



Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición  
**Salvador Zubirán**

# RECETARIO PARA PACIENTES CON DISFAGIA OROFARÍNGEA



**Servicio de  
Nutriología Clínica**

**Servicio de Nutriología Clínica INCMNSZ**

Dra. Aurora E. Serralde Zúñiga

Dra. Lilia Castillo Martínez

M en NC. Carlos A. Reyes Torres

**Departamento de Tecnología de los Alimentos INCMNSZ**

M en C. Lorena Cassis Nosthas

**Diseño y elaboración de los platillos**

LG. Alejandra Rodríguez

LG. Fabiola Barrientos

**Diseño gráfico del recetario**

Lic. Juan De la Cruz

# ¿QUÉ ES LA DISFAGIA OROFARÍNGEA?

La disfagia es la dificultad para pasar los alimentos correctamente de la boca al estómago. La disfagia orofaríngea se caracteriza por la dificultad de deglutir o pasar eficazmente los líquidos ya que hay algún problema muscular que no permite pasarlos correctamente. Afecta en su mayoría a pacientes en edad avanzada, aunque no es exclusiva en este tipo de pacientes.

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN SI TENGO DISFAGIA OROFARÍNGEA?

Como se mencionó anteriormente al no poder pasar correctamente los alimentos, sobre todo los líquidos, pequeñas partículas del alimento o el líquido pueden pasar hacia vía respiratoria y generar infecciones como neumonías por lo que se ve afectada la seguridad de la deglución y esto puede generar que no se consuma la cantidad de alimentos y líquidos que necesita ocasionando pérdida de peso, debilidad muscular y deshidratación. Para poder ayudarle al paciente con disfagia es necesario espesar los líquidos que se consumen (aumentar la viscosidad de las bebidas) y consumir alimentos de consistencia suave y de fácil masticación (modificar la textura de los alimentos). Con esto podremos reducir al máximo el riesgo de pérdida de peso, deshidratación y debilidad muscular.

Este recetario fue diseñado especialmente para pacientes con disfagia con el objetivo de orientar al paciente y sus cuidadores acerca de qué platillos puede consumir con alimentos que sean seguros y de fácil masticación, que cubran sus requerimientos nutricionales pero sobre todo que sean apetecibles, económicos y de fácil elaboración. Lo llevaremos paso a paso para realizar cada una de las recetas.

¡Buen provecho!

## MENÚ SEMANA 1

	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
DÍA 1	Smoothie de mango	Brócoli con queso	Sopa de pollo	Hummus de frijol	Natilla de vainilla
DÍA 2	Yogurt con avena y fresas	Dip de aguacate con atún	Sopa chícharo Pescado chintextle	Pudín de chocolate de metate	Pollo con orégano y papa
DÍA 3	Manzana con crema de cacahuete	Picadillo con jitomate	Arroz con coco Pollo al curry	Flan de vainilla	Crema de elote y chile poblano
DÍA 4	Pollo con habas verdes	Puré de zanahoria con canela	Cerdo con ciruelas Jocoque pepino y hierbabuena	Crema de durazno	Puré de pimientos con requesón
DÍA 5	Licudo de yogurt con ciruela y papaya	Sopa de papa y poro	Pescado en pipián de quelites	Calabaza con queso	Pollo con romero y papa
DÍA 6	Avena con compota de manzana	Mermelada de jitomate con requesón	Sopa zanahoria Pollo con pesto	Hummus de betabel	Lentejas
DÍA 7	Garbanzos con espinaca	Capuccino de almendras	Picadillo comino Puré de papa jengibre	Crema de guayaba	Pescado con chipotle y coliflor

## MENÚ SEMANA 2

	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
DÍA 1	Smoothie de plátano	Ejote con queso	Pollo con mole Puré de chayote	Crema de frijol	Natilla de té verde
DÍA 2	Yogurt con avena y pera	Arroz con chícharos	Tinga de pollo	Pudín de dulce de leche	Pavo con piña
DÍA 3	Plátano crema de cacahuete	Crema de elote	Pollo paprika Arroz cilantro	Flan de café	Pescado a la veracruzana
DÍA 4	Pollo con huitlacoche	Jocoque con melón y albahaca	Cerdo en adobo Puré de camote	Plátano con crema	Sopa de verduras
DÍA 5	Licuada mango y amaranto	Sopa de nopal	Pescado con espinacas	Chayote con queso	Pollo con champiñones
DÍA 6	Huevo en salsa verde	Sopa de champiñon	Hummus de garbanzo Pollo agrídulce	Camote en tacha	Atún con mayonesa y brócoli
DÍA 7	Huevo con papa y pimientos	Sopa de verdolagas	Cochinita Arroz con flor de calabaza	Chocomilk con fresa	Pescado con nopales

# SEMANA 1

## FONDO DE AVE

PORCIONES: 1

## RECETAS BASE

### INGREDIENTES:

- 1 kg de huacal de pollo
- 1 tz de zanahoria picada
- 1 tz de cebolla picada
- 2 ramas de apio
- 2 hojas de laurel
- 1 cda de tomillo
- 4 pzas de pimienta gorda
- 2 ramitas de cilantro
- 2 pzas de clavos de olor
- 1 ½ lt de agua fría
- Trozo pequeño de manta de cielo

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Quitar la grasa a los huesos del pollo
2. Cortarlos en trozos medianos, al igual que la cebolla, el apio y la zanahoria.
3. En un pequeño pedazo de manta de cielo colocar las hojas de cilantro, las de laurel, el tomillo, las pimientos y los clavos. Cerrar la manta con ayuda de un hilo de cañamo.
4. Ponerlo en una olla junto con el agua fría los huesos de pollo.
5. Llevarlo a hervor y bajar en seguida el fuego (no debe volver a hervir)
6. Agregar entonces las verduras y la manta de cielo.
7. Se irá formando una espuma arriba del fondo, con cuidado ir quitándolo.
8. Tomar el tiempo 30 minutos.
9. Sacar del fuego y mover constantemente para enfriar rápidamente.
10. Pasar a pequeños moldes y congelar.
11. Cuando lo desee ir sacando los moldes de fondo de ave.
12. No congele dos veces el mismo producto.

## DESAYUNO

### SMOOTHIE DE MANGO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 pieza de mango
- 1 taza de Yogurt natural
- 1 cdita cafetera de azúcar
- ½ cdita de goma xantana (si quiere más espeso agregar otra ½ cdita. En total 1 cdita)

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar el mango para hacer un puré
2. Agregar el yogurt y el azúcar.
3. Licuar y con cuidado quitar la tapa de la licuadora, agregar la goma xantana en movimiento y licuar un poco más.
4. Servir frío.

## COLACIÓN 1

### BRÓCOLI CON QUESO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de brócoli crudo
- 2 cdtas de harina
- 2 rebanadas de queso
- 1 cda de mantequilla
- 1/2 taza de leche
- Sal al gusto

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer el brócoli a partir de agua fría con sal hasta que esté muy suave. Cortar en trozos pequeños. Reservar.
2. En una olla pequeña poner la mantequilla a derretir.
3. Agregar la harina y mover constantemente.
4. Añadir poco a poco la leche moviendo y deshaciendo los grumos que aparezcan.
5. Integrar el queso y dejar que sea una mezcla homogénea.
6. Servir el brócoli junto la salsa de queso.

