

# Desayunos ricos y saludables





# SÁNDWICH CON ATÚN Y AGUACATE

## Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral
- ½ lata de atún en agua
- 1/2 pieza de aguacate
- Pepino y jitomate al gusto

## Preparación:

1. Lave, desinfecte y corte las verduras.
2. En un tazón mezcle el atún con aguacate hasta que se incorporen bien y aparte la mezcla.
3. Caliente el pan en un comal hasta que esté ligeramente dorado y posteriormente agregue la mezcla de atún, incorpore el pepino junto con el jitomate y sirva.

## Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

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

**2** Grasas

**1** Verdura



# QUESADILLAS CON NOPALES Y PIMIENTOS

## Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 50 gramos de queso Oaxaca
- Nopales, pimiento y cebolla al gusto
- 1 cucharada de aceite

## Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte los nopales, el pimiento y la cebolla en tiras.
3. Caliente una sartén y agregue dos cucharaditas de aceite, posteriormente sofría la cebolla, luego agregue los nopales y el pimiento.
4. Caliente al comal las piezas de tortilla y agregue el queso hasta que se gratine, posteriormente añada las verduras previamente sofridas y sirva.

## Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

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

**2** Grasas

**1** Verdura





# TACOS CON FAJITAS DE POLLO Y PIMIENTO

## Ingredientes:

- 50 gramos de pechuga de pollo
- 2 tortillas de maíz
- 1 rebanada de aguacate
- 1 cucharada de aceite
- Pimiento rojo, pimiento verde, lechuga, cebolla y ajo al gusto

## Preparación:

1. Lave, desinfecte y corte las verduras.
2. Sofría la cebolla, el ajo y el pimiento utilizando una sartén con aceite, sazone con las especias y aparte.
3. Después cocine el pollo previamente sazonado y cortado en fajitas a fuego medio por 5 minutos hasta que esté bien cocido. Remueva constantemente.
4. Rellene las tortillas con la preparación, complemente con lechuga y sirva.

## Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

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

**2** Grasas

**1** Verdura



# BURRITO CON POLLO Y VERDURAS

## *Ingredientes:*

- 1 pieza de pan pita o árabe
- 50 gramos de pechuga de pollo asada
- 1 cucharada de aceite
- Lechuga, jitomate, y pimiento al gusto

## *Preparación:*

1. Lave, desinfecte y corte las verduras.
2. Corte en fajitas la pechuga de pollo y cocine en una sartén con aceite, sazone con las especias y mantenga al fuego hasta que se encuentre bien cocido y ligeramente dorado.
3. Caliente al comal el pan pita, posteriormente sepárelo por la mitad formando una especie de saco o bolsa.
4. Coloque el pollo, la lechuga, el jitomate y el pimiento dentro para después enrollarlo y partirlo por la mitad con un cuchillo.

## *Información nutrimental:*

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

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

**2** Grasas

**1** Verdura





## HUEVOS A LA CAZUELA

### Ingredientes:

- 2 piezas de huevo
- Cebolla, champiñones, chile serrano y limón al gusto
- 1 cucharada de aceite
- 2 piezas de tortillas para acompañar

### Preparación:

1. Lave, desinfecte y corte las verduras.
2. Precaliente el horno y meta unos minutos antes la cazuela para calentarla.
2. En un tazón mezcle la cebolla, los hongos, el limón y el chile serrano.
3. Sazone y reserve.
4. En la cazuela coloque una cucharada de aceite, un poco de la mezcla de hongos y dos huevos enteros.
5. Sazone y hornee 10 minutos (de preferencia tapado) y sirva.

### Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a:

- 2 Cereales, leguminosas y tubérculos    1/2 Porción de alimentos de origen animal    2 Grasas
- 1 Verdura



## ENTOMATADAS

### Ingredientes:

- 1 pieza de jitomate
- Cebolla al gusto
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite
- 2 tortillas de maíz
- 50 gramos de queso fresco rallado

### Preparación:

1. Lave, desinfecte y corte las verduras.
2. Hierva el jitomate con la cebolla y el agua hasta que el tomate se suavice; deje entibiar, licue con un poco de agua y cuele.
3. Sofría la salsa con el aceite y sazone. Cocine a fuego bajo durante 5 minutos.
4. Caliente las tortillas al comal.
5. Arme las entomatadas, rellenando las tortillas con queso fresco.
6. Bañe con la salsa roja, añada aros de cebolla, queso fresco y sirva.

### Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a:

- 2** Cereales, leguminosas y tubérculos    **1/2** Porción de alimentos de origen animal    **2** Grasas  
**1** Verdura





## OMELETTE ITALIANO

### *Ingredientes:*

- 2 piezas de huevo
- Pimiento verde, calabacitas, jitomate, cebolla, tomillo y albahaca al gusto.
- 1 cucharada de aceite
- 2 tostadas de maíz horneadas.

### *Preparación:*

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cubos el pimiento, la calabacita y el jitomate. Después pique la cebolla, el tomillo y la albahaca.
3. Bata los huevos.
4. En una sartén caliente el aceite. Vierta los huevos de forma que queden extendidos. Incorpore las verduras cuando el huevo esté a medio cocer.
5. Tape, termine de cocer y sirva.

### *Información nutrimental:*

Una porción de esta receta equivale a:

**2** Cereales, leguminosas y tubérculos

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

**2** Grasas

**1** Verdura