



RECETARIO
DIF CENTRO

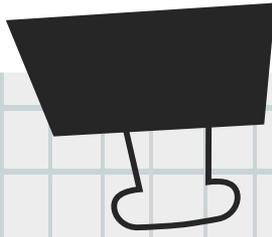
Programa **Alimentación Escolar**
Modalidad Caliente

CENTRO
HONESTIDAD Y RESULTADOS
2021-2024

DIF
Centro







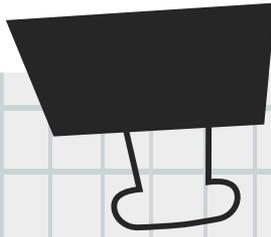
CONTENIDO

- Introducción **6**
- Mensaje de la Presidenta Municipal **8**
- Mensaje del director del SMDIF **10**
- El Plato del Buen Comer **12**
- La Jarra del Buen Beber **13**
- Consejos de Seguridad en la Cocina **14**



BEBIDAS

- Agua de guayabas y naranja agría **16**
- Agua de pepino, piña y naranja **17**
- Agua de chayote con limón **18**
- Agua de bugambilia **19**
- Agua de carambola **20**
- Agua de cacao **21**



PLATILLOS

- Crema de zanahoria y espinacas **23**
- Puré de yuca **24**
- Tاملito de lentejas **25**
- Tortita de papa con sardina **26**
- Ensalada de atún **27**
- Tortita de chaya rellenas de lentejas **28**
- Tortita de Verduras **29**
- Minilla de sardinas **30**
- Totita reyna rellena de sardinas **31**
- Tortitas de avena con sardina **32**
- Peneques **33**
- Sardina a la vizcaína **34**
- Tacos de atún **35**
- Tortitas de chayote con queso **36**
- Pizza vegetariana **37**
- Pizza tabasqueña **38**
- Tostadas de chícharo **39**
- Atún en escabeche **40**
- Tاملitos de chaya con carne **41**
- Tostadas de salpicón con sardina **42**



POSTRES

- Panquecitos de elote **44**
- Leche quemada **45**
- Banderilla de frutas **46**
- Paletas de zapote con leche **47**

Introducción

El Programa de Alimentación Escolar Modalidad Caliente es coordinado por el Sistema DIF Tabasco a nivel estatal, y para el municipio de Centro, se implementa en **138 escuelas** de nivel preescolar y primaria de **85 localidades**, involucrando la participación total de **670 madres y padres** y **7,968 niños beneficiados**, donde el H. Ayuntamiento de Centro, a través de su Sistema Municipal para el Desarrollo Integral de la Familia, participa activamente en tareas de apoyo y organización comunitaria.

El recetario que a continuación se presenta, refleja el esfuerzo institucional del H. Ayuntamiento de Centro, que recoge las experiencias de cientos de madres de familia que día a día participan activamente en los comités del Programa.

Ellas aportan su tiempo y entusiasmo para la preparación de los desayunos escolares, incluyendo alimentos variados, de alto valor nutrimental y de origen local, presentando platillos innovadores y del agrado de las niñas y niños que los consumen en los planteles escolares. Todo ello con el enfoque nutricional como aspecto esencial para el crecimiento de los infantes fortaleciendo su desarrollo cognitivo y rendimiento escolar.

Esta colección de recetas forma parte de una de las acciones que, a través del Sistema Municipal DIF, se llevan a cabo en materia de apoyo y coordinación al Programa de Alimentación Escolar Modalidad Caliente, aunado a las pláticas de orientación alimentaria impartidas por los promotores comunitarios, la implementación del Programa de Huertos Escolares Pedagógicos, la dotación de material de cocina, enseres electrodomésticos y mobiliario para las cocinas y desayunadores que se han otorgado durante la presente administración 2021-2024.

La alcaldesa Aura del Carmen Medina Cano, ha puesto como una de las prioridades de su gestión la atención a los grupos vulnerables del municipio de Centro, coadyuvando con esta acción a que los apoyos alimentarios que brinda el Programa de Alimentación Escolar Modalidad caliente brinden calidad nutricional a niñas y niños de educación preescolar y escolar.



Mensaje de la Presidenta



Estimados padres de familia:

Este recetario ha sido creado especialmente para niñas y niños en edad escolar, pero estoy segura que todos en casa disfrutarán probar cada una de las refrescantes aguas, los nutritivos platillos y los deliciosos postres que se ofrecen en él.

Sabemos muy bien que una buena alimentación puede marcar la diferencia en el rendimiento físico e intelectual, principalmente de los menores.

Los alimentos nutritivos y de calidad son esenciales para su crecimiento y desarrollo, y los buenos hábitos alimenticios que adquieran ahora los acompañarán durante toda su vida.

