



# Recetario

De la atención a tu cocina.



# Contenido

**Carnes**



**Snacks**



**Aves y  
pescados**



**Postres**



**Con  
vegetales**



**Días  
festivos**



# Carnes



## Cerdo

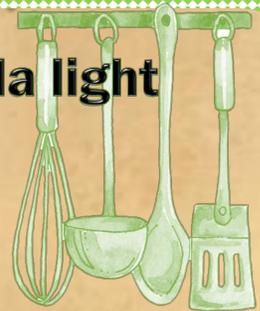
- Lomo de cerdo en salsa de refresco de cola light.

## Res

- Filete a la mexicana.

# Lomo de cerdo en salsa de refresco de cola light

6 porciones



## Ingredientes

- 6 lomos de cerdo bien desgrasados de 150 gramos cada uno.
- 1 cebolla chica en rodajas.
- 2 refrescos de cola light chicos.
- 1 cucharada de consomé en polvo.
- Sal y pimienta al gusto.

**Carbohidratos:  
1.5 gramos**

## Procedimiento

1. Ponga a freír la cebolla y el lomo ya salpimentado en poco aceite o si lo desea, en aceite en aerosol.
2. Una vez listo el lomo, se le agrega el refresco de cola light con el consomé, se reduce el fuego y se deja de 5 a 10 minutos a fuego lento, volteando de vez en cuando el lomo.

## Filete a la mexicana

6 porciones

### Ingredientes

- 1 kilo de filete limpio cortado en filetitos.
- 50 gramos de margarina.
- ½ kilo de puré de papa.
- ¼ de kilo de puré de chícharo.
- 1 chile ancho, desvenado.
- 1 raja de canela.
- 2 clavos de especie.
- 1 ajo.
- 2 hojas de laurel.
- ½ litro de jugo de naranja agrio.
- ½ taza de agua o caldo de carne.
- 200 gramos de jitomate.
- 1 lata de pimientos morrones.

### Procedimiento

1. Freír el filete en la margarina.
2. Moler el chile, partido en 4, el jitomate crudo en trozos, el ajo, clavo, canela y laurel.
3. Agregar el jugo de naranja agria.
4. Vaciar el filete en una olla, agregar los ingredientes molidos.
5. Dejar cocer durante 90 minutos hasta que esté cocido y la salsa espese.
6. Para servir, decorar con el puré de chícharo, el puré de papa y tiritas de pimientos morrones.



**Carbohidratos:  
34.98 gramos**

# Aves y pescados



## Pollo

- Mixiotes de pollo.
- Ensalada de pollo con mango.

## Pavo

- Filetes de pavo al tomate y curry.

## Pescado

- Filetes de pescados rellenos.

## Mixiotes de pollo

4 porciones



### Ingredientes

- 600 gramos de pechuga de pollo sin piel, deshuesada y lavada.
- 100 gramos de chiles anchos desvenados, asados.
- 1 raja de canela.
- 2 dientes de ajo.
- 1/3 taza de vinagre.
- 3 clavos.
- Una pizca de comino.
- Hierbas de olor. (laurel)
- Agua.
- Sal.
- 4 hojas de mixiotes.

**Carbohidratos:  
10.65 gramos**

### Procedimiento

- 1.-Remoje los chiles en el vinagre y agua, licue agregando las especias y la sal.
- 2.-De preferencia, desmenuce el pollo y marínelo en esta salsa.
- 3.-Divida en cuatro porciones, y haga paquetes con las hojas, ciérrelo perfectamente.
- 4.- En una vaporera u olla express cocine de 45 minutos a una hora.
- 5.-Sirva caliente.

# Ensalada de pollo con mango

8 porciones



## Ingredientes

- 2 tazas de col morada.
- 1 lechuga pequeña.
- 1 taza de mango ataulfo cortado en cuadros.
- 2 cucharadas de cilantro picado.
- 2 pechugas de pollo en tiras.
- ¼ de taza de cacahuates tostados.

**Carbohidratos:**  
**9.68 gramos**

## Vinagreta

- 4 cucharadas de aceite de olivo.
- 4 cucharadas de vinagre balsámico .
- 1 sobre de edulcorante bajo en calorías
- 1 cucharadita de chile piquín.
- 1 diente de ajo.
- ¼ de cebolla morada finamente picada
- Sal y pimienta.
- El jugo de ½ limón.

*Continua...*

## Ensalada de pollo con mango

8 porciones



### Procedimiento

- 1.-Se ponen a la plancha las tiras de pollo.
- 2.-Se pica finamente la col y la lechuga.
- 3.-Se mezclan en la licuadora los ingredientes de la vinagreta.
- 4.-Se presenta mezclando la lechuga, la col, el mango y las tiras de pollo bañadas en la vinagreta.

## Filetes de pavo al tomate y curry

4 porciones

### Ingredientes

- 4 filetes de pechuga de pavo de 150 gramos cada uno.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharada de margarina baja en grasas.
- 1 cebolla.
- 2 jitomates grandes.
- 1 cucharada de curry.
- 1 taza de caldo de pollo desgrasado.
- Sal y pimienta.



**Carbohidratos:  
2.43 gramos**

### Procedimiento

1. Salpimiente los filetes de pavo, dórelos en el aceite y la margarina derretida, retírelos cuando estén dorados y apartar manteniéndolos calientes.
2. En la misma mezcla de aceite y margarina acitrone la cebolla pelada y picada finamente y cuando esté transparente, agregue los jitomates pelados, sin semillas y partidos en trozos así como el curry, agregue el caldo y mezcle bien.
3. Vuelva a meter en esto los filetes de pavo y deje cocinar tapando la sartén a fuego lento por 15 minutos.
4. Pueden servirse con pasta salteada en un poco de margarina y queso rallado.

## Filetes de pescados rellenos

4 porciones



### Ingredientes

- 4 filetes de pescado.
- 2 limones.
- Sal.
- Aceite en aerosol.
- 3 cucharadas de cebolla picada.
- 4 calabacitas.
- 1 jitomate sin cáscara, picado.
- Chile serrano lavado.
- 1 taza de champiñones picados.
- 2 ramitas de epazote.

