

RECETARIO SALUDABLE

Y SOSTENIBLE DE FIMPES



*Aprender para nutrirse bien
y vivir mejor*



FIMPES®

COMITÉ EDITORIAL

Mtra. Ana Gabriela Aguilar | CESSA

Chef Ana Luisa Almazán | ALIAT Universidades

Mtra. Angélica Pascacio | UDEC

Mtra. Minddy del R. Reyes Mézquita | FIMPES

CONSULTORÍA EXTERNA

L.N. Noemí Leyva Duarte

L.N. Rosa Patricia Luna Sefami

AUTORIDADES FIMPES

Dra. Fernanda Llergo Bay | Presidenta del Consejo Directivo FIMPES
Universidad Panamericana

Dr. Bernardo González-Aréchiga | Secretario General
FIMPES

Dra. Ma. Eugenia Bolaños Vargas | Directora
Sistema de Acreditación FIMPES



CONTENIDO

Presentación del Libro	4
Prólogo	4
Colaboración Interinstitucional.....	
Comer bien desde pequeños.....	7
Alimentación saludable y sostenible: lo que debes saber.....	8
Cómo armar una alimentación saludable y sostenible: la dieta correcta.....	9
¿Puede lo natural vencer a lo ultra procesado?.....	10
Regresando a la comida real	12
Conociendo las diferentes comidas de un día	12
Equipamiento para cocina.....	13
En el datalle está la perfección	17
Manos a la cocina.....	20
Lista de autores y coautores.....	176
Lista de auditores de gastronomía	176
Lista de auditores de nutrición	177
Instituciones participantes.....	177
Logos de las instituciones participantes	178

RECETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES FIMPES

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

En **FIMPES** estamos convencidos de que la educación integral trasciende los conocimientos técnicos y los salones de clase. La formación plena de nuestras comunidades requiere no solo del desarrollo académico y profesional, sino también del cuidado: personal, del otro, de nuestro planeta, siempre en beneficio de nuestro país.

Por lo que se refiere al cuidado personal, un tema prioritario es la salud y una forma de atenderla es la debida alimentación, la adopción de hábitos saludables y el bienestar.

Con este espíritu presentamos un **recetario saludable y sostenible**, fruto del trabajo de nuestras instituciones afiliadas, en especial aquellas con programas de nutrición y gastronomía. Este proyecto busca compartir opciones que inspiren mejores hábitos alimenticios y contribuyan a enfrentar uno de los mayores desafíos de salud pública en México: la obesidad.

Nuestra gastronomía, reconocida en todo el mundo, refleja identidad, diversidad y creatividad. Este recetario es, además de una herramienta práctica, un homenaje a esa riqueza cultural, invitándonos a vivir la alimentación desde la conciencia, el equilibrio y la sostenibilidad.

Expreso mi profundo agradecimiento a los nutriólogos y chefs de más de 70 instituciones afiliadas por su generosidad al compartir recetas y conocimientos; a los auditores, por su compromiso con la calidad; y a la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud, que se ha sumado a esta iniciativa colectiva. Su contribución ha sido esencial para hacer realidad este proyecto.

El recetario, gratuito y digital, está pensado para familias, estudiantes, instituciones, comedores escolares y toda persona interesada en alternativas accesibles para una vida más saludable. Cada receta y cada apartado teórico son fruto de la colaboración académica y del compromiso de nuestras universidades con el bienestar social.

La salud es un bien colectivo que se construye con pequeñas decisiones cotidianas. Promover mejores prácticas de alimentación es sembrar esperanza en generaciones que merecen crecer con plenitud.

Educar también significa cuidar la vida, por eso en nuestra asociación nos comprometemos con esta oportuna iniciativa nacional.

Este recetario pretende ser una muestra de cómo la educación superior es motor de transformación y bienestar para México.

Con gratitud y esperanza,

Dra. Fernanda Llergo Bay
Presidenta del Consejo Directivo de FIMPES

PRÓLOGO

TODO LIBRO TIENE SU HISTORIA

Este recetario representa la convergencia de las historias de múltiples personas e instituciones que promueven la salud y el aprovechamiento de la riqueza culinaria y bioalimentaria de nuestro país.

Las universidades **FIMPES** han desarrollado, desde hace más de sesenta años, escuelas y facultades de medicina, nutrición y otros programas de salud. En las dos últimas décadas, también han impulsado la gastronomía como una forma de apropiación de las ricas tradiciones culinarias de México y de la riqueza que surge del diálogo con otras culturas. Más de cuarenta instituciones ofrecen estudios en estas disciplinas y se han convertido en parte central de la vida académica y cultural de muchos de nuestros centros de estudio.

La publicación de los lineamientos emitidos el mes de septiembre del 2024 por la Secretaría de Educación Pública y la promoción de políticas de alimentación saludable impulsadas por la Secretaría de Salud, el Instituto Nacional de Nutrición y otras instituciones públicas y privadas de las últimas décadas, han sido un poderoso catalizador para generar nuevas propuestas y recetas.

La comunidad de nutriólogos y gastronómicos de nuestras universidades afiliadas a **FIMPES** vio la oportunidad de integrar un repositorio digital abierto que llegue a escuelas de todos los niveles, familias y personas interesadas, con el objetivo de enriquecer la salud y la vida. A este esfuerzo se han sumado centros de estudio pertenecientes a la Red de Universidades Promotoras de la Salud, que cuenta también con una historia significativa en la promoción de entornos saludables para la educación superior en muchos países del mundo.

Esta obra se sustenta en la convicción de que la labor creativa de disciplinas como la nutrición y la gastronomía puede contribuir a difundir una cultura de cuidado de la salud, prevención de enfermedades, formación de hábitos sanos y aprovechamiento sustentable de los recursos.

Se trata de un proyecto colaborativo con un alto contenido social y comunitario, que busca trascender el ámbito universitario y alcanzar otros espacios. Su distribución digital y gratuita permitirá que escuelas, colegios e instituciones públicas y privadas —así como sus áreas de cafetería y cooperativas— tengan a su alcance alternativas prácticas de alimentación. Del mismo modo, está dirigido a las familias y a cualquier persona interesada en mejorar la calidad de su dieta cotidiana, siempre con la riqueza, diversidad y alegría que caracterizan a la gastronomía mexicana.

El recetario se estructura en seis capítulos. Los primeros cinco ofrecen un marco introductorio que invita a reflexionar sobre los estilos de vida actuales y la relevancia de una alimentación saludable y sostenible. Se abordan componentes teóricos como la importancia de las distintas comidas a lo largo del día, adaptadas a cada etapa de la vida y a los diferentes estilos personales. También se incluyen parámetros de higiene y seguridad alimentaria, desde prácticas básicas para la preparación de alimentos hasta criterios normativos aplicables en el hogar, restaurantes o cafeterías.

Finalmente, se presenta una selección de recetas organizadas en seis apartados: **Entradas y ensaladas, Sopas, Platos fuertes, Colaciones, Acompañantes y Bebidas**. Cada propuesta ha sido diseñada para ser accesible, nutritiva y adaptable, ofreciendo alternativas que fortalecen el bienestar de nuestras comunidades.

Este primer documento reúne **130 recetas**, pero se concibe como un proyecto abierto que busca compilar **500 recetas** y crear un espacio para compartir uno de los atributos más valiosos de nuestro país: la creatividad sin límites para preparar y disfrutar los alimentos.

Este recetario es más que una compilación de recetas: es un paso hacia la construcción de hábitos que promuevan una vida plena y saludable. En **FIMPES** creemos que fomentar el cuidado de la salud forma parte esencial de la educación integral y de nuestro compromiso con la calidad de vida de quienes integran nuestras instituciones y de la sociedad mexicana en general.

Dr. Bernardo González-Aréchiga
Secretario General



FIMPES®

COMER BIEN DESDE PEQUEÑOS

Mtra. Ana Gabriela Aguilar Lozano | CESSA Universidad

Los alimentos están hechos de diferentes componentes que nuestro cuerpo necesita para poder funcionar. Para estar sanos, es importante que, en conjunto, los alimentos nos den todo lo que necesitamos en la cantidad justa, ni de más ni de menos. Hoy en día también debemos pensar en que lo que comemos no dañe al planeta. Por eso, la alimentación debe ser saludable y sostenible.

La alimentación saludable y sostenible a lo largo del desarrollo es fundamental porque puede “prender” o “apagar” genes a largo plazo, lo que influye en nuestra salud futura. Esto significa que lo que comemos en las primeras etapas de la vida —desde el desarrollo fetal (cuando la madre está embarazada), pasando por la infancia, la niñez y la adolescencia— tiene un impacto directo en cómo será nuestra salud en la edad adulta (1).

Cuando desde el embarazo, la infancia y la adolescencia se lleva una alimentación saludable, se favorece una buena salud en la vida adulta. En cambio, el consumo frecuente de refrescos, pan dulce, papas de bolsa y alimentos con mucho azúcar o grasas, aumenta el riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2 o problemas del corazón (2).

Lo que come la madre durante el embarazo influye directamente en la salud del bebé. También la alimentación en la lactancia y los primeros años de vida marca una diferencia importante en la salud futura. Durante la niñez y adolescencia, una buena nutrición ayuda a prevenir la obesidad y otros problemas que pueden tener consecuencias graves más adelante, en la vida adulta (3).

En la niñez, el desarrollo de obesidad afecta al corazón y aumenta el riesgo de tener enfermedades cardíacas al ser adulto (4). También, la alimentación durante la prepubertad y la pubertad es muy importante para prevenir problemas de salud en la edad adulta (5).

Por ello, es fundamental que tanto en casa como en la escuela se promuevan alimentos saludables: frutas, verduras, agua simple, cereales integrales, frijoles, lentejas, pescado o pollo. Comer bien desde pequeños no solo cuida la salud en el presente, sino que también previene enfermedades en el futuro.

*“La buena alimentación de hoy,
será la buena salud del mañana,
para los niños y niñas”.*



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE: LO QUE DEBES SABER

Mtra. Ana Gabriela Aguilar Lozano | CESSA Universidad

Para entender cómo lograr una alimentación saludable y sostenible a lo largo del desarrollo, es importante conocer los componentes de los alimentos: **carbohidratos, fibra, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales**.

Los **carbohidratos** nos dan energía, por eso deben estar presentes en todas nuestras comidas. Los encontramos en frutas y verduras, leguminosas, tortillas de maíz y de harina, arroz, papa, pan, sopas de pasta, leche, miel, azúcar y refrescos.

Sin embargo, no todos los carbohidratos son iguales. Algunos son mejores que otros para nuestro organismo. Por ejemplo, los carbohidratos de los refrescos se transforman fácilmente en grasa dentro del cuerpo, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades.

La fibra está incluida en la mayoría de los carbohidratos preferibles para nuestra buena salud, por ejemplo, en frutas y verduras, leguminosas, pan integral, tortillas de maíz y verduras.

Ahora la **fibra** tiene varios beneficios para la salud, por eso hay que siempre intentar consumirla pues, favorece una buena digestión, ayuda a prevenir enfermedades del corazón, y mantiene sana a nuestra microbiota intestinal, los microorganismos que viven dentro de nosotros y que, al estar saludables, también nos hacen más saludables.

En resumen, los carbohidratos son esenciales para darnos energía, y cuando los elegimos en su forma más natural, acompañados de fibra, ayudan a mantener nuestro cuerpo en equilibrio y a prevenir enfermedades.

En segundo lugar, tenemos a los **lípidos**, que son las grasas y aceites de los alimentos. En el cuerpo cumplen funciones vitales: forman parte de las células, participan en señales hormonales, son esenciales para el cerebro y sirven como reserva de energía.