# DÍA 1

### INGREDIENTES:

- 2 Jitomates guaje
- 1 rama de apio
- ½ taza de zanahoria
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite
- Espesante 3 Cdas esesante para Pudín, 1 Cda esesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)
- ¾ de taza de fondo de ave
- ½ cdita de Orégano
- 1 hoja de laurel
- 1 pedazo pequeño de pechuga de pollo (60 g)

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar muy bien la zanahoria pelada, el apio, la cebolla y el jitomate.
2. Cocer el pollo a partir de agua fría con un trozo de zanahoria, apio, cebolla y una hoja de laurel.
3. Colar y apartar el pollo del agua de cocción.
4. En aceite caliente poner el apio y la cebolla a fuego medio.
5. Dejar que tomen color y agregar la zanahoria.
6. Cuando todo esté dorado agregar el jitomate y las hierbas de olor.
7. Agregar el fondo de ave y licuar.
8. Colar perfectamente y volver a licuar con el pollo cocido.
9. Disolver el esesante (harina de arroz junton con la fécula de papa) según la consistencia deseada en un poco de agua FRÍA.
10. Agregar a la sopa y regresar al fuego bajo.
11. Dejar que espese moviendo constantemente.
12. Servir caliente.



## COLACIÓN 2

### HUMMUS DE FRIJOL NEGRO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1/2 taza de frijol negro cocido
- 2 cditas cafeteras ajonjolí
- 1 cdita cafetera de aceite de oliva

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer el frijol hasta que esté suave
2. Tostar el ajonjolí sin quemarlo en una sartén sin aceite y molerlo junto con el aceite de oliva.
3. Agregar la pasta de ajonjolí al frijol y llevar a fuego bajo.
4. Mover constantemente hasta que adquiera la textura deseada.

## CENA

### NATILLA DE VAINILLA Y CARDAMOMO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 2 cditas de fécula de maíz
- 2 cditas de azúcar
- ½ taza de leche
- 1 cdita de extracto vainilla
- 1 cdita de cardamomo (anís, pimienta o clavo)

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Separar las claras de las yemas. Reservar las primeras.
2. Integrar muy bien a las yemas la mitad del azúcar y la fécula.
3. Hervir la leche con la otra mitad del azúcar, el extracto de vainilla y las semillas de cardamomo
4. Agregar en forma de hilo un poco de la leche a las yemas moviendo constantemente para no cocerlas.
5. Regresar toda la mezcla a fuego medio.
6. Continuar moviendo para evitar que se pegue a la olla hasta obtener la consistencia adecuada.
7. Servir.

# DÍA 1

## DESAYUNO

### YOGURT CON AVENA Y PERA

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- ½ taza de fresas picadas
- 1 taza de yogurt
- ¼ taza de avena
- 13 nueces
- 2 cditas de miel

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar la avena hasta que quede un polvo fino.
2. Agregar al yogurt y refrigerar toda una noche.
3. Cocer la fresa pelada y picada en una olla con la miel a fuego bajo
4. Licuar perfectamente la fresa
5. Enfriar la compota de fresa en el refrigerador
6. Servir el yogurt junto con la salsa de fresa

## COLACIÓN 1

### DIP DE AGUACATE CON ATÚN

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1/2 lata de atún
- 1/3 de pza de aguacate
- 2 cdtas de aceite
- Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)
- 1 limón
- Sal al gusto

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Drenar el atún y licuarlo junto con el aceite.
2. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) en agua fría y agregar al atún.
3. Llevar a fuego bajo hasta que se obtenga la consistencia deseada.
4. Sacar la pulpa de aguacate y licuarla junto con la sal y unas gotas de jugo de limón.
5. Si es necesario licuarlo.
6. Servir el aguacate junto con la salsa de atún.

## CREMA DE CHÍCHARO CON MENTA

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- ¼ de taza de chícharos
- 1 taza de fondo de ave
- 20 hojas de menta
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer el chícharo en agua con sal y hojas de menta (dejar 4 hojas aparte)
2. Licuar junto con el fondo de ave y las hojas de menta restantes.
3. Sazonar con sal.
4. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua frío.
5. Agregar a la crema sobre fuego bajo moviendo constantemente para que no se pegue.
6. Esperar a que tome la consistencia deseada.
7. Rectificar sazón y servir caliente.

## PESCADO CON CHINTEXTLE

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 filete de pescado blanco del nilo
- 28 pzas de cacahuete
- 2 pzas de jitomate guaje
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 pieza de chile ancho
- 1 pieza de chile guajillo
- ¼ de taza de cebolla picada
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 cdita de vinagre
- ½ cdita de aceite

## MODO DE PREPARACIÓN:

# DÍA 2

1. Desvenar los chiles y asarlos cuidando no quemarlos.
2. Pasarlos por agua caliente para blanquearlos. Sacarlos y desechar el agua.
3. Tostar los cacahuates.
4. Licuar muy bien junto con los chiles, el vinagre y un poco de sal. Si es necesario agregar un poco de agua, debe quedar una pasta uniforme espesa. Rectificar sazón. Reservar el Chintextle.
5. Picar la cebolla, el jitomate y el pescado en cubos medianos.
6. Poner el aceite a calentar y agregar la cebolla, dejar que dore suavemente y agregar los jitomates.
7. Cuando hayan soltado un poco de su jugo agregar el pescado y dejarlo dorar solo un poco.
8. Añadir la pasta de chintextle.
9. Llevar a la licuadora y colar. Regresar al fuego bajo.
10. Disolver el espesante (harina de arroz junto con la fécula de papa) según la consistencia deseada, en un poco de agua fría y añadir al pescado.
11. Mover constantemente sobre el fuego bajo hasta que adquiera la textura deseada.
12. Rectificar sazón y servir caliente.

## COLACIÓN 2

### PUDÍN DE CHOCOLATE

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 2 piezas de huevo
- 2 cditas de fécula de maíz
- 1 taza de leche
- 1 cda de Chocolate de metate en polvo
- 1 rama de canela
- 2 pzas de clavo

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Separar las claras de las yemas. Reservar las primeras.
2. Integrar muy bien a las yemas la fécula.
3. Hervir la leche con el chocolate, la rama de canela y el clavo.
4. Colar la leche y agregar en forma de hilo un poco de la leche a las yemas moviendo constantemente para no cocerlas.
5. Regresar toda la mezcla a fuego medio.
6. Continuar moviendo para evitar que se pegue a la olla hasta obtener la consistencia adecuada.
7. Servir.

## PURÉ DE POLLO CON PAPA Y ORÉGANO

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 pedazo mediano de pechuga de pollo (70 g)
- 1 papa mediana cocida
- 1 cda de orégano
- 1 cda de aceite vegetal
- 1/4 tza de cebolla picada
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer el pollo a partir de agua fría con una hoja de laurel y cebolla, zanahoria y apio.
2. Colar el caldo y reservarlo para recetas posteriores.
3. Cocer la papa a partir de agua fría con sal, pelar y cortar en cubos medianos, reservar.
4. En una sartén con aceite caliente sofreír la cebolla picada
5. Agregar el pollo y la papa.
6. Añadir el orégano y un poco de sal
7. Licuar todo junto y regresar al fuego bajo
8. Disolver el espesante en agua o caldo de pollo frío
9. Agregar al pollo y mover constantemente hasta obtener la textura deseada.
10. Rectificar sazón.

## DESAYUNO

### MANZANA CON CREMA DE CACAHUATE

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 pza de manzana
- 2 cditas de crema de cacahuete

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar perfectamente la manzana
2. Cortar en rebanadas medianas.
3. En una parrilla o sartén caliente pasar las rebanadas y dejar que se cuesan y tomen un poco de color.
4. Licuar junto con la crema de cacahuete.

