugo de naranja y 1 taza de papaya picada con 1 taza de yogurt natural sin azúcar

5. Fajitas de pollo

Ingredientes

- 90 pechuga de pollo
- 1 pimiento morrón
- ½ cebolla
- 1 cucharadita de aceite
- 1/3 aguacate
- 2 tortillas de maíz



Preparación:

- 1.- Cortar la pechuga de pollo en forma de fajitas y picar la cebolla y el pimiento.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y cocinar las fajitas con la cebolla.
- 3.- Apartar el pollo cocido y asar el pimiento, tapar el sartén hasta que se cocinen.
- 4.- Mezclar las fajitas con las verduras y servir con el aguacate y las tortillas.
- 5.- Acompañar con ½ taza de jugo de naranja o 2 naranjas.

6. Atún a la vizcaína



Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
 - 2 tostadas horneadas
 - 8 aceitunas
 - ¼ cebolla
 - 1 cucharadita de aceite
 - 1 taza de caldillo de jitomate
- (2 jitomates, ¼ cebolla y 1 diente de ajo)
- ½ papa cocida
 - 1 cucharada de chiles largos en escabeche
 - 2 cucharadas de perejil picado

Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- Acitronar la cebolla y el ajo picados en el aceite. Agregar el atún (drenado), el caldillo de jitomate y las aceitunas, mezclar y permitir que hierva.
- 3.- Agregar la papa cocida, los chiles largos y sal y pimienta. Incorporar, apagar el fuego y agregar el perejil picado. Servir con 4 galletas saladas.
- 5.- Acompañar con 1 manzana con 1 taza de yogurt natural sin azúcar, ¼ taza de amaranto y 2 cucharadas de chía.

7. Enfrijoladas

Ingredientes:

- 60 g pollo deshebrado
- 1 rebanada de queso panela
- 3/4 taza de frijoles
- 1 cucharadita de aceite
- 3 tortillas de maíz



Preparación:

- 1.- Para la salsa de frijol: licuar los frijoles con un poco de agua y calentar en un sartén.
- 2.- Calentar las tortillas y remojarlas en la salsa de frijol.
- 3.- Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado.
- 4.- Bañar las enfrijoladas con el resto de la salsa de frijol y agregar el queso panela rallado y la crema.
- 5.- Acompañar con una taza de melón picado.

8. Huevo con nopales



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 taza de nopales cocidos
- 1 cucharadita de aceite
- 30g queso Oaxaca
- 1/3 aguacate
- 2 tortillas de maíz

Preparación:

- 1.- Asar y picar los nopales.
- 2.- En un tazón batir los huevos y agregar los nopales y el queso y una pizca de sal.
- 3.- Calentar el aceite en el sartén y agregar la mezcla de los huevos.
- 4.- Cocinar a fuego medio. Remover constantemente hasta que se cocinen. Servir con las tortillas y el aguacate.
- 5.- Acompañar con 1 plátano.

9. Entomatadas

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 2 rebanadas de queso panela rallado
- 60g pollo deshebrado
- 1/3 aguacate
- 1 taza de nopales
- 1 taza caldillo de jitomate

(2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente de ajo)



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua y sal.
- 2.- Colar el caldillo y calentarlo.
- 3.- Calentar las tortillas y remojarlas en el caldillo de jitomate.
- 4.- Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado. Bañar las entomatadas con el resto de la salsa de jitomate.
- 5.- Agregar el queso panela rallado y el aguacate.
- 6.- Acompañar con un jugo de ½ taza de naranja y ½ taza de betabel.

10. Huaraches de nopal

Ingredientes:

- 2 nopales
- 3/4 taza de frijoles caseros
- 60g pollo deshebrado
- 40 g queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

- 1.- Asar los nopales en un comal.
- 2.- Calentar los frijoles y untarlos en los nopales.
- 3.- Agregar el pollo deshebrado, el queso rallado y la crema.
- 4.- Acompañar con ½ taza de jugo de zanahoria + ½ taza de jugo de piña.



11. Milanesa con nopales



Ingredientes:

- 90g de milanesa de pollo
- 2 cucharadas de huevo batido
- 1/3 taza pan molido
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza nopales asados
- ¼ cebolla morada
- 3/4 taza frijoles caseros

Preparación:

- 1.- Remojar el pollo en el huevo batido y cubrirlo con el pan molido.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y cocinar la milanesa por ambos lados hasta que el pan molido se dore.
- 3.- Asar los nopales y picarlos junto con la cebolla.
- 4.- Servir La milanesa con los frijoles y los nopales.
- 5.- Acompañar con un licuado de mango: licuar 1 mango + 1 taza de leche y 2 cucharada de chía.