Los encontramos en aceites para cocinar, aguacate, cacahuates, pepitas, semillas de girasol, manteca de cerdo, manteca vegetal, papas fritas de bolsa, chorizo, chicharrón y carnitas.

Los lípidos son necesarios, pero no todos tienen el mismo efecto en la salud. Los que provienen de aceites vegetales (como canola o aguacate), semillas y nueces, nos benefician, mientras que los de la manteca, los productos fritos o las carnes con exceso de grasa pueden favorecer el desarrollo de enfermedades.

Ahora, las **proteínas** permiten que el cuerpo forme y repare lo que necesita para funcionar bien. Se encuentran en leguminosas, carne, pollo, leche, yogurt, queso y huevo. Es importante incluirlas en nuestra alimentación para mantenernos saludables.



Finalmente, las **vitaminas y minerales** están distribuidos en pequeñas cantidades en todos los alimentos, y son necesarios para que el cuerpo realice múltiples correctamente y podamos obtener energía, así como para protegernos de sustancias que pueden dañar a nuestras células. Algunos, como el sodio presente en la sal, pueden ser dañinos si se consumen en exceso, por lo que debemos cuidar su consumo.

Estos diferentes componentes de los alimentos, o sea carbohidratos, fibra, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, se clasifican en 3 principales grupos de alimentos, verduras y frutas, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal.

En este recetario buscamos que cada receta utilice ingredientes que aporten carbohidratos, lípidos y proteínas con beneficios para la salud, así como fibra. Al mismo tiempo, evitamos aquellos alimentos cuyos tipos de carbohidratos y grasas pueden favorecer el desarrollo de enfermedades.

CÓMO ARMAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE: LA DIETA CORRECTA

Mtra. Ana Gabriela Aguilar Lozano | CESSA Universidad

Para tener una alimentación saludable y sostenible podemos apoyarnos en las características de la dieta correcta (6,7). Esta se adapta a cada persona, pues depende de la edad, el entorno, la actividad física y las condiciones de salud. Aun así, sus principios básicos se pueden aplicar a todos, ya que consideran estas diferencias individuales.

Primero, la dieta debe ser completa y variada, es decir, que incluya distintos tipos de alimentos. Ningún alimento por sí mismo puede darnos todos los componentes que necesitamos, con excepción de la leche materna durante los primeros seis meses de vida. Por eso, se recomienda consumir alimentos de todos los grupos y, mientras más variados sean, mejor. Así mismo se deben incluir alimentos de los tres grupos de alimentos principales, que son verduras y frutas, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal.

También se debe variar entre comidas a lo largo del día, es decir, no repetir el mismo platillo en los diferentes tiempos de comida, incluyendo desayuno, colaciones, comida y cena.

Quedan fuera de esta recomendación los refrescos, los alimentos ultraprocesados y aquellos con exceso de grasas saturadas, como la manteca de cerdo y otras grasas de origen animal. La variedad debe basarse en alimentos lo más naturales posible y que se encuentren en nuestro entorno, ya que así la alimentación también resulta más sostenible. Más adelante hablaremos de la dieta de la milpa, un ejemplo de cómo, al consumir alimentos locales en variedad, podemos lograr una alimentación tanto saludable como sostenible.

La dieta también debe ser equilibrada, es decir, que los carbohidratos, las grasas y las proteínas estén en la proporción adecuada. La mayor parte de lo que comemos al día debe provenir de carbohidratos, sobre todo los integrales, las frutas y los que contienen fibra.

Conviene limitar los azúcares simples, como los de los refrescos, galletas o pastelillos industrializados. Después siguen las grasas, priorizando las saludables como las que vienen del aguacate, las semillas o aceites vegetales como el de canola. Finalmente, es necesario incluir proteínas, presentes en alimentos como la carne, el pollo, el pescado, el huevo y también en las leguminosas.

La dieta debe ser inocua, lo que significa que no debe causar daño. Esto incluye que los alimentos tengan un manejo higiénico que evite la presencia de microorganismos que puedan enfermarnos. Es decir, que estén limpios, desinfectados y bien cocinados en el caso de aquellos que no deben consumirse crudos. Inocua también significa evitar alimentos que puedan dañar a una persona en particular. Por ejemplo, en el caso de alergias o condiciones de salud específicas, se debe excluir el alimento que pueda generar una reacción o complicación.

Así mismo, la dieta debe ser suficiente, lo que significa que las personas deben consumir los alimentos que necesita su cuerpo, intentando no comer menos ni más de lo que su cuerpo necesita.

Por último, la dieta debe ser adecuada, lo que significa que una persona debe consumir lo que le gusta, lo que está en su entorno y lo que va acorde a su religión, costumbres, cultura, etc.

Reiteramos incluimos recetas para diferentes tiempos de comidas que pueden apoyar en alcanzar una dieta correcta y una alimentación saludable y sostenible.



¿PUEDE LO NATURAL VENCER A LO ULTRA PROCESADO?

Mtra. Angélica Pascacio Martínez | Universidad de Celaya

En las últimas décadas, los patrones de consumo se han ido modificando ya que el crecimiento de la industria alimentaria y la globalización han desplazado gradualmente a los alimentos frescos y mínimamente procesados, dando paso a los ultra procesados: productos listos para consumir, altamente agradables al paladar, económicos y accesibles, pero con consecuencias importantes para la salud pública.

El término alimentos reales refiere a los productos naturales o mínimamente modificados, como frutas, verduras, granos enteros, leguminosas, carnes magras, pescado, huevos, semillas y frutos secos. Estos alimentos aportan fibra, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que promueven la salud.

Por el contrario, los ultra procesados, incluyen formulaciones industriales con poco o ningún alimento entero, con alto contenido de azúcares libres, grasas refinadas, sodio y aditivos para mejorar sabor, textura y duración (Monteiro et al. 2019).

La tensión entre alimentos reales y ultra procesados se ha convertido en un tema central en nutrición, salud pública y gastronomía contemporánea.

LOS ALIMENTOS REALES: NUTRICIÓN, CULTURA Y SOSTENIBILIDAD

Consumir alimentos reales no significa únicamente cubrir requerimientos nutricionales; implica también preservar tradiciones culinarias, fortalecer vínculos sociales y mantener la biodiversidad agrícola. Michael Pollan, resume la esencia de una dieta saludable con su célebre frase: *“Come comida, no demasiada, sobre todo plantas”* (Pollan, 2008).

Los alimentos reales son aquellos que los abuelos reconocerían como comida, como un plato de frijoles de olla con tortillas de maíz nixtamalizado, una ensalada de jitomate con aceite de oliva, o una manzana fresca. Estos no requieren listas extensas de ingredientes ni aditivos artificiales.

Desde la perspectiva nutricional, los alimentos reales:

- Conservan intacta su matriz alimentaria, lo que favorece una absorción equilibrada de nutrientes.
- Aportan fibra dietética, reguladora del metabolismo de glucosa y lípidos.
- Incluyen compuestos bioactivos (polifenoles, carotenoides, antioxidantes) que disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas.
- Favorecen la saciedad, reduciendo la ingesta calórica excesiva.

A nivel cultural, promover el consumo de alimentos reales significa también defender las cocinas tradicionales, los mercados locales y la soberanía alimentaria.



ULTRA PROCESADOS: DEFINICIÓN Y RIESGOS

Una manera sencilla de reconocer un producto ultra procesado es revisar su lista de ingredientes y verificar si incluye algún componente o sustancia que rara vez o nunca se utilizan en la cocina casera (por ejemplo, jarabe de maíz de alta fructosa, aceites hidrogenados o inter esterificados y proteínas hidrolizadas), así como aditivos creados para mejorar el sabor, la apariencia o la textura del producto (como saborizantes, potenciadores de sabor, colorantes, emulsionantes, sales emulsionantes, edulcorantes, espesantes, agentes antiespumantes, aireadores, gasificantes, gelificantes o glaseantes). (Monteiro et al. 2019)

El sistema de clasificación NOVA, divide los alimentos en cuatro grupos según su grado de procesamiento:

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados (frutas, verduras, leche, huevos, arroz, frijoles).
2. Ingredientes culinarios procesados (aceites, mantequilla, azúcar, sal).
3. Alimentos procesados (quesos, pan artesanal, conservas caseras).
4. Alimentos ultra procesados (refrescos, botanas empaquetadas, cereales azucarados, embutidos, comidas instantáneas, galletas rellenas, etc.) (Monteiro et al., 2019).

Los alimentos ultra procesados se caracterizan por:

- Contener harinas refinadas, grasas hidrogenadas, jarabe de maíz de alta fructosa, potenciadores de sabor, colorantes y edulcorantes artificiales.
- Estar diseñados para la hiperpalatabilidad, generando patrones de consumo compulsivo.
- Carecer de fibra y micronutrientes, contribuyendo a una dieta “vacía” en términos nutricionales.

El consumo frecuente de estos productos se asocia con obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, síndrome metabólico, depresión y mayor mortalidad. Además, estos desplazan a los alimentos frescos y tradicionales, alterando no solo la salud física, sino también la cultura alimentaria y el medio ambiente, debido a su dependencia de monocultivos y empaques plásticos.

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: ESTRATEGIAS PARA ELEGIR MEJOR

Adoptar una alimentación basada en alimentos reales implica tanto decisiones personales como políticas públicas. Lo importante es, volver a cocinar, comprar en mercados locales y desconfiar de productos con más de cinco ingredientes o con nombres impronunciables en la etiqueta.

RECOMENDACIONES

- Leer las etiquetas de ingredientes: si un producto contiene más de cinco ingredientes, aditivos artificiales o componentes que no se reconocen como comida, probablemente sea ultra procesado.
- Priorizar alimentos sin empaque: frutas, verduras, leguminosas, semillas, carnes frescas.



- Cocinar en casa: recuperar la cocina como acto cultural y de autocuidado.
- Consumir local y de temporada: apoyar a agricultores y mercados regionales.
- Políticas públicas: fomentar impuestos a bebidas azucaradas, etiquetado frontal y regulación de publicidad dirigida a niños.

La oposición entre alimentos reales y ultra procesados no es una moda, sino un debate fundamental para la salud del siglo XXI. Los alimentos reales aportan nutrición integral, cultura y sostenibilidad; los ultras procesados, están diseñados para el consumo rápido y masivo, pero generan graves consecuencias sanitarias y ambientales. Lo importante es no solamente saber que comer sino conocer cómo fue su producción y saber cómo está conectado con la naturaleza y con la cultura.

Volver a los alimentos reales es una estrategia urgente y necesaria, para reducir la carga de enfermedades crónicas, rescatar la identidad alimentaria y proteger el futuro del planeta.



REGRESANDO A LA COMIDA REAL

Mtra. Ana Gabriela Aguilar Lozano | CESSA Universidad

Una forma de tener una alimentación saludable y sostenible es apoyarnos en la **dieta de la milpa**, un modelo que surge de nuestra cultura y de los alimentos propios de la región. Entre ellos destacan el maíz, el frijol, la calabaza, los nopales, el chile, los quelites, los insectos, la chía, entre otros.

Desde la perspectiva de la sostenibilidad, los alimentos de la dieta de la milpa provienen de prácticas agrícolas tradicionales de México, lo que hace que su producción tenga un impacto ambiental muy bajo (8).