## COLACIÓN 1

### PICADILLO CON JITOMATE

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1/2 taza de carne molida
- 2 jitomates bola
- 1 cdta de albahaca seca
- 1/4 tz de cebolla picada
- 1/4 taza de uva pasa
- 2 cdas de almendras fileteadas
- 1 cdita de aceite
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría*  
(Fécula de papa ó Harina de arroz)
- Sal y pimienta al gusto

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar cebolla y jitomate en cubos pequeños.
2. Sofreír la cebolla.
3. Ya que esté transparente agregar el jitomate.
4. Agregar almendras fileteadas y tostadas.
5. Agregar uva pasa.
6. Poner la carne en el centro del sartén y mover para que se cueza bien.
7. Sazonar con la albahaca, sal y pimienta.

- Licuar y colar perfectamente. Regresar al fuego bajo.
- Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al picadillo.
- Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
- Servir caliente.

# DÍA 3

## COMIDA

### ARROZ CON COCO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- $\frac{1}{4}$  de taza de arroz
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 200 ml o  $\frac{3}{4}$  de taza de leche de coco
- 1 cdita de aceite de coco
- Agua (dos dedos arriba del arroz)
- Sal al gusto

#### MODO DE PREPARACIÓN:

- Remojar el arroz en agua caliente por aproximadamente 10 minutos. Escurrir perfectamente y reservar
- Calentar el aceite en una olla y agregar el arroz. Mover un poco y dejar freír .
- Mientras tanto poner la leche con un poco de agua y sal a calentar.
- Cuando el arroz se desprege sin problema de la olla añadir el líquido, debe quedar dos dedos arriba del arroz.
- A lo que sabe el líquido del arroz sabrá el arroz.
- Tapar la olla y dejar a fuego bajo cocer por aproximadamente 15 a 20 minutos.
- Licuar y colar.
- Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en un poco de agua fría y añadir al arroz.
- Regresar al fuego y mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada.
- Rectificar sazón y servir caliente.

## COMIDA

### POLLO AL CURRY

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 pedazo mediano de pechuga de pollo (70 g)
- 2 cditas de curry
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 cdita de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de cebolla picada

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Marinar el pollo picado en cubos medianos con la mitad del aceite y el curry.
2. Poner el resto del aceite en una olla y agregar el pollo, dejarlo dorar.
3. Agregar un poco de agua y dejar cocer.
4. Licuar perfectamente y agregar sal y pimienta.
5. Regresar al fuego bajo. Rectificar sazón.
6. Disolver el espesante (harina de arroz juntón con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría, agregar al pollo y mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada.
7. Servir caliente.

## COLACIÓN 2

### FLAN

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 cditas de queso crema
- 3 cditas de azúcar
- 2 cditas de crema para batir
- 1 tza de leche
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 2 cditas de fécula de maíz



## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Separar las claras de las yemas, reservar las claras.
2. Licuar las yemas junto con la mitad del azúcar y el resto de los ingredientes perfectamente.
3. Poner el resto del azúcar en una olla a fuego medio para hacer caramelo.
4. Colocar el caramelo en una flanera.
5. Agregar ahí la mezcla del flan.
6. Poner la flanera en baño maría y meter al horno a 180°C durante 12 a 15 minutos.
7. Sacar con cuidado y esperar a que enfríe un poco.
8. Servir volteado para que caiga el caramelo.

## CENA

## CREMA DE ELOTE Y CHILE POBLANO

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de elote tierno
- 2/3 pza de chile poblano
- 4 cucharadas de requesón
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 cda de aceite
- 1 taza de fondo de ave
- Sal al gusto
- Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Limpiar los chiles poblanos quitándoles la pata y las semillas
2. Cortarlos en trozos medianos al igual que la cebolla.
3. Poner a calentar el aceite y agregar los chiles junto con los granos de maíz frescos y la cebolla y un poco de sal.
4. Agregar el de fondo de ave.
5. Licuar y colar perfectamente. Regresar al fuego bajo
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir a la crema
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente.

## POLLO CON HABAS VERDES

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 pedazo de pechuga de pollo mediano (105 g)
- 1/4 taza de haba verde cruda
- 2 cdtas de menta
- ½ pieza de papa
- 1 cda de aceite vegetal
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer el pollo a partir de agua fría con una hoja de laurel. Colar y reservar el agua de cocción.
2. En el agua de cocción cocer las habas hojas de menta (dejar 4 hojas aparte)
3. A partir de agua fría cocer la papa con sal. Pelar y picar en cubos medianos.
4. Licuar el pollo, las habas y la papa junto con el fondo de ave y las hojas de menta restantes.
5. Sazonar con sal.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua frío.
7. Agregar a la sopa sobre fuego bajo moviendo constantemente para que no se pegue.
8. Esperar a que tome la consistencia deseada.
9. Rectificar sazón y servir caliente.

## COLACIÓN 1

# DÍA 4

## PURÉ DE ZANAHORIA CON CANELA

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1/2 taza de zanahoria
- 4 cditas de canela
- 1 ½ cditas de azúcar
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Envolver zanahoria en papel aluminio
2. Agregar un poco de canela y cerrar el papel
3. Cocer al vapor por 30 minutos
4. Sacar del papel aluminio y poner en un sartén.
5. Agregar el azúcar y caramelizar un poco
6. Disolver el espesante según la consistencia deseada en agua fría y agregar
7. Regresar a la olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que espese
8. Servir caliente

## COMIDA

## CERDO CON CIRUELAS

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 pieza mediana de lomo
- 7 piezas ciruela
- 9 piezas de nuez
- 1 cdita de aceite vegetal
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 cda de cebolla picada
- 2 hojas de laurel
- 1 rodaja de jitomate
- Sal y pimienta al gusto

# DÍA 4

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar lomo de cerdo en cubos.
2. Picar nuez, cebolla, jitomate y ciruela muy pequeño
3. En un sartén caliente con aceite poner la cebolla y el jitomate a acitrionar
4. Agregar el lomo a que cambie de color agregar las ciruelas y la nuez
5. Poner un poco de agua para que se acabe de cocer el lomo y dejar que reduzca a fuego lento
6. Licuar muy bien y sazonar con sal
7. Disolver el espesante según la consistencia deseada en agua fría y agregar
8. Regresar a la olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que espese
9. Servir caliente

## COMIDA

### JOCOQUE CON PEPINO Y HIERBABUENA

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 3/4 de taza de jocoque
- 1/3 taza de pepino picado sin cáscara
- 1 cda de hierbabuena
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar el pepino y picar en cubos muy pequeños sin semilla.
2. Picar también la hierbabuena muy finamente.
3. Mezclar los dos con el jocoque y sal.
4. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada en agua fría.
5. Agregar el jocoque y llevar a fuego bajo moviendo constantemente hasta espesar.
6. Servir frío.

## COLACIÓN 2

### CREMA DULCE DE DURAZNO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 3/4 de taza de helado de vainilla
- 4 piezas de durazno

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar el helado junto con el durazno.
2. Llevar al congelador a que vuelva a tomar consistencia.
3. Servir frío.

## CENA

### PURÉ DE PIMIENTOS CON REQUESÓN

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de pimiento rojo crudo picado
- 6 cucharadas
- 1 cda de cebolla
- Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdita de aceite vegetal

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar en cubos pequeños el pimiento y la cebolla.
2. Asar en una sartén caliente con un poco de aceite hasta que ambos estén dorados.
3. Licuar muy bien junto con sal y pimienta.
4. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y agregar a la mezcla de pimientos.
5. Regresar a fuego bajo y mover constantemente hasta espesar.
6. Servir caliente.