### Procedimiento

#### Salsa

- 1 cucharada de margarina baja en grasa
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de leche descremada, tibia
- 1 pizca de nuez moscada

**Carbohidratos:  
12.93 gramos**

*Continua...*

## Filetes de pescados rellenos

4 porciones



### Procedimiento

- 1.-Remoje los filetes de pescado en el jugo de limón y un poco de agua con sal.
- 2.-Rocíe una cacerola con el aceite en aerosol y fría la cebolla, añada las calabacitas, el jitomate y el chile serrano; agregue los champiñones, el epazote y un poco de sal. Tape la cacerola y espere hasta que el líquido que suelten los champiñones se haya consumido.
- 3.- Para preparar la salsa blanca, derrita la margarina, añada la harina, la leche tibia, un poco de sal y nuez moscada, mezcle con batidor de globo para evitar que se formen grumos.
- 4.-Corte cada uno de los filetes en dos, coloque un poco de relleno y forme los rollitos.
- 5.- Colóquelos en un molde refractario previamente engrasado con aceite en aerosol.
- 6.- Vierta encima la salsa blanca y meta en el horno precalentado a 180°C, durante 20 minutos.

# Con vegetales



## Vegetales

- Queso fundido con rajas y hongos.
- Rollitos de acelgas.
- Sopa de hongos silvestres.
- Ensalada mediterránea.
- Sopa de zanahoria al curry.
- Calabacitas rellenas.
- Aguacates rellenos de surimi.
- Crema de cilantro con julianas de tortilla.
- Ensalada de pimientos y albahaca.

## Queso fundido con rajas y hongos

4 porciones



### Ingredientes

- 250 gramos de queso Oaxaca bajo en grasas.
- 2 chiles cuaresmeños, en rajas.
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 cucharadas de epazote.
- ½ lata de hongos partidos en cuadritos.
- 4 cazuelas de barro o un recipiente para microondas.

**Carbohidratos:  
3.63 gramos**

### Procedimiento

- 1.-Unte las cazuelas con el ajo y ponga el queso, el chile, los hongos y el epazote a fuego lento.
- 2.-Déjelo que se funda, sívalo en la cazuelita.

*\*Si desea se puede poner todo en un molde para microondas y se derrite a 2 minutos a baja potencia.*

## Rollitos de acelgas

6 porciones



### Ingredientes

- 10 hojas de acelgas.
- 1 ½ papas cocidas y machacadas.
- 1 ½ cucharadas de margarina baja en grasas.
- 250 gramos de jamón de pavo partido en tiras.
- 1 cebolla finamente picada.
- 1 taza de jocoque bajo en grasas.

**Carbohidratos:  
8.96 gramos**

### Procedimiento

- 1.- Precaliente el horno a 200°C.
- 2.- Ponga a hervir las hojas de acelga en suficiente agua con sal durante 10 minutos, escurra y reserve.
- 3.- En la margarina fría el jamón y la cebolla y mézclelos con el puré, rellene esto en las acelgas y enróllelas.
- 4.- Acomódelas en un refractario y báñelas con jocoque bajo en grasas.

# Sopa de hongos silvestres

4 porciones

## Ingredientes

- 300 gramos de champiñones rebanados.
- 300 gramos de setas rebanadas.
- ½ cebolla rebanada.
- 1 diente de ajo.
- 1 manojo de epazote.
- 1 litro de caldo de pollo desgrasado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite en aerosol.



**Carbohidratos:  
8.85 gramos**

## Procedimiento

1. Acitrone la cebolla y el ajo en el aceite en aerosol, hasta que doren, añada entonces el epazote y sofríalo.
2. Agregue los hongos y cocine hasta que ablanden
3. Vierta el caldo, sazone con sal y pimienta y cocine hasta que suelte el primer hervor.

## Ensalada mediterránea

6 porciones



### Ingredientes

- 2 pepinos cortados en rebanadas finas.
- 4 jitomates cortados en cuatro trozos.
- 1 lechuga en trozos.
- 100 gramos de aceitunas negras cortadas en trozos.
- 2 pimientos rojos de lata picados.
- 100 gramos de queso panela cortado en cuadros.
- 3 cucharadas de aceite.
- 2 cucharadas de vinagre.
- Sal gusto.

### Procedimiento

- 1.- Vierta la lechuga en una ensaladera.
- 2.- Añada los pepinos, los jitomates, las aceitunas, los pimientos y el queso.
- 3.- Mezcle en un recipiente el aceite con el vinagre y la sal.
- 4.- Rocíe con este aderezo la ensalada, mezcle bien y sirva.

**Carbohidratos:  
14.25 gramos**

## Sopa de zanahoria al curry

4 porciones



### Ingredientes

- 4 zanahorias peladas, cocidas y rebanadas.
- 3 tazas de caldo de pollo desgrasado.
- ½ cucharada de curry en polvo.
- Sal y pimienta al gusto.
- ½ cucharadita de salsa tabasco.
- ½ cucharadita de hinojo seco.
- Yogurt natural.

**Carbohidratos:  
7.13 gramos**

### Procedimiento

- 1.- Licuar las zanahorias con el caldo y el curry; colar la mezcla y ponerla a hervir
- 2.- Sazonar con sal y pimienta, salsa tabasco
- 3.- Agregue el hinojo y retire del fuego
- 5.- Agregue el yogurt incorporando bien

## Calabacitas rellenas

6 porciones



### Ingredientes

- 3 calabacitas medianas
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1/2 taza de apio finamente picado
- 1/4 taza de agua
- 3/4 de taza de champiñones rebanados
- 1/2 taza de pollo desgrasado
- 1/2 cucharadita de albahaca
- 1/2 cucharadita de hojas de tomillo
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1 taza de jitomate picado
- 1/2 taza de cereal.
- 2 cucharaditas de queso parmesano

**Carbohidratos:  
9.74 gramos**

### Procedimiento

- 1.- Cueza al vapor las calabacitas por 15 minutos o hasta que pierdan un poco su consistencia dura. Enfríelas un poco y córtelas a la mitad longitudinalmente.
- 2.- Saque las pulpas dejando una caparazón de aproximadamente 6mm de grosor. Pique la pulpa que quitó aparte.

## Calabacitas rellenas

6 porciones



### Procedimiento

- 3.- Cueza la cebolla y el apio en agua a fuego medio moviendo frecuentemente hasta que la cebolla suavice.
- 4.-Agregue los champiñones y la pulpa de las calabacitas; cocine 2 minutos más.
- 5.-Agregue el caldo de pollo y las especias; deje que hierva: remueva de la lumbre y agregue el jitomate y el cereal.
- 6.-Rellene las calabacitas con la mezcla caliente.
- 7.-Rocíe el queso

## Aguacates rellenos de surimi

8 porciones



### Ingredientes

- 1 taza de surimi picado.
- 1/3 de taza de apio picado.
- 2 huevos duros picados.
- 2 cucharadas de pimiento morrón picado.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/4 de taza de mayonesa baja en grasas.
- 4 aguacates.
- El jugo de un limón.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 3 cucharadas de galleta salada integral molida.
- 1 cucharadita de margarina derretida.