En cuanto a los beneficios para la salud, el consumo de alimentos como el maíz, los frijoles y las semillas de calabaza se ha asociado con la prevención de enfermedades como cáncer, diabetes tipo 2, hipertensión y obesidad (9). Además, la dieta de la milpa aporta compuestos con funciones específicas para nuestro organismo: Polifenoles y carotenoides con función antioxidante, lo que nos ayuda a reducir la acción de sustancias dañinas para las células, llamadas radicales libres; saponinas con función de disminuir la acumulación de lípidos en los tejidos, relacionado con la prediabetes y otras en-



fermedades metabólicas; fitoesteroles que ayudan a disminuir los niveles de colesterol en sangre y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares; y fibra que ayuda a la microbiota y también reduce los niveles de colesterol en sangre (9,10).

Al consumirse de forma adecuada, puede ser una opción de dieta correcta que brinda diversos beneficios al ecosistema y a nuestro cuerpo.

Este recetario tiene la intención de promover ingredientes que formen parte de la dieta de la milpa, así como ingredientes que promuevan la alimentación saludable y sostenible.

Dieta de la Milpa: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>

CONOCIENDO LAS DIFERENTES COMIDAS EN UN DÍA

Chef Ana Luiza Almazán | ALIAT Universidades

Los momentos placenteros del día, entre otras actividades son los alimentos. Instantes donde degustando nutrimos al cuerpo, puede ser socializando o en un momento de paz e introspección, animamos al paladar aportando satisfacción y bienestar.

Antiguamente, griegos y romanos acostumbraban tres alimentos al día, al desayuno se le conocía como "*acratismos o ientaculum*", la comida era ligera y se le denominaba "*ariston y prnadium*" y finalmente la cena que era para las clases altas acostumbraban la "*deipa o cenae*", mientras que los campesinos se alimentaban dos veces al día y su merienda era ligera.

El desayuno se consideraba importante para soportar las largas jornadas. En la Revolución Industrial gracias a los horarios laborales se definieron los horarios de comidas durante el día.

El desayuno significa romper el ayuno, en el almuerzo se consumía algo ligero, la merienda era un "merecimiento" el cual se le daba a los esclavos (en los aberrantes tiempos de esta práctica) y la cena se refiere a comer juntos fomentando un entorno familiar.

La forma como vemos la ingesta al día se ha modificado en el tiempo. No hace mucho se decía que cinco comidas al día aceleraban el metabolismo y evitaba tener más hambre entre las tres principales comidas, en nuestros días se sugiere para algunas personas ayunos más largos para el control de peso.

Generalmente las comidas más formales se conforman por diversos tipos de alimentos y se sirven en el siguiente orden:

Entrada o entremés: se sirven frías o calientes y se le define como "que abre el apetito". Lo cierto es que hay algunos alimentos y bebidas que estimulan el apetito.

Sopas o cremas: a algunas se les nombra crema por su textura y no es necesario que lleven lácteo, estas pueden ser frías o calientes.

Plato principal: usualmente lleva proteína animal o vegetal, vegetales y carbohidrato.

Acompañantes: son preparaciones que como su nombre lo dice puede acompañar a algunas preparaciones ya sea en el desayuno, comida o cena, generalmente son preparaciones a base de vegetales, cereales y/o tubérculos.

Postres: se acostumbra en comidas más formales o sustanciosas, se sirve el final de la comida.

Bebidas: es un mundo fascinante que cada vez toma mayor relevancia, hay diversas variantes a base de té, hierbas aromáticas, cítricos y frutas, se pueden hacer aguas de tiempo que se beben durante el día o saborizadas para acompañar especialmente durante la comida.

Colaciones: este tipo de alimento se acostumbra entre comidas con ciertas características como kilocalorías, tipo de persona, contiene dos grupos de alimentos, pueden ser masticables o bebibles. Para incluir colaciones en nuestra ingesta diaria debemos de consultar con un nutriólogo.

En este libro podrás encontrar un sinfín de recetas ricas, saludables y divertidas para poder diseñar cualquier tipo de alimento durante el día, disfruta preparando tus y los alimentos para alimentar cuerpo y alma.

EQUIPAMIENTO PARA COCINAR

Chef Ana Luiza Almazán | ALIAT Universidades

Una cocina equipada ya sea familiar o escolar es parte del éxito al cocinar, si ésta es adecuada será clave para preparar los alimentos de forma eficiente y hasta saludable.

Se usa el término de equipo mayor y equipo menor en una cocina, la diferencia es sencilla, están los grandes y fijos y el equipo menor que es de ayuda para el día a día, son utensilios y herramientas pequeñas.

Si una cocina está equipada y ordenada, permite cocinar no importa la cantidad de manera fluida y uniforme; y muy importante mantener en buen estado los ingredientes y los alimentos antes, durante y después de cocinar.

No menos importante, fomenta el trabajo en equipo y la educación alimenticia, creando momentos de convivencia y compromiso para una buena y sana alimentación.

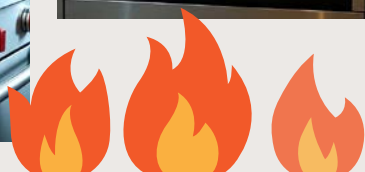
CLASIFICACIÓN DEL EQUIPO MAYOR Y MENOR EN LAS COCINAS:

EQUIPO MAYOR

Enseres de establecimientos para la preparación de alimentos y bebidas para el correcto funcionamiento de cada área. Puede ser fijo o semifijo.

El equipo mayor se clasifica en equipo de cocción, de conservación, de apoyo y eléctrico.

Equipo de cocción: hornos y estufas.



Equipo de conservación: cámaras de refrigeración y refrigeradores.



Equipo de apoyo: mesas de trabajo de acero inoxidable, mesas para soportar equipo mayor, repisas.



Equipo eléctrico: licuadora, batidora, batidora de inmersión, afilador de cuchillos, rebanadora, campanas.



Licuadora



Batidora



Batidora de inmersión



Afilador de cuchillos



Rebanadora



Campanas

EQUIPO MENOR

Utensilios para el procesamiento y servicio de los alimentos y las bebidas.



Hacha



Cuchillo para trincar



Cuchillo para queso



Espátulas



Miserable



Chairas



Tijeras para pollo y pescado



Pelador doble



Rallador



Mantenimiento y uso del cuchillo

- El cuchillo sirve solamente para cortar.
- Una vez terminado de usar lavar y desinfectar.
- Evitar fibras que lo rayen.
- Ideal guardarse y transportarse en estuches o maletas.
- Mantener siempre el cuchillo afilado.
- Evitar pasar los dedos sobre el filo.
- Nunca tratar de atraparlo si llega a caer.
- Siempre usar calzado especializado para cocina para evitar cortes en el pie.
- No lavar en lavaloz.
- Elegir el tipo de cuchillo para la manipulación de insumos específicos.
- Se entrega a otra persona por el mango.
- Al desplazarse con él es tomado por el mango, con la punta hacia abajo y pegado a la pierna.

Equipos de medición: báscula, tazas y cucharas.

Cuando se carece de balanza o báscula podemos medir los alimentos de la siguiente manera:

- ▶ Una taza, una cuchara sopera y una cucharadita de café.
- ▶ Una taza equivale a 250 c.c.
- ▶ Una cucharada equivale a 15 gramos.
- ▶ Una cucharadita equivale a 5 gramos.
- ▶ Tres cucharaditas equivalen a 1 cucharada.
- ▶ Seis cucharadas equivalen a una taza.
- ▶ Cuatro tazas equivalen a un litro.
- ▶ Una taza de azúcar granulada equivale a 225 gramos.
- ▶ Una taza de azúcar pulverizada equivale a 170 gramos.
- ▶ Una taza de azúcar mascabada equivale a 170 gramos.
- ▶ Una taza de harina o maicena equivale a 125 gramos.
- ▶ Una taza de mantequilla o manteca equivale a 230 gramos.
- ▶ Una taza de nueces picadas equivale a 115 gramos.
- ▶ Una taza de pasas o dátiles equivale a 150 gramos.
- ▶ Una taza de almendras picadas equivale a 140 gramos.
- ▶ Una cucharadita de jugo de limón o de naranja equivale a 3 gramos.
- ▶ Una cucharadita de especie molida, pimienta, clavo o canela equivale a 2 gramos.

Equipos de medición: báscula, tazas y cucharas.



Espumadera, colador, duya, colador grande



Colador chico, cucharón pequeño, cucharón grande



Cucharas



Termómetros



Cuernas



Sartenes y sartenes parrilla



Brochas



Cazos



Cortadores

Coludos, ollas y otros: coludo bajo, coludo alto, olla a presión, marmita grande, marmita mediana, marmita chica, rosticera, brasera, olla para pochar pescados.



Coludo (altos y bajos)



Olla a presión



Marmitas chicas, medianas, grandes



Rostisera



Brasera



Olla para pochar pescado



Tablas para cortar: utensilio básico en la cocina de superficie plana y estable para cortar de forma segura, protegen la superficie de trabajo y mantienen el filo los cuchillos. Las hay de diversos materiales como polietileno, cristal, madera o mármol, de acuerdo con el material se usa para diferentes insumos.

Código de colores para tablas de corte, según el ingrediente o preparación



ROJA
Carnes rojas



AMARILLA
Carnes blancas



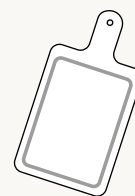
AZUL
Pescados y mariscos



CAFÉ
Pan y productos cocidos



VERDE
Verduras y frutas



BLANCA
Universal y lácteos

EN EL DETALLE ESTÁ LA PERFECCIÓN

Chef Ana Luiza Almazán | ALIAT Universidades

Soy una fiel defensora de respetar los productos que nos aporta la madre tierra. Si además los cocinamos dignamente es como hacerles un homenaje, el transformar los alimentos éticamente y con pasión despertará en el comensal una experiencia sensorial inolvidable, por medio de nuestras creaciones generamos sonrisas y momentos que se guardan en la memoria gustativa y después en el alma.

Al cocinar correctamente los ingredientes es crucial elegir el correcto tipo de cuchillo y la precisión en los cortes, así los alimentos se cocinarán uniformemente, serán más apetitosos y visualmente agradables, recordemos el dicho "también comemos con los ojos".

¿Por qué es importante que el tamaño de los cortes sea uniforme? su cocción será pareja evitando diferentes cocciones en una misma preparación, lo crudo o lo sobre cocido no dará el resultado idóneo ni para el paladar ni para lo nutrimental.

Además, el cortar de manera correcta puede reducir la merma y el riesgo de un accidente con el cuchillo.

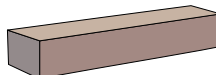
Al estar en la cocina concentrados también es una manera de relajarnos, olvidamos lo que no podemos solucionar en ese momento y no transportamos a un momento de paz y felicidad.



Brunoise
Dados muy pequeños
3 mm x 3 mm



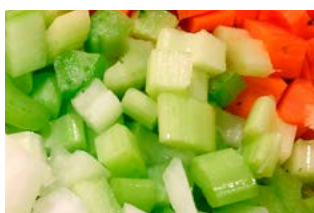
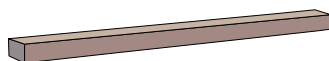
Jardinière
Jardinera
6 mm x 6 mm



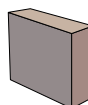
Chiffonade
Corte en tiras
6 mm x 30 mm



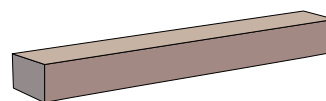
Julienne
Juliana
3 mm x 3 mm x 5 mm



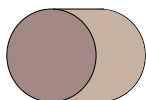
Paysanne
Paisana
12 mm x 12 mm x 3 mm



Bâtonnets
Bastones
6 mm x 6 mm x 5 cm



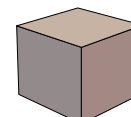
Vichy
Rodajas
12 mm x 15 mm



Demidov
Ondulado
3 mm x 15 mm



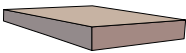
Macédoine
Macedonia o cubos
1.2 cm x 1.2 cm x 1.2 cm





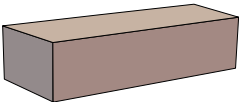
Matignon

4 mm x 15 mm x 15 mm



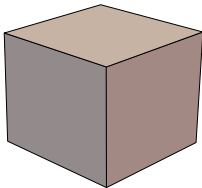
Printanière
Bastones

10 mm x 10 mm x 30 mm



Mirepoix
Cubos

20 mm x 20 mm x 20 mm



Así como el tamaño de los ingredientes es el correcto también las temperaturas.

