



Recetario CAIPaDi



A top-down view of a wooden cutting board. The board is surrounded by fresh ingredients: a green cucumber at the top left, a silver knife, fresh green parsley at the top center, two orange carrots at the top right, a red tomato at the top right, a yellow bell pepper at the middle right, a green bell pepper at the bottom center, a carrot at the bottom left, and a sprig of rosemary at the bottom right. The text "Tortilla de huevo rellena de frijoles" is centered on the board in white.

Tortilla de huevo rellena de frijoles

Ingredientes

2 huevos enteros

½ de taza de frijoles machacados

1 cucharadita de aceite vegetal

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

50 gramos porción de alimento de origen animal

1 porción de cereales, leguminosas y tubérculos

1 porción de grasa

Preparación

- En un recipiente hondo, bata los huevos hasta obtener una mezcla homogénea y condimente.
- En una sartén previamente calentada añada el aceite y vierta los huevos para formar una especie de tortilla.
- Agregue los frijoles sobre la tortilla y envuelva para formar un rollo.

A top-down view of a wooden cutting board. The board is surrounded by fresh ingredients: a green cucumber at the top left, a silver knife, fresh green parsley at the top center, two orange carrots at the top right, a red tomato at the top right, a yellow bell pepper on the right side, a green bell pepper at the bottom center, a carrot at the bottom left, and a sprig of rosemary at the bottom right. The text "Quesitos Oaxaca marinados" is centered on the board in a white, bold, sans-serif font.

Quesitos Oaxaca marinados

Ingredientes

50 gramos de queso Oaxaca
2 tortillas de harina
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cucharadita de orégano
1 cucharada de ajonjolí tostado
1 cucharada de cilantro picado
½ cucharada de chile quebrado
1 cucharada de jugo de limón
3 flores de Jamaica deshidratadas

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

50 gramos de alimento de origen animal

2 porciones cereales, leguminosas y tubérculos

2 porciones de grasas

Preparación

- En un tazón vierta el aceite y mezcle las especias junto con el jugo de limón y las flores de Jamaica previamente trituradas.
- En una sartén coloque a fuego bajo el queso Oaxaca para que comience a derretirse, una vez que se ha expandido unte con una cuchara la mezcla antes realizada esparciéndola por toda la superficie del queso.
- Coloque una tapa sobre la sartén y retire del fuego.

Acompañe con tortillas de harina o pan pita y las verduras de su elección



Pizza Margarita

Ingredientes

1 pan árabe integral
50 gramos de queso Oaxaca deshebrado
2 jitomates de bola
¼ de cebolla
½ pimiento morrón picado
2 hojas de espinaca en tiras
1 hojita de albahaca
2 cucharaditas de aceite

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

1 porción de cereales, leguminosas y tubérculos

50 gramos de alimento de origen animal

½ porción de verdura

2 porciones de grasa

Preparación

- **Para la salsa:** Hierva los 2 jitomates y la cebolla por 5 minutos, deje enfriar por 5 minutos y licue sin el agua, agregue la albahaca, el aceite y guise en una cacerola hasta que cambie de color.
- Sobre una sartaneta, previamente calentada coloque el pan pita, después coloque una capa de la salsa sobre el pan, añada el queso uniformemente y por ultimo integre las verduras.
- Deje con fuego lento hasta que el queso se derrita y el pan quede crujiente.

A top-down view of a wooden cutting board with various fresh vegetables and a knife. The board is light-colored wood with a vertical grain. In the top left, there is a green cucumber and a silver knife. In the top right, there are two orange carrots, a bunch of green parsley, and a red tomato. In the middle right, there is a yellow bell pepper. In the bottom left, there is a carrot and a small bunch of green herbs. In the bottom center, there is a green bell pepper. In the bottom right, there is a sprig of rosemary and a red tomato.