12. Omelette de queso con jamón

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 rebanadas delgadas de jamón de pavo
- 1 rebanada de queso panela (40g)
- 1 cucharadita de aceite
- 1/3 aguacate
- 2 tortillas de maíz

Preparación:

1. Picar el queso y el jamón.
2. En un tazón batir los huevos con una pizca de sal.
3. Calentar el aceite en un sartén y agregar los huevos batidos, el queso y el jamón.
4. Cocinar a fuego medio y remover hasta que se cocine. Servir con las tortillas y el aguacate.
5. Acompañar con ½ taza de jugo de toronja.



13. Empanada de pollo con ensalada de pepino

Ingredientes:

- 60g carne molida de pollo
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 1/2 taza de espinacas
- 1/3 pepino
- 1/3 taza pan molido
- 2 cucharaditas de aceite



Preparación:

- 1.- En un tazón mezclar la carne de pollo con el pan molido.
- 2.- Formar dos bolitas con la mezcla y aplastarlas en forma de tortilla.
- 3.- Rellenar las empanadas con el jamón de pavo y las espinacas y cerrarlas.
- 4.- En un sartén calentar el aceite y freír las empanadas.
5. Servir con el pepino picado con limón y sal.
- 6.- Acompañar con un jugo de ½ manzana, 1 puñito de espinacas y 1/2 nopal mediano.

14. Huevo a la mexicana



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de jitomate, cebolla y chile picados
- 2 tortillas de maíz

Preparación:

- 1.- Lavar y picar el jitomate, cebolla y chile.
- 2.- En un tazón batir los huevos y agregar el jitomate, cebolla, chile y una pizca de sal.
- 3.- Calentar el aceite en un sartén y agregar la mezcla de huevos y verduras.
- 4.- Cocinar a fuego medio. Remover constantemente hasta que se cocinen. Servir con las tortillas.
- 5.- Acompañar con un jugo de ½ manzana, 1 puñito de espinacas y 1/2 nopal mediano.

15. Huevo con papas y ejotes

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de ejotes cocidos
- ½ papa cocida
- 1 cucharadita de aceite
- 1 tortilla de maíz

1.- Picar los ejotes y la papa en cubos.

2.- En un tazón batir los huevos y agregar los ejotes, la papa y una pizca de sal.

3.- Calentar el aceite en un sartén y agregar la mezcla.

4.- Cocinar a fuego medio. Remover constantemente hasta que estén bien cocidos.

5.- Acompañar con la tortilla y con un licuado de 1 mango + 1 taza de leche + 2 cucharadas de chía.



COLACIONES DE LA MAÑANA

<p>Día 1. Chayotes con queso</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de chayotes cocidos • 1 rebanada queso panela <p>Preparación: 1.- Pelar y cocer los chayotes. 2.- Picar el queso y chayotes cocidos en cubos. 3.- Mezclar los chayotes con el queso y servir.</p>	<p>Día 10. Licuado de plátano y nueces</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • ¼ taza amaranto • 10 nueces • 1 taza de leche • 1 cucharada de linaza • 1 puñito de espinacas • Agua al gusto <p>Preparación: Licuar los ingredientes.</p>
<p>Día 2. Pera y cacahuates</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pera • 28 cacahuates 	<p>Día 11. Zanahoria rallada y alegría</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahoria rallada • Limón y sal al gusto • 1 alegría de amaranto
<p>Días 3 y 4. Zanahorias con manzana Ingredientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias ralladas • 1 manzana rallada • Limón y sal al gusto 	<p>Día 12. Mango con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ mango ataulfo • 1 taza de yogurt natural sin azúcar <p>Preparación: picar el mango y agregar el yogurt.</p>
<p>Día 5. Plátano con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano en rodajas • 1 taza yogurt natural sin azúcar • ¼ taza de amaranto o avena 	<p>Día 13. Manzana con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana en cubos • 1 taza de yogurt natural sin azúcar <p>Preparación: picar el mango y agregar el yogurt.</p>
<p>Día 6. Piña con sal</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza piña en cubos • Sal al gusto <p>Preparación: Picar la piña y agregar la sal.</p>	<p>Día 14. Sandía con queso cottage</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de sandía • 3 cucharadas queso cottage • Hojas de menta y limón (opcional) <p>Preparación: Picar la sandía en cubos y agregar el queso cottage. Añadir las hojas de menta y jugo de limón al gusto.</p>
<p>Día 7. Licuado de plátano</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 1 puñito de espinacas • 2 cucharadas de linaza • 1 taza de leche • 1 chorrito de agua <p>Preparación: Licuar los ingredientes.</p>	<p>Día 15. Pepinos con piña</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 pepino en cubos • ¾ taza piña • Limón y chile (opcional). <p>Preparación: Pelar y picar el pepino y la piña. Agregar limón y chile al gusto.</p>
<p>Día 8. Melón con yogurt y chía</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de melón picado • 1 taza yogurt natural sin azúcar • 2 cucharadas de chía <p>Preparación: Picar el melón y en un tazón mezclar los ingredientes.</p>	
<p>Día 9. Pera y alegría Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pera • 1 alegría de amaranto 	

SOPAS Y ACOMPAÑAMIENTOS

1. Sopa de zanahoria

Ingredientes:

- 1 taza de zanahorias cocidas
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- $\frac{1}{4}$ cebolla
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- En una olla con agua hirviendo agregar una pizca de sal y poner a cocer las zanahorias.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla.
- 3.- Licuar las zanahorias cocidas con la cebolla y el caldo de pollo.
- 4.- En una olla caliente colocar la mezcla y salpimentar. Cocinar a fuego medio hasta que hierva.