TEMPERATURAS PARA HORNEAR:

EQUIVALENCIAS DE TEMPERATURA (°C Y °F)												
Grados Centígrados =	100	110	120	135	150	160	180	190	200	220	230	245
Grados Fahrenheit =	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450	475

Dependiendo de las temperaturas podrás cocinar diferentes tipos de recetas:

TEMPERATURA (°C)		
100 °C a 110 °C	Muy bajo	Secado de frutas, merengues, cocción lenta, cocción prolongada de pasteles delicados
120 °C a 135 °C	Bajo	Flanes, soufflés, horneado suave de pan, cocción lenta de carnes, bizcochos húmedos
150 °C	Moderado bajo	Pasteles densos, galletas suaves
160 °C	Moderado	Panes, tartas, bizcochos, cocción uniforme
180 °C	Medio	Temperatura estándar para muchas recetas
190 °C	Medio-alto	Asados, gratinados, galletas crujientes
200 °C	Alto	Pizzas, vegetales al horno, dorado rápido
220 °C	Muy alto	Pan rústico, carnes con costra, hojaldres
230 °C	Muy fuerte	Sellado de carnes, horneado rápido
245 °C	Extra fuerte	Dorado intenso, cocción rápida tipo grill

REFERENCIAS

1. García-García I, Grisotto G, Heini A, Gibertoni S, Nusslé S, Gonseth Nusslé S, Donica O. Examining nutrition strategies to influence DNA methylation and epigenetic clocks: a systematic review of clinical trials. *Frontiers in Aging* [Internet] Frontiers Media SA; 2024 [cited 2025 Sep 14];5:1417625.
2. Öztürk HNO, Türker PF. Fetal programming: could intrauterine life affect health status in adulthood? *Obstet Gynecol Sci Korean Society of Obstetrics and Gynecology*; 2021;64:473–83.
3. Kappil M, Wright RO, Sanders AP. Developmental Origins of Common Disease: Epigenetic Contributions to Obesity. *Annual Review of Genomics and Human Genetics*. Annual Reviews Inc.; 2016. p. 177–92.
4. Huang JS, Zhang XY, Ramakrishnan R, Chu JQ, Lu MS, Shao DT, Qiu X, He JR. Association of Childhood Obesity Phenotypes With Cardiometabolic Outcomes in Adulthood: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Reviews* [Internet] John Wiley & Sons, Ltd; 2025 [cited 2025 Sep 14];e70006. Available from: /doi/pdf/10.1111/obr.70006
5. Thompson EE, Nicodemus-Johnson J, Kim KW, Gern JE, Jackson DJ, Lemanske RF, Ober C. Global DNA methylation changes spanning puberty are near predicted estrogen-responsive genes and enriched for genes involved in endocrine and immune processes. *Clin Epigenetics BioMed Central Ltd.*; 2018;10.
6. Lawrence M. Fundamentals of a healthy and sustainable diet. *Nutr J* [Internet] BioMed Central Ltd; 2024 [cited 2025 Sep 15];23:1–8. Available from: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-024-01049-6>
7. Oficial N. Procedimiento Administrativo; 3, fracción XII; 17 Bis, fracción III; 115, fracciones IV y VI; 194, fracción I.
8. Vazeux-Blumental N, Manicacci D, Tenaillon M. The milpa, from Mesoamerica to present days, a multicropping traditional agricultural system serving agroecology. *C R Biol* [Internet] C R Biol; 2024 [cited 2025 Sep 16];347:159–73. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39503997/>
9. Sánchez-Velázquez OA, Luna-Vital DA, Morales-Hernandez N, Contreras J, Villaseñor-Tapia EC, Fragoso-Medina JA, Mojica L. Nutritional, bioactive components and health properties of the milpa triad system seeds (corn, common bean and pumpkin). *Front Nutr* [Internet] Frontiers Media SA; 2023 [cited 2025 Sep 16];10:1169675. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
10. Secretaría de Salud. La dieta de la milpa: Corazón de la cocina mexicana. Alimentación regional saludable y culturalmente pertinente (Actualización marzo 2025). Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud Ciudad de México 2025;
11. Ant Hive Media. (2016). *Michael pollan's in defense of food: An eater's manifesto summary*. Createspace Independent Publishing Platform.
12. Hall, K. D., Ayuketah, A., Brychta, R., Cai, H., Cassimatis, T., Chen, K. Y., Chung, S. T., Costa, E., Courville, A., Darcey, V., Fletcher, L. A., Forde, C. G., Gharib, A. M., Guo, J., Howard, R., Joseph, P. V., McGehee, S., Ouwerkerk, R., Raising, K., ... Zhou, M. (2020). Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: An inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. *Cell Metabolism*, 32(4), 690. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2020.08.014>
13. Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L., Rauber, F., Khandpur, N., Cedieli, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
14. Pollan, M. (2021). *El dilema del omnívoro: En busca de la comida perfecta / The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals* (R. Nagore, Trad.). Penguin Random House Grupo Editorial.
15. Portal INSP. (n.d.). Insp.mx. Retrieved September 11, 2025, from <https://www.insp.mx/infografias/clasificacion-nova-alimentos-2019.html>

Guías alimentarias: <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/09/GUIAS-ALIMENTARIAS-SALUDABLES-Y-SOSTENIBLES.pdf>

Lineamientos para la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional:
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5740005&fecha=30/09/2024#gsc.tab=0

RECETARIO

29 Entradas

35 Ensaladas

12 Sopas

67 Plato fuerte

30 Acompañante

12 Postres

15 Colaciones

22 Bebidas

ENSALADAS Y ENTRADAS

Aguachile de calabacita
Aguachile de sandía
Bolitas de atún y arroz
Bowl de nopal con frijoles y queso fresco
Carpaccio de calabacín
Ceviche de brócoli
Ceviche de coliflor
Ceviche de coliflor
Ceviche de garbanzo
Ceviche de garbanzo
Ceviche de garbanzo estilo mexicano
Ceviche de panela
Ceviche de pescado
Ceviche de pescado con jamaica
Ceviche de queso panela
Champi-tacos
Empanadas de res
Ensalada campesina
Ensalada cardinal
Ensalada de atún, mango y aguacate
Ensalada de berros con papa
Ensalada de betabel
Ensalada de brócoli con amaranto
Ensalada de brócoli y nuez
Ensalada de camote rostizado
Ensalada de espinaca
Ensalada de espinaca y mango
Ensalada de espinaca y zanahoria
Ensalada de frutas
Ensalada de garbanzo
Ensalada de garbanzos mediterránea
Ensalada de jícama
Ensalada de jitomate, pimienta y pepino
Ensalada de lechuga con manzana
Ensalada de lentejas
Ensalada de lentejas con mango y piña

Ensalada de nopal con queso y elote
Ensalada de pepino con pollo
Ensalada de pollo tricolor
Ensalada de quinoa con fruta
Ensalada de repollo y betabel
Ensalada fresca de uva y pepino
Ensalada griega
Ensalada templada de calabacitas
Ensalada verde
Ensalada verde del huerto
Gofres keto
Huevos rellenos de garbanzo
Medallón de sandía
Paquete de calabaza relleno de requesón
Pizza con base de espinaca
Quesadillas a la jardinera
Rollos vietnamitas
Sopes de hongos
Steak de coliflor
Tacos a la tuna
Tacos de tinga de jamaica
Torre de betabel
Tortitas de brócoli
Tortitas de quelites
Tortitas de verduras con aderezo de yogur
Tortitas saludables de zanahoria
Tostada a la española
Tostadas con queso
Tostadas de ceviche de tilapia
Tostadas de tinga de zanahoria y chícharo
Tostadas nopaleras

AGUACHILE DE CALABACITA

Pepino, cebolla morada, tostada de nopal.

Autora: Christl Scholz Ramírez
Cédula profesional: 6857208
Institución: Universidad Anáhuac Querétaro

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabaza italiana	0.300	kg
Pepino	0.120	kg
Cebolla morada	0.050	kg

Peso o cantidad por ración: 0.110 kg
Peso total (10 personas): 1.102 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Salsa		
Pepino	0.100	kg
Tomate verde	0.100	kg
Chile serrano	0.020	kg
Cilantro	0.040	kg
Jugo de limón	0.050	kg
Sal	0.012	kg
Pimienta	0.010	kg
Tostada de nopal	0.100	kg
Aguacate	0.200	kg

PREPARACIÓN

1. Lavar la verdura.
2. Cortar la calabaza y el pepino en rodajas de .5 cm
3. Rebanar la cebolla en medias lunas delgadas.

ELABORACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes de la salsa y sazonar.
2. Mezclar con las calabazas que deben previamente estar blanqueadas, pepino y cebolla.
3. Servir con tostada de nopal y aguacate.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Las tostadas de nopal aportan fibra y tienen un bajo aporte calórico.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (110 gramos)		10 porciones (1,102 gramos)	
Energía (kcal)	80.0	Energía (kcal)	800.5
Proteínas (g)	1.8	Proteínas (g)	18.4
Lípidos (g)	2.6	Lípidos (g)	26.4
Hidratos de Carbono (g)	12.2	Hidratos de Carbono (g)	122.4
Sodio (mg)	472	Sodio (mg)	4,719.7

AGUACHILE DE SANDÍA

Sandía, pepino, cebolla morada, cilantro, ajo, chile serrano, jugo de limón.

Autor: Américo del Valle Araujo
Cédula profesional: 6439785
Institución: UNITEC

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Sandía	0.800	kg
Pepino	0.150	kg
Cebolla morada	0.350	kg
Cilantro	0.030	kg
Chile serrano	0.015	kg
Jugo de limón	0.150	L
Sal	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: **0.150 kg**
Peso total (10 personas): **1.5 kg**
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Eliminar cáscara de sandía.
2. Cortar sandía en jardinera.
3. Cortar el pepino a lo largo, sacar la pepa con una cuchara y cortar en medias lunas.
4. Cortar cebolla en pluma.
5. Obtener el jugo de limón.
6. Lavar y desinfectar cilantro y reservar un poco para el montaje del platillo.
7. Separar en 2 partes el pepino y cebolla.

ELABORACIÓN

1. Colocar una parte del pepino, cebolla y sandía en un bol y mezclar.
2. Procesar la otra parte del pepino y cebolla junto con el cilantro, chile serrano, jugo de limón y sal.
3. Verter esta preparación sobre la mezcla del bol e integrar.
4. Servir toda la elaboración en un plato con un poco de profundidad para verter sobre los ingredientes el aguachile.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La sandía es una fruta refrescante y baja en calorías, rica en agua y con importantes propiedades nutricionales. Destaca por su contenido de vitaminas A y C, potasio, magnesio, licopeno y citrulina.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (150 gramos)		10 porciones (1,500 gramos)	
Energía (kcal)	43.5	Energía (kcal)	435
Proteínas (g)	1	Proteínas (g)	10
Lípidos (g)	0.2	Lípidos (g)	2
Hidratos de Carbono (g)	10.8	Hidratos de Carbono (g)	108
Sodio (mg)	394.4	Sodio (mg)	3,943

BOLITAS DE ATÚN Y ARROZ

Atún en agua, arroz, mayonesa baja en grasa.

