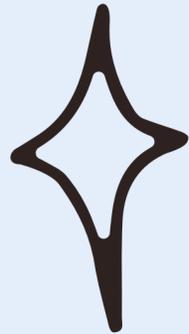


# Cenas ricas y saludables





## TACOS DE TINGA DE POLLO CON NOPALES.

### Ingredientes:

- 2 nopales.
- 50 gramos de pollo.
- 2 tortillas de maíz.
- 2 cucharaditas de aceite.
- Cebolla y chipotle al gusto.
- 1 jitomates mediano.
- Orégano y pimienta al gusto.

### Preparación:

- 1.- Lave, desinfecte, cueza y corte en cubos el nopal y el jitomate.
- 2.- Cueza y desmenuce el pollo.
- 3.- Sofría con 2 cucharaditas de aceite los nopales, un jitomate, cebolla fileteada y el pollo.
- 4.- Licue el chile chipotle, cebolla y las especias.
- 5.- Integre la salsa con verdura y el pollo y mezcle.
- 6.- Sirva en dos tostadas horneadas la tinga.

### Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a:

2

Cereales, leguminosas y tubérculos

1/2

Porción de alimentos de origen animal

2

Grasas

3

Verdura





## CALABACITAS CON QUESO Y MAÍZ.

### *Ingredientes:*

- 2 calabazas alargadas
- 50 gramos de queso panela
- Chile y cebolla al gusto
- 1 jitomate
- 1 taza de granos de elote
- 2 cucharaditas de aceite

### *Preparación:*

- 1.- Lave, desinfecte y corte las calabazas, cebolla, chile y el jitomate.
- 2.- En un sartén coloque 2 cucharaditas de aceite y sofría la verdura.
- 3.- Agregue una taza de agua y coloque los granos de elote y el queso, tape y deje cocer al vapor.

### *Información nutrimental:*

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

**1/2** Porción de alimentos de origen animal

**2** Grasas

**3** Verdura





## TOSTADAS DE ATÚN CON COLIFLOR.

### *Ingredientes:*

- 1/2 taza de coliflor.
- 2 chiles serranos.
- 1/2 taza de pepino.
- 1 jitomate
- 3 cucharaditas de cilantro picado.
- Jugo de 3 limones.
- 3 cucharaditas de aceite de oliva.
- 2 tostadas horneadas.
- 1/2 taza de atún.

### *Preparación:*

- 1.- Lave, desinfecte, corte, cueza y pique en cubos la coliflor.
- 2.- Pique el chile serrano, el pepino y jitomate.
- 3.- Integre toda la verdura en un recipiente y agregue el jugo de limón, las 3 cucharaditas de aceite, el cilantro y media lata de atún.
- 4.- Sirva en dos tostadas horneadas.

### *Información nutrimental:*

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

**1/2** Porción de alimentos de origen animal

**3** Grasas

**3** Verdura





## TACOS DE GRINGA

### DE CHAMPIÑÓN

#### Ingredientes:

- 1 taza de champiñones.
- 1 chile ancho y 2 chiles guajillos.
- Cebolla, ajo, comino, clavo, pimienta y orégano al gusto.
- 1/2 cucharadita de vinagre de manzana.
- 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- 50 gramos de queso Oaxaca.
- 2 tortillas de maíz.
- **Para acompañar:**
- Cebolla y cilantro picado.
- 1/2 pieza de limón.

#### Preparación:

- 1.-Lave, desinfecte y cueza los chiles, cebolla y el ajo.
- 2.-Licue los chiles, la cebolla, el ajo, el vinagre y las especias.
- 3.-Lave, desinfecte y corte en rodajas los champiñones.
- 4.-Coloque en un recipiente y mezcle con la salsa de chiles, deje marinar.
- 5.-Sofria cebolla con 2 cucharaditas de aceite y agregue los champiñones.
- 6.-Sirva en dos tortillas de maíz y agregue cebolla, cilantro y limón al gusto.

#### Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

**1/2** Porción de alimentos de origen animal

**2** Grasas

**2** Verdura





## LASAÑA VEGETARIANA

### Ingredientes:

- 1 taza de espinaca.
- 1/2 taza de champiñones
- 1/2 taza de salsa de tomate.
- Albahaca, ajo y cebolla al gusto.
- 2 cucharadita de aceite
- 100 gramos de queso Oaxaca
- 1/2 taza de pasta para Lasaña

### Preparación:

- 1.- Lave, desinfecte y corte las espinacas y el champiñón.
- 2.- En un sartén agregue dos cucharaditas de aceite y sofría el ajo, cebolla picada, las espinacas y el champiñón.
- 3.- Monte la lasaña en un recipiente colocando primero una capa de pasta de lasaña, salsa de tomate, la verdura sofrita, otra capa de salsa de tomate y queso Oaxaca desmenuzado con hojas de albahaca.
- 4.- Horne durante 15 min a 180 °C hasta que la pasta quede cocida.

### Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

**1** Porción de alimentos de origen animal

**2** Grasas

**2** Verdura





## TACOS DE CARNE ASADA CON NOPALES

### *Ingredientes:*

- 2 tortillas de maíz.
- 100 gramos de bistec de res.
- 2 nopales.

### **Para acompañar:**

- 1/2 limón.
- 2/3 de aguacate
- Cebolla y cilantro picado al gusto

### *Preparación:*

- 1.-Lave y desinfecte los nopales, póngalos a asar, una vez asados córtelos en tiras.
- 2.-Ponga la carne a asar y agregue sal al gusto, una vez asada corte en cubos.
- 3.-Sirva en las dos tortillas la carne con los nopales, agregue limón, aguacate, cebolla y cilantro picado al gusto.

### *Información nutrimental:*

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

**1** Porción de alimentos de origen animal

**2** Grasas

**2** Verdura





## YAKIMESHI DE POLLO

### *Ingredientes:*

- 100 gramos de pechuga de pollo.
- 1 huevo.
- 1 taza de arroz cocido.
- 1/2 taza de zanahoria.
- 1 calabaza.
- 3 cucharaditas de aceite
- 1 taza de agua.
- Cebolla al gusto.
- Tres cucharaditas de salsa de soya.

### *Preparación:*

- 1.- Bata el huevo en un recipiente y cocínelo revuelto con 1 cucharadita de aceite.
- 2.- Cueza y corte en cubos muy pequeños el pollo, la zanahoria y la calabaza.
- 3.- Fría el arroz con 2 cucharaditas de aceite y cebolla.
- 4.- Mezcle el huevo, la verdura, el pollo y el arroz, añada las tres cucharaditas de salsa de soya y sirva.

### *Información nutrimental:*

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

**1.5** Porción de alimentos de origen animal

**3** Grasas

**2** Verdura