2. Arroz verde



Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo o verduras
- 1 taza de cilantro picado
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente.
- 2.- Calentar el aceite en una arrocera. Agregar el arroz y cocinar por unos minutos.
- 3.- Licuar el caldo con el cilantro, cebolla y ajo. Posteriormente, agregar el caldo al arroz.
- 4.- Cocinar por aproximadamente 5 minutos hasta que comience a hervir. Inmediatamente bajar la temperatura y tapar la cacerola.
- 5.- Cuando se observe que ya casi no hay agua y comienzan a abrirse pequeños agujeros entre los granos de arroz, retirar del fuego.
- 6.- Reposar con la tapa puesta durante 3-5 minutos.

3. Sopa de verduras con queso panela

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de pollo o verduras
- ½ taza de verduras cocidas
- 1 rebanada de queso panela

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo y agregar las verduras. Cocinar a fuego medio (tapar) hasta que las verduras estén suaves y bien cocidas.
- 3.- Servir con el queso panela en cubos.



4. Ensalada de espinacas con naranja

Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas
- 1 naranja en gajos
- 1 cucharada de semillas de girasol
- ½ taza de jícama
- 1/3 aguacate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana o balsámico

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras.
- 2.- Pelar la naranja y separar por gajos. Picar la jícama y el aguacate en cubos.
- 3.- En un tazón mezclar las espinacas, los gajos de naranja, la jícama y el aguacate. Añadir las semillas de girasol.
- 4.- Agregar el aceite de oliva y el vinagre balsámico/manzana como aderezo.



5. Arroz blanco

Ingredientes:

- 1 taza mezcla de verduras (pueden ser congeladas)
- 1 taza arroz cocido
- ½ litro de agua
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- Lavar, desinfectar y picar las verduras o en su caso descongelarlas.
- 2.- Hervir el agua en una olla. Una vez que el agua haya hervido, agregar el aceite, una pizca de sal y el arroz.
- 3.- Cocinar a fuego bajo (tapar) hasta que el agua se consuma y el arroz esté bien cocido.
- 4.- Agregar las verduras.



6. Sopa de brócoli

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli cocido
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ cebolla
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- En una olla con agua hirviendo agregar una pizca de sal y poner a cocer el brócoli.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla.
- 3.- Licuar el brócoli cocido con la cebolla y el caldo de pollo.
- 4.- En una olla caliente colocar la mezcla y salpimentar. Cocinar a fuego medio hasta que hierva.



7. Consomé con arroz y verduras

Ingredientes:



- 1 taza mezcla de verduras (pueden ser congeladas)
- $\frac{1}{4}$ taza arroz cocido
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo

Preparación:

- 1.- Lavar, desinfectar y picar las verduras o en su caso descongelarlas.
- 2.- Hervir el agua en una olla.
- 3.- Una vez que el agua haya hervido, agregar el aceite, una pizca de sal y el arroz.
- 4.- Cocinar a fuego bajo (tapar) hasta que el agua se consuma y el arroz esté bien cocido.
- 5.- Calentar el caldo de pollo.
- 6.- Agregar las verduras y el arroz.

8. Sopa de verduras

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de pollo o verduras
- $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo y agregar las verduras. Cocinar a fuego medio (tapar) hasta que las verduras estén suaves y bien cocidas.



9. Arroz a la mexicana

- 1 taza de arroz
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo o verduras
- 2 jitomates
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1.- Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente.
- 2.- Calentar el aceite en una arrocera. Agregar el arroz y cocinar por unos minutos.
- 3.- Licuar el caldo con el jitomate, cebolla y ajo. Posteriormente, agregar el caldo al arroz.
- 4.- Cocinar por aproximadamente 5 minutos hasta que comience a hervir. Inmediatamente bajar la temperatura y tapar la cacerola.
- 5.- Cuando se observe que ya casi no hay agua y comienzan a abrirse pequeños agujeros entre los granos de arroz, retirar del fuego.
- 6.- Reposar con la tapa puesta durante 3-5 minutos.



10. Ensalada de berros con pepino y naranja



Ingredientes:

- 2 tazas de berros
- 1/3 pepino
- 1/3 aguacate
- 1 naranja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada vinagre balsámico o de manzana

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras.
- 2.- Pelar la naranja y separar por gajos. Pelar y picar el pepino y rebanar el aguacate.
- 3.- En un tazón mezclar los berros, los gajos de naranja, la jícama y el aguacate.
- 4.- Agregar el aceite de oliva y el vinagre balsámico/manzana como aderezo.

