



Ciserp A.C

Centro de Investigación y Servicios  
Profesionales A.C.



ONE EQUAL HEART  
FOUNDATION

# RECETARIO DE COCINA



Ciserp A.C.

Este recetario está dirigido a familias de las localidades del Municipio de Mitontic y para todo aquel que las quiera elaborar con el fin de ampliar el menú de platillos destinados para la familia.

Los ingredientes están pensados de tal modo que sean todos accesibles para quien las prepare. La mayoría de los platillos son ricos en proteína ya que es el nutriente deficitario en la dieta de las familias de las localidades de Mitontic, esto de acuerdo a los diagnósticos realizados en las mismas. Se han elegido además ingredientes que aporten grasas saludables en cada platillo, para equilibrar la ingesta de macronutrientes.

Esperamos sea de gran ayuda para usted y su familia, deseando que se anime a elaborar varias de estas recetas y disfruten de novedosas preparaciones.

Centro de investigación y Servicios profesionales

CISERP

Elaboró Lic. en nutrición: Juany Díaz Jiménez

# POLLO AL JUGO

## INGREDIENTES: (para 3 personas)

- 3 presas de pollo
- 2 piezas de zanahoria
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 jitomate grande
- 1 cucharada sopera de puré de tomate
- 2 cucharadas de aceite para el pollo
- 2 ramitas de apio
- 3 cucharadas soperas de cilantro picado
- 1 cubo de caldo de pollo
- 3 o 4 tazas de agua (1 L)
- Sal
- 1 pizca de Pimienta molida
- 2 papas medianas



### APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	363
Proteínas	27.2 grs
Grasas	18 grs
Carbohidratos	23 grs

## PROCEDIMIENTO:

- Poner las 2 cucharadas soperas de aceite en una sartén o cacerola, calentar, agregar la cebolla y ajo picaditos en cubitos pequeños, cocer durante 2 minutos a fuego medio.
- Agregar las presas de pollo y dorar durante 3 a 4 minutos, agregar la zanahoria pelada y cortada en rodajas más o menos delgadas, mezclar y agregar las ramitas de apio picadas, cocer durante 2 minutos, sazonar con pimienta y sal.
- Agregar el tomate picado en cubitos pequeños, mezclar, agregar el puré de tomate, el cubo de pollo, mezclar y cocer durante 3 minutos a fuego fuerte.
- Agregar el agua, cocer todo durante 30 minutos a fuego medio con la cacerola tapada, hasta que el pollo y las zanahorias estén bien cocidos (si es necesario durante la cocción agregar más líquido).
- Aparte se lava, pela y se corta en tipo francés las papas. 10 minutos antes de terminar de cocer todo, se agrega a la cacerola con el resto.
- Al final, se sirve el pollo acompañado de arroz blanco, se adorna con cilantro picado.

# SALSA DE TOMATE DE ARBOL

## INGREDIENTES:

- 5 tomates de árbol
- 2 chiles (pueden ser serranos, rojos o habaneros)
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada finamente
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ taza de agua
- Sal



## APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (10 grs)

Calorías	2 grs
Proteínas	0 grs
Grasas	0 grs
Carbohidratos	0.5 grs.

## PROCEDIMIENTO:

- Hervir los tomates durante 5 minutos para que sea más fácil pelarlos
- Licue la pulpa de los tomates con los chiles, quite las semillas y venitas de los chiles si no lo quiere muy picante.
- Ponga el puré obtenido con los tomates y el chile, en una cacerola pequeña y agregue el agua, cocine a temperatura media durante 5 a 8 minutos.
- Añada la cebolla picada, el jugo de limón, el cilantro y sal al gusto.
- Se puede servir la salsa caliente o fría.

# MERMELADA DE DURAZNO

## INGREDIENTES:

- 1 kg de duraznos.
- 500g de azúcar.
- Jugo de ½ limón.
- Cascaritas de media naranja (Cortadas sin llegar a la parte blanca en tiritas finitas).



## APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (30 grs.) 2 cdas

Calorías	40
Proteínas	0 grs
Grasas	0 grs
Carbohidratos	9.9 grs

## PREPARACIÓN:

- Pelar y cortar la fruta en pequeños trozos. Dejarla reposar de un día para otro junto con el azúcar y el jugo de limón en una cacerola.
- lavar y hervir 2 frascos de vidrio junto con las tapas por 15 minutos para esterilizarlos.
- Cocinar a fuego moderado la preparación de fruta, agregar las cáscaras de naranja. Revolviendo cada tanto hasta conseguir una consistencia tal que al pasar una cuchara se pueda ver el fondo de la cacerola.
- (Aproximadamente después de media hora), llenar los frascos en caliente y cerrarlos perfectamente, al enfriarse quedan cerrados al vacío.



# AGUACATES RELLENOS

## INGREDIENTES: (para 8 personas)

- 4 aguacates
- 1 taza de granos de maíz tierno cocido
- 1 manojo de cebollín
- 1 rama de apio
- 2 tazas de Soya hidratada
- Sal la necesaria
- 1 pieza de Chile habanero
- 1 Limón



## APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	247
Proteínas	10.4 grs
Grasas	11.6 grs
Carbohidratos	25.2 grs

## PROCEDIMIENTO:

- Lavar todos los ingredientes. Pelar y picar los cebollines.
- Picar los chiles, sofreír la soya con suficiente cebolla y jitomate.
- En una ensaladera, mezclar todo los ingredientes (maíz, soya, chile, cebollines) agregar sal y limón.
- Abrir los aguacates por la mitad quitar el hueso, vaciar con una cuchara, dejar por lo menos 1 cm de pulpa adherida a la cascara, picarla y rociarla con el jugo del limón para que no se ennegrezca, mezclarla con el resto de los ingredientes.
- Repartir la mezcla en los aguacates vacios.
- servir

# ENSALADA DE ZANAHORIA Y CACAHUATE

## INGREDIENTES: (para 2 personas)

- 2 zanahorias rayadas
- 50 grs. de cacahuates tostados sin cáscara
- 1 cucharadita de miel
- 200 grs. piña picada
- 20 grs de coco rayado y 40 grs de uvas pasas



## PROCEDIMIENTO:

- En un recipiente, se mezclan todos los ingredientes.... Listo

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN	
Calorías	194
Proteínas	5.3 grs
Grasas	8.1 grs
Carbohidratos	25 grs

# LENTEJAS CON ZANAHORIA

## INGREDIENTES: (para 3 personas)

- 500 grs. de lentejas cocidas
- 2 pzs. de zanahoria
- 100 grs. de arroz
- Sal
- 2 Jitomates y  $\frac{1}{4}$  de cebolla
- 10 ml de Aceite



## APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1 taza)

Calorías	324
Proteínas	20 grs
Grasas	4 grs
Carbohidratos	52 grs

## PROCEDIMIENTO:

- La lenteja se lava y remoja por una noche previo a cocerse, para evitar malestares digestivos.
- Se lavan, pican las zanahorias en cuadritos.
- Se cocina el arroz como acostumbra y se mezcla con las lentejas (cuando ya estén a punto de cocerse).
- Agregar la zanahoria.
- Aparte se sofríe la cebolla y el jitomate, se puede licuar antes de agregar a la mezcla.
- Apagar después de 10 min.

# CALABACITAS RELLENAS DE ATÚN

## INGREDIENTES: (para 3 personas)

- 6 calabacitas redondas
- 1 empaque de atún
- 2 jitomates y ½ cebolla
- 10 ml Aceite



## PROCEDIMIENTO:

- Se lavan las calabacitas, enteras, se ponen a hervir en suficiente agua por 5 minutos.
- Se les quita la tapita, y se retira con cuidado el contenido de las calabacitas, sin romperlas.
- Se mezcla el atún con el contenido de la calabacita y se sofríe con el jitomate picado y la cebolla.
- Con esta mezcla se rellenan las calabacitas.
- Se pueden servir con arroz o frijol y salsita.

### APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (2 pzs)

Calorías	133
Proteínas	12 grs
Grasas	6.3
Carbohidratos	7

# EMPANADAS DE TINGA DE SOYA

## INGREDIENTES: (para 4 personas)

- ½ kg de maseca
- ½ L. Aceite
- 2 tzas. Soya texturizada
- ½ Cebolla
- ½ Repollo y 1 lechuga
- Sal
- 3 Jitomates
- 1 Chile chipotle



## APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (5 pzs)

Calorías	551
Proteínas	13 grs
Grasas	31 grs
Carbohidratos	55 grs

## PROCEDIMIENTO:

- Se hidrata la soya, se sofríe con las cebollas y el chile chipotle con 1 jitomate (previamente licuados).
- Se agregan el repollo en tiritas, se terminan de cocinar.
- Mientras tanto se prepara la masa con la maseca, se forman las bolitas, para pasarlas el la prensa, se rellena con la soya, se dobla y da forma a la empanada.
- Previamente se calienta aceite suficiente en un sartén, se van sumergiendo las empanadas para que se cocinen.
- Se colocan en papel estraza, para absorber el exceso de grasa.
- se prepara la ensalada con lechuga y salsa de jitomate para decorar.

# HORCHATA DE CACAHUATE

## INGREDIENTES: (para 4 personas)

- 1 litros de leche
- 1 raja de Canela
- Azúcar 40 grs
- 200 grs. Cacahuates tostado sin cáscara



## PROCEDIMIENTO:

- Se licuan los cacahuates con la canela en leche.
- Se vierte en una jarra pasando por el colador y se terminan de agregar la leche restante, se agrega azúcar.
- Listo se puede servir con cubitos de hielo.

### APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (250ml) 1 vaso

Calorías	229
Proteínas	12 grs
Grasas	9 grs
Carbohidratos	25 grs

# HORCHATA DE MASECA

## INGREDIENTES: ( para 4 personas)

- 250 grs. de Maseca
- 1 litro de Leche
- 40 grs. Azúcar
- 1 raja de canela



## PROCEDIMIENTO:

- Se disuelve la maseca en la leche líquida, se puede utilizar canela molida o licuarla.
- Se agrega azúcar. Listo, se sirve.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (250 ml) 1 vaso	
Calorías	147
Proteínas	9 grs
Grasas	2.1 grs
Carbohidratos	23 grs



# POSTRE DE CHILACAYOTE

## INGREDIENTES: (para 5 personas)

- 1 ½ kg de Chilacayote maduro
- 50 grs de Piloncillo
- 1 raja de Canela
- 5 Clavos de olor
- 3 pzas de elote tierno



## PROCEDIMIENTO:

- Se lava y corta en cuadritos el chilacayote.
- Se van acomodando en una olla junto con los trozos de elote y al terminar, se le añade una taza de agua, se pone a fuego medio y se tapa bien para que vapore.
- A los 10 minutos, se agrega el piloncillo.
- Se deja pasar unos 5 minutos más y se añade la canela y al clavo.
- A los 40 minutos, se retira del fuego y se puede servir.

### APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (300 grs)

Calorías	165
Proteínas	5 grs
Grasas	1.5 grs
Carbohidratos	33 grs

# MERMELADA DE GUAYABA CRIOLLA

## INGREDIENTES:

- 1 kg de guayaba criolla
- 500 grs. de azúcar
- Jugo de 1 Limón
- 200 ml de Agua



## PROCEDIMIENTO:

- Se lavan muy bien las guayabas, se les quita los extremos.
- Se pone a fuego medio una cacerola, en donde se embrocán las guayabas.
- Se tapa muy bien para que vaporen, cuando estas estén suaves, se comienzan a prensar con un vaso o algo parecido, para hacer puré.
- Posteriormente, se va agregando el azúcar, hasta que se disuelva perfectamente y al finalizar, se agrega unas gotas de limón como conservador.
- Esta preparación, se envasa en unos frascos de vidrio previamente esterilizados, se etiquetan indicando nombre del producto, fecha de elaboración y fecha de caducidad.

### APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (15 grs) 1 cda

Calorías	20
Proteínas	0 grs
Grasas	0 grs
Carbohidratos	5 grs

# CHILES EN ESCABECHE

## INGREDIENTES:

- 500 grs de Chiles jalapeños
- 1 Cebolla
- 3 Zanahorias
- 1 ramito de Orégano
- 1 ramito de Tomillo
- 1 cda sopera de Sal
- Limón 2 piezas



## PROCEDIMIENTO:

- Se lavan todos los ingredientes.
- Se cortan las zanahorias, las cebollas en rodaja, los chiles pueden ser enteros.
- Primero se sofríe las zanahorias, por ser de consistencia más dura, cuando empiecen a suavizar, se van agregando las cebollas y chiles, se agrega orégano y tomillo, posteriormente se agrega el jugo de 2 limones, se le agrega sal y 1 taza de agua. Listo se puede acompañar en cualquier comida.

### APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (30 grs)

Calorías	6
Proteínas	0 grs
Grasas	0.5 grs
Carbohidratos	1grs
sodio	320 mg

# RECETARIO DE PAPILLAS PARA BEBÉS





Estas papillas y purés están diseñados para bebés a partir de los 6 meses de edad, nunca antes, ya que el primer medio año de vida el lactante debe ser alimentado exclusivamente con leche materna, evitando así cualquier trastorno digestivo en el niño o niña.

Antes de cada preparación, es importante un adecuado lavado de manos, así como de todos los utensilios, frutas y verduras que se ocupen.

Primero se debe ofrecer la leche materna y posteriormente el puré o papilla, no al revés.

Al inicio de la introducción de alimentos se debe ir ofreciendo un tipo de alimento por 3 días para que se familiarice con cada alimento y poder vigilar si estos no están causando ninguna intolerancia o alergia, si todo está bien se procede a dar otro alimento al cuarto día y así poco a poco se irá incrementando la variedad de alimentos en la dieta del bebé.

Los primeros grupos de alimentos a ofrecer son frutas y cereales sin gluten (arroz, avena), posteriormente verduras, excepto verduras de hoja grande y verde como la espinaca o acelga por su concentrado de nitratos que puede dañar la hemoglobina. Alimentos como la miel, el huevo (en especial la clara), la leche entera se deben ofrecer hasta el primer año de vida, evitar también el uso de sal y azúcar, para no trastornar el paladar y siempre prefieran los alimentos naturales.

# CREMA DE ARROZ



## Ingredientes:

- 200 ml de caldo de verduras
- 4 cucharadas de harina de arroz
- 1 cucharadita de aceite de oliva o canola

## Preparación:

1. Calentar el caldo y verter la harina de arroz, removiendo cuidadosamente, evitando la formación de grumos.
2. Agregar a chorro el aceite y mezclar perfectamente.
3. Se deja enfriar a temperatura tibia para ofrecérsela al bebé.

Esta papilla es apta para bebés a partir de 6 meses de edad.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 ml

Energía	55 calorías
Proteínas	0.1 grs
Grasas	2.5 grs
Carbohidratos	8 grs

# CREMA DE MAÍZ Y TOMATE

## Ingredientes:

- 200 ml de agua
- 1 jitomate maduro sin piel
- 2 cucharadas de harina de maíz (o masa)
- 1 cucharadita de aceite de oliva

## Preparación:

1. Pelar el tomate, aplastarlo y con la ayuda de un tenedor, retirar las semillas.
2. Colocar el tomate en un cazo con agua al fuego.
3. Al hervir, añadir la harina de maíz y remover cuidadosamente.
4. Agregar el aceite. Mezclar perfectamente.

Apta para bebés a partir de 6 meses de edad.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 ml

Energía	62 calorías
Proteínas	0.5 grs
Grasas	2.5 grs
Carbohidratos	9.5 grs

# CREMA A LAS TRES VERDURAS



## Ingredientes:

- 1 taza de agua (250 ml)
- 1 papa sin cáscara
- 1 jitomate maduro
- 2 hojas de cilantro
- 1 cucharadita de aceite de oliva o de canola

## Preparación:

1. Limpiar y cortar las verduras en trocitos muy pequeños, eliminando las semillas del tomate.
  2. Introducir las, junto con la albahaca o cilantro, en el agua.
  3. Llevar a ebullición y dejar cocer durante 20 minutos. Antes de interrumpir la cocción, comprobar que la papa esté bien blanda.
  4. Triturar y agregar el aceite.
- Apta a partir de los 6 meses de edad.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 ml

Energía	66 calorías
Proteínas	1 grs
Grasas	2.5 grs
Carbohidratos	10 grs



# CREMA DE CALABAZA

## Ingredientes:

400 ml de agua.

200 grs de calabaza.

¼ de cebolla.

2 papas medianas

Aceite de oliva (2 cucharadas soperas)



## Preparación:

1. Pelar y cortar en trozos la calabaza, la cebolla y la papa.
2. Poner los trozos en la olla y cubrirlos con agua. Añadir la sal.
3. Cuando estén cocidos, se tritura todo.
4. Una vez conseguida la textura deseada, añadir un par de cucharadas soperas de aceite de oliva.