Este recetario está diseñado para ayudarles a preparar platos saludables y deliciosos que sus hijos disfrutarán. Cada receta utiliza ingredientes frescos y al alcance de todos, tanto por su disponibilidad en nuestro entorno como sus precios accesibles.

Además, al utilizar ingredientes de la región, no sólo apoyamos a la economía local, sino que también garantizamos que los alimentos que consumimos son de la mejor calidad.

Adoptar estilos de vida saludables implica, además de una sana alimentación, la realización de actividad física regular para disminuir riesgos de enfermedades, así como el disfrute del tiempo libre, la socialización y la salud emocional.

El Gobierno de Centro orienta sus esfuerzos para combatir los principales problemas de salud de la comunidad y ofrece servicios de promoción, prevención e incluso de rehabilitación, necesarios para resolverlos.

Así, avanzamos en el propósito de lograr que todas las personas, de cualquier edad y condición, puedan estudiar, trabajar y disfrutar de una vida sana.

Cumplimos nuestro compromiso de contribuir a garantizar el bienestar social, porque es condición imprescindible para construir un municipio próspero.

¡Buen provecho!

Aura del Carmen Medina Cano

Presidenta municipal de Centro.

Mensaje del director del SMDIF



Con gran entusiasmo, les presento con orgullo el Recetario Escolar, una extraordinaria compilación culinaria creada con el cariño y la destreza de las madres de familia de las niñas y los niños beneficiarios del Programa Alimentación Escolar Modalidad Caliente.

Este recetario va más allá de ser simplemente una recopilación de deliciosas recetas; es un testimonio vivo de la creatividad, la dedicación y el amor que las madres de familia aportan con esmero a cada comida que preparan. Cada página cuenta una historia culinaria única, a menudo transmitida de generación en generación, con el deseo compartido de promover la salud y el bienestar de nuestras futuras generaciones.

Dentro de estas páginas, descubrirán no solo recetas deliciosas, balanceadas y nutritivas, sino también un tributo a la diversidad de sabores, aromas y colores que caracterizan la riqueza gastronómica de nuestro municipio. Cada plato, preparado y servido con amor, celebra la singularidad de nuestra comunidad y su compromiso con la alimentación de calidad.

A través de este mensaje, quiero expresar mi más profundo agradecimiento y admiración a todas las madres de familia que, día tras día, hacen posible la alimentación saludable y nutritiva de las niñas y los niños adscritos al Programa. Gracias a la generosidad de compartir sus secretos culinarios, han contribuido de manera significativa a la creación de este maravilloso proyecto.

Es digno de resaltar que el desarrollo y aprendizaje cotidiano de las niñas y los niños depende en gran medida de la alimentación saludable y nutritiva que ustedes hacen posible con su dedicación incansable. Este recetario es un reflejo brillante de su compromiso y contribución invaluable.

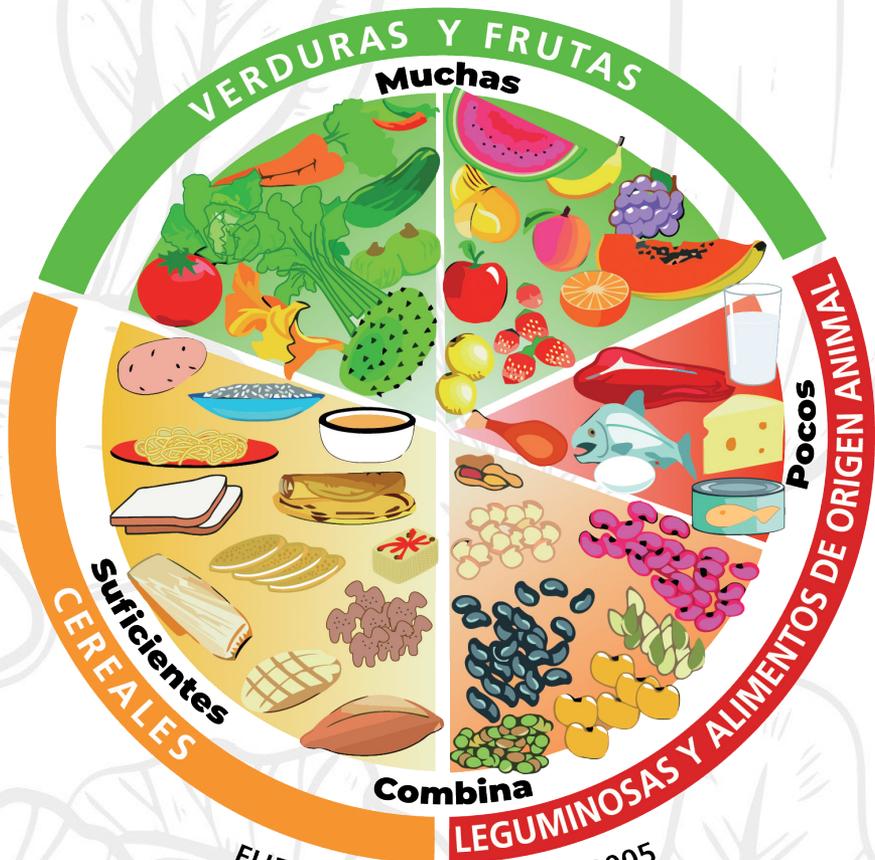
En este Recetario Escolar queda plasmado nuestro compromiso colectivo hacia un futuro más saludable y prometedor y que sirva también como una fuente constante de inspiración y recordatorio duradero del resultado que se crea cuando las instituciones responsables y los beneficiarios de un programa trabajan juntos en aras de un bien común.