11. Ensalada de pepino y aguacate

Ingredientes:

- 1/3 pepino
- 1/3 aguacate
- Limón y sal al gusto

Preparación

- 1.- Pelar el pepino, retirar las semillas y cortarlo en semi círculos.
- 2.- Picar el aguacate en cubos.
- 3.- En un plato mezclar el aguacate y el pepino y agregar limón y sal al gusto.



12. Sopa de pasta con verduras

Ingredientes:

- ½ taza de verduras cocidas
- 1 taza caldillo de jitomate: 2 jitomate, ¼ cebolla, 1 diente de ajo.
- ½ taza pasta cocida



Preparación:

- 1.- Para el caldillo de jitomate: Licuar el jitomate, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- Lavar y picar las verduras.
- 3.- Calentar el caldillo y agregar las verduras. Cocinar a fuego bajo hasta que estén bien cocidas.
- 4.- Una vez que las verduras estén cocidas agregar la pasta. Cocinar a fuego bajo hasta que la pasta esté bien cocida (10-12 minutos).

13. Guacamole

Ingredientes:

- 1 aguacate
- ¼ cebolla morada
- ¼ chile serrano (opcional)
- Limón y sal al gusto
- 2 cucharadas de cilantro picado

Preparación:

- 1.- En un tazón colocar el aguacate sin hueso. Con ayuda de una cuchara o tenedor aplastar el aguacate.
- 2.- Lavar y desinfectar el jitomate, chile y cilantro. Picarlos junto con la cebolla.
- 3.- Mezclar el jitomate, cebolla, chile y cilantro con el aguacate.
- 4.- Agregar limón y sal al gusto.



14. Frijoles



Ingredientes:

- 1/2 taza de frijoles negros
- ¼ diente de ajo
- 1 trozo pequeño de cebolla
- Sal al gusto
- 1 hoja de epazote
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- Remojar los frijoles una noche antes.
- 2.- Cocer los frijoles con agua suficiente, laurel, epazote y sal.
- 3.- En un sartén sofreír el ajo y la cebolla y agregar los frijoles cocidos.
- 4.- Retirar el laurel y el epazote.

PLATOS FUERTES

1. Pollo encilantrado

Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo
- 1 manojo de cilantro
- 1 cucharadita de aceite
- ½ papa cocida
- 1 taza de caldillo de jitomate (2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente de ajo)
- 1 calabacita



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- En una olla poner a cocer el pollo. Una vez cocido agregar el caldillo de jitomate.
- 4.- Picar las papas y la calabacita y agregarlas a la olla. Cocinar hasta que estén suaves.
- 5.- Lavar y picar el cilantro y agregarlo a la mezcla. Cocinar a fuego medio por 15 minutos.
- 6.- Servir con 3/4 taza de arroz verde (ver preparación).
- 7.- Acompañar con 1 taza de fresas con 1 taza de yogurt natural sin azúcar.

2. Tacos de pollo



Ingredientes:

- 3 tortillas de maíz
- 90g de pollo deshebrado
- 3/4 taza de frijoles caseros
- 1 cucharadita de aceite
- 40g queso panela rallado
- ½ taza de lechuga rallada
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Calentar las tortillas y rellenarlas con el pollo deshebrado.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír los tacos hasta que se doren.
- 3.- Desinfectar y rallar la lechuga. Rallar el queso. Servir los tacos con el aguacate, el queso, la lechuga y los frijoles.
- 4.- Acompañar con ¾ taza de piña.

3. Pescado en salsa de perejil

- Ingredientes:
- 120g filete de pescado
- 1 manojo de perejil
- ½ taza de agua

Preparación:

- 1.- Licuar el perejil con el agua y una pizca de sal.
- 2.- En un sartén verter la salsa de perejil y agregar el filete de pescado.
- 3.- Tapar el sartén y cocinar hasta que el pescado esté bien cocido y la salsa se reduzca.
- 4.- Servir con ½ taza de arroz blanco y la ensalada de espinacas con naranja.



4. Pollo en salsa pasilla



Ingredientes:

- 120g pechuga de pollo
- 1 chile pasilla
- Arroz a la mexicana
- 1 cucharadita de aceite
- 1 jitomate
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo

Preparación.

- 1.- Colocar el chile en una olla con agua hirviendo hasta que se ablande.
2. Licuar el chile pasilla con el jitomate, cebolla y ajo. Agregar sal y pimienta.
- 3.- Calentar el aceite en un sartén y cocinar la pechuga por ambos lados.
- 4.- Agregar la salsa colada y cocinar hasta que hierva.
- 5.- Servir con ½ taza de ejotes cocidos, 1/3 de aguacate y 3/4 taza de arroz blanco (ver preparación).
- 6.- Acompañar con 1 taza de fruta picada.