Autora: Erika Lizbeth Moreno Hernández

Cédula profesional: 5148606

Coautoras (estudiantes): Abigail Zavala Hernández / Linda Joseline Pacheco Sánchez

Institución: Universidad Iberoamericana Torreón

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Atún	0.600	kg
Arroz	0.600	L
Cebollín	0.050	kg
Pimiento verde	0.100	kg
Mayonesa	0.050	kg
Pimienta negra	0.005	kg
Orégano seco	0.005	kg
Aceite de sésamo	0.005	L
Semillas de sésamo	0.020	kg

Peso o cantidad por ración: 0.140 kg

Peso total (10 personas): 1.400 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Escurrir y desmenuzar el atún con un tenedor.
2. Precalentar el horno a 180 °C.
3. Lavar y picar finamente el cebollín y el pimiento verde.
4. Cocer el arroz hasta que esté suave y esponjoso; dejar enfriar.
5. Mezclar en un tazón grande el atún, arroz, cebollín, pimiento, mayonesa, sal, pimienta y orégano hasta obtener una mezcla uniforme.

ELABORACIÓN

1. Colocar las bolitas en una bandeja para horno previamente engrasada con aceite de sésamo o usar papel encerado.
2. Rebozar ligeramente las bolitas con semillas de sésamo por fuera.
3. Hornear durante 12-15 minutos hasta que estén doradas y firmes.
4. Servir 3 bolitas por porción, acompañadas de una ensalada fresca o vegetales al vapor.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Las semillas de sésamo aportan grasas saludables, calcio y antioxidantes.
- Hornear las bolitas reduce el contenido de grasas saturadas, haciendo el platillo más saludable que si se friera.
- Mantener bajo contenido de sodio y grasas, adecuado para adultos mayores o dietas equilibradas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (140 gramos)		10 porciones (1,400 gramos)	
Energía (kcal)	165.58	Energía (kcal)	1,655.87
Proteínas (g)	16.13	Proteínas (g)	161.38
Lípidos (g)	0.95	Lípidos (g)	9.56
Hidratos de Carbono (g)	19.95	Hidratos de Carbono (g)	199.55
Sodio (mg)	422.1	Sodio (mg)	4,221.22

BOWL DE NOPAL CON FRIJOLES Y QUESO FRESCO

Nopal, Frijol, queso fresco.

Autor: Oscar Adrián Ontiveros Aréchiga Carrillo
Cédula profesional: 8137798
Coautora (estudiante): Andrea Fernanda Falcón Casillas
Institución: Universidad Iberoamericana de León

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Nopal fresco	2.000	kg
Frijol promedio	1.200	kg
Cebolla morada	0.500	kg
Cilantro fresco	0.100	kg
Jugo de limón	0.300	lt
Sal yodada	0.010	kg
Queso fresco	0.600	kg
Totopos de maíz horneados	0.600	kg

Peso o cantidad por ración: 0.531 kg
Peso total (10 personas): 5.310 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Seleccionar y enjuagar los frijoles.
2. Remojar por 8 horas y escurrir.
3. Colocar en una olla exprés con agua (aprox. 3 veces el volumen de frijoles). Dejar hervir a fuego medio bajo por 1.5 a 2 horas.
4. Pasado el tiempo de cocción, dejar enfriar la olla, revisar y agregar más agua si es necesario para terminar cocción de frijoles y agregar sal.
5. Lavar los nopales con agua y sal para eliminar mucílago "Hugo Bautista".
6. Cortar los nopales en tiras delgadas.
7. En coludo con agua hirviendo agregar los nopales con sal durante 10 min. Escurrir y enfriar.
8. Lavar y desinfectar la cebolla y el cilantro.
9. Picar finamente la cebolla y el cilantro, el cilantro se recomienda hacerlo al final para evitar que amargue "Hugo Bautista".
10. Lavar los limones y obtener el jugo.
11. Reservar el jugo en un recipiente.
12. Desmoronar el queso fresco.

ELABORACIÓN

1. Mezclar los nopales cocidos con los frijoles cocidos, cebolla y cilantro picados en un tazón grande.
2. Agregar el jugo de limón a la mezcla anterior.
3. Rectificar sazón.
4. Servir en un bowl porciones de 531 g.
5. Espolvorear con 60 g de queso fresco.
6. Acompañar con totopos horneados.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Es importante cocer bien los nopales y enjuagarlos después de hervirlos para eliminar mucílago y mejorar su textura en el platillo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (531 gramos)		10 porciones (5,310 gramos)	
Energía (kcal)	767	Energía (kcal)	7,671
Proteínas (g)	43	Proteínas (g)	433
Lípidos (g)	86	Lípidos (g)	86
Hidratos de Carbono (g)	134	Hidratos de Carbono (g)	1,341
Sodio (mg)	987	Sodio (mg)	9,877

CARPACCIO DE CALABACÍN

Calabacín, orégano y albahaca.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabacín	.600	kg
Orégano seco	.001	kg
Albahaca seca	.001	kg
Cilantro seco	.001	kg

Peso o cantidad por ración: 0.055 kg
Peso total (10 personas): 553 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Pesar todos los ingredientes en orden de aparición.
2. Lavar el calabacín con agua y jabón.
3. Cortar el calabacín en rebanadas muy delgadas con ayuda de una mandolina. Reservar.

ELABORACIÓN

1. Colocar las rebanadas de calabacín en un plato.
2. Espolvorear las hierbas secas sobre el carpaccio.
3. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Se puede escaldar el calabacín ligeramente en agua.
- Se puede agregar un poco de vinagre o jugo de limón.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (55 gramos)		10 porciones (0,553 gramos)	
Energía (kcal)	24.48	Energía (kcal)	245
Proteínas (g)	0.56	Proteínas (g)	6
Lípidos (g)	0.01	Lípidos (g)	0.1
Hidratos de Carbono (g)	6.4	Hidratos de Carbono (g)	64.1
Sodio (mg)	2.3	Sodio (mg)	24

CEVICHE DE BRÓCOLI

Jícama, zanahoria, queso panela.

Autora: Karenn Teniente Gasca
Cédula profesional: 8419101
Institución: Universidad Latina de México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Brócoli	1.150	kg
Jícama	0.530	kg
Zanahoria	0.440	kg
Queso panela marca bionda	0.300	kg
Limón	0.300	L
Tostadas de maíz horneada	0.200	kg
Sal	0.006	kg
Aguacate	0.306	kg

Peso o cantidad por ración: 0.323 kg

Peso total (10 personas): 3.232 kg

Complejidad de elaboración: Básica



PREPARACIÓN

1. Ordenar los insumos en el orden de aparición.
2. Cocer el brócoli con sal y agua.
3. Lavar y desinfectar la zanahoria, jícama, limón y el aguacate.
4. Rallar la zanahoria y jícama.
5. Picar en cuadritos el aguacate.
6. Exprimir el limón para el tener el jugo.

ELABORACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
2. Servir 2 tostadas por porción individual.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El queso panela para evitar sellos de advertencia en su etiquetado puede ser marca bionda.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (323 gramos)		10 porciones (3,232 gramos)	
Energía (kcal)	244.255	Energía (kcal)	2,442.552
Proteínas (g)	10.962	Proteínas (g)	109.617
Lípidos (g)	9.263	Lípidos (g)	92.629
Hidratos de Carbono (g)	36.288	Hidratos de Carbono (g)	362.879
Sodio (mg)	292.728	Sodio (mg)	2,927.278

CEVICHE DE COLIFLOR

Jitomate, cilantro, orégano y chile jalapeño.

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*

Cédula profesional: 9981616

Coautora (estudiante): *Viviana Romina Morales Cardeña*

Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Coliflor	0.625	kg
Jitomate	0.180	kg
Cebolla morada	0.116	kg
Sal	0.002	kg
Aceite de oliva	0.010	L
Limón	0.126	L
Cilantro	0.024	kg
Orégano	0.002	kg
Chile jalapeño	0.018	kg
Pimienta	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: **0.110 kg**

Peso total (10 personas): **1.105 kg**

Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar la verdura para evitar bacterias.
2. Picar en cubos pequeños todas las verduras.

ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, mezclar todas las verduras con el jugo de limón.
2. Sazonar con sal, pimienta y orégano.
3. Agregar aceite de oliva.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- La coliflor es fuente de fibra, vitamina C y folatos.
- El aceite de oliva contribuye con ácidos grasos monoinsaturados y vitamina E, ayudando a la salud cardiovascular.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (111 gramos)		10 porciones (1,105 gramos)	
Energía (kcal)	33.400	Energía (kcal)	333.999
Proteínas (g)	1.381	Proteínas (g)	13.812
Lípidos (g)	1.344	Lípidos (g)	13.444
Hidratos de Carbono (g)	5.444	Hidratos de Carbono (g)	54.445
Sodio (mg)	88.470	Sodio (mg)	884.700

CEVICHE DE COLIFLOR

Coliflor, jitomate, cebolla, limón.

Autora: Susana G. Galindo Delfín

Cédula profesional: 17724196

Institución: Universidad Anáhuac Veracruz, campus Xalapa

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Coliflor	2.500	kg
Limón	1.500	kg
Cebolla	0.125	kg
Jitomate	1.250	kg
Cilantro	0.125	kg
Aceite de oliva	0.250	L
Sal	0.005	kg
Pimienta	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: 0.425 kg

Peso total (10 personas): 4.25 kg

Complejidad de elaboración: Básica



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Eliminar las cáscaras y las porciones no comestibles (cáscaras, tallos).
3. Cocer la coliflor al vapor hasta que esté suave y dejar enfriar.
4. Picar la coliflor en trozos pequeños.
5. Exprimir los limones para obtener el jugo.
6. Cortar la cebolla y el jitomate en cubos de 1 cm.
7. Cortar finamente el cilantro.

ELABORACIÓN

1. En un tazón, colocar la coliflor, la cebolla, el jitomate y el cilantro.
2. Agregar el jugo de limón y el aceite de oliva.
3. Mezclar hasta que se incorporen todos los ingredientes.
4. Salpimentar.
5. Refrigerar por lo menos una hora para servir en frío.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La coliflor es una crucífera rica en colina un nutriente esencial para el desarrollo cerebral y el metabolismo del sistema nervioso. Muy pocas verduras aportan tanta colina como la coliflor.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (425 gramos)		10 porciones (4,250 gramos)	
Energía (kcal)	360.349	Energía (kcal)	3,603.494
Proteínas (g)	7.613	Proteínas (g)	76.133
Lípidos (g)	25.825	Lípidos (g)	258.252
Hidratos de Carbono (g)	35.993	Hidratos de Carbono (g)	359.938
Sodio (mg)	283.737	Sodio (mg)	2,837.377

CEVICHE DE GARBANZO

Garbanzo, jitomate, mango, pepino.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautoras (estudiantes): Arantza Espinosa Grimaldo / Paulette Curiel Fernández

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jugo de limón	0.600	L
Jitomate	0.400	kg
Cilantro	0.100	kg
Pimiento	0.400	kg
Cebolla	0.200	Kg
Mango	0.200	Kg
Pepino	0.300	kg
Garbanzo Cocido	0.800	kg
Tostadas de maíz horneadas	0.200	kg

Peso o cantidad por ración: 0.320 kg

Peso total (10 personas): 3.2 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el limón, jitomate, cilantro, pimiento, cebolla, mango y pepino.
2. Rebanar el jitomate.
3. Cortar la cebolla y el pimiento en cubos.
4. Cortar el cilantro.
5. Pelar el pepino y el mango.
6. Rebanar el pepino.
7. Cortar el mango en cubos.
8. Exprimir los limones.