**Carbohidratos:  
16.38 gramos**

### Procedimiento

1. Mezcle el surimi, el apio, los huevos, el pimiento morrón, la cebolla, la sal y la mayonesa.
2. Corte los aguacates a la mitad, quíteles los huesos
3. Barnice las mitades con jugo de limón y espolvoréelos con sal
4. Rellene las mitades de aguacate con la mezcla del surimi

# Crema de cilantro con julianas de tortillas

10 porciones



## Ingredientes

- 2 tazas de cilantro fresco.
- ¼ de cebolla rebanada finamente.
- 2 litros de leche descremada.
- 2 cucharadas de fécula de maíz.
- Consomé de pollo en polvo al gusto.
- 5 tortillas.

**Carbohidratos:  
19.22 gramos**

## Procedimiento

1. Fría la cebolla hasta que este acitronada en 1 cucharada de aceite vegetal.
2. Se retira del fuego y se licua junto con el cilantro, la fécula y la leche.
3. Vierta la mezcla en una cacerola, y cocine hasta que hierva, sazone con el consomé.
4. Se cortan las tortillas en tiritas delgadas y se doran en el horno sobre una charola previamente rociada con aceite en aerosol.
1. Al servir la crema, se agregan a cada porción.

# Ensalada de pimientos y albahaca

4 porciones



## Ingredientes

- 1 pimiento grande verde.
- 1 pimiento grande rojo.
- 1 pimiento grande amarillo.
- 1 cebolla grande.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de yema.
- 1 cucharada de albahaca fresca picada finamente.

## Procedimiento

- 1.- Poner al fuego directo los pimientos y la cebolla hasta que estén bien asados o el exterior de los vegetales queden negros.
- 2.- Poner en agua fría para lavarlos enseguida bajo el chorro, quitarle la semilla a los pimientos y cortarlos en tiras anchas al igual que la cebolla.
- 3.- Acomodarlos en un platón, espolvorearlos con albahaca por encima y rociarlos con vinagre, aceite sal y pimienta.

**Carbohidratos:  
5.30 gramos**

# Snacks



## Snacks

- Crema fría de aguacate.
- Ceviche de jícama.
- Mousse de Cilantro.

# Crema fría de aguacate

4 porciones



## Ingredientes

- 1 aguacate grande pelado y en trozos.
- 1 diente de ajo.
- 600 ml de caldo desgrasado.
- 1 yogurt natural descremado.
- Sal y pimienta al gusto.

**Carbohidratos:**  
**6.91 gramos**

## Procedimiento

- 1.- Vierta el aguacate en la licuadora, añada todos los ingredientes restantes, sazone con sal y pimienta, bata hasta crear una crema suave y homogénea.
- 2.- Vierta en una sopera y deje reposar en el refrigerador 2 horas.
- 3.- Al momento de servir, si lo desea espolvoree perejil picado.

## Ceviche de jícama

6 porciones



### Ingredientes

- 1 jícama en cuadritos.
- 1 cebolla picada.
- 4 ramas de cilantro picadas.
- 2 jitomates pelados y picados.
- 10 aceitunas picadas.
- 1 morrón rojo picado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Jugo de 2 limones.
- ½ taza de jugo de tomate.
- 1 cucharada de salsa inglesa.
- ½ cucharadita de orégano.
- 1 chile serrano desvenado y picado.
- Sal y pimienta al gusto.

### Procedimiento

- 1.- Mezcle todos los ingredientes.
- 2.- Deje tapados todos los ingredientes en el refrigerador por 2 horas.

**Carbohidratos:  
2.04 gramos**

## Mousse de cilantro

4 porciones



### Ingredientes

- 1 cucharada de queso Crema.
- 1 cucharadita de mayonesa.
- 1 cucharada de aguacate.
- 1 cucharada de cilantro.
- ¼ chile serrano.
- ½ cucharadita de cebolla.
- ¼ pieza jugo de limón.
- 1 pizca de sal.
- ½ cucharadita de grenetina.
- 1 cucharadita de agua.

### Procedimiento

1. Hidratar grenetina con el agua.
2. Licuar todos los ingredientes.
3. Disolver la grenetina 10 segundos en el microondas.
4. Verter en el licuado en forma de hilo.
5. Servir en un molde.
6. Dejar cuajar.

**Carbohidratos:  
2 gramos**

# Postres



## Postres

- Sorbete de pera.
- Mousse de yogur.
- Pay de queso.

## Sorbete de pera

4 porciones



### Ingredientes

- 3 peras.
- Edulcorante sin calorías al gusto.

**Carbohidratos:  
14.48 gramos**

### Procedimiento

1. Pele las peras y sumérrjalas en agua para que no se oxiden, escúrralas y píquelas en cubitos, se meten a una bolsa de plástico con el edulcorante y se congelan durante toda la noche.
2. Al día siguiente, se licuan y se sirven en copas para postre.

## Mousse de yogur

10 porciones

### Ingredientes

- 1 litro de yogurt natural bajo en grasas.
- 2 sobres de galletina.
- ¼ de taza de agua.
- 6 sobres de edulcorante sin calorías.

### Procedimiento

1. Hidrate la galletina en el agua, retírela del fuego y espere a que forme una pasta dura.
2. En una cacerola caliente a baño maría hasta que se diluya y retire del fuego.
3. Mezclar con 4 cucharadas de yogurt y luego añadir al resto del yogurt frío, se debe mover para que no se formen grumos.
4. Agregue el edulcorante y ponga en refrigeración toda la noche.
5. Se puede bañar el mousse con mermelada de zarzamoras sin azúcar, se ponen 2 cucharadas de agua por 3 cucharadas de mermelada a calentar sin dejar hervir.
6. Se deja enfriar y se vierte sobre el mousse.



**Carbohidratos:  
7 gramos**

## Pay de queso

16 porciones

### Ingredientes

- 1 paquete de 117 gramos de galleta integral triturada.
- 4 cucharadas de margarina baja en grasa derretida.
- 21 sobres de edulcorante para cocinar.
- 1 paquete de 224 gramos de queso crema baja en grasa derretido.
- 450 gramos de requesón.
- 2 claras de huevo.
- 2 cucharadas de fécula de maíz.
- ½ taza de crema baja en grasa.
- ½ taza de yogurt natural bajo en grasas.
- 1 cucharada de vainilla.
- 1 ½ tazas de fresas.