5. Salpicón de pollo con frijoles

Ingredientes:

- 120g pollo deshebrado
- 1 cucharadita de crema
- ¼ cebolla morada
- ½ jitomate en cubos.
- 1 taza de lechuga en tiras
- Orégano al gusto
- ¾ taza de frijoles
- 2 tostadas horneadas



Preparación:

- 1.- Lavar y picar el jitomate y la cebolla.
- 2.- Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en tiras delgadas.
- 3.- En un tazón mezclar el pollo deshebrado con las verduras y la crema.
- 4.- Servir con los frijoles y las tostadas.

6. Ensalada de atún

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- ½ taza de verduras mixtas
- 1 huevo duro picado
- 1 cucharadita de mayonesa

Preparación:

- 1.- En una cacerola hervir agua. Colocar el huevo y cocinar 10 minutos. Una vez cocido, pelarlo y picarlo.
- 2.- Lavar y picar las verduras.
- 3.- Drenar el atún y en un tazón mezclarlo con las verduras y el huevo. Agregar la mayonesa.
- 4.- Servir con 2 paquetes de salmas® u 8 galletas saladas.
- 5.- Acompañar con la ensalada de berros con pepino y naranja (ver preparación) y un mango picado.



7. Salpicón de pollo



Ingredientes:

- 120g pollo deshebrado
- 1 cucharadita de crema
- ¼ cebolla morada
- ½ jitomate en cubos.
- 1 taza de lechuga en tiras
- Orégano al gusto
- 2 tostadas horneadas

Preparación:

- 1.- Lavar y picar el jitomate y la cebolla.
- 2.- Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en tiras delgadas.
- 3.- En un tazón mezclar el pollo deshebrado con las verduras y la crema.
- 4.- Servir con las tostadas.

8. Pescado con champiñones

Ingredientes:

- 120g filete de pescado
- ½ taza champiñones cocidos
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ cebolla
- ½ taza arroz blanco



Preparación:

- 1.- En un sartén calentar el aceite y cocinar los champiñones con la cebolla. Tapar hasta que se cocinen.
- 2.- Agregar el pescado y tapar. Voltar y tapar nuevamente hasta que el filete esté bien cocido.
- 3.- Servir con el arroz blanco.
- 4.- Acompañar con una manzana rebanada con limón y canela.

9. Brochetas de pollo



Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de cebolla, jitomate y pimiento.
- 2 cucharadas de guacamole

Preparación:

- 1.- Lavar y picar el pimiento, jitomate y cebolla.
- 2.- Cortar la pechuga de pollo en cubos y sazonar con 1 sal y pimienta.
- 3.- En un sartén calentar el aceite y agregar el pollo, voltear de vez en cuando hasta que esté bien cocida. Apartar el pollo y agregar los pimientos, jitomates y cebolla.
- 4.- Remover hasta que las verduras se doren y agregar la carne cocida. Tapar el sartén y cocinar hasta que las verduras estén listas.
- 5.- Servir con el guacamole y 1 tortilla de maíz.
- 6.- Acompañar con 2 tazas de fresas con 1 taza de yogurt natural y 2 cucharadas de chía.

10. Mixiotes con nopales

Ingredientes:

- 120g muslo de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 1/3 chiles: mulato, pasilla, ancho y guajillo
- 1 ajo
- ¼ cebolla
- 1 jitomate
- Comino y orégano al gusto
- 1 taza de nopales en tiras



Preparación:

- 1.- En una olla con agua caliente remojar los chiles. Una vez que estén suaves licuarlos con la cebolla, ajo, comino, orégano, jitomate y agua.
- 2.- Verter la mezcla sobre el pollo y los nopales, marinar durante 1 hora en el refrigerador.
- 3.- Colocar la mezcla anterior en una olla de presión y cocinar de 25 a 30 minutos a partir que suene la válvula.
- 4.- Servir con ½ taza de arroz a la mexicana (ver preparación). Acompañar con 1 taza de fruta picada.

11. Consomé de pollo con verduras y arroz



Ingredientes:

- 1 taza caldo de pollo
- 120g pollo deshebrado
- 1 taza de verduras cocidas
- 3/4 taza arroz verde
- limón al gusto
- 2/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo de pollo, agregar las verduras, el pollo deshebrado y el arroz (ver preparación). Cocinar hasta que hierva.
- 3.- Agregar el arroz (ver preparación).
- 4.- Añadir el aguacate, limón y sal al gusto.

12. Chiles rellenos de atún

Ingredientes:

- 2 chiles poblanos
- 1 lata de atún en agua
- 1 cucharadita de aceite
- 3/4 taza de frijoles
- 1 taza caldillo de jitomate
- 1/4 taza elotitos + jitomate

(1 jitomate, 1/4 cebolla, 1 diente ajo).



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar el jitomate, cebolla y ajo con agua y sal.
- 2.- Drenar el atún y agregarle el caldillo de jitomate, los elotitos y el jitomate en cubos.
- 3.- Calentar el chile en un comal hasta que se “queme” la piel para poder pelarlo.
- 4.- Pelar el chile y rellenarlo con el atún.
- 5.- Acompañar con 1/2 taza de frijoles y 3/4 taza de arroz blanco. (ver preparaciones).