¡Disfruten de estas deliciosas recetas y sigamos construyendo un camino de salud y bienestar!

Izcoatl Jiménez Vargas

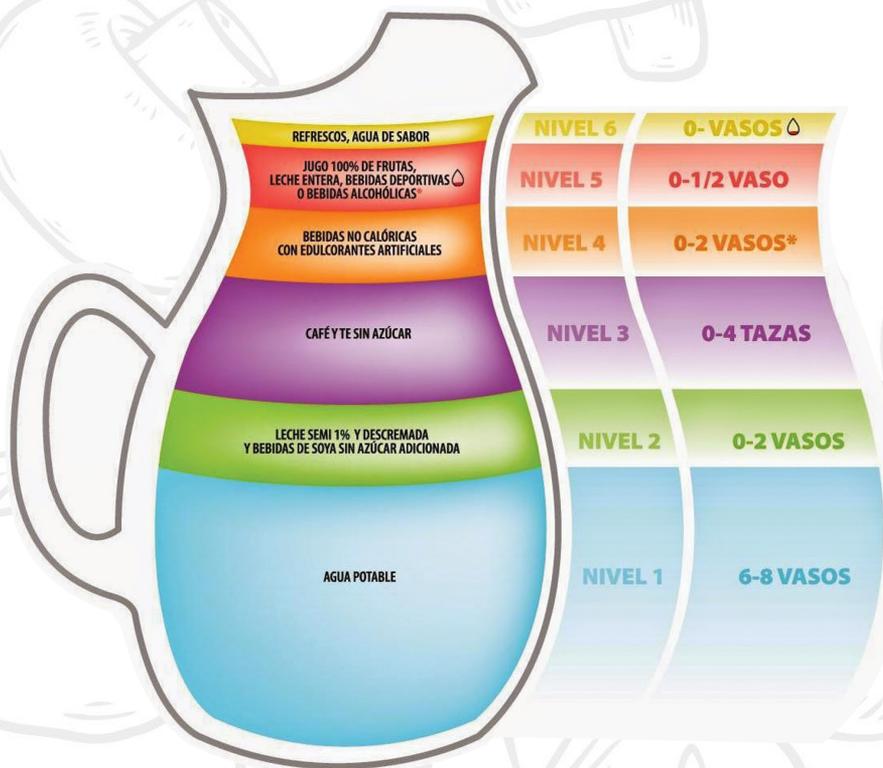
Director del Sistema Municipal DIF Centro.

El Plato del Buen Comer



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

La Jarra del Buen Beber



Seguridad en la Cocina



Prevenza bacteria

Cocine por completo recetas con huevos, carnes o carnes de ave y lave los alimentos frescos.



Lave con frecuencia

Lávese las manos a menudo y recuerde a sus niños hacer lo mismo.



Lave primero

Si prueba, recuerde lavar la cuchara antes de ponerla de nuevo en la comida.



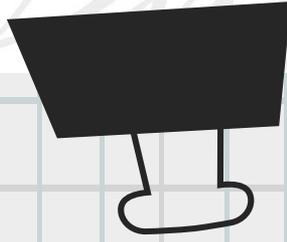
2 horas

No deje los alimentos percederos afuera por más de 2 horas.



Encimera segura

Mantenga líquidos y alimentos calientes alejados de los bordes de la encimera o mesa que pueden alcanzar los niños.



BEBIDAS

Agua de guayabas y naranja agria

INGREDIENTES

3 guayabas maduras.
2 naranjas agrias.
1 cucharada de miel de
abeja o azúcar.
2 litros de agua.