## DESAYUNO

### LICUADO DE YOGURT CON CIRUELA

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 14 pzas de ciruela pasa
- 1 tza o 1 pza de yogurt
- 1 tza de papaya
- 1 cda de miel
- ½ cdita de goma xantana

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar perfectamente los ingredientes juntos menos la goma xantana
2. Colar bien
3. Agregar la goma xantana mientras se licúa un poco más
4. Llevar a refrigeración para que espese.
5. Servir frío.

## COLACIÓN 1

### SOPA DE PAPA Y PORO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 pza de papa
- 1/4 de taza de poro
- 1 cda de cebolla
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdita de aceite
- 1 taza de fondo de ave

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar cebolla en cubos, filetear el poro y picar la papa en bastones
2. Calentar un sartén con acite
3. Freír cebolla y acitronar el poro
4. Sellar un poco las papas
5. Cubrir con fondo de pollo, sazonar con sa y pimiental y dejar cocer bien las papas
6. Cuando las papas estén bien cocidas apagar el fuego
7. Disolver el espesante según la consistencia deseada en agua fría y agregar
8. Regresar a la olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que espese
9. Servir caliente

## COMIDA

### SOPA DE PAPA Y PORO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 filete grande de pescado
- 1 tza de quelite crudo
- 1 1/2 cdas de pepita de calabaza
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdita de aceite
- 150 ml de fondo de ave

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar perfectamente las pepitas de calabaza tostadas junto con los quelites. Reservar.
2. En una sartén con el aceite caliente poner el pescado picado en cubos medianos.
3. Agregar el pipián al pescado.
4. Añadir sal y pimienta y dejar cocer un poco y licuar nuevamente perfectamente.
5. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría.
6. Agregar a la mezcla de pescado y regresar a fuego bajo, moviendo constantemente hasta obtener el espesor buscado.
7. Servir caliente.

## COLACIÓN 2

### CALABAZA CON QUESO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 pza calabaza verde
- 6 cdas de requesón
- 1 cda de perejil
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal y pimienta al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer calabaza en cubos al vapor con un poco de sal
2. Desinfectar perejil y picar
3. Licuar calabaza con perejil
4. Disolver el espesante según la consistencia deseada en agua fría y agregar
5. Regresar a la olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que espese
6. Acremar un poco el requesón, sazonar con sal
7. Servir calabazas calientes y poner el requesón encima.

## CENA

## POLLO CON ROMERO

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 1 pedazo mediano de pechuga
- 2 cditas de romero
- 1 papa chica
- 1 cdita de aceite vegetal
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal y pimienta al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer el pollo a partir de agua fría con una hoja de laurel y cebolla, zanahoria y apio.
2. Colar el caldo y reservarlo para recetas posteriores.
3. Cocer la papa a partir de agua fría con sal, pelar y cortar en cubos medianos, reservar.
4. En una sartén con aceite caliente sofreír la cebolla picada
5. Agregar el pollo y la papa.
6. Añadir el romero y un poco de sal
7. Licuar todo junto y regresar al fuego bajo
8. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa), según la consistencia deseada, en agua o caldo de pollo frío
9. Agregar al pollo y mover constantemente hasta obtener la textura deseada.
10. Rectificar sazón.



## DESAYUNO

### AVENA CON COMPOTA DE MANZANA

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 2 manzanas
- 1 taza de yogurt
- 1/3 de taza de avena cruda
- 1 cdita de miel
- 1 cdita de vainilla

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar la avena hasta que quede un polvo fino.
2. Agregar al yogurt junto con la vainilla y refrigerar todo una noche.
3. Cocer la manzana pelada y picada en una olla con la miel a fuego bajo
4. Licuar perfectamente la manzana
5. Enfriar la compota de manzana en el refrigerador
6. Servir el yogurt junto con la salsa de manzana.

## COLACIÓN 1

### MERMELADA DE JITOMATE CON QUESO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 2 pzas de jitomate guaje
- 6 cdas de requesón
- 1 ½ cdita de azúcar
- 2 cditas de albahaca seca
- 1 cdita de pectina
- 1 cdita de aceite

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar el jitomate en cubos muy pequeños.
2. Agregarlos a una sartén con aceite caliente, dejar cocer.
3. Mezclar la pectina junto con el azúcar, añadir al jitomate.
4. Añadir la albahaca y mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada.
5. Servir junto con el requesón.

## COMIDA

### SOPA DE ZANAHORIA

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1/2 taza de zanahoria
- 3 cdas de queso cottage
- 1 cdita de aceite vegetal
- 1 ¼ de taza de fondo de ave
- Sal al gusto
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar zanahoria
2. En una olla poner aceite y sofreír la zanahoria hasta que se doren
3. Licuar perfectamente
4. Sazonar con sal y agregar el queso cottage y colar
5. Disolver el espesante según la consistencia deseada en agua fría y agregar
6. Regresar a la olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que espese
7. Servir caliente

## COMIDA

### POLLO CON PESTO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 pedzo mediano de pechuga de pollo
- 3 cdas de albahaca
- 12 pzas de cacahuete
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 2 cditas de aceite de oliva
- Sal al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer el pollo a partir de agua fría con una hoja de laurel y cebolla, zanahoria y apio.
2. Colar el caldo y reservarlo para recetas posteriores.
3. Picar el pollo
4. Deshojar la albahaca y desinfectar
5. Licuar albahaca con cacahuete tostado y aceite oliva
6. Licuar pollo con pesto y sazonar con sal de ser necesario
7. Regresar al fuego bajo
8. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa), según la consistencia deseada, en agua o caldo de pollo frío
9. Agregar al pollo y mover constantemente hasta obtener la textura deseada.
10. Rectificar sazón.

# DÍA 6

## COLACIÓN 2

### HUMMUS DE BETABEL

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 1/4 de pieza de betabel
- 4 cditas de ajonjolí
- 1 cdita de aceite
- Sal al gusto
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar en cubos pequeños el betabel sin piel.
2. Blanquear en agua caliente con sal hasta que esté suave.
3. Tostar el ajonjolí sin quemarlo en una sartén sin aceite y molerlo junto con el aceite de oliva.
4. Agregar la pasta de ajonjolí al betabel y llevar a fuego bajo.
5. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría.
6. Llevar a fuego bajo y mover constantemente hasta que adquiera la textura deseada.

**INGREDIENTES:**

- ¼ de tza de lentejas
- ½ rebanada delgada de tocino
- 1 ¼ taza de fondo de ave
- Sal al gusto
- 3/4 de taza de molida de res
- 1 pizca de comino
- 1 cdita de aceite
- 1 cda de cebolla

**MODO DE PREPARACIÓN:**

1. Hidratar lentejas en agua fría por una noche
2. En la olla express poner el tocino picado antes de calentar la olla
3. Sofreír mientras se va calentando y agregar lentejas y fondo de pollo
4. Cerrar la olla express y cuando suene bajarle al fuego
5. Cocer por 40 minutos
6. Esperar a que se enfríe la olla y sacar las lentejas
7. Licuar perfectamente
8. Disolver el espesante según la consistencia deseada en agua fría y agregar
9. Regresar a la olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que espese
10. Servir caliente.