13. Pescado a la veracruzana

Ingredientes:

- 120g filete de pescado
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 jitomate en cubos
- ½ chile morrón
- 8 aceitunas
- 1 rama de perejil
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de aceite



Preparación:

- 1.- Calentar el aceite en un sartén. Sofreír la cebolla y el ajo con un poco de sal, las hojas de laurel y pimienta. Cocinar hasta que la cebolla y el ajo se doren.
- 2.- Agregar el jitomate picado, mezclar y cocinar por 3 minutos. Añadir sal y pimienta.
- 3.- Incorporar el pimiento morrón, mezclar y cocinar por 5 minutos.
- 4.- Añadir las aceitunas rebanadas y cocinar 5 minutos más.
- 5.- Agregar el pescado y el perejil picado. Tapar la preparación y cocinar a fuego bajo por 25 minutos.
- 6.- Servir con 3/4 taza de frijoles, ½ taza de ejotes, 1/3 de aguacate y 3/4 taza de arroz blanco con ½ plátano frito con 1 cucharadita de aceite.

14. Rollos de pollo con espinacas



Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo aplanada
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de queso manchego
- 1 cucharadita de aceite
- Sal, ajo en polvo y pimienta

Preparación:

- 1.- Extender la pechuga en una tabla y sazonar con sal y pimienta por ambos lados.
- 2.- Rellenar las pechugas con el jamón de pavo, el queso manchego y 3 hojas de espinacas. Con la ayuda de palillos de madera cerrar las pechugas.
- 3.- En una cacerola calentar el aceite y cocinar las pechugas rellenas por todos lados. Tapar y dejar cocinar por al menos 10 minutos a fuego bajo.
- 4.- Servir con el resto de las espinacas con el queso panela. Acompañar con ½ taza de frijoles y 1/2 taza de arroz verde (ver preparaciones).
- 6.- Acompañar con 1 taza de fresas con 1 taza de yogurt natural sin azúcar y 10 almendras.

15. Consomé de pollo con pollo y verduras



Ingredientes:

- 1 taza caldo de pollo
- 120g pollo deshebrado
- 1 taza de verduras cocidas
- 3/4 taza arroz verde
- limón al gusto
- 2/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y picar las verduras.
- 2.- En una olla calentar el caldo de pollo, agregar las verduras, el pollo deshebrado y el arroz (ver preparación). Cocinar hasta que hierva.
- 3.- Agregar el arroz (ver preparación).
- 4.- Añadir el aguacate, limón y sal al gusto.
- 5.- Acompañar con 2 naranjas con chile (opcional).

COLACIONES DE LA TARDE

<p>Día 1. Jícama con limón y nueces</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de jícamas en bastones • Limón y sal al gusto • 20 nueces o almendras 	<p>Día 9. Jitomate con sal y limón</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 jitomate bola en rodajas • Limón y sal al gusto
<p>Día 2. Jícamas y naranjas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 taza de jícamas en bastones • Limón y sal al gusto • 2 naranjas 	<p>Día 10. Rollitos de jamón con queso</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 rebanadas delgadas de jamón de pavo • 40g queso panela • 1 paquete de salmas®
<p>Día 3. Plátano con yogurt y amaranto</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 plátano • 1 taza yogurt natural sin azúcar • 1/2 taza de amaranto • 10 almendras 	<p>Día 11. Mango con almendras</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 mango ataulfo • 10 almendras
<p>Día 4. Ensalada de lentejas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3/4 taza de lentejas cocidas • 1/2 taza de cebolla morada + cilantro • Limón al gusto <p>Preparación: 1.- Remojar las lentejas durante la noche y cocerlas. 2.- Picar la cebolla morada y el cilantro. 3.- Escurrir las lentejas y agregar la cebolla y cilantro. Agregar limón al gusto.</p>	<p>Día 12. Pan con mermelada de fresa y chía</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan multigrano • 1 taza frutos rojos • 1 cucharada de chía • 1 cucharadita de miel • 1/4 taza agua de ser necesario <p>Preparación: 1.- Lavar y desinfectar la fruta. Licuarla con un poco de agua. 2.- En una olla agregar la fruta licuada, la chía y la miel. 3.- Cocinar hasta que la mezcla espese y enfriar. 4.- Tostar el pan y agregar 3 cucharadas de la mermelada.</p>
<p>Día 5. Palomitas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 tazas de palomitas naturales • Sal al gusto 	
<p>Día 6. Pepinos con zanahorias</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahorias en bastones • 1/3 pepino en bastones • Limón y sal al gusto 	<p>Día 13. Plátano</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano
<p>Día 7. Alegría y naranjas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 alegría de amaranto • 2 naranjas 	<p>Día 14. Piña con chile</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3/4 taza piña • Chile al gusto • 14 nueces de la india
<p>Día 8. Pepinos con limón y sal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 pepino en bastones • Limón y sal al gusto 	<p>Día 15. Galletas con queso panela y uvas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80g queso panela en rebanadas • 4 galletas habaneras • 18 uvas