ELABORACIÓN

1. Vaciar el jugo de los limones en un bowl.
2. Agregar el resto de los ingredientes, mezclar hasta homogenizar.
3. Servir en tostadas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El consumo de garbanzo es especialmente bueno para mujeres en edad fértil, por su alto contenido de folato, esencial en el embarazo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (320 gramos)		10 porciones (3,200 gramos)	
Energía (Kcal)	261.7	Energía (Kcal)	2,617.06
Proteínas (g)	10.8	Proteínas (g)	108.16
Lípidos (g)	15.29	Lípidos (g)	152.94
Hidratos de Carbono (g)	52.77	Hidratos de Carbono (g)	527.76
Sodio (mg)	16.02	Sodio (mg)	160.26

CEVICHE DE GARBANZO

*Cebolla, tomate y mango.*Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*

Cédula profesional: 9981616

Coautora (estudiante): *Claudia Sofía Vásquez López*Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Garbanzo	0.340	kg
Cebolla morada	0.290	kg
Jitomate bola	0.690	kg
Mango	1.200	kg
Cilantro	0.120	kg
Jugo de limón	0.360	L
Tostada de maíz horneada (20 pz)	0.200	kg

Peso o cantidad por ración: 0.320 kg

Peso total (10 personas): 3.200 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Desinfectar la cebolla, jitomate bola y mango para evitar bacterias.
2. Quitar la cascara y hueso al mango y posteriormente cortar en cubos.
3. Picar finamente el cilantro.
4. Cortar en cubos pequeños la cebolla morada.

ELABORACIÓN

1. En un bol mezclar el garbanzo, cebolla morada picada, jitomate bola picado, mango picado y jugo de limón.
2. Servir y acompañar con 2 tostadas.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Es una buena fuente vegetal de proteína.
- Tiene un alto contenido de fibra soluble e insoluble que favorecen la digestión, tránsito intestinal y aumenta la saciedad por más tiempo.
- Es bajo en grasa saturada y colesterol.
- Es rico en vitaminas y minerales como hierro, magnesio, zinc, potasio y vitamina C.
- Aporta antioxidantes que ayudan a proteger las células frente al daño oxidativo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (320 gramos)		10 porciones (3,200 gramos)	
Energía (kcal)	271.157	Energía (kcal)	2,711.570
Proteínas (g)	11.198	Proteínas (g)	111.980
Lípidos (g)	3.690	Lípidos (g)	36.900
Hidratos de Carbono (g)	54.759	Hidratos de Carbono (g)	547.587
Sodio (mg)	19.146	Sodio (mg)	191.462

CEVICHE DE GARBANZO ESTILO MEXICANO

Garbanzo, aguacate Hass, limón.

Autoras: *Angélica Isabel Rojas Malpica / María Amparo Gil Solís*
Cédula profesional: 3015023 / 13423432
Institución: *Universidad Iberoamericana Puebla*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Garbanzo	0.800	kg
Jitomate bola	0.270	kg
Cebolla morada	0.072	kg
Chile serrano	0.025	kg
Pepino	0.375	kg
Cilantro	0.025	kg
Jugo de limón	0.200	L
Aceite de oliva	0.037	L
Sal yodada	0.005	kg
Aguacate Hass	0.232	kg

Peso o cantidad por ración: 0.204 kg
Peso total (10 personas): 2.041 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Cocer los garbanzos en suficiente agua, hasta que estén suaves.
2. Lavar, desinfectar y secar las verduras.
3. Cortar jitomate, cebolla morada, chile serrano, aguacate y pepino en cubos, cilantro en *chiffonade*.

ELABORACIÓN

1. Colocar en un *bowl* los garbanzos cocidos.
2. Agregar las verduras picadas.
3. Agregar el jugo de limón y dejar marinar de 10 a 15 minutos.
4. Agregar el aceite y sal.
5. Antes de servir agregar el aguacate cortado en cubos, este puede ser al momento para evitar la oxidación de este.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta receta puede elaborarse sustituyendo los garbanzos por cualquier otra leguminosa como: lenteja, habas, frijoles blancos, etc. Todas las leguminosas son fuente importante de proteína vegetal y fibra.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (200 gramos)		10 porciones (2,000 gramos)	
Energía (kcal)	362.46	Energía (kcal)	3,624.6
Proteínas (g)	16.49	Proteínas (g)	164.9
Lípidos (g)	10.95	Lípidos (g)	109.5
Hidratos de Carbono (g)	53.96	Hidratos de Carbono (g)	539.6
Sodio (mg)	253.18	Sodio (mg)	2,531.8

CEVICHE DE PANELA

Pepino, queso panela y aguacate.

Autor: Miguel Ángel Meza Vudaira

Cédula profesional: 6637454

Coautores (estudiantes): Flavia Morán Pozzi / Uriel Alejandro González Ortiz /

Damaris Vargas Domínguez

Institución: Universidad Vasco de Quiroga

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepino	0.905	kg
Queso panela	0.714	kg
Cebolla morada	0.214	kg
Hojas de cilantro	0.047	kg
Aguacate	0.643	kg
Jugo de limón	0.119	L
Sal yodada	0.024	kg
Pimienta negra molida	0.024	kg
Aceite de oliva extra virgen	0.048	L
Galletas Saladas	0.062	kg

Peso o cantidad por ración: 0.280 kg

Peso total (10 personas): 2.800 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Pelar pepinos, retirar semillas y cortar en cubos pequeños. Reservar en un tazón.
2. Cortar queso panela en pequeños cubos.
3. Filetear la cebolla morada finamente.
4. Cortar las hojas de cilantro en chiffonade.
5. Cortar el aguacate en cubos.

ELABORACIÓN

1. En un tazón mezclar los ingredientes y sazonar con jugo de limón, sal, pimienta negra molida y aceite de oliva.
2. Servir acompañado de galletas saladas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Es una versión vegetariana del tradicional ceviche, sustituyendo la proteína animal por queso panela, un ingrediente bajo en grasa y rico en calcio, ideal para personas que buscan reducir su consumo de carne sin sacrificar nutrientes.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (280 gramos)		10 porciones (2,800 gramos)	
Energía (kcal)	315.59	Energía (kcal)	3,155.85
Proteínas (g)	14.07	Proteínas (g)	140.71
Lípidos (g)	21.48	Lípidos (g)	214.80
Hidratos de Carbono (g)	19.95	Hidratos de Carbono (g)	199.50
Sodio (mg)	1,019.11	Sodio (mg)	10,191.13

CEVICHE DE PESCADO

Pescado, mango, aguacate.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautora (estudiante): Karla Paola Frago Trujillo

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepino	0.200	kg
Pulpa de aguacate	0.120	kg
Limón	0.100	kg
Pulpa de mango	.300	kg
Filete de pescado	.600	kg
Tostada de maíz horneada	0.100	kg
Sal	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: 0.142 kg

Peso total (10 personas): 1.425 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el pepino y limón, con desinfectante grado alimenticio, siguiendo las instrucciones del fabricante.
2. Pelar el pepino, retirar las semillas y cortar en cubos pequeños.
3. Cortar la pulpa de aguacate en cubos pequeños.
4. Cortar los limones por la mitad, exprimir y reservar el jugo.
5. Cortar la pulpa del mango en cubos.

ELABORACIÓN

1. En un sartén antiadherente, colocar el filete de pescado y cocinar hasta que la temperatura interna alcance 63 °C, durante al menos 15 segundos.
2. Una vez cocido el pescado, cortar en tiras.
3. En un recipiente, mezclar el pepino, el mango en cubos, el pescado en tiras y el aguacate.
4. Agregar jugo de limón sobre la mezcla y reposar 2-3 minutos aproximadamente.
5. Agregar la sal y mezclar.
6. Servir acompañado de una tostada maíz horneado.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Se sugiere el consumo inmediato o conservar en refrigeración a ≤ 4 °C por un máximo de 12 horas.

Se recomienda verificar siempre la cocción adecuada del pescado para asegurar inocuidad del platillo.

El uso de la tostada horneada en lugar de frita contribuye a disminuir el aporte de grasas saturadas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (489 gramos)		10 porciones (4,892 gramos)	
Energía (kcal)	376.25	Energía (kcal)	3,762.5
Proteínas (g)	35.04	Proteínas (g)	350.4
Lípidos (g)	10.93	Lípidos (g)	109.36
Hidratos de Carbono (g)	42.03	Hidratos de Carbono (g)	420.35
Sodio (mg)	726.8	Sodio (mg)	7,268

CEVICHE DE PESCADO CON JAMAICA

Jícama, jengibre.

Autora: *Teresa Camacho Guerrero*
Cédula profesional: 13583523
Institución: *Universidad Anáhuac Querétaro*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Salsa de jamaica		
Concentrado de jamaica	0.060	L
Jugo de limón	0.100	L

Peso o cantidad por ración: **0.110 kg**
Peso total (10 personas): **1.107 kg**
Complejidad de elaboración: *Mediana*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Ceviche		
Pescado blanco	0.500	kg
Jícama	0.200	kg
Chile serrano	0.030	kg
Cebolla morada	0.050	kg
Jengibre	0.010	kg
Menta fresca	0.015	kg
Hinojo fresco	0.010	kg
Aceite de oliva	0.015	L
Sal	0.012	kg
Pimienta	0.005	kg
Tostadas de maíz horneadas	0.100	kg

PREPARACIÓN

- Mezclar el concentrado de jamaica con el jugo de limón.
- Picar el pescado en cubos de 2 cm aproximadamente.
- Añadir el pescado a la salsa de jamaica y reservar en refrigeración por 1 h.
- Lavar y secar jícama y chile serrano.
- Picar la jícama en cubos de 2 cm², reservar.
- Desvenar y retirar semillas de los chiles.
- Picar finamente los chiles y reservar.
- Filetear la cebolla y reservar.
- Pelar y rallar el jengibre.
- Picar hinojo y hojas de menta finamente, reservar.

ELABORACIÓN

- Sacar el pescado de refrigeración.
- Añadir jícama, cebolla, chile serrano, jengibre, menta, hinojo, aceite de oliva.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Servir en una tostada de maíz horneada.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- El concentrado de jamaica se obtiene de llevar a ebullición 15 gramos de jamaica en 0.240 L de agua (1 taza).
- El concentrado de jamaica aporta acidez y antioxidantes.
- El pescado blanco es bajo en grasa y rico en proteínas de alto valor biológico.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (95.6 gramos)		10 porciones (956 gramos)	
Energía (kcal)	118.9	Energía (kcal)	1,188.9
Proteínas (g)	10.7	Proteínas (g)	107.2
Lípidos (g)	2.8	Lípidos (g)	28.7
Hidratos de Carbono (g)	12.5	Hidratos de Carbono (g)	125.5
Sodio (mg)	517.3	Sodio (mg)	5,172.8

CEVICHE DE QUESO PANELA

Tomate verde, pepino, aguacate, chile serrano y chile jalapeño.