Apta a partir de los 6 meses de edad.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 ml

Energía	79.5 calorías
Proteínas	0.8 grs
Grasas	2.7 grs
Carbohidratos	13 grs

# PAPILLA DE MANGO Y MANZANA

## Ingredientes:

- 1 taza de mango maduro picado
- 1 taza de manzanas, peladas y picadas
- 200 ml agua

## Preparación:

- Lo primero que debes hacer es lavar bien la fruta, quitar la piel, limpiarla y trocearla.
- Se añade agua en una olla y se pone a cocer la manzana y el mango unos 2 minutos, hasta que estén tiernos.
- triturar manual o en licuadora. Y ya sólo debes dejarlo enfriar y ¡a comer!

Apta a partir de los 6 meses de edad.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 ml

Energía	60 calorías
Proteínas	0 grs
Grasas	0 grs
Carbohidratos	15 grs

# CREMA DE CALABACITAS



## Ingredientes:

300 ml litro de agua  
2 calabacitas  
2 papas medianas  
¼ de cebolla  
50 grs de queso fresco

## Preparación:

1. Lavar bien las calabacitas, las papas y la cebolla, cortarlos en trozos.
  2. Poner los trozos de los calabacitas, las patatas y la cebolla en la olla, cubrirlos con agua. Añadir la sal, cocinar.
  3. Cuando esté listo, se ponen los ingredientes en un recipiente, para triturarlos. Se añaden el queso.
- Cuando tenga la consistencia adecuada, se puede servir.

Esta papilla es apta para bebés a partir de 7 a 8 mese de edad en adelante.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 ml

Energía	101 calorías
Proteínas	5 grs
Grasas	3.5 grs
Carbohidratos	12.5 grs

# CREMA DE LECHE Y MANZANAS



## Ingredientes:

- 350 ml de leche (de continuación para bebés)
- 80 gramos de sémola o harina de arroz
- 3 manzanas

## Preparación:

1. Calentar la leche.
2. Verter la harina de arroz y no dejar de remover para evitar la formación de grumos.
3. Licuar las manzanas sin cáscara con un poco de leche, agregar a la mezcla.
4. Dejar cocer a fuego lento durante unos 10 minutos. Listo, dejar enfriar para que el niño pueda consumirlo.

Esta preparación se puede ofrecer durante el resto del día, en varias ocasiones. Pero no guardarla para el siguiente día para evitar su descomposición.

Apta para ofrecer a partir de los 6 meses de edad.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 ml

Energía	108 calorías
Proteínas	7 grs
Grasas	4 grs
Carbohidratos	11 grs

# PAPILLA DE PLÁTANO, PERA Y MANZANA



## Ingredientes:

- ¼ de manzana
- ¼ de pera
- ¼ de plátano
- 1 taza de leche de inicio
- 100 grs de cereales cocidos sin gluten (maíz, avena o arroz)

## Preparación:

1. Lavar la fruta, quitar la piel, y trocearla.
2. Se añade agua en un cazo y durante 15 minutos se pone a cocer la manzana y la pera. A continuación, se retira del fuego.
3. En un recipiente se meten la manzana y la pera cocidas, junto con el plátano. Se mezclan con la leche y los cereales
4. Se licuan todos los ingredientes hasta conseguir la textura de papilla.

Apta desde los 6 meses de edad.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 grs

Energía	105 calorías
Proteínas	6 grs
Grasas	3.5 grs
Carbohidratos	12.5 grs

# YOGURT CON MANZANA



## Ingredientes:

- 100 gramos de manzana
- 1 yogur natural
- 2 cucharaditas de mermelada (preferentemente, si el bebé ya ha cumplido el año, si no omitir)

## Preparación:

1. Lavar cuidadosamente la manzana, pelarla y trocearla.
2. Introducirla en la batidora o licuadora junto con el yogur y la mermelada hasta obtener una mezcla homogénea.

Apta a partir de los 7 a 8 mese de edad.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN (100 grs)

Energía	59 calorías
Proteínas	2.46 grs
Grasas	0.1 grs
Carbohidratos	12.1 grs