PREPARACIÓN

1. Lavar las guayabas y cortarlas en pedazos chicos.
2. En la licuadora, vierte medio litro de agua y agregar las guayabas y licuar.
3. Una vez mezclado, con ayuda de un colador comienza a agregar a la jarra la mezcla.
4. Dado que la mezcla no logra llenar la jarra ir agregando agua hasta completar.
5. Exprime las naranjas y anexar el jugo.
6. Mezclar y agregar la azúcar o miel al gusto, enfriar y servir.

Agua de pepino, piña y naranja



INGREDIENTES

3 pepinos.
1 piña.
1 taza de jugo de naranja o limón.
2 litros de agua.
Azúcar o miel al gusto.



PREPARACIÓN

1. Lavar las frutas y quitarle la cascara a los pepinos y a la piña.
2. Cortar en pequeños pedazos y colocarlo en la licuadora.
3. Agregar un poco de agua y licuar.
4. Con un colador ir pasando la mezcla a la jarra.
5. Añadir el jugo de naranja o limón.
6. Incorporar más agua y el azúcar o miel, enfriar y servir.

Agua de chayote con limón



INGREDIENTES

3 chayotes medianos.
3 limones.
2 ½ litros de agua.
1/4 kg de azúcar.
Hielo al gusto.



PREPARACIÓN

1. Lavar bien los chayotes, cortarlos en cuadros pequeños.
2. Lavar bien los limones.
3. Colocar los chayotes en cubos en la licuadora y licuar con un poco de agua, ya que este licuado se cuele y se le va agregando el agua, agregar el jugo de los limones y el azúcar.
4. Se vierte la mezcla en una jarra con hielos y se le añade el resto del agua y se mezcla.

Agua de bugambilia



INGREDIENTES

1 mazo de flores de
bugambilia
4 limones
2 litros de agua
Azúcar
Hielo al gusto



PREPARACIÓN

1. Se corta la flor en pétalos y se pone a cocer en suficiente agua.
2. Se deja enfriar, se cuela y coloca en una jarra.
3. Si está muy cargada se le pone más agua y se le agrega el jugo de los limones.
4. Añadir azúcar y hielo al gusto.

Agua de carambola

INGREDIENTES

5 carambolas lavadas y cortadas en pedazos chicos
El jugo de 1 o 2 limones
2 litros de agua
1 cucharada de azúcar



PREPARACIÓN

1. Poner en la licuadora los pedazos de carambola y colocarle un poco de agua.
2. Ya que este licuado se pasa la mezcla a la jarra con la ayuda de un colador.
3. Se le agrega poco a poco el resto del agua y el jugo de los limones.
4. Se le pone el hielo, azúcar y se sirve.

Agua de cacao



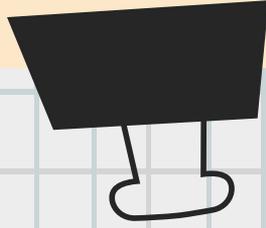
INGREDIENTES

10 mazorcas de cacao
1 kg de azúcar
10 litros de agua
Hielo al gusto



PREPARACIÓN

1. Se parten las mazorcas y se les extrae todo lo que tiene adentro.
2. Se coloca en una jarra con la mitad de azúcar y se bate muy bien, se le van retirando las semillas.
3. Poco a poco se le va agregando lo restante del azúcar, el agua y el hielo.
4. Listo para servirse.



PLATILLOS

Crema de zanahoria y espinacas

INGREDIENTES

3 zanahorias lavadas y peladas
300 gr de espinacas
1 papa mediana pelada
1/2 cebolla
Sal y pimienta al gusto
Aceite de oliva



PREPARACIÓN

1. En una olla se coloca la cebolla, zanahorias y la papa en pequeños trozos.
2. Se vierte agua hasta que cubra los ingredientes y se pone al fuego.
3. Se deja cocer todo hasta que este suave.
4. checar la cocción y agregar las espinacas, se deja cocer por 5 min más.
5. Cuando todo este cocido se pasa a la licuadora y se le añade agua de la cocción.
6. Se salpimenta y licua hasta tener una especie de puré.
7. Esa mezcla se devuelve a la cazuela y checa la sal, se le añade un poco de aceite de oliva.
8. Si la crema queda liquida hay que añadirle aceite y si queda demasiado espesa se le añade agua.

Puré de yuca



INGREDIENTES

- 3 kg de yuca
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Se lavan las yucas, se pelan y cortan en pequeños trozos.
2. Se coloca en una olla suficiente agua y 1 cucharadita de sal, se deja hervir el agua.
3. Ya que está hirviendo se le agregan los trozos de yuca y los 2 dientes de ajo.
4. Se hierven las yucas por 20 min hasta que empiecen a abrirse, se retiran del fuego y se escurre el agua, se deja enfriar un poco.
5. Se abren los trozos de yuca y se les extrae la vena central dura y se corta el resto en cubos pequeños.
6. Se colocan en un recipiente y se trituran con un aplastador, se le agrega poco a poco la leche y la sal al gusto, se le agrega la mantequilla.
7. Se continúa batiendo hasta que los ingredientes estén bien integrados.
8. Servir en pequeñas porciones a los niños para completar cualquier platillo.