Autora: Atzi Portilla Solís
Cédula profesional: 12044756
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Queso panela	0.200	kg
Aguacate (1)	0.010	kg
Tomate verde tierno	0.250	L
Pepino	0.200	kg
Aguacate (2)	0.040	kg
Tostada de maíz horneada	0.100	kg

Peso o cantidad por ración: 0.100 kg
Peso total (10 personas): 1.000 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Para la salsa		
Limón sin semilla	0.500	kg
Aceite de oliva	0.030	L
Cilantro	0.200	kg
Chile serrano	0.010	kg
Chile jalapeño	0.010	kg
Aguacate (2)	0.100	kg
Ajo	0.010	kg
Sal	0.010	kg

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Cortar el queso, el aguacate (1), y los tomates en cubos de 2 cm. Reservar.
3. Retirar la piel de los pepinos.
4. Cortar los pepinos por la mitad a lo largo y retirar las semillas de cada mitad con una cuchara. Reservar.
5. Exprimir los limones y pasar por un colador para tener un jugo lo más claro que se pueda. Reservar.
6. Separar las hojas de cilantro de los tallos y cortar finamente. Reservar.
7. Cortar finamente el chile serrano. Reservar.
8. Cortar finamente el chile jalapeño sin semilla. Reservar.
9. Cortar el aguacate (2) en cubos de 1 cm. Reservar.
10. Pelar el ajo y picar finamente. Reservar.

ELABORACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes de la salsa en la licuadora.
2. Licuar hasta que quede tersa la salsa (es posible que se tenga que agregar un poco de agua purificada).
3. Rectificar la sal.
4. Colocar en un tazón el queso panela, los tomates verdes, el pepino y el aguacate (1) en cubos.
5. Verter la salsa encima.
6. Dejar reposar unos 10 minutos aproximadamente.
7. Servir el ceviche en 2 tostadas por porción.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El ceviche es un platillo de origen peruano, que normalmente se prepara con mariscos crudos que se desnaturalizan (proceso para suavizar la proteína de los mariscos y dar una textura suave), con jugos de cítricos, casi siempre con jugo de limón. En esta ocasión se hace la propuesta de una proteína en forma de queso panela, que es una solución para aquellas personas que prefieren no consumir mariscos o pescado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (120 gramos)		10 porciones (1,200 gramos)	
Energía (kcal)	310.8	Energía (kcal)	3,108
Proteínas (g)	13.2	Proteínas (g)	132
Lípidos (g)	14.4	Lípidos (g)	144
Hidratos de Carbono (g)	32.1	Hidratos de Carbono (g)	321
Sodio (mg)	313.5	Sodio (mg)	3,135

CHAMPI-TACOS

Tortillas de maíz, champiñones, aguacate.

Autora: Norma Angélica López Rodríguez

Cédula profesional: 13599850

Coautoras (estudiantes): Sara Salazar Rodríguez / Esmeralda Monserrat Núñez Nieto

Ana Gabriela Álvarez Sandoval / Alejandra Karina López González

Paola Sorto Bada

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Champiñones	1.150	kg
Sal	0.010	kg
Pimienta negra molida	0.0055	kg
Pimentón	0.0055	kg
Aguacate	0.450	kg
Jugo de limón	0.050	L
Cebolla morada	0.300	kg
Vinagre blanco	0.250	L
Tortillas de maíz	0.900	kg

Peso o cantidad por ración: 0.314 kg

Peso total (10 personas): 3.145 kg

Complejidad de elaboración: *Alta*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Cortar las cebollas en juliana y sumergirlas en el vinagre blanco durante, al menos, 60-120 min y reservar.
3. Cortar los champiñones en láminas finas y reservar.

ELABORACIÓN

1. Saltear los champiñones en un sartén antiadherente a fuego medio hasta que suelten su contenido de agua.
2. Añadir la sal, la pimienta negra molida y el pimentón a los champiñones y mezclar. Reservar.
3. Triturar el aguacate.
4. Mezclar el aguacate con el jugo de limón y sal.
5. Calentar las tortillas en un comal a fuego medio.
6. Untar el aguacate triturado en cada tortilla.
7. Agregar los champiñones preparados y decorar con cebollas encurtidas en vinagre.
8. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este platillo es ideal como plato fuerte, siendo una preparación equilibrada, rica en fibra, antioxidantes y grasas saludables. Los champiñones aportan compuestos bioactivos con efecto inmunoprotector, mientras que el aguacate y la tortilla de maíz contribuyen al aporte energético y al mantenimiento de la salud cardiovascular. La cobertura de cebolla en vinagre aporta un contraste ácido y crujiente. Se puede acompañar con salsa picosa para resaltar el sabor.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (315 gramos)		10 porciones (3,145 gramos)	
Energía (kcal)	284.69	Energía (kcal)	2,846.85
Proteínas (g)	8.88	Proteínas (g)	88.79
Lípidos (g)	6.51	Lípidos (g)	65.07
Hidratos de Carbono (g)	52.41	Hidratos de Carbono (g)	524.11
Sodio (mg)	413.44	Sodio (mg)	4,134.37

EMPANADAS DE RES

Carne molida, espinaca y harina integral.

Autora: Blanca Nieves Fajardo López
Cédula profesional: 7859854
Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Harina integral	0.130	kg
Agua	0.040	L
Aceite de oliva	0.020	kg
Semillas de chía	0.060	kg
Res molida	0.400	kg
Espinaca cruda	0.400	kg
Tomate guaje	0.300	kg
Sal de grano	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: 0.136 kg

Peso total (10 personas): 1,360 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Mezclar la harina integral con agua y aceite de oliva.
3. Agregar las semillas de chía a la masa mezclar bien y dejar reposar.
4. Extender la masa y cortar círculos para formar las empanadas.
5. Cortar la espinaca en tiras de 1 cm de grosor aprox.
6. Cortar el tomate en cubos de 1 cm x 1 cm aprox.
7. En una sartén cocinar la res molida hasta cambiar de color (dorar).
8. Añadir la espinaca y el jitomate, Mezclar los ingredientes hasta que se integren, sazonar con sal.
9. Precalentar el horno a 180 °C por 10 min.

ELABORACIÓN

1. Rellenar cada círculo con la mezcla de carne, espinaca y jitomate.
2. Cerrar las empanadas presionando los bordes con un tenedor.
3. Colocar en una charola para horno.
4. Hornear las empanadas hasta dorar. (Aprox. 180 °C de 20 a 25 min).

INFORMACIÓN RELEVANTE: Utilizar tenedor para cerrar los bordes de las empanadas y utilizar un cortador para hacer los círculos de masa.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (130 gramos)		10 porciones (1,300 gramos)	
Energía (kcal)	158	Energía (kcal)	1,580
Proteínas (g)	56	Proteínas (g)	560
Lípidos (g)	42	Lípidos (g)	420
Hidratos de Carbono (g)	60	Hidratos de Carbono (g)	600
Sodio (mg)	150	Sodio (mg)	1,500

ENSALADA CAMPESINA

Pollo, jitomate, pepino, zanahoria.

Autora: Erika Lizbeth Moreno Hernández

Cédula profesional: 5148606

Coautoras (estudiantes): Abigail Zavala Hernández / Linda Joseline Pacheco Sánchez.

Institución: Universidad Iberoamericana Torreón

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo	0.500	kg
Jitomate fresco	0.500	kg
Pepino	0.200	kg
Zanahoria	0.010	kg
Cebolla blanca	0.100	kg
Tostadas de maíz	0.150	kg
Aceite de oliva	0.020	kg
Cilantro picado	0.010	kg
Pimienta molida	0.005	kg
Sal	0.003	kg

Peso o cantidad por ración: 0.149 kg

Peso total (10 personas): 1.498 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales y frutas.
2. Pelar la zanahoria y cortarla en cubitos pequeños o rallarla.
3. Cortar jitomate y pepino en cubos uniformes.
4. Cortar la cebolla en julianas finas y el cilantro fresco.
5. Cocer la pechuga de pollo en agua con una pizca de sal hasta que esté completamente cocida y suave.
6. Escurrir, dejar enfriar y deshebrar el pollo.

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un tazón grande jitomate, pepino, zanahoria, cebolla y cilantro.
2. Añadir jugo de limón y aceite de oliva.
3. Sazonar con pimienta negra al gusto.
4. Incorporar el pollo deshebrado y mezclar suavemente.
5. Servir acompañado de 2 tostadas por porción.

Opcional: espolvorear un poco de chile picado si se desea un toque picante.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Platillo fresco y balanceado, fuente de proteína magra (pollo) y fibra (vegetales).
- Bajo en sodio y grasas saturadas; el aceite de oliva aporta grasas saludables.
- Ideal como comida principal ligera o entrada abundante.
- Método de preparación: crudo para vegetales y cocido a la plancha o hervido para el pollo, conservando nutrientes.
- Las tostadas horneadas aportan textura y carbohidratos complejos sin exceso de grasa.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (235 gramos)		10 porciones (2,355 gramos)	
Energía (kcal)	1,512.44	Energía (kcal)	1,512.44
Proteínas (g)	20.64	Proteínas (g)	206.44
Lípidos (g)	3.26	Lípidos (g)	36.26
Hidratos de Carbono (g)	2.72	Hidratos de Carbono (g)	27.27
Sodio (mg)	33.29	Sodio (mg)	332.91

ENSALADA CARDINAL

Fresas, queso cottage, zarzamoras.

Autora: *Jesica Edith Almanza Aranda*
Cédula profesional: 12388756
Institución: *Sistema University of the Incarnate Word*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espinaca <i>baby</i> cruda	0.060	kg
Fresas rebanadas	0.830	kg
Zarzamora	0.375	kg
Queso <i>cottage</i> bajo en grasa	0.570	kg
Nueces en mitades	0.100	kg
Aceite de oliva	0.100	L
Vinagre de manzana	0.100	L
Jugo de limón	0.050	L
Miel de abeja natural	0.070	kg

Peso o cantidad por ración: 0.225 kg
Peso total (10 personas): 2.255 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar con agua y jabón las espinacas, zarzamoras, fresas y limones, es importante enjuagarlas y escurrir, asegurando estén libres de jabón.
2. Desinfectar con cloro o yodo (utilizar las cantidades mencionadas en el recipiente del desinfectante) las espinacas, zarzamoras, fresas y limones.
3. Quitar las hojas a la fresa y rebanar.
4. Exprimir los limones en un recipiente y reservar.
5. En un *bowl* incorporar el aceite de oliva, el vinagre de manzana, jugo de limón y miel de abeja, mezclar con batidor globo para formar la vinagreta, mezclar hasta quede homogénea.
6. Ordenar los ingredientes en el orden de aparición.

ELABORACIÓN

1. En un plato de presentación, acomodar como base la espinaca *baby*
2. Colocar sobre la base de espinaca, las fresas rebanadas, las zarzamoras, el queso *cottage* y las nueces en mitades.
3. Cuidar una distribución y presentación de los ingredientes agradable a la vista
4. Integrar, cuidando distribuir uniformemente la vinagreta sobre la ensalada.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Es importante no deshojar la fresa antes del lavado y desinfectado ya que puede contaminarse su interior y ser un factor de riesgo en contaminación química.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (278 gramos)		10 porciones (2,780 gramos)	
Energía (kcal)	287	Energía (kcal)	2,870
Proteínas (g)	10.5	Proteínas (g)	105.2
Lípidos (g)	18.97	Lípidos (g)	189.8
Hidratos de Carbono (g)	22.8	Hidratos de Carbono (g)	228.3
Sodio (mg)	277.9	Sodio (mg)	2,779.4

ENSALADA DE ATÚN, MANGO Y AGUACATE

Atún fresco, mango manila y aguacate.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Atún fresco	.400	kg
Mango manila	.150	kg
Menta fresca	.003	kg
Cilantro fresco	.003	kg
Limón verde	.150	kg
Aguacate	.200	kg
Sal	.005	kg
Pimienta negra molida	.002	kg
Ajonjolí negro	.005	kg
Agua	.500	L

Peso o cantidad por ración: 0.066 kg
Peso total (10 personas): 0.668 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Cortar el atún en cubos de 2 cm.
2. Extraer la pulpa del mango y cortarlo en cubos de 1 cm. Reservar.
3. Desinfectar la menta y el cilantro.
4. Picar finamente la menta y el cilantro.
5. Extraer el jugo de los limones evitando las semillas.
6. Extraer la pulpa del aguacate y cortar en cubos de 1 cm.