**Carbohidratos:  
9.87 gramos**

# Pay de queso

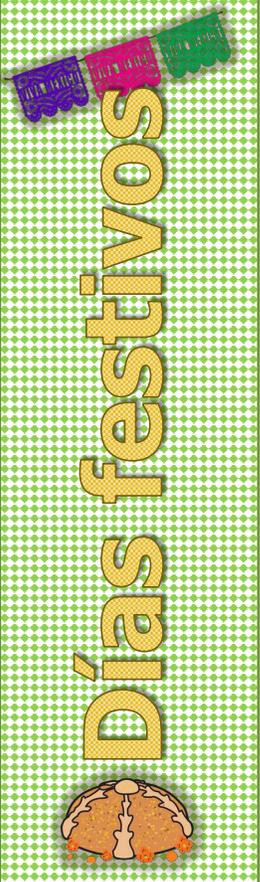
16 porciones



## Procedimiento

- 1.- Mezcle las galletas trituradas, la margarina, tres sobres de edulcorante en un tazón, reserve 1 cucharada de esta mezcla, precaliente el horno a 200 °C y hornee esta costra hasta que este dorada por 8 minutos aproximadamente, deje enfriar (recuerde que es sobre una rejilla para que se enfríe uniforme).
- 2.- Bata el queso crema, requesón y los sobres de edulcorante hasta que este esponjoso, bata los huevos, las claras y la fécula de maíz, mezcle el queso crema, la vainilla hasta que se incorpore. Coloque la mezcla anterior ya en la costra que esta en el refractario.
- 3.- Precaliente el horno a 200 °C, hornee el pay y con lo que reservo de las galletas espolvoree, deje enfriar a temperatura ambiente.
- 4.- Refrigere por 8 horas o toda la noche.
- 5.- Al servir decore con las frutillas.

**Nota: Agregue aceite en aerosol antes de poner la galleta.**



# Días festivos

## Fiestas patrias

- Pozole rojo.
- Chiles en nogada.
- Enchiladas verdes.
- Mole verde.
- Tamales oaxaqueños.
- Gelatina tricolor.
- Arroz con leche.
- Pastel de elote.
- Jericalla.

## Día de muertos

- Pollo en pipián.
- Chile relleno de queso.
- Pambazos.
- Mixiotes.
- Pan de muerto.
- Gomitas.
- Dulce de calabaza.

## Navidad

- Romeritos.
- Bacalao a la vizcaína.
- Pavo a la naranja.
- Lomo en salsa de ciruela.
- Pierna adobada.
- Ensalada de manzana.
- Ensalada de betabel.
- Volteado de piña.
- Tarta de navidad.
- Ponche.



## Pozole rojo

1 porción de 300 gramos



### Ingredientes

- 40 gramos de maíz cacahuacintle.
- 60 gramos de lomo de cerdo.
- ½ pieza de chile guajillo.
- ½ pieza de chile ancho.
- ½ pieza de jitomate.
- 500 mililitros de agua.
- Lechuga.
- Rábanos.
- Cebolla.
- ¼ pieza de aguacate.
- 2 dientes de ajo.
- Hierbas de olor.

### Procedimiento

1. Hierva el maíz con el ajo y las hierbas de olor.
2. Cuando el maíz reviente agregue el lomo de cerdo en trozos.
3. Hierva el jitomate y pélelo, tueste los chiles y quítele las semillas.
4. Licúe los chiles y el jitomate con un poco del caldo.
5. Cuele el licuado anterior y agréguelo a la cocción.
6. Mantenga a fuego bajo hasta que la carne esté tierna.
7. Sirva con lechuga, cebolla, rábanos y aguacate.

**Carbohidratos:  
34 gramos**





## Chiles en nogada

1 porción de 200 gramos



### Ingredientes

- 1 pieza de chile poblano.
- ¼ pieza de granada

### Nogada

- 40 gramos de lomo de cerdo molido.
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo picado.
- ½ pieza de jitomate.
- 1 cucharadita de acitrón picado.
- 5 piezas de pasitas.
- Canela.
- Comino.
- Clavo.
- ½ cucharadita de aceite.

### Relleno

- 6 piezas de nuez de castilla fresca.
- ½ rebanada de pan de caja.
- 60 mililitros de leche deslactosada.

### Procedimiento

#### Relleno

1. Calentar el aceite, freír el ajo, la cebolla y la carne molida.
2. Incorporar el jitomate previamente picado, pelado y sin semillas.
3. Añadir el caldo y cocinar a fuego bajo.
4. Sazonar con las especias, sal y las frutas cortadas en trozos pequeños.
5. Dejar cocinar hasta que se seque.

**Carbohidratos:  
38.5 gramos**



**Continua...**



## Chiles en nogada

1 porción de 200 gramos



### Procedimiento

#### Nogada

1. Remoje el pan en la leche.
2. Muela las nueces con el pan remojado.
3. Si la salsa queda demasiado espesa, dilúyala con caldo de pollo.

#### Chiles en nogada

1. Queme los chiles al fuego de la estufa hasta que queden totalmente negros.
2. Guarde el chile en una bolsa por unos minutos.
3. Pélelo en el chorro del agua.
4. Córtele horizontalmente y retire las semillas.
5. Rellénelo con el picadillo.
6. Báñelo con la salsa y decórelo con la granada.



## Enchiladas verdes

1 porción de 200 gramos



### Ingredientes

- 2 piezas tortilla.
- 30 gramos pechuga de pollo sin piel.
- 3 piezas de tomate verde.
- Cilantro.
- 1 cucharadita de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ½ pieza de chile serrano.
- Agua o caldo de pollo
- Sal.
- Pimienta.
- 1 cucharadita de aceite.
- 1 cucharadita de queso fresco.
- 1 cucharadita de crema baja en grasa.

### Procedimiento

1. Ase los tomates, la cebolla, el ajo y el chile serrano.
2. Licúelos con un poco de caldo de pollo o agua
3. Hiérvalo y sazónelo con sal y pimienta
4. Cueza la pechuga y desmenúcela
5. Sofría las tortillas y rellénelas con el pollo deshebrado
6. Sírvalas con la salsa encima, queso fresco, cebolla y crema

**Carbohidratos:  
37.8 gramos**



## Mole verde

1 porción de 150 gramos



### Ingredientes

- 30 gramos pechuga de pollo sin piel.
- ¼ taza frijoles bayos cocidos.
- 3 piezas de tomate verde.
- ½ pieza de chile Serrano.
- 1 cucharada de pepitas de calabaza tostadas.
- 1 cucharada de ajonjolí tostado.
- 1 diente de ajo.
- 3 hojas epazote.
- 1 rama de perejil.
- 1 rama de cilantro.
- ½ hoja de hierba santa.
- 1 pieza de clavo de olor.
- 1 pimienta negra.
- ½ cucharadita de aceite.
- 300 mililitros de agua.
- 2 tortillas.
- Sal.