CENAS

1. Tinga de pollo

Ingredientes:

- 90g pollo deshebrado
- 2 tortillas de maíz
- ¼ cebolla picada
- 1 taza caldillo de jitomate
(2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente de ajo)
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de crema
- 1/3 aguacate



Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar el jitomate, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- En una olla calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que se dore.
- 3.- Agregar el caldillo de jitomate colado y dejar que hierva. Agregar el pollo deshebrado y remover hasta que se incorporen los ingredientes.
- 4.- Tapar la olla y cocinar a fuego bajo durante 5-7 minutos.
- 5.- Servir con la crema, los frijoles, el aguacate y las tortillas.
- 6.- Acompañar con un plátano.

2. Pechuga asada con ensalada de calabacitas



Ingredientes:

- 90g pechuga de pollo
- 1 calabacita
- ½ taza granos de elote
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

- 1.- En un sartén calentar el aceite y cocinar la pechuga de pollo.
- 2.- Apartar el pollo cocido y asar la calabacita y los granos de elote, tapar el sartén hasta que se cocinen.
- 3.- Servir la pechuga de pollo con las calabacitas y los elotes y acompañar con 1 paquete de salmas®.

3. Tacos de pescado al pastor

Ingredientes:

- 90g filete de pescado
- 3 tortillas de maíz
- 3 rebanadas de piña
- 1 taza de nopales asados
- 1 chile guajillo hervido y desvenado
- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla picada
- 1 cucharada de achiote
- ½ taza de cilantro y cebolla picados
- 1/3 aguacate



Preparación:

- 1.- Licuar el chile, el ajo, la cebolla, el achiote y el jugo de naranja.
- 2.- Bañar el filete de pescado con la salsa y agregar sal y pimienta.
- 3.- En un sartén calentar el aceite y colocar el filete marinado. Cocinar durante 5-10 minutos.
- 4.- Calentar las tortillas y rellenar los tacos. Servir con el aguacate, cilantro, cebolla y piña.
- 5.- Acompañar con los nopales asados.

4. Tacos de alambre de pollo



Ingredientes:

- 90g fajitas de pollo
- 30g queso Oaxaca
- 1 pimiento
- 1 cucharadita de aceite
- 3 tortillas de maíz
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y picar los pimientos en cubos.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y agregar el pollo, volteando de vez en cuando hasta que esté bien cocido. Picarlo en cubos.
- 3.- Apartar el pollo y agregar los pimientos. Remover hasta que se doren.
- 4.- Añadir el pollo y el queso. Calentar hasta que éste se derrita.
- 5.- Calentar las tortillas y hacer los tacos. Acompañar con el aguacate.

5. Ensalada con huevo duro

Ingredientes:

- 2 huevos duros
- 40 g queso panela en cubos
- 2 tazas de lechugas mixtas
- 1 jitomate saladet
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de semillas de girasol

Preparación:

- 1.- En una cacerola hervir agua. Colocar los huevos y cocinar 10 minutos. Una vez cocidos, pelarlos y rebanarlos.
- 2.- Lavar y desinfectar la lechuga y el jitomate.
- 3.- Picar el jitomate y el queso.
- 4.- En un tazón mezclar las verduras con el huevo, el queso y las semillas de girasol. Agregar el aceite y el vinagre como aderezo. Acompañar con 2 paquetes de salmas®.
- 5.- Acompañar con 1 mango.



6. Tacos de pollo

Ingredientes:



Ingredientes:

- 3 tortillas de maíz
- 90g de pollo deshebrado
- 3/4 taza de frijoles caseros
- 1 cucharaditas de aceite
- 40g queso panela rallado
- 1/2 taza de lechuga rallada

Preparación:

- 1.- Calentar las tortillas y rellenarlas con el pollo deshebrado.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír los tacos hasta que se doren.
- 3.- Desinfectar y rallar la lechuga. Rallar el queso. Servir los tacos con la lechuga, el queso, y los frijoles.

7. Sándwich de pavo

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan multigrano
- 1 rebanada de queso panela
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- ½ jitomate en rebanadas
- ½ taza de lechuga o espinaca
- 2 cucharaditas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Lavar y desinfectar el jitomate y la lechuga. Rebanar el jitomate.
- 2.- Tostar las rebanadas de pan. (opcional).
- 3.- Untar la mayonesa y la mostaza en cada rebanada.
- 4.- Agregar la lechuga, aguacate, jitomate, queso y jamón.



8. Enchiladas de pollo

Ingredientes:

- 3 tortilla de maíz
 - 1 taza de caldillo de tomate
- (2 jitomates, ¼ cebolla, 1 diente ajo)
- 90g pollo deshebrado
 - 3/4 taza de frijoles
 - 1 cucharadita de aceite
 - 2/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Preparar el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, cebolla y ajo con un poco de agua.
- 2.- Calentar el aceite en un sartén sofreír las tortillas.
- 3.- Remojar las tortillas en la salsa de jitomate y rellenarlas con el pollo deshebrado.
- 4.- Acompañar con los frijoles y el aguacate.