## DESAYUNO

### GARBANZOS CON ESPINACA

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de espinaca cruda
- 1/8 de taza de poro
- 1/4 de taza de garbanzo crudo
- 1 cdita de aceite
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal y pimienta al gusto

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Remojar garbanzo por una noche en agua fría.
2. Limpiar las espinacas, quitarles el tallo y lavarlas desinfectarlas
3. Poner las espinacas en agua hirviendo por un minuto y colar
4. Cocer el garbanzo en una olla express con el doble de agua por 1 hora
5. Filetear el poro
6. En una olla poner el aceite vegetal a calentar y sofreír el poro
7. Agregar las espinacas y el garbanzo.
8. Agregar fondo de pollo y sazonar con sal y pimienta
9. Licuar perfectamente y colar
10. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría.
11. Llevar a fuego bajo y mover constantemente hasta que adquiera la textura deseada.
12. Servir caliente

## COLACIÓN 1

### CAPUCCINO CON ALMENDRAS

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 taza leche
- 10 piezas de almendra
- 1 cdita de café expresso
- ½ cdita de goma xantana. Si se quiere más espeso se pueden agregar ½ cdita mas (1 cdita total)

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Saltear almendras en un sartén sin aceite
2. Calentar la leche a que suelte hervor en una olla y apagar el fuego
3. Agregar las almendras a la olla de la leche y tapar bien la olla
4. Poner en el refrigerador toda la noche
5. Licuar almendras perfectamente con leche y colar
6. Hacer un expreso y enfriar
7. Mezclar leche con expreso y licuar con goma xantana
8. Servir frío.

## COMIDA

### PICADILLO CON COMINO

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 3/4 de taza de molida de res
- 1 pizca de comino
- 1 cda de aceite
- 1 cda de cebolla
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal y pimienta

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar cebolla cubos pequeños.
2. Sofreír la cebolla .
3. Poner la carne en el centro del sartén y mover para que se cueza bien.
4. Sazonar con una pizca de comino, sal y pimienta.
5. Licuar y colar perfectamente. Regresar al fuego bajo.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al picadillo.
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente.

## COMIDA

### PURÉ DE PAPA CON JENGIBRE

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 papa pequeña
- 1 cdita de jengibre en polvo
- 1 ½ cditas de mantequilla
- Sal al gusto

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer papa lavada con sal a partir de agua fría
2. Cuando esté bien cocida pelar
3. Pasar por el pasa purés y regresar a un sartén caliente por mantequilla derretida
4. Sazonar con una pizca de jengibre.
5. Calentar hasta que se espese bien y servir caliente

## COLACIÓN 2

### CREMA DULCE DE GUAYABA

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$  de taza de helado de vainilla
- 5 piezas de guayaba

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar la guayaba y colar muy bien.
2. Licuar con el helado
3. Llevar al congelador a que vuelva a tomar consistencia.
4. Servir frío.

## PESCADO AL CHIPOTLE

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 filete grande de pescado
- 1 cda de chile chipotle
- 1 cda de cebolla
- 1/2 taza de coliflor
- 1 cdita de aceite
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar chipotle con un pedazo de cebolla
2. Agregar la salsa al pescado y dejar en el refrigerador por una hora bien tapado
3. Calentar aceite en un sartén y freír el pescado
4. En otro sartén sin aceite asar la coliflor hasta que se dore y quede muy suave
5. Licuar el pescado perfectamente y sazonar con sal
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al pescado.
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente con la coliflor asada



# SEMANA 2

## DÍA 8

### DESAYUNO

#### SMOOTHIE DE PLÁTANO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 pieza de plátano
- ½ taza de Yogurt natural
- ½ cdita de goma xantana (si quiere más espeso agregar otra ½ cdita. En total 1 cdita)

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar el plátano para hacer un puré
2. Agregar el yogurt y el azúcar.
3. Licuar y con cuidado quitar la tapa de la licuadora, agregar la goma xantana en movimiento y licuar un poco más.
4. Servir frío.

### COLACIÓN 1

#### EJOTE CON QUESO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de ejote
- 1 rebanada pequeña de queso manchego
- 1 ½ cdita de mantequilla
- 2 ½ cdas de harina de trigo
- ½ taza de leche
- Sal y pimienta al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer los ejotes a partir de agua fría con sal hasta que estén muy suaves. Cortar en trozos pequeños. Reservar.
2. En una olla pequeña poner la mantequilla a derretir.
3. Agregar el harina y mover constantemente.
4. Añadir poco a poco la leche moviendo y deshaciendo los grumos que aparezcan.
5. Integrar el queso y dejar que sea una mezcla homogénea.
6. Servir los ejotes junto con la salsa de queso.

## COMIDA

### POLLO CON MOLE

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- Pedazo mediano de pechuga (70 g)
- 1 cda de mole
- 8 cditas de ajonjolí
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz*
- 1 cdita de aceite vegetal
- Sal al gusto
- $\frac{3}{4}$  de taza de fondo de ave

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar el pollo en cubos medianos.
2. En una sartén con aceite caliente poner los cubos de pollo a cocer, deben dorar ligeramente.
3. Disolver la pasta de mole con el fondo de ave
4. Agregar el ajonjolí y el mole al pollo.
5. Dejar un par de minutos más y licuar perfectamente.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al pollo.
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente.

## CHAYOTE CON TOMILLO

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- ½ taza de chayote crudo
- 2 cditas de tomillo
- Espesante 3 Cdas esesante para Pudín, 1 Cda esesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría  
(Fécula de papa ó Harina de arroz)
- Sal y pimienta al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar el chayote en cubos medianos.
2. Poner a cocer en agua caliente con sal hasta que estén suaves.
3. Licuar perfectamente con un poco más de sal, pimienta y el tomillo.
4. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir a los chayotes.
5. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
6. Servir caliente.

## COLACIÓN 2

### CREMA DE FRIJOL

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- ¼ taza de frijol crudo
- 4 cdas de requesón
- Espesante 3 Cdas esesante para Pudín, 1 Cda esesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría  
(Fécula de papa ó Harina de arroz)
- 1 rama de epazote
- ¼ taza de cebolla
- Sal al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Remojar una noche antes los frijoles en agua fría.
2. Cocer con el doble de agua, un trozo de cebolla y una rama de epazote en olla express por aproximadamente 30 minutos.
3. Licuar el frijol con un poco del caldo y el requesón, sazonar.
4. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir a la crema.
5. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
6. Servir caliente.

## CENA

## NATILLA DE TÉ VERDE

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 1 huevo
- $\frac{3}{4}$  de taza de leche
- 2 cditas de azúcar
- 1 cda de fécula de maíz
- 1 cda de té verde en polvo o en bolsita

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Separar las claras de las yemas. Reservar las primeras.
2. Integrar muy bien a las yemas la mitad del azúcar y la fécula.
3. Hervir la leche con la otra mitad del azúcar y el té verde.
4. Agregar en forma de hilo un poco de la leche a las yemas moviendo constantemente para no cocerlas.
5. Regresar toda la mezcla a fuego medio.
6. Continuar moviendo para evitar que se pegue a la olla hasta obtener la consistencia adecuada.
7. Servir.

### INGREDIENTES:

- ½ Pera
- 1 taza de yogurt
- ¼ taza de avena
- 13 nueces
- 2 cditas de miel

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar la avena hasta que quede un polvo fino.
2. Agregar al yogurt y refrigerar todo una noche.
3. Cocer la pera pelada y picada en una olla con la miel a fuego bajo
4. Licuar perfectamente la pera
5. Enfriar la compota de pera en el refrigerador
6. Servir el yogurt junto con la salsa de pera

### INGREDIENTES:

- 1 ½ cdas de arroz crudo
- 1 cda de chícharos cocidos
- Esesante 3 Cdas esesante para Pudín, 1 Cda esesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría  
(Fécula de papa ó Harina de arroz)
- 2 tazas de agua
- Sal al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Remojar el arroz en agua caliente por aproximadamente 10 minutos. Escurrir perfectamente y reservar
2. En agua hirviendo con sal añadir los chícharos y cocer por aproximadamente 10 minutos o hasta que estén más suaves, colar y reservar.
3. Calentar el aceite en una olla y agregar el arroz. Mover un poco y dejar freír.
4. Mientras tanto poner el agua a calentar con sal.
5. Cuando el arroz se despegue sin problema de la olla añadir los chícharos y el líquido, debe quedar dos dedos arriba del arroz.
6. A lo que sabe el líquido del arroz sabrá el arroz.
7. Tapar la olla y dejar a fuego bajo cocer por aproximadamente 15 a 20 minutos.
8. Licuar y colar.
9. Disolver el esesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en un poco de agua fría y añadir al arroz.
10. Regresar al fuego y mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada.
11. Rectificar sazón y servir caliente.