**Carbohidratos:  
42 gramos**



**Continua...**



## Mole verde

1 porción de 150 gramos



### Procedimiento

1. Muela las pepitas y el ajonjolí con 100 mililitros de caldo de pollo.
2. Caliente el aceite y fría la mezcla molida por 5 minutos.
3. Muela el ajo, clavo, pimienta, tomate y el chile con 100 mililitros de caldo de pollo.
4. Agregue esta salsa y cueza a fuego bajo.
5. Cueza la pechuga de pollo y agréguela a la mezcla.
6. Casi al momento de servir, licúe el epazote con el perejil, el cilantro, la hierba santa y 100 mililitros de caldo de pollo.
7. Incorpore a la mezcla, sazone con sal y deje hervir a fuego bajo por 5 minutos.
8. Mezcle con los frijoles y sirva.
9. Acompañe con 2 tortillas.



## Tamales Oaxaqueños

1 porción de 2 piezas



### Ingredientes

- 90 gramos de masa de tortillas.
- 45 gramos de pechuga de pollo sin piel.
- 3 cucharadas de mole negro.
- 1 cucharadita de aceite.
- Sal.
- Hojas de plátano.

**Carbohidratos:  
40 gramos**

### Procedimiento

1. Corte las hojas de plátano en cuadros de 30 centímetros aproximadamente.
2. Hiérvalas en agua por 30 minutos y déjelas enfriar.
3. Cueza la pechuga de pollo y deshébrela.
4. Prepare el mole en pasta, debe tener una consistencia ligera para el relleno.
5. Mézclelo con el pollo.



**Continúa...**



## Tamales Oaxaqueños

1 porción de 2 piezas



### Procedimiento

6. Sazone la masa de tortillas con un poco de sal y el aceite.
7. Coloque un cuadrado de 5 milímetros de masa al centro de la hoja.
8. Ponga al centro de la masa 2 cucharadas del mole con pollo.
9. Envuelva el tamal cuidando que la masa cubra el relleno.
10. Amarre con una tira de la misma hoja de plátano.
11. Coloque en una vaporera con agua hirviendo al fondo y recubra toda la superficie con hojas de plátano.
12. Ponga los tamales al centro y tape con hojas de aguacate .
13. Deje cocer durante 30 minutos aproximadamente.
14. Cuide que no se acabe el agua del fondo.
15. Los tamales están listos cuando al abrirlo, la masa se desprende con facilidad de la hoja.



## Gelatina tricolor

1 porción de 1 taza



### Ingredientes

#### Gelatina verde

- 150 mililitros de agua.
- 4.5 gramos de grenetina.
- 1 sobre de sobre endulzante sin calorías.
- 1 pizca de ácido cítrico.
- 1 cucharadita de saborizante de limón.
- Colorante verde.

#### Gelatina Roja

- 150 mililitros de agua
- 4.5 gramos de grenetina.
- 1 sobre endulzante sin calorías
- 1 pizca ácido cítrico.
- 1 cucharadita de saborizante de cereza.
- Colorante rojo.

#### Gelatina Blanca

- 120 mililitros de leche.
- 30 mililitros de agua.
- 4.5 gramos de grenetina.
- 1 sobre de sobre endulzante sin calorías.

### Procedimiento

#### Gelatina verde y roja

- Hidrate la grenetina con 30 mililitros de agua.
- Mezcle el resto del agua con el ácido cítrico, el saborizante, el colorante y sobre endulzante sin calorías .
- Meta al microondas la grenetina por 10 segundos.
- Incorpore al resto del agua.
- Reserve a temperatura ambiente hasta que tenga los 3 colores listos.

**Carbohidratos:  
6 gramos**



**Continua...**



## Gelatina tricolor

1 porción de 1 taza



### Procedimiento

#### Gelatina de leche

- Hidrate la grenetina en 30 mililitros de agua.
- Mezcle la leche con el sobre endulzante sin calorías .
- Si gusta puede agregarle algún saborizante a la leche.
- Meta al microondas la grenetina por 10 segundos.
- Incorpore al resto de la leche.
- Reserve a temperatura ambiente hasta que tenga los 3 colores listos.

#### Gelatina tricolor

- Vierta en un molde rectangular la mezcla verde y refrigere 10 minutos.
- Cuando la gelatina esté ligeramente dura pero aún se pegue al dedo, agregue la mezcla blanca y refrigere por 10 min.
- Cuando la gelatina esté ligeramente dura pero aún se pegue al dedo, incorpore la mezcla roja y refrigere hasta que esté dura.



## Arroz con leche

1 porción de 150 gramos



### Ingredientes

- 30 gramos de arroz.
- 60 mililitros de leche descremada.
- 100 mililitros de agua.
- ¼ rajita de canela.
- Canela en polvo.
- 1 sobre de sobre endulzante sin calorías.
- Ralladura de naranja o limón (opcional)

### Procedimiento

1. Enjuague el arroz al chorro de agua.
2. Hierva el arroz en el agua.
3. Cuando esté cocido cuele el arroz.
4. Incorporar la leche, el sobre endulzante sin calorías, la ralladura de naranja o limón y la canela en raja.
5. Hervir por 10 minutos.
6. Decorar con canela en polvo.

**Carbohidratos:  
25.5 gramos**





## Pastel de elote

1 porción



### Ingredientes

- 1 pieza de elote.
- 1 cucharadita de pinole.
- 1 cuchara de harina.
- 1 pizca de canela.
- 1 chorrillo de extracto de vainilla.
- 1 pizca de royal.
- 1 sobre de sobre endulzante sin calorías.
- 1 cucharadita de aceite.

**Carbohidratos:  
22.5 gramos**

### Procedimiento

1. Desgranar el elote y licuar con todos los ingredientes.
2. Servir en moldes de vidrio individuales.
3. Meter al microondas por 5 minutos.
4. Hornear por 25 minutos a 180 °C.