Tamalito de lentejas

INGREDIENTES

500grs de lentejas
Shis de chicharrón
1/2 cebolla blanca
5 tomates
3 dientes de ajo chicos
1 pimiento mediano
1 mazo de cilantro
1/2 kg de masa
1/4 kg de maseca (opcional)
10 hojas de plátano soasadas
1 chorrito de manteca

Para la salsa

5 tomates 1/2 cebolla
1 chile dulce 2 chiles habaneros



PREPARACIÓN

1. Cocer la lenteja.
2. Aparte cortar y freír la cebolla, los tomates, ajos, cilantro y pimiento.
3. Cortar las hojas de plátano al tamaño del tamal deseado.
4. Licuar los ingredientes que se frieron anteriormente con el shis de chicharrón.
5. Preparar la masa, agregar la manteca y añadirle lo que se licuo y 1 poco de caldo donde se coció la lenteja, añadir sal.
6. Formar los tamalitos y cocer por 45 min.
7. Preparar la salsa de tomate y servir acompañados de su salsa.

Tortitas de papa con sardina

INGREDIENTES

5 papas cocidas
1 lata de sardinas
45 gr de mantequilla
1 huevo
Pan molido al gusto
Aceite
1 cucharadita de sal



PREPARACIÓN

1. Cocer y pelar las papas.
2. Triturar las papas con un aplastador.
3. Escurrir las sardinas y en un recipiente colocar las sardinas, la mantequilla, el huevo, el pan molido y la sal.
4. Mezclar todo hasta que se integren bien. hacer las bolitas y dar forma de tortitas.
5. Freír en aceite, de ambos lados hasta que se dore.
6. aparte cocer los ingredientes de la salsa y ya que estén cocidos licuarlos.
7. Nota. servir las tortitas acompañadas de su salsa.

Ensalada de atún

INGREDIENTES

5 latas de atún
2 zanahorias picadas en trozos
pequeños
3 papas picadas en trozos pequeños
2 latas de chícharo
Sal y orégano al gusto
Mayonesa
Crema
Chile en rajas



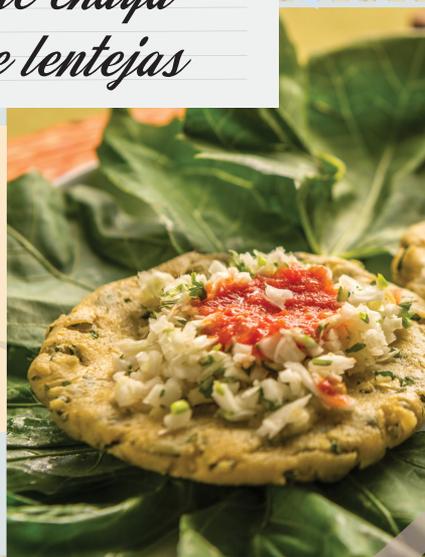
PREPARACIÓN

1. Cocer la zanahoria y la papa, cuando estén blanditas se retira del fuego y se dejan escurrir hasta enfriar.
2. Se coloca en un recipiente el atún escurrido, el chícharo, la mayonesa y la crema y se mezcla bien todo.
3. Se le agrega la papa y zanahoria cocida, la sal y el orégano al gusto y se revuelve muy bien.
4. Se sirve en pequeñas porciones y se acompaña con galletas o tostadas.

Tortitas de chaya rellenas de lentejas

INGREDIENTES

1 maseca
1 taza de harina
2 mazos de chaya
1/2 kg de lentejas
5 tomates
1/2 cebolla
1 diente de ajo
1 chile dulce
Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. En un recipiente grande, se revuelve la maseca, harina y la sal, luego se le añade la chaya finamente picada.
2. Para el relleno se cocen las lentejas y se guisan con tomate, ajo, cebolla y chile dulce, se colocan en un sartén hasta que vayan quedando secas a manera de puré.
3. Por último se agarra una porción considerable de masa y se extiende de manera que se pueda rellenar con las lentejas guisadas y formar una tortita.
4. En una sartén se calienta el aceite y se ponen a freír hasta que queden doraditas.
5. Se pueden servir con una salsa de tomate.