## TINGA DE POLLO

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 pedazo grande de pechuga de pollo (140 g)
- 3 jitomates guaje
- 2 cdas de cebolla picada
- 1 cdita de aceite
- Sal al gusto
- Espesante 3 Cdas *espesante para Pudín*, 1 Cda *espesante para Néctar*. Se disuelven siempre en agua fría  
(Fécula de papa ó Harina de arroz)

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla, el jitomate y la pechuga en cubos pequeños.
2. En el aceite caliente empezar a sofreír la cebolla, agregar el pollo.
3. Dejar cocer hasta que tome un poco de color.
4. Agregar el jitomate y dejar cocer todo junto con la sal.
5. Añadir un poco de agua y licuar perfectamente.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al pollo.
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente.

## COLACIÓN 2

### PUDÍN DE DULCE DE LECHE

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 1 cda de fécula de maíz
- 1 cda de dulce de leche

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Separar las claras de las yemas. Reservar las primeras.
2. Integrar muy bien a las yemas la fécula.
3. Hervir la leche con el dulce de leche
4. Colar la leche y agregar en forma de hilo un poco de la leche a las yemas moviendo constantemente para no cocerlas.
5. Regresar toda la mezcla a fuego medio.
6. Continuar moviendo para evitar que se pegue a la olla hasta obtener la consistencia adecuada.
7. Servir.

# DÍA 9

## CENA

### PAVO CON PIÑA

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 1 pedazo mediano de pavo
- ½ rebanada de piña
- 3 jitomates guaje
- Espesante 3 Cdas *espesante para Pudín*, 1 Cda *espesante para Néctar*. *Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 2 cdas de cebolla picada
- 1 cdita de aceite
- Sal al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla, el jitomate, la piña el pavo en cubos pequeños.
2. En el aceite caliente empezar a sofreír la cebolla con la piña, agregar el pavo.
3. Dejar cocer hasta que tome un poco de color.
4. Agregar el jitomate y dejar cocer todo junto con la sal.
5. Añadir un poco de agua y licuar perfectamente.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al pavo.
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente.



## DESAYUNO

# DÍA 10

## PLÁTANO CON CREMA DE CACAHUATE

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- ½ plátano grande
- 2 cditas de crema de cacahuete

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar el plátano en rebanadas medianas.
2. En una parrilla o sartén caliente pasar las rebanadas y dejar que se cuesen y tomen un poco de color.
3. Licuar junto con la crema de cacahuete

## COLACIÓN 1

## CREMA DE ELOTE

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- ½ taza de elote desgranado
- 2 cdas de crema agria
- 2 cdas de cebolla picada
- Espesante 3 Cdas *espesante para Pudín*, 1 Cda *espesante para Néctar*. *Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 taza de fondo de ave
- 1 cdita de aceite
- Sal al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cortar la cebolla en trozos medianos.
2. Poner a calentar el aceite y agregar la cebolla junto con los granos de maíz y un poco de sal.
3. Agregar el de fondo de ave.
4. Licuar y colar perfectamente. Regresar al fuego bajo.
5. Calentar la crema (temperar) y agregar a la mezcla de elote.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir a la crema
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente.

## COMIDA

### POLLO CON PAPRIKA

PORCIONES: 1

# DÍA 10

#### INGREDIENTES:

- 1 pedazo de pechuga de pollo grande
- 2 cdita de paprika
- 2 cdas de cebolla picada
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 cdita de aceite
- Sal al gusto

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Marinar el pollo picado en cubos medianos con la mitad del aceite y la paprika.
2. Poner el resto del aceite en una olla y agregar el pollo, dejarlo dorar.
3. Agregar un poco de agua y dejar cocer.
4. Licuar perfectamente y agregar sal y pimienta.
5. Regresar al fuego bajo. Rectificar sazón.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría, agregar al pollo y mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada.
7. Servir caliente.

## COMIDA

### ARROZ AL CILANTRO

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 ½ cdas de arroz crudo
- 2 cdas de cilantro picado
- 1 cdita de aceite vegetal
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de agua

## MODO DE PREPARACIÓN:

# DÍA 10

1. Remojar el arroz en agua caliente por aproximadamente 10 minutos. Escurrir perfectamente y reservar
2. Licuar perfectamente el agua con el cilantro desinfectado y colar.
3. Calentar el aceite en una olla y agregar el arroz. Mover un poco y dejar freír .
4. Mientras tanto poner el agua con cilantro a calentar con sal.
5. Cuando el arroz se desprege sin problema de la olla añadir el líquido, debe quedar dos dedos arriba del arroz.
6. A lo que sabe el líquido del arroz sabrá el arroz.
7. Tapar la olla y dejar a fuego bajo cocer por aproximadamente 15 a 20 minutos.
8. Licuar y colar.
9. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en un poco de agua fría y añadir al arroz.
10. Regresar al fuego y mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada.
11. Rectificar sazón y servir caliente.

## COLACIÓN 2

### FLAN DE CAFÉ

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 2 cditas de fécula de maíz
- 2 cditas de café soluble
- 2 cditas de azúcar
- 1 cdita de extracto de café

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Separar las claras de las yemas, reservar las claras.
2. Licuar las yemas junto a el resto de los ingredientes perfectamente.
3. Agregar en una flanera la mezcla del flan.
4. Poner la flanera en baño maría y meter al horno a 180°C durante 12 a 15 minutos.
5. Sacar con cuidado y esperar a que enfríe un poco.
6. Servir volteado.

## PESCADO A LA VERACRUZANA

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 filete de pescado blanco (160 g)
- 3 jitomates guaje
- 1 ramita de perejil
- Espesante 3 Cdas *espesante para Pudín*, 1 Cda *espesante para Néctar*. Se disuelven siempre en agua fría  
(Fécula de papa ó Harina de arroz)
- ¼ de papa
- 2 cdas de cebolla
- 1 cdita de aceite vegetal
- Sal al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la papa a partir de agua fría con sal. Pelar.
2. Picar la cebolla, el jitomate la papa y el pescado en cubos medianos.
3. En el aceite caliente empezar a sofreír la cebolla, agregar la papa.
4. Dejar cocer hasta que tome un poco de color.
5. Agregar el jitomate junto con el pescado y dejar cocer todo junto con la sal.
6. Añadir un poco de agua y el perejil desinfectado y licuar perfectamente.
7. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al pescado.
8. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
9. Servir caliente.

## DESAYUNO

# DÍA 11

## POLLO CON HUITLACOCHÉ Y ELOTE

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 pedazo de pechuga de pollo sin hueso grande
- ¼ de taza de elote desgranado
- 1/3 de taza de huitlacoche
- Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)
- 1 cdita de aceite vegetal
- Sal al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar en cubos pequeños la cebolla y la pechuga.
2. En el aceite caliente sofreír la cebolla.
3. Agregar el pollo, los granos de elote y sazonar con sal.
4. Añadir un poco de agua y licuar perfectamente.
5. Regresar a fuego bajo.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al pollo.
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente.