## Jericalla

1 porción



### Ingredientes

- 1 pieza de huevo.
- ½ taza de leche descremada.
- Almendras.
- Vainilla.
- 1 sobre endulzante sin calorías

### Procedimiento

1. Precaliente el horno a 170°C.
2. Bata el huevo hasta que esponje.
3. Mézclelo con la leche, el sobre endulzante sin calorías y la vainilla.
4. Pique las almendras y agréguelos a la mezcla.
5. Vierta en moldes individuales.
6. Coloque los moldes dentro de una charola con agua.
7. Hornéelos hasta que tenga textura de flan.
8. Sírvalo frío.

**Carbohidratos:  
7.5 gramos**





## Pollo en pipián

1 porción de 70 gramos



### Ingredientes

- ½ pza. chile ancho
- 1 diente de ajo
- 75 ml caldo de pollo
- 2 pimienta negra
- 5 hojas de epazote
- 1 ½ cucharada de pepitas de calabaza
- 1 pizca ajonjolí.
- 1/3 pieza de pan tostado.
- ½ cucharadita de aceite.
- 60 gramos de pechuga de pollo.
- 1 pieza de tortilla.

**Carbohidratos:  
35 gramos**

### Procedimiento

- 1.- Quite las semillas y las venas del chile ancho.
- 2.- Tueste el chile ancho y cueza en agua hirviendo hasta que se ablande.
- 2.- Fría en el aceite todos los ingredientes.
- 3.- Licúe con la mitad del caldo y colar.
- 4.- Cocine a fuego bajo, agregue el resto del caldo hasta obtener la textura deseada.
- 5.- Salpimente la pechuga de pollo y asela.
- 6.- Agregue la pechuga al pipián
- 7.- Sirva con una tortilla o ¼ de taza de arroz





# Chile relleno de queso panela

1 porción de 1 pieza



## Ingredientes

- 1 pieza de chile poblano.
- 60 gramos de queso panela.
- 2 piezas de jitomate.
- Ajo al gusto
- Cebolla al gusto
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- 1 cucharadita de aceite.
- 1 pieza de tortilla.

## Procedimiento

- 1.- Tateme el chile al fuego hasta que quede negro.
- 2.- Guarde en una bolsa.
- 3.- Pele quitando la piel quemada del chile.
- 4.- Corte a la mitad, quitar las venas y semillas.
- 5.- Rellene con el queso panela y cierre con un palillo.
- 6.- Ase el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 7.- Licúe el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 8.- Cueza a fuego lento la salsa.
- 9.- Sazone con sal y pimienta.
- 10.- Agregue los chiles rellenos.
- 11.- Sirva con una tortilla

**Carbohidratos:  
27 gramos**



## Pambazos

1 porción de 1 pieza



### Ingredientes

- 1 pieza de pan para pambazo.
- 2 piezas de chile guajillo.
- Ajo al gusto.
- Cebolla al gusto.
- ½ cucharadita de vinagre.
- ½ pieza de papa.
- 40 gramos de longaniza.
- 1 cucharadita de aceite.
- 1 cucharadita de queso fresco.

### Procedimiento

#### Salsa para el Pambazo

- 1.- Quite las semillas y desvene los chiles.
- 2.- Ase los chiles, el ajo y la cebolla.
- 3.- Cueza los chiles en agua hirviendo para ablandarlos.
- 3.- Licúe con un poco de agua y el vinagre.
- 4.- Cuele la salsa y cuézala a fuego bajo.

**Carbohidratos:  
45 gramos**



**Continúa...**



## Pambazos

1 porción de 1 pieza



### Procedimiento

#### Papa con chorizo

- 5.- Pele y corte la papa en cubos.
- 6.- Cuézalas en agua con sal.
- 7.- Ase la longaniza y agregue las papas previamente cocidas.

#### Pambazo

1. Corte el pan para pambazo a la mitad.
2. Retire el migajón.
3. Bañe en la salsa.
4. Sofría con el aceite para que no se pegue al sartén.
5. Rellene con las papas con chorizo, lechuga picada y una cucharadita de queso fresco.





## Mixiotes

1 porción de 100 gramos



### Ingredientes

- 4 piezas de chile guajillo.
- Cebolla.
- Ajo.
- Canela en polvo.
- Orégano.
- Tomillo.
- Comino.
- Sal.
- Pimienta.
- ½ cucharadita de vinagre
- 100 gramos carne de carnero o de chivo.
- Pencas de maguey.
- Hilo de cáñamo.

### Procedimiento

#### Salsa para Marinar la Carne

- 1.- Quite las semillas y las venas de los chiles.
- 2.- Ase los chiles, la cebolla y el ajo.
- 3.- Cueza los chiles en agua hirviendo hasta que se ablanden .
- 4.- Licúe los chiles, la cebolla y el ajo.

- 5.- Hierva a fuego bajo.
- 6.-Sazone con canela en polvo, orégano, tomillo, comino, sal, pimienta y el vinagre.
- 7.- Deje enfriar la salsa.

**Carbohidratos:  
30 gramos**



**Continua...**



## Mixiotes

1 porción de 100 gramos



### Procedimiento

8. Marine la carne de carnero o de chivo en la salsa por mínimo una hora.
9. Remoje las hojas para maguey.
10. Rellénelas con la carne marinada y cierre el saquito con hilo de cáñamo.
11. Coloque en una vaporera con agua hirviendo al fondo y los saquitos al centro.

*Continua...*



## Pan de muerto

1 porción de 50 gramos



### Ingredientes

- 50 gramos de harina.
- 1 gramo de sal.
- 1 gramo de levadura.
- 20 gramos de mantequilla.
- 1 cucharadita de agua de azahar.
- 1 pieza de huevo.
- 1 cucharadita de leche.
- 1 cucharadita de leche en polvo.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 2 sobres de endulzante sin calorías

### Procedimiento

- 1.- Bata el huevo y separe mitad y mitad.
- 2.- Mezcle la mitad del huevo con el agua de azahar y la leche.
- 3.- Haga un volcán con el harina, sal, azúcar, y los sobres de endulzante sin calorías y leche en polvo.
- 4.- Espolvoree la levadura al centro.
- 5.- Vierta los líquidos y con cuidado mezcle todos los ingredientes.

**Carbohidratos:  
42.5 gramos**



## Pan de muerto

1 porción de 50 gramos



### Procedimiento

6.- Amase hasta que pueda hacer una bolita con la mezcla.

7.- Embarre la mantequilla en la mesa y amase la mezcla sobre la mantequilla para que la vaya absorbiendo poco a poco.