Brochetas Capresse

Ingredientes

50 gramos de queso panela

4 jitomates cherry

$\frac{1}{2}$ pieza de mango

5 hojas de albahaca lavadas y desinfectadas

1 cucharadita de ajonjolí tostado

1 cucharadita de aceite de olivo

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

50 gramos de alimento de origen animal

1 porción de fruta

$\frac{1}{2}$ porción de verduras

2 porciones de grasas

Preparación

- Pique en cubitos el queso panela, el mango y en mitades los jitomates.
- Utilizando palitos para brocheta, acomode el jitomate, el queso, el mango y entre cada uno coloque hojas de albahaca.
- Esparza uniformemente el aceite de oliva sobre la brocheta y agregue el ajonjolí.

Taquitos de tinga de pollo



Ingredientes

100 gramos de pechuga de pollo
3 tortillas de maíz
2 jitomates
 $\frac{1}{4}$ de cebolla fileteada
 $\frac{1}{2}$ diente de ajo chico
1 ramita de mejorana fresca
1 ramita de tomillo fresco
1 cucharadita de aceite vegetal

Porciones

Este platillo aporta las siguientes

100 gramos de alimento de origen animal
3 porciones cereales, leguminosas y tubérculos
 $\frac{1}{2}$ porción de verdura
1 porción de grasa

Preparación

- Hierva el pollo y deshébrelo
- Muela los jitomates junto con el ajo hasta obtener una salsa cruda
- En una sartén precalentada añada la cucharadita de aceite y acitrene la cebolla hasta que cambie su color. Posteriormente incorpore el pollo, la salsa de jitomate previamente colada, añada el tomillo y la mejorana.
- Deje en el fuego hasta que la salsa se consuma.
- Forme los taquitos a su gusto. Puede acompañar con lechuga picada y queso espolvoreado.

Humus de garbanzo



Ingredientes

- 1 taza de garbanzo cocido
- ½ diente de ajo
- 2 cucharaditas de ajonjolí
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de paprika
- El jugo de 2 limones

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

- 2 porciones de cereales, leguminosas y tubérculos
- 4 porciones de grasas

Preparación

- En una licuadora agregue todos los ingredientes excepto el aceite y el ajonjolí
- Comience a licuar a máxima velocidad, añadiendo paulatinamente el aceite
- Detenga la licuadora y con la ayuda de una palita limpie las paredes del vaso de licuar.
- Siga moliendo e incorporando la otra cucharadita de aceite hasta obtener una textura homogénea y tersa.
- Sirva en una plato hondo y agregue el ajonjolí.

Acompañe con zanahoria, pepinos y palitos de queso panela

Ensalada de nopal con jícama



Ingredientes

100 gramos de queso panela
2 nopales
1 taza de jícama cortada en bastones
2 jitomates saladet cortados en tiras
2 cebollitas cambray rebanada en aros
2 chiles pasilla cortado en tiras
¼ de taza de cilantro finamente picado
1 cucharadita de orégano seco
3 cucharaditas de aceite de oliva
Jugo de un limón

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

100 gramos de alimento de origen animal
2.5 porciones de verduras
3 porciones de grasa

Preparación

- En una sartén sin aceite ase los nopales por ambos lados y corte en tiras iguales
- En otra sartén a fuego medio vierta el aceite y tueste los chiles hasta que adquieran una textura crujiente. Posteriormente escúrralos sobre papel absorbente
- En un tazón mezcle los nopales, la jícama, los jitomates, las cebollitas, el orégano y el jugo de limón.
- Por último agregue encima el queso desmoronado, los chiles y una cucharadita de aceite.

Acompañe con galletas

Pasta con camarones



Ingredientes

1 taza de fettuccini cocido al dente
100 gramos de camarones pelados y desvenados
½ taza de cebolla finamente picada
2 dientes de ajo picados finamente
4 jitomates saladet escalfados y cortados en cubitos
3 cucharaditas de aceite de oliva
2 chiles cascabel sin semillas picados
2 cucharadas de orégano seco

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

2 porciones de cereales, leguminosas y tubérculos

100 gramos de alimento de origen animal

1 porción de verdura

3 porciones de grasa

Preparación

- En una sartén profunda caliente el aceite, acitrone la cebolla y ajos e incorpore los jitomates y chiles.
- Agregue los camarones y cocínelos por 4 minutos
- Añada la pasta y agregue el orégano.
- Retire del fuego y deje reposar por máximo 5 minutos