## COLACIÓN 1

## JOCOQUE CON MELÓN Y ALBAHACA

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- ¾ de taza de jocoque
- 1 taza de melón picado
- 2 cditas de albahaca
- Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)
- Sal al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar el melón y picar en cubos muy pequeños sin semilla.
2. Picar también la albahaca muy finamente.
3. Mezclar los dos con el jocoque y sal.
4. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada en agua fría.
5. Agregar el jocoque y llevar a fuego bajo moviendo constantemente hasta espesar.
6. Servir frío.

# DÍA 11

## COMIDA

### CERDO EN ADOBO

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 1 pedazo grande de lomo de cerdo
- ½ jitomate grande
- 1 cdita de cebolla picada
- Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. *Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- Sal al gusto
- 1 cdita de aceite
- 1 pizca de tomillo y mejorana
- 1 chile ancho
- 1 chile chipotle

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer el cerdo en agua con cebolla y hierbas de olor hasta que esté perfectamente cocido.
2. Sacar del fondo y rebanar.
3. Desvenar el chile ancho, asarlo en una sartén caliente cuidando de no quemarlo y pasarlo a agua caliente para suavizarlo.
4. Picar en cubos medianos la cebolla y el jitomate.
5. En una sartén con un poco de aceite poner la cebolla, agregar las hierbas de olor y el jitomate.
6. Agregar los chiles, sazonar con sal.
7. Agregar un poco de fondo de cocción y llevar a licuar todo junto perfectamente.
8. Regresar a fuego bajo.
9. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al cerdo.
10. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
11. Servir caliente.

# COMIDA

## PURÉ DE CAMOTE

PORCIONES: 1

# DÍA 11

### INGREDIENTES:

- 1 pedazo pequeño de camote
- 1 ½ cdita de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de canela

### MODO DE PREPARACIÓN:

- 1 Cocer el camote con sal a partir de agua fría.
2. Cuando esté bien cocido pelar.
3. Pasar por el pasa purés y regresar a un sartén caliente con mantequilla derretida
4. Sazonar con una pizca de canela en polvo.
5. Calentar hasta que se espese bien y servir caliente.

## COLACIÓN 2

### PLÁTANO CON CREMA ÁCIDA

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- ½ Plátano pequeño
- 2 cdas de crema ácida
- 12 nueces
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 cdita de miel

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar el plátano y cortar en rebanadas medianas.
2. En una parrilla o sartén caliente pasar las rebanadas y dejar que se cuesan y tomen un poco de color.
3. Licuar perfectamente con el resto de los ingredientes menos el espesante.
4. Llevar a fuego bajo.
5. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir a los plátanos.
6. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
7. Servir caliente.

### INGREDIENTES:

- Zanahoria
- ½ pza de calabaza
- 1 pedazo pequeño de chayote
- 1 cda de poro
- Espesante 3 Cdas *espesante para Pudín*, 1 Cda *espesante para Néctar*. *Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 ¼ de taza de fondo de ave
- 1 ramita de cilantro

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar la zanahoria y picarla en cubos medianos junto con la calabaza y chayote.
2. Rebanar el poro.
3. Cocer en una olla en el fondo de ave
4. Agregar sal y el cilantro desinfectado.
5. Licuar todo perfectamente.
6. Regresar al fuego bajo. Rectificar sazón.
7. Disolver el espesante (harina de arroz juntón con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría, agregar al pollo y mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada.
8. Servir caliente.



## DESAYUNO

# DÍA 12

## LICUADO DE MANGO Y AMARANTO

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 ½ mangos manila
- ¾ de taza amaranto
- 1 taza de leche
- 2 cditas de miel
- ½ cdita de goma xantana si queremos espesar más agregamos otra ½ cdita.
- 1 pizca de sal

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar el mango y cortarlo en cubos medianos
2. Tostar ligeramente el amaranto en una sartén caliente sin aceite, cuidar de no quemarlo.
3. Licuar con el resto de los ingredientes excepto la goma.
4. Con la licuadora en marcha, quitar la tapa y agregar con mucho cuidado la goma.
5. Licuar hasta espesar.

## COLACIÓN 1

## SOPA DE NOPAL

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 taza de nopal
- ¾ de papa chica
- 1 cdita de aceite vegetal
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 cdita de chile chipotle
- Sal al gusto
- 1 cda de cebolla picada

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la papa a partir de agua fría con un poco de sal. Pelar.
2. Picar en cubos medianos la papa, cebolla y los nopales.
3. En una sartén con el aceite caliente sofrier la cebolla y agregar los nopales.
4. Añadir la papa y el chile chipotle. Sazonar con sal.
5. Licuar perfectamente y regresar al fuego bajo.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir a la sopa.
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente.

# DÍA 12

## COMIDA

### PESCADO CON ESPINACAS

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 1 filete grande de pescado blanco
- ¼ de taza cocida
- 20 almendras
- Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría  
(Fécula de papa ó Harina de arroz)
- Sal al gusto
- 1 cda de cebolla picada
- 1 cdita de aceite vegetal
- 1 limón

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Deshojar la espinaca y lavarla perfectamente, desinfectar.
2. Picar la cebolla, la espinaca y el pescado .
3. Calentar aceite en un sartén y sofreir la cebolla.
4. Agregar la espinaca, el pescado, la sal y las almendras.
5. Cocer perfectamente y llevar a licuar junto con el jugo de un limón.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al pescado.
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente con la coliflor asada

## COLACIÓN 2

### CHAYOTE CON QUESO

PORCIONES: 1

# DÍA 12

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de leche
- 1 1/2 cdita mantequilla
- 2 rebanadas de queso manchego
- 2 ½ cdas de harina de trigo
- ¼ de taza de chayote

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer los chayotes a partir de agua fría con sal hasta que estén muy suaves. Cortar en trozos pequeños. Reservar.
2. En una olla pequeña poner la mantequilla a derretir.
3. Agregar la harina y mover constantemente.
4. Añadir poco a poco la leche moviendo y deshaciendo los grumos que aparezcan.
5. Integrar el queso y dejar que sea una mezcla homogénea.
6. Servir los chayotes junto con la salsa de queso.

## CENA

### POLLO CON CHAMPIÑONES

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 pedazo mediano de pechuga de pollo
- 1 cda de cebolla
- 1 cdita de aceite vegetal
- 1 pizca de sal
- ½ chile serrano
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- ¾ de taza de champiñón crudo rebanado

## MODO DE PREPARACIÓN:

# DÍA 12

1. Picar la cebolla y la pechuga en cubos pequeños.
2. Limpiar los champiñones y rebanarlos junto con el chile serrano.
3. En el aceite caliente empezar a sofreír la cebolla, agregar el pollo.
4. Dejar cocer hasta que tome un poco de color.
5. Agregar los champiñones y el chile y dejar cocer todo junto con la sal.
6. Añadir un poco de agua y licuar perfectamente.
7. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al pollo.
8. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
9. Servir caliente.

## DESAYUNO

### HUEVO EN SALSA VERDE

PORCIONES: 1

# DÍA 13

#### INGREDIENTES:

- 1 pieza de huevo
- 2 ½ tomates
- 2 cdas de cebolla
- 1 chile serrano
- 1 cdita de aceite
- Sal y pimienta al gusto

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Asar en una sartén caliente el tomate, el chile, parte de la cebolla y sal
2. Licuar perfectamente y colar.
3. Romper el huevo y revolverlo con ayuda de un tenedor. Sazonar con sal y pimienta.
4. Picar finamente el resto de la cebolla y en una sartén con aceite caliente comenzar a sofreírla.
5. Agregar el huevo y mover constantemente para cocer perfectamente.
6. Añadir la salsa.
7. Rectificar sazón.