8.- Haga la masa bolita y póngala en un plato, cubierta con un trapo húmedo para que fermente por 2 horas.

9.- Separe una parte de la masa para hacer los huesitos del pan.

10.- Agregue un poco mas de harina a la masa que separó para los huesitos y amásela.

11.- Divídala en 4 partes iguales.

12.- Haga 3 palitos delgados y 1 bolita con las 4 partes de masa.

13.- Haga bolita la masa restante y píntela con la otra mitad del huevo.

14. Pegue los palitos formando un asterisco.

15.- Pinte de nuevo toda la bolita y los huesitos con huevo.

16.- Coloque la bolita mas chiquita hasta arriba

17.- Hornee a 180°C por 25 minutos o hasta que el pan esté esponjoso y morenito.

18.- Pinte el pan con un poco de mantequilla derretida y espolvoree con ½ cucharadita de azúcar.

**Continua...**



## Gomitas

1 porción de 250 mililitros



### Ingredientes

- 50 mililitros de agua
- 35 gramos de grenetina.
- 200 mililitros de agua (para grenetina)
- 3 sobres de endulzante sin calorías.
- Saborizante al gusto
- Colorante vegetal.
- 1 pizca ácido cítrico.
- Molde de gomitas con la forma deseada.

**Carbohidratos:  
0.3 gramos**

### Procedimiento

- 1.- Mezcle en 50 mililitros de agua el saborizante, ácido cítrico, endulzante sin calorías y colorante.
- 2.- Hidrate la grenetina en el agua.
- 3.- Caliente en el microondas por 15 segundos hasta que se haga líquida.
- 4.- Vierta el agua con saborizante en la grenetina derretida.
- 5.- Ponga en los moldes y refrigere hasta que endurezcan.





## Dulce de calabaza

1 porción de 130 gramos



### Ingredientes

- 110 gramos de calabaza dulce.
- ½ pieza de guayaba.
- Canela.
- 100 mililitros de agua.
- 1 cucharadita de pectina.

**Carbohidratos:  
15 gramos**

### Procedimiento

- 1.- Corte la calabaza y quite semillas.
- 2.- Hierva la calabaza con guayaba, 1 sobre de endulzante sin calorías y canela en 100 mililitros de agua.
- 3.- Mezcle la pectina con el otro sobre de endulzante de calorías.
- 4.- Cuando la calabaza esté cocida agregue la pectina con el endulzante sin calorías .
- 5.- Hierva sin dejar de mover hasta que tenga la textura deseada.





## Romeritos

1 porción de 100 gramos



### Ingredientes

- 120 gramos de romeritos.
- 6 cucharadas de pasta de mole negro.
- 10 gramos de camarón seco.
- 5 piezas de papas cambray

**Carbohidratos:  
39 gramos**

### Procedimiento

1. Limpie los romeros, seleccionando lo mas tierno.
2. Cueza los romeros y las papas cambray por separado.
3. Limpie el camarón seco (retire cola, cabeza, patas y lomo).
4. Sofría la pasta de mole negro con su propia grasa.
- 5.- Diluya con un poco del agua de cocción de los romeros.
- 6.- Agregue las papas, los romeros y los camarones.
- 7.- Deje hervir a fuego lento.
- 8.- Sazone con sal si es necesario.



# Bacalao a la vizcaína

1 porción de 90 gramos



## Ingredientes

- 30 gr Bacalao limpio
- 2 piezas de jitomate
- 5 piezas de aceitunas.
- 1 cucharada de alcaparras.
- ¼ pieza de chile güero.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 5 piezas de papas cambray.
- Cebolla.
- Ajo.
- 1/7 pieza pan baguette

**Carbohidratos:  
34 gramos**

## Procedimiento

1. Remoje el bacalao (3 días antes mínimo) en agua, cambiar el agua 1 vez al día.
  2. Sumerja el bacalao en agua hirviendo por 20 minutos
  3. Desmenuce, vigilando que no queden espinas.
  4. Cueza las papas cambray.
  5. Ase, licue y cuele el jitomate para hacer un puré.
  6. Sofría el ajo, la cebolla y el chile güero picados.
  7. Agregue el bacalao.
  8. Incorpore el puré de jitomate.
  9. Añada las papas, aceitunas y alcaparras.
  10. Deje hervir a fuego lento.
  11. Sazone con sal.
- Sirva con rebanadas de baguette.



## Pavo a la naranja

1 porción de 130 gramos



### Ingredientes

- 90 gr. Pavo
- ½ taza Jugo de Naranja
- 50 ml Vino Blanco
- Jengibre
- Cebolla
- Ajo
- Anís estrella
- Clavo
- Canela
- Sal
- Polvo 5 especies
- Caldo de Pollo
- 1/7 pieza de baguette

**Carbohidratos:  
30 gramos**

### Procedimiento

- 1.- Pique la cebolla, el ajo y el jengibre.
- 2.- Mezcle cebolla, ajo, jengibre, anís estrella, clavo, canela, sal y polvo de 5 especies.
- 3.- Rellene el pavo con esta mezcla.
- 4.- Inyecte el pavo con jugo de naranja colado.
- 5.- Bañe el pavo con una mezcla de jugo de naranja, vino blanco y sal.
- 6.- Hornee en una charola con caldo de pollo al fondo y cubierto con papel aluminio





## Lomo en salsa de ciruela

1 porción de 100 gramos



### Ingredientes

- 80 gramos de lomo de cerdo.
- Jugo de carne.
- 10 gramos de harina.
- 2 cucharaditas de aceite.
- Vino tinto
- ½ pieza de ciruela.
- Cebolla.
- Ajo.
- ½ pieza de papa.
- Sal.
- Pimienta.
- Romero.
- Nuez Moscada.

**Carbohidratos:  
37.5 gramos**

### Procedimiento

#### Salsa de Ciruela

- 1.- Pele y corte en gajos las ciruelas.
- 2.- Ase en un sartén ajo, cebolla picadas y ciruelas.
- 5.- Agregue la harina y mezcle con el aceite y cebolla para hacer una pastita.
- 6.- Incorpore el jugo de carne y vino tinto.
- 7.- Hierva a fuego bajo hasta que espese.

**Continua...**



CLSSA



## Lomo en salsa de ciruela

1 porción de 100 gramos



### Procedimiento

#### Lomo

- 1.- Sazone con sal, pimienta y romero el lomo.
- 2.- Caliente un sartén con el aceite (sin quemarlo) y ase el lomo por todos sus lados, para que se cueza por fuera pero quede crudo por dentro.
- 3.- Ponga el lomo en un molde horneable.
- 4.- Bañe con la salsa de ciruela y cubra con papel aluminio.
- 5.- Hornee a fuego lento por 45 min.
- 6.- Verifique que esté bien cocido.