Tostadas de guacamole con queso

Ingredientes

4 tostadas horneadas

$\frac{1}{2}$ aguacate

50 gramos de queso panela

1 jitomate

1 chile jalapeño

$\frac{1}{4}$ de cebolla picada

1 ramita de cilantro

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

2 porciones de cereales, leguminosas y tubérculos

3 porciones de grasas

50 gramos de alimento de origen animal

$\frac{1}{2}$ porción de verduras

Preparación

- En un tazón mezcle el jitomate, la cebolla, el chile y el cilantro finamente picados, después añada el aguacate, con la ayuda de un tenedor aplástelo hasta formar un especie de puré y mezcle homogéneamente con los demás ingredientes (puede añadir unas gotitas de jugo de limón para evitar una pronta oxidación).
- Con una cuchara unte el guacamole en las tostadas
- Raye el queso y añádalo por encima del guacamole



Pollo con esquites

Ingredientes

50 gramos de pechuga de pollo cortada en cubitos
1 taza de granos de elote
1 taza de calabacitas picadas
 $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla picada
1 diente de ajo picado finamente
2 chiles serranos rebanados en aros
3 cucharaditas de aceite
3 hojas de epazote cortadas en juliana
Jugo de 2 limones

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

50 gramos de alimento de origen animal
2 porciones de cereales, leguminosas y tubérculos
1 porción de verdura
3 porciones de grasa

Preparación

- Ponga el pollo en un refractario y agregue el jugo de limón
- En una sartén previamente calentada agregue el aceite y acitrone la cebolla, el ajo y los chiles.
- Agregue el pollo
- Una vez que el pollo comience a dorarse, agregue los granos de elote, cuando los granos de elote estén ligeramente blandos, agregue las calabacitas y el epazote y mezcle constantemente para que el pollo se cocine uniformemente.
- Retire del fuego y sirva.



Sándwich de verduras a la parrilla

Ingredientes

50 gramos de requesón
2 rebanas de pan de caja
1 calabacita en rebanadas
½ pimiento rojo cortado en rajas
¼ de taza de cebolla morada en rodajas
2 jitomates rostizados
2 cucharadas de aguacate machacado
2 cucharaditas de aceite
1 ramas de tomillo y **1** ramas de romero
1 cucharadita de orégano seco

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

50 gramos de alimento de origen animal
2 porciones de cereales, leguminosas y tubérculos
1 porción de verdura
4 porciones de grasas

Preparación

- En una sartén acitrone la cebolla, cuando esté traslúcida añada las calabacitas y los pimientos y cueza a fuego lento y reserve.
- En la licuadora muele los jitomates junto con el tomillo, orégano y una cucharadita de aceite.
- En una sarteneta o tostador dore el pan hasta que esté uniformemente dorado.
- Con una cuchara unte la mitad del pan con requesón y la otra mitad con aguacate.
- Añada el pure de jitomate y finalmente las verduras.



Tostadas de atún

Ingredientes

- 1 lata de atún en agua
- 4 tostadas horneadas
- ½ taza de jugo de limón
- 2 jitomates saladet cortados en cubitos
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 1 chile serrano cortado finamente
- ¼ de cebolla morada rebanada en media luna
- ½ pepino cortado en cubitos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/3 de aguacate

Porciones

Este platillo aporta las siguientes porciones

- 100 gramos de alimento de origen animal
- 2 porciones de cereales, leguminosas y tubérculos
- 1 porción de verdura
- 4 porciones de grasa

Preparación

- En un tazón coloque el jugo de limón, agregue los jitomates, el cilantro, el chile, la cebolla, el pepino, el aceite y refrigere por mínimo 2 horas.
- Machaque el aguacate con un tenedor y mézclelo con el jugo de un limón.
- Saque la mezcla de verduras del refrigerador, agregue el atún y acomode sobre las tostadas.