## COLACIÓN 1

### SOPA DE CHAMPIÑÓN

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de champiñón
- 2 cditas de chipotle
- 1 cda de cebolla picada
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 cdita de aceite
- Sal al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar en cubos medianos los champiñones y la cebolla.
2. En una sartén con el aceite caliente sofrier la cebolla.
3. Añadir los champiñones y el chile chipotle. Sazonar con sal.
4. Licuar perfectamente y regresar al fuego bajo.
5. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir a la sopa.
6. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
7. Servir caliente.

# DÍA 13

## COMIDA

### POLLO AGRIDULCE

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 1 pedazo grande de pechuga
- ½ taza de piña
- 2 cditas de catsup
- Espesante *3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 cdita de aceite
- Sal al gusto

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar el pollo en cubos medianos.
2. En una sarté con aceite caliente agregar el pollo a que se cueza y tome un poco de color.
3. Añadir la piña en cubos y dejar dorar.
4. Después agregar el jugo de las naranjas, la catsup y sal.
5. Licuar perfectamente y regresar al fuego bajo.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al pollo.
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente.

## COMIDA

### HUMMUS DE GARBANZO

PORCIONES: 1

# DÍA 13

#### INGREDIENTES:

- ¼ de taza de garbanzo crudo
- 12 cdas de ajonjolí
- 1 cdita de aceite vegetal
- 1 pizca de sal

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Remojar garbanzo por una noche en agua fría. Cocer el garbanzo en una olla express con el doble de agua por 1 hora o hasta que esté suave.
2. Tostar el ajonjolí sin quemarlo en una sartén sin aceite y molerlo junto con el aceite de oliva.
3. Agregar la pasta de ajonjolí al garbanzo y la sal y licuar nuevamente.
4. Llevar a fuego bajo.
5. Mover constantemente hasta que adquiera la textura deseada.

## COLACIÓN 2

### CAMOTE EN TACHA

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- ¼ de taza de camote naranja
- 2 pzas de clavo
- 1 rama de canela
- 2 pzas de anís
- 2 pimientas
- 1 cdita de tomillo
- 2 cditas de piloncillo
- *Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*

## MODO DE PREPARACIÓN:

# DÍA 13

1. Cocer el camote a partir de agua fría junto con el piloncillo picado, las especias y el tomillo.
2. Una vez cocido retirar las especias y el tomillo y licuar junto con el agua de cocción .
3. Regresar al fuego bajo.
4. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al camote.
5. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
6. Servir caliente.

## CENA

## ATÚN CON MAYONESA Y BRÓCOLI

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 lata de atún
- 1 cdita de mayonesa
- 1 taza de brócoli
- Espesante 3 Cdas *espesante para Pudín*, 1 Cda *espesante para Néctar*. *Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*
- 1 pizca de sal

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a cocer los brócolis a partir de hirviendo con sal hasta que estén muy suaves.
2. Licuar junto con la mayonesa, el atún y un poco más de sal.
3. Poner en una olla a fuego bajo.
4. Disolver el espesante según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al atún.
5. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
6. Servir frío.



## DESAYUNO

# DÍA 14

## HUEVO CON PAPAS Y PIMIENTOS

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 huevo
- $\frac{3}{4}$  de papa
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pizca de sal y pimienta
- 1 cda de cebolla
- 1 pizca de sal

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la papa a partir de agua fría con sal. Pelar.
2. Picar en cubos pequeños la papa y el pimiento.
3. Romper el huevo y revolverlo con ayuda de un tenedor. Sazonar con sal y pimienta.
4. Picar finamente la cebolla y en una sartén con aceite caliente comenzar a sofreirla junto con el pimiento.
5. Agregar el huevo y la papa y mover constantemente para cocer perfectamente.
6. Rectificar sazón.

## COLACIÓN 1

## SOPA DE VERDOLAGAS

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 taza de verdolagas crudas
- 1 cdita de aceite vegetal
- 1  $\frac{1}{4}$  de taza de fondo de ave
- Sal y pimienta al gusto
- Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría  
(Fécula de papa ó Harina de arroz)

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Limpiar muy bien las verdolagas dejando únicamente las hojas pequeñas, lavarlas.
2. En una sartén con aceite caliente poner a sofreír las verdolagas.
3. Agregar el fondo de ave, sal y pimienta.
4. Licuar perfectamente y colar.
5. Regresar al fuego bajo.
6. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir a la sopa.
7. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
8. Servir caliente.

# DÍA 14

## COMIDA

### ARROZ CON FLOR DE CALABAZA

PORCIONES: 1

## INGREDIENTES:

- 1 cda de arroz crudo
- 4 tazas de flor de calabaza picada cruda
- 1 cdita de aceite vegetal
- 1 ¼ de taza de agua
- Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)

## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Remojar el arroz en agua caliente por aproximadamente 10 minutos. Escurrir perfectamente y reservar
2. Limpiar muy bien las flores de calabaza quitándoles el tallo y el pistílo. Rebanar.
3. Calentar el aceite en una olla y agregar el arroz y las flores. Mover un poco y dejar freír .
4. Mientras tanto poner el agua a calentar con sal.
5. Cuando el arroz se desprege sin problema de la olla añadir el líquido, debe quedar dos dedos arriba del arroz.
6. A lo que sabe el líquido del arroz sabrá el arroz.
7. Tapar la olla y dejar a fuego bajo cocer por aproximadamente 15 a 20 minutos.
8. Licuar y colar.
9. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en un poco de agua fría y añadir al arroz.
10. Regresar al fuego y mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada.
11. Rectificar sazón y servir caliente.

### INGREDIENTES:

- 1 pedazo de grande de lomo
- 2 piezas de naranja agria
- 1 pizca de achiote
- Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de aceite vegetal
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de orégano seco
- 2 pzas de pimienta gorda
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de plátano

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Forrar una charola con la hoja de plátano.
2. Disolver el achiote en el jugo de la naranja, agregarle la canela, sal, comino, orégano, pimienta y el ajo exprimido o finamente picado.
3. Bañar con esto la carne y marinar todo una noche.
4. Después pasar la carne a las hojas de plátano, agregarle el aceite vegetal y tapar ayudándonos de papel aluminio.
5. Cocer en el horno a 175°C por aproximadamente una hora.
6. Sacar y licuar la carne sin las especias.
7. Regresar al fuego bajo.
8. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir a la cochinita.
9. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
10. Servir caliente.

## COLACIÓN 2

### CHOCOMILK CON FRESA

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de leche
- 1 cda de chocomilk
- 1 taza de fresa rebanada
- ½ cdita de goma xantana (si quiere más espeso agregar otra ½ cdita. En total 1 cdita)

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Picar en cubos medianos.
3. Licuar con el resto de los ingredientes excepto la goma.
4. Con la licuadora en marcha, quitar la tapa y agregar con mucho cuidado la goma.
5. Licuar hasta espesar.

## CENA

### PESCADO CON NOPAL

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 filete grande de pescado
- 1 cda de cebolla
- 1 cdita de aceite
- 1 nopal
- Sal y pimienta al gusto

*Espesante 3 Cdas espesante para Pudín, 1 Cda espesante para Néctar. Se disuelven siempre en agua fría (Fécula de papa ó Harina de arroz)*

#### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla, los nopales y el pescado .
2. Calentar aceite en un sartén y sofreír la cebolla y los nopales.
3. Agregar el pescado, la sal y pimienta.
4. Cocer perfectamente y llevar a licuar.
5. Disolver el espesante (harina de arroz junto con fécula de papa) según la consistencia deseada, en agua fría y añadir al pescado.
6. Mover constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sazón.
7. Servir caliente con la coliflor asada.

# DÍA 14