9. Tortitas de atún con ensalada de pepino



Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- 1 cucharadita de aceite
- 3/4 taza de frijoles
- 1 papa cocida
- 1 huevo batido
- 1/3 taza pan molido
- Sal y pimienta
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- Cocer la papa en una olla hirviendo con sal (20-25 minutos) hasta que esté suave. Enfriar, pelarlas y machacarlas hasta formar un puré.
- 2.- Sazonar el puré con sal y pimienta, agregar el atún drenado y mezclar.
- 3.- Agregar el huevo revuelto y el pan molido, hasta que la mezcla deje de pegarse en las manos. Formar cuatro tortitas.
- 4.- Calentar el aceite en un sartén y colocar las tortitas, cocinar por ambos lados.
- 5.- Acompañar con 1/3 pepino con limón y sal y el aguacate.

10. Fajitas de pollo con nopales

Ingredientes:

- 1 taza de nopales
- 60g fajitas de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tortillas de maíz
- ¼ cebolla picada
- 1/3 aguacate

Preparación:

- 1.- En un comal asar los nopales y cortarlos en tiras.
- 2.- En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que se dore.
- 3.- Agregar las fajitas de pollo y cocinar por ambos lados.
- 4.- Servir las fajitas con los nopales y el aguacate. Acompañar con las tortillas.



11. Nopal relleno de requesón y papas con ejotes

Ingredientes:

- ½ papa cocida
- ½ taza ejotes cocidos
- 2 nopales medianos
- 4 cucharadas de requesón
- ¼ cebolla picada
- 1 cucharada epazote picado
- 1 cucharadita de aceite



Preparación:



- 1.- Calentar el aceite en un sartén y sofreír la cebolla.
- 2.- Agregar el requesón y el epazote y sazonar con sal y pimienta.
- 3.- Asar los nopales en un comal. Agregar el requesón y enrollarlos con apoyo de un palillo de madera.
- 5.- Lavar y picar la papa y los ejotes y cocer al vapor.
- 6.- Servir los nopales rellenos de requesón junto con las papas con ejotes.

12. Pastel azteca

Ingredientes:

- Salsa de tomate: 2 tomates, ¼ cebolla y 1 diente de ajo
- 60g pollo deshebrado
- 2 tortillas de maíz
- 30g queso oaxaca
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

1.- Licuar los tomates con el ajo y la cebolla, sazonar con sal y pimienta y reservar.

2.- Calentar la salsa en una olla y agregar el pollo.

3.- Calentar el aceite en un sartén, sofreír las tortillas por ambos lados sin que se doren.

4.- En un refractario colocar una capa de tortillas, otra de pollo con la salsa, luego la otra tortilla y por último el queso y la crema.

5.- Colocar en el horno de microondas por 1-2 minutos.



13. Sincronizada con pico de gallo de pepitas de calabaza

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 2 rebanadas de queso panela o Oaxaca
- ½ taza de granos de elote
- 1 taza de jitomate, cebolla, cilantro y chile
- 2 cucharadas de pepitas de calabaza

Preparación:

- 1.- Calentar las tortillas. Agregar el jamón y el queso y calentar hasta que éste se derrita.
- 2.- Para la salsa: Lavar y picar el jitomate, cebolla, cilantro y chile. Agregar los granos de elote y las semillas de calabaza.
- 3.- Acompañar la sincronizada con el pico de gallo.



14. Tortitas de atún con ensalada de pepino



Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- 1 cucharadita de aceite
- 3/4 taza de frijoles
- 1 papa cocida
- 1 huevo batido
- 1/3 taza pan molido
- Sal y pimienta
- 1/3 aguacate
- 1/3 pepino

Preparación:

- 1.- Cocer la papa en una olla hirviendo con sal (20-25 minutos) hasta que esté suave. Enfriar, pelarlas y machacarlas hasta formar un puré.
- 2.- Sazonar el puré con sal y pimienta, agregar el atún drenado y mezclar.
- 3.- Agregar el huevo revuelto y el pan molido, hasta que la mezcla deje de pegarse en las manos. Formar cuatro tortitas.
- 4.- Calentar el aceite en un sartén y colocar las tortitas, cocinar por ambos lados.
- 5.- Acompañar con el aguacate y el pepino con limón y sal.

15. Huaraches de nopal con pollo

Ingredientes:

- 2 nopales
- 3/4 taza de frijoles caseros
- 60g pollo deshebrado
- 40 g queso panela rallado
- 1 cucharadita de crema

Preparación:

- 1.- Asar los nopales en un comal.
- 2.- Calentar los frijoles y untarlos en los nopales.
- 3.- Agregar el pollo deshebrado, el queso rallado y la crema.