Tortitas de verduras



INGREDIENTES

2 papas ralladas y escurridas
2 zanahorias ralladas y escurridas
2 calabacitas ralladas y escurridas
2 huevos
Aceite
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

1. En un tazón se baten los huevos y se sazonan.
2. Se agregan las verduras ralladas y se sazona con sal y pimienta.
3. Se calienta en una sartén suficiente aceite para freír.
4. Se forman las tortitas con una cuchara sopera y se fríen por ambos lados hasta que se doren.
5. Se escurren y se sirven con una salsa o un poco de puré.

Minilla de sardinas

INGREDIENTES

1 lata de sardinas
3 tomates
1 cebolla
Cilantro
3 huevos
1 chile morrón
Ajo
Aceite
Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Sofreír el tomate, la cebolla, el chile morrón, el ajo y el cilantro finamente picado.
2. Se escurren las sardinas y se le quitan las espinas.
3. Una vez sofrito todo, se licua y se pone en un sartén a fuego lento.
4. Ya que esta todo mezclado se le agrega la sardina desmenuzada a la sartén y se le agregan los huevos.
5. Se deja secar un poco y se sirve acompañada de arroz.

Tortita Reyna rellena de sardinas



INGREDIENTES

16 huevos
5 plátanos maduros
1 lata de sardina
1 cebolla
3 tomates
1 chile pimiento morrón
1 pastilla de nork suiza
Cilantro
1/4 de queso de hebra
3 dientes de ajo
1 pizca de orégano
Pimienta negra molida
Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Se escurre la sardina y se le quitan las espinas, se desmenuza y se le agrega el tomate, la cebolla, el pimiento morrón y el cilantro picado y se revuelve todo muy bien.
2. Se muelen los ajos con el orégano, la pimienta y la sal y se le agrega a lo ya mezclado y se integra todo.
3. Aparte se fríen los plátanos maduros, el queso se deshebra aparte.
4. En una sartén se pone al fuego y se prepara 1 torta de huevo y se retira, posteriormente se prepara otra torta de huevo, al momento de voltearla se le coloca la sardina preparada, el queso de hebra y los plátanos y se le monta la otra torta de huevo encima.
5. Se tapa de 5 a 10 min y se sirve en un plato extendido. se rebana como si fuera un pastel o pizza.

Tortitas de avena con sardina



INGREDIENTES

100 gr de hojuelas de avena
1 lata de sardinas
2 huevos
1 chile pimiento morrón
2 tomates
1/4 de cebolla
2 dientes de ajo
Pan molido
Pimienta negra molida
Orégano negro
Sal



PREPARACIÓN

1. Se escurren las sardinas y se le quitan las espinas.
2. Se guisan las sardinas con el tomate, cebolla y pimiento finamente picado.
3. El ajo, el orégano y la pimienta se muelen con la sal y se agregan al guiso.
4. Ya cuando se hay retirado del fuego y este un poco frio se revuelve con la avena, los huevos y el pan molido necesario para formar las tortitas.
5. Se fríen las tortitas por ambos lados hasta que se doren.
6. Se sirven con una salsa de tomate o arroz.

Peneques

INGREDIENTES

1 kg de maseca
1 y 1/2 litro de leche
2 chiles dulces picados finamente
15 hojas de chaya cocidas y
finamente picadas
1/2 cebolla finamente picada
5 dientes de ajo picados finamente
1/4 kg de jamón picado en pequeños
trozos
Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Todos los ingredientes se revuelven muy bien se amasa la mezcla como si fuera para tortilla.
2. Se forman pequeñas bolitas y se les va dando la forma de un tamalito ovalado.
3. Se ponen a freír hasta que doren de lado y lado
4. Aparte se ponen a cocer los ingredientes de la salsa y ya que este hirviendo se baja del fuego y se licua
5. Los peneques se sirven y se les agrega salsa de tomate.

Sardina a la vizcaína

INGREDIENTES

1 lata de sardina
4 chiles güeros
3 tomates
1 pimiento rojo
1/2 cebolla
20 aceitunas sin hueso
Aceite de oliva
Sal y Pimienta al gusto



PREPARACIÓN

1. Se corta en pedazos pequeños los tomates, el pimiento y la cebolla.
2. A una sartén se le agrega aceite de oliva para luego colocar lo antes picado, incorporamos los chiles güeros y las aceitunas, se cocina a fuego bajo por aproximadamente 20 minutos.
3. Se agrega la sardina y se deja en el fuego por 10 minutos más, por último, se añade la sal, la pimienta y se deja cocer hasta que vaya secando un poco.