#### Puré de Papa

- 1.- Cueza las papas en agua con sal.
- 2.- Sumerja en agua fría y pele.
- 3.- Licúe las papas y sazone con sal, pimienta y nuez moscada.



## Pierna adobada

1 porción de 100 gramos



### Ingredientes

- 80 gramos de pierna de cerdo.
- 7 piezas de cacahuete.
- 5 piezas de pasas.
- ½ pieza de chile guajillo.
- ½ pieza de chile ancho.
- ½ pieza chile pasilla
- 5 piezas de almendra.
- Ajo.
- Cebolla.
- Clavo.
- Orégano.
- Mejorana.
- Caldo de Pollo.
- Sal.
- Pimienta.
- 1/7 pieza de baguette

**Carbohidratos:  
33 gramos**

### Procedimiento

#### Adobo

- 1.- Retire las semillas y las venas a los chiles
- 2.- Sumerja en agua hirviendo las almendras por 5 min.
- 3.- Pele las almendras frotándolas.
- 4.- Sumerja los chiles en agua hirviendo hasta que se ablanden.
- 5.- Ase los chiles, ajo, cebolla y almendras.
- 6.- Licúe las almendras, chiles, clavo, ajo y cebolla.
- 7.- Cuele y hierva a fuego lento el adobo.
- 8.- Sazone con orégano, mejorana y sal.

**Continua...**





## Pierna adobada

1 porción de 100 gramos



### Procedimiento

#### Pierna

- 1.- Salpimente la pierna
- 2.- Con un cuchillo chico, haga un corte pequeño a lo ancho pero largo hacia adentro de la pierna.
- 3.- Rellene el corte con pasas y cacahuates.





## Ensalada de manzana

1 porción de 50 gramos



### Ingredientes

- ½ pieza de manzana.
- ¼ taza de piña.
- 1 cucharada de apio.
- ½ taza de yogurt
- 5 piezas de pasas.
- 3 piezas de nueces.
- 1 sobre endulzante sin calorías.
- Canela.

**Carbohidratos:  
28 gramos**

### Procedimiento

- 1.- Pele y corte en cubos la manzana, la piña y el apio.
- 2.- Picar las nueces.
- 3.- Combine el yogurt con el sobre endulzante sin calorías y la canela.
- 4.- Mezcle las frutas, el yogurt y las pasas.
- 5.- Decore con las nueces.





## Ensalada de betabel

1 porción de 60 gramos



### Ingredientes

- ¼ pieza de betabel cocido
- ¼ taza de jícama en rodajas.
- ½ pieza de naranja en rodajas.
- ½ pieza de lima en rodajas.
- ¼ pieza de plátano macho en rodajas.
- 13 piezas de cacahuates.
- 3 hojas de lechuga.

### Procedimiento

- 1.- Cueza el betabel, pélelo y córtelo en cubos.
- 2.- Corte la jícama y el plátano en cubos y el resto de la fruta en rodajas.
- 3.- Mezcle en un bowl.
- 4.- Bañe con el jugo de cocción del betabel.
- 5.- Deje reposar mínimo una hora.
- 6.- Agregue la lechuga, los cacahuates y las almendras.

**Carbohidratos:  
26 gramos**





## Volteado de piña

1 porción de 55 gramos



### Ingredientes

- 40 gramos de harina.
- ½ cucharadita de aceite.
- ½ cucharadita de royal.
- 1 sobre de endulzante sin calorías.
- ½ pieza de huevo
- ¼ taza de piña.
- 1 cucharadita de nuez.

**Carbohidratos:  
35 gramos**

### Procedimiento

- 1.- Cernir el harina con el royal.
- 2.- Batir el huevo y usar sólo la mitad.
- 3.- Mezclar el harina con royal, huevo, aceite, y el sobre endulzante sin calorías
- 4.- Barnizar un molde horneable con aceite y harina.
- 5.- Poner la piña y la nuez decorativamente, al fondo del molde.
- 6.- Verter la masa.
- 7.- Hornear a 180 °C por 15 minutos.
- 8.- Desmoldar y dejar la piña y las nueces hacia arriba.





## Tarta de navidad

1 porción de 80 gramos



### Ingredientes

- 20 gramos de harina.
- 10 gramos de mantequilla.
- 1 pieza de clara de huevo.
- 2 sobres de endulzante sin calorías
- ¼ taza de arándano.
- ½ pieza de pera.
- 5 piezas de almendras.
- Canela en polvo.

**Carbohidratos:  
39 gramos**

### Procedimiento

#### Tarta

- 1.- Picar la mantequilla en cubitos.
- 2.- Mezclar en frío el harina, mantequilla, clara y los sobres de endulzante sin calorías
- 3.- Envolver con papel plástico y refrigerar 2 horas.
- 4.- Estirar la masa y poner en un molde para tarta.
- 5.- Hornear a 180°C por 15 minutos.

**Continua...**  CLSSA



## Tarta de navidad

1 porción de 80 gramos



### Procedimiento

#### Relleno

- 1.- Corte la pera en gajos delgados.
- 2.- Sumerja las almendras en agua hirviendo.
- 3.- Deje reposar 10 minutos.
- 4.- Tallar las almendras entre sí para pelar.
- 5.- Ase las peras con el arándano, almendra, canela y miel de agave.
- 6.- Coloque el relleno sobre la masa previamente horneada.
- 7.- Hornee a 180 °C por 10 minutos.



## Ponche

1 porción de 250 mililitros



### Ingredientes

- ¼ pieza de manzana.
- 1 pieza de guayaba.
- 1 pieza de tejocote.
- 1 pieza de caña.
- 2 piezas de ciruela pasa.
- 3 piezas de nuez.
- 1 sobre de endulzante de calorías.
- Jamaica.
- Tamarindo.
- Canela.

**Carbohidratos:  
33 gramos**

### Procedimiento

- 1.-Corte las fruta en gajos.
- 2.- Pele las cañas.
- 3.- Hierva las cañas con la canela, Jamaica y el tamarindo.
- 4.- Agregue el resto de la fruta y la miel de agave.
- 5.- Hierva a fuego lento hasta que toda la fruta esté cocida.
- 6.- Sirva una taza de poche y espolvoree la nuez picada.