Tacos de atún



INGREDIENTES

Tomate
Cebolla
Cilantro
Perejil
Ajo
Knorr suiza
Nork tomate
2 papas
1 zanahoria
Tortillas
Arroz

PREPARACIÓN

1. Se sofríe el ajo, en una fridera con aceite, ya que esta dorado se vierte el atún.
2. Aparte se licua el tomate, la cebolla, el cilantro, la zanahoria, el nork suiza, el nork tomate y la papa, una vez licuado todo se vierte en la fridera donde está el atún sofríéndose, se deja cocer por 15 minutos.
3. Se hace un poco de arroz aparte, cuando esté listo se deja enfriar.
4. Para finalizar se sirve en la tortilla un poco de arroz y encima el atún, el cual se puede acompañar de una salsa al gusto.

Tortitas de chayote con queso



INGREDIENTES

4 chayotes
1/4 kilo de queso rallado
Harina de trigo
Pan molido
2 puños de avena
1 pizca de sal
2 huevos
1 pizca de pimienta
2 ajos
1 pedazo de cebolla



PREPARACIÓN

1. Se parten los chayotes en mitades y se ponen a cocer en agua con sal, cebolla y 2 ajos, para que se cuezan más rápido y agarren sabor.
2. Una vez que están blandos los chayotes se retiran y dejan enfriar, ya fríos se les quita la pulpa con una cuchara poniéndola en un molde.
3. Se tritura con el aplastador y ya bien triturado se le agrega la harina, el pan molido, la avena y los huevos y el queso.
4. Se pone aceite en un sartén para freír, ya que este caliente se van agregando las tortitas directo de la cuchara y se le van dando formas de tortitas, ya que la mezcla queda muy flácida y no se puede dar forma con las manos, se fríen de lado y lado hasta que doren.
5. Se pueden servir con arroz y salsa de tomate.

Pizza vegetariana

INGREDIENTES

1/2 taza de harina de avena
1/2 taza de agua
Sal al gusto
Orégano seco
Salsa de tomate
Queso
Pechuga de pollo o pavo
Champiñones
Cebolla
Pimiento morrón
Tomates cherry



PREPARACIÓN

1. Lavar muy bien todos los vegetales y los champiñones y deshebrar la pechuga.
2. Colocar la harina de avena en un tazón, agregar el agua, sal y 1 pizca de orégano, revolver bien y dejar reposar por 10 minutos.
3. Precalentar un sartén y rociar un poco de aceite.
4. Colocar la masa extendida muy delgada en el sartén, dejar cocer y cuando este cocida voltear con mucho cuidado para que se cocine el otro lado.
5. Sobre la pizza agregar la salsa de tomate, el queso, distribuir la pechuga, los tomates, los champiñones, el pimiento morrón y la cebolla. se tapa y se deja cocer perfectamente.
6. Retirar del fuego y colocarlo en un platón para cortarlo en pedazos de pizza.

Pizza tabasqueña



INGREDIENTES

1 tortilla gruesa
Huevo
Sardina
Cebolla
Cebollín
Tomate
Ajo



PREPARACIÓN

1. Se sofríe la cebolla, el cebollín, tomate y ajo por unos minutos.
2. Posteriormente se agrega la sardina y los huevos y se revuelve bien todo.
3. Se deja cocer todo hasta que se forme una torta de huevo.
4. Se coloca la torta de huevo sobre la tortilla y se corta en triángulos medianos.
5. Se elabora una salsa de tomate para ponerle al gusto.

Tostadas de chicharo



INGREDIENTES

14 latas de chicharos
500 gr de tocino ahumado
Pollo deshebrado
1 kilo de tomate
1 cebolla
1 pimiento morrón
Cilantro
1 pizca de nork suiza
3 dientes de ajo
Lechuga
1 media crema
Tortillas fritas
1 pizca de pimienta molida
Queso al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla se pone a hervir agua y ya que está hirviendo se le vacían las latas de chícharo previamente lavados y escurridos.
2. Se dejan hervir los chicharos hasta que se les desprende la cascara.
3. Se escurren y se vuelven a lavar, se colocan en la licuadora hasta que quede una mezcla como una pasta.
4. En una sartén a fuego lento se vierte el tocino picado finamente, hasta que se dore y se retira del fuego.
5. En el mismo sartén, se sofríe el tomate, la cebolla, ajo, y el pimiento picado.
6. A este guiso se le vierte la pasta de chícharo y el tocino, se le agrega el nork suiza, la pimienta molida y se deja cocer.
7. aparte se pone a cocer el pollo y ya que este cocido se deshebra y se sazona con tomate y cebolla.
8. Para servir se unta la pasta del chícharo en las tortillas fritas y se le coloca el pollo deshebrado encima, se le pone la lechuga, la crema y el queso al gusto.

Atún en escabeche

INGREDIENTES

3 sobres de atún
2 zanahorias
1 cebolla
3 hojas de laurel
9 pimientas grandes
½ cucharadita de consomé
1 pimiento morrón
Sal



PREPARACIÓN

1. Se lava la cebolla, el chile morrón, las zanahorias.
2. Se cortan en rodajas la cebolla y la zanahoria, y el pimiento.
3. Se colocan en un sartén con aceite y se acitrona todo bien, se agregan los sobres de atún y se revuelve muy bien.
4. Se le agrega la pimienta, las hojas de laurel y el consomé, la sal al gusto, se tapa y se deja guisar por 20 minutos.

Tamalitos de chaya con carne

INGREDIENTES

Masa
Harina
Chaya
Leche
Sal
Maseca
Queso
Tomates
Cebolla
Pimiento Morrón
Chile Guero
Ajo
Aceite



PREPARACIÓN

1. Desinfectar la chaya y ponerla a cocer con un poco de sal y agua, después que este cocida se escurre y se corta, un poco de la chaya se licua con la leche y el otro poco se reserva.
2. Preparar la masa y anexarle la chaya licuada para que se integre, revolver la masa con una pizca de sal, la harina y la leche hasta que esté bien revuelto todo.
3. Hacer las bolitas de masa y aplastarlas en una tortillera para poder extenderla, se le pone en medio un poco de queso y se doblan los dos extremos de la tortilla para después doblar las dos puntas, se ponen a freír en un traste con aceite caliente hasta que estén doraditos.
4. Para la salsa, licuar los tomates, la cebolla, los chiles, el ajo para después sofreír la mezcla en una fridera y ya que hierva echárselo encima a los tamalitos.

Tostadas de salpicón con sardina



INGREDIENTES

10 latas de sardinas
3 limones
300 gr de pimienta molida
300 gr de ajo molido
200 gr de cilantro
2 cebolla morada
300gr queso crema



PREPARACIÓN

1. A la sardina se le quitan las espinas y en un colador se lava muy bien y se deja drenar.
2. Posteriormente en un traste se revuelve la sardina, el jugo de los limones, ajo, pimienta, cebolla cilantro y se guisa por unos minutos a fuego lento.
3. Se fríen las tortillas y se dejan escurrir perfectamente.
4. Se coloca a las tortillas la mezcla del guiso de las sardinas y se le pone encima tomate, lechuga y queso al gusto.



POSTRES

Panquecitos de elote

INGREDIENTES

- 1 lata de elotes
- 1 lata de lechera
- 1 huevo
- 1 taza de harina
- 1 mantequilla derretida



PREPARACIÓN

1. Se licuan todos los ingredientes y se coloca la mezcla en moldes individuales.
2. Se precalienta el horno y se meten a hornear los panquecitos individuales.
3. Se calcula el tiempo de cocción cuando se esponjen.

Leche quemada



INGREDIENTES

1 litro de leche
250 gr de crema de leche
8 yemas de huevo
1 taza de azúcar
40 gr de maicena
1 rama de canela



PREPARACIÓN

1. Batir las yemas con la mitad de azúcar y la maicena.
2. Aparte calentar la leche con la crema de leche, la mitad de azúcar y la canela, si se gusta se puede añadir cascara de limón o un chorrito de vainilla.
3. Antes de que rompa a hervir sacamos un vasito de la preparación, lo añadimos a las yemas batidas e integramos,
4. Una vez que hierva, bajamos el fuego al mínimo, sacamos la rama de canela, añadimos la mezcla de las yemas poco a poco sin dejar de batir.
5. Es muy importante que se vaya removiendo mientras la crema se va cocinando a fuego lento hasta que espese.
6. Cuando hayamos observado que la consistencia es la adecuada, la retiramos del fuego y dejamos que se entibie.
7. Distribuir la crema en los moldes y dejamos enfriar por completo, luego espolvorear azúcar y canela.

Banderilla de frutas



INGREDIENTES

1 plátano
2 rebanadas de piña
2 rebanadas de sandía
2 rebanadas de melón
Yogurth (opcional)
Palitos para brochetas
Chile botanero (opcional)



PREPARACIÓN

Cortar las frutas en tamaños iguales. rebanar el plátano en pequeños círculos.

Insertar en el palito de brocheta una a una las diferentes frutas, irlas intercalando.

Se pueden bañar de yogurth o chile botanero según el gusto.

Paletas de zapote con leche



INGREDIENTES

1 litro de leche
1 cucharada de azúcar
1 zapote



PREPARACIÓN

Cortar el zapote en pequeños pedazos y ponerlo en la licuadora con un poco de leche y el azúcar.

Licuar y checar la azúcar, anexar poco a poco el resto de la leche hasta que tenga la consistencia deseada.

Servir en los recipientes y congelar.

CENTRO
HONESTIDAD Y RESULTADOS
2021-2024