ELABORACIÓN

1. Cocinar el atún por 5 minutos.
2. Escurrir el atún, enfriar y reservar tapado en el refrigerador.
3. Mezclar todos los ingredientes.
4. Servir frío.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este platillo es fresco, nutritivo y no contiene grasas añadidas ni productos ultra procesados.
- El limón y el chile piquín realzan el sabor sin necesidad de aditivos o salsas industriales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (66 gramos)		10 porciones (668 gramos)	
Energía (kcal)	108	Energía (kcal)	1,081
Proteínas (g)	10	Proteínas (g)	102
Lípidos (g)	5.2	Lípidos (g)	52
Hidratos de Carbono (g)	5.3	Hidratos de Carbono (g)	54
Sodio (mg)	254	Sodio (mg)	2,536

ENSALADA DE BERROS CON PAPA

Berro, almendra, papa.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautor (estudiante): Miguel Palacios Del Río

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Berro crudo limpio	0.700	kg
Limón real	0.120	kg
Almendra ahumada	0.120	kg
Papa cocida	2.000	kg
Agua	0.175	L
Sal	0.015	kg
Pimienta blanca en polvo	0.0063	kg
Mostaza Dijon artesanal	0.050	kg
Vinagre de manzana	0.125	L
Aceite de oliva	0.150	L

Peso o cantidad por ración: 0.346 kg

Peso total (10 personas): 3.46 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el berro y limón con desinfectante grado alimenticio, siguiendo las instrucciones del fabricante. Escurrir bien y reservar.
2. Exprimir el limón y reservar su jugo.
3. Trocear las almendras.
4. Picar la papa cocida en cubos pequeños
5. Medir el aceite de oliva, el vinagre de manzana, la mostaza Dijon, la sal y la pimienta blanca.

ELABORACIÓN

1. En un recipiente, preparar la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de manzana, la mostaza Dijon, el jugo de limón, la sal, la pimienta blanca y las almendras. Batir con un tenedor o batidor pequeño hasta integrar.
2. En otro recipiente, mezclar la papa picada con el berro y verter la vinagreta.
3. Mezclar todo justo antes de servir para mantener la textura fresca y crujiente

INFORMACIÓN RELEVANTE: La ensalada puede servirse tibia o a temperatura ambiente, pero no se recomienda recalentar debido a que los berros pueden perder su textura. Consumir preferentemente el mismo día de su preparación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (346 gramos)		10 porciones (3,460 gramos)	
Energía (kcal)	430.89	Energía (kcal)	4,308.94
Proteínas (g)	8.42	Proteínas (g)	84.2
Lípidos (g)	21.97	Lípidos (g)	219.7
Hidratos de Carbono (g)	46.01	Hidratos de Carbono (g)	460.1
Sodio (mg)	741.88	Sodio (mg)	7,418.8

ENSALADA DE BETABEL

Granada y queso de cabra.

Autora: Christl Scholz Ramírez
Cédula profesional: 6857208
Institución: Universidad Anáhuac Querétaro

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Betabel	0.600	kg
Granada	0.400	kg
Cebolla morada	0.050	kg
Perejil	0.025	kg
Vinagreta		
Aceite de oliva	0.080	L
Vinagre balsámico	0.030	L
Sal	0.012	kg
Pimienta	0.010	kg
Queso de cabra	0.100	kg

Peso o cantidad por ración: 0.130 kg
Peso total (10 personas): 1.307 kg
Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Lavar la verdura.
2. Pelar el betabel.
3. Desgranar la granada.
4. Cortar la cebolla en medias lunas delgadas.
5. Picar el perejil finamente.

ELABORACIÓN

1. Cocer el betabel.
2. Cortar en bastones de 0.5 cm.
3. Mezclar el betabel, granada y cebolla.
4. Mezclar el aceite de oliva, vinagre balsámico y sazonar.
5. Aliñar el betabel.
6. Acompañar con queso de cabra desmoronado.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- El betabel y la granada son ricos en betalainas y antocianinas, compuestos antioxidantes.
- El vinagre balsámico es originario de Italia, se elabora a partir de la reducción de jugo de uva.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (130 gramos)		10 porciones (1,307 gramos)	
Energía (kcal)	140.6	Energía (kcal)	1,405.9
Proteínas (g)	3.9	Proteínas (g)	38.9
Lípidos (g)	8.8	Lípidos (g)	87.8
Hidratos de Carbono (g)	11.5	Hidratos de Carbono (g)	114.9
Sodio (mg)	500.7	Sodio (mg)	5,007.4

ENSALADA DE BRÓCOLI CON AMARANTO

Brócoli, pepino, elote amarillo, jamón de pavo, zanahoria y amaranto.

Autora: *Olivia González Mendoza*
Cédula profesional: 8177893
Coautora (estudiante): *Katherine Marcela Torres Díaz*
Institución: *Universidad Central de Querétaro (UNICEQ)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Brócoli	0.300	kg
Agua	0.600	L
Pepino	0.100	kg
Crema	0.050	L
Chile serrano	0.005	kg
Sal	0.001	kg
Amaranto reventado	0.015	kg
Mayonesa	0.030	kg
Tostadas horneadas	0.100	kg
Jamón de pavo	0.250	kg
Elote amarillo en granos	0.070	kg
Zanahoria	0.100	kg

Peso o cantidad por ración: 0.102 kg
Peso total (10 personas): 1.022 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el brócoli.
2. Cortar el brócoli en racimos pequeños
3. Colocar los racimos pequeños en una olla con el agua a ebullición y cocinar por 8 minutos, reservar.
4. Pelar y cortar el pepino y la zanahoria en cuadros de 0.5 x 0.5 cm, reservar.
5. Sacar los laterales (cachetes) de los chiles y córtalos finamente, reservar.
6. Cortar el jamón de pavo en tiras delgadas de 3 cm de largo, reservar.

ELABORACIÓN

1. Mezclar los vegetales en un bowl.
2. Agregar la mayonesa, crema, jamón y amaranto.
3. Agregar sal y rectificar sabor de la ensalada.
4. Servir acompañada de tostadas horneadas de maíz.

INFORMACIÓN RELEVANTE: “La mayonesa, como emulsión grasa, cumple una doble función: ligar los ingredientes y aportar untuosidad. En versiones más refinadas, puede sustituirse por una mayonesa casera con aceite de oliva, limón y mostaza de Dijon, elevando el perfil sensorial del platillo. También es común incorporar crema o yogurt para aligerar la mezcla y aportar acidez. Su versatilidad permite servirla como entrada fría, acompañamiento o incluso relleno de panes artesanales. Sensorialmente, el platillo ofrece una experiencia reconfortante: cremosidad, frescura, dulzor vegetal y notas saladas, todo en una sola cucharada.”

(Américo del Valle Araujo, UNITEC).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (102.2 gramos)		10 porciones (1,022 gramos)	
Energía (kcal)	130	Energía (kcal)	1,300
Proteínas (g)	7.2	Proteínas (g)	72
Lípidos (g)	5.7	Lípidos (g)	57
Hidratos de Carbono (g)	14.3	Hidratos de Carbono (g)	143
Sodio (mg)	321.4	Sodio (mg)	3,214

ENSALADA DE BRÓCOLI Y NUEZ

Autora: *Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza*
 Cédula profesional: 1988717
 Coautora (estudiante): *Jenisej María Rivera Noriega*
 Institución: *Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Brócoli	1.500	kg
Aguacate	0.375	kg
Jugo de limón	0.075	kg
Nueces	0.150	kg
Jugo de limón	0.037	L
Mostaza Dijon	0.037	kg
Aceite de oliva	0.150	L
Cilantro	0.012	kg

Peso o cantidad por ración: 0.233 kg
 Peso total (10 personas): 2.338 kg
 Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Separar el brócoli en pequeños floretes.
2. Pelar y cortar el aguacate en cubos.
3. Picar finamente el cilantro.
4. Medir el jugo de limón, la mostaza, el aceite de oliva.
5. Trocear las nueces si es necesario.

ELABORACIÓN

1. Hervir los floretes de brócoli en agua con sal durante 3 minutos.
2. Escurrir el brócoli y dejar enfriar completamente.
3. Bañar los cubos de aguacate con 2 cucharadas (aprox. 30 ml) del jugo de limón para evitar que se oxiden.
4. Mezclar el brócoli enfriado, el aguacate y las nueces en un recipiente grande.
5. Preparar el aderezo mezclando el jugo de limón, la mostaza Dijon, el aceite de oliva y el cilantro picado.
6. Verter el aderezo sobre la mezcla de verduras y nueces.
7. Revolver suavemente para integrar todos los ingredientes sin aplastar el aguacate.
8. Refrigerar por al menos 15 minutos antes de servir para que los sabores se integren.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La nuez es una fuente excelente de ácidos grasos omega-3, antioxidantes, vitamina E y minerales como el magnesio y el cobre. Estos nutrientes contribuyen a la salud cardiovascular, mejoran la función cerebral y poseen propiedades antiinflamatorias. Además, aportan un delicioso sabor y una textura crujiente que complementa perfectamente esta ensalada fresca y saludable. Se recomienda utilizar las nueces crudas o tostadas sin sal ni azúcares añadidos para maximizar sus beneficios.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (233 gramos)		10 porciones (2,338 gramos)	
Energía (kcal)	335.97	Energía (kcal)	3,559.75
Proteínas (g)	7.07	Proteínas (g)	70.77
Lípidos (g)	33.93	Lípidos (g)	339.3
Hidratos de Carbono (g)	13.76	Hidratos de Carbono (g)	137.6
Sodio (mg)	191.91	Sodio (mg)	1,919.19

ENSALADA DE CAMOTE ROSTIZADO

Camote, espinacas, semillas.

Autora: Lidia Araceli Rodríguez Pérez

Cédula profesional: 2316787

Coautora (estudiante): Fátima del Rosario Enríquez Hernández

Institución: Universidad Iberoamericana León

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo en fajitas	0.900	kg
Camote cocido en cubos	1.300	kg
Espinacas frescas	0.120	kg
Pepitas tostadas	1.200	kg
Aguacate hass	0.580	kg
Jugo de limón	0.900	L
Chile en polvo	0.100	kg

Peso o cantidad por ración: 0.510 kg

Peso total (10 personas): 5.100 kg

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Lavar los limones y obtener el jugo de estos, reservar a la mitad la cantidad total de jugo.
2. Lavar y desinfectar las espinacas.
3. Lavar y pelar el aguacate.
4. Condimentar las fajitas de pechuga de pollo con la mitad del chile en polvo y del jugo de limón, reservar.
5. Calentar un sartén antiadherente a fuego medio.
6. Cocinar completamente la pechuga condimentada en el sartén hasta que esté un poco dorada por ambos lados, reservar en un recipiente hasta dejar enfriar.
7. Lavar y pelar el camote, cortar el camote en cubos.
8. Colocar el camote en cubos en una olla con agua hasta cubrirlos y cocinar hasta que esté suave.
9. Colocar el camote en cubos en el sartén, rostizarlo ligeramente y reservarlo.
10. Cortar el aguacate en cubos.
11. Tostar las pepitas peladas en un comal.

ELABORACIÓN

1. En un bowl grande, mezcla las espinacas frescas, el aguacate picado y el camote dorado.
2. Añade las pepitas tostadas.
3. Incorporar las fajitas de pollo doradas y mezclar nuevamente.
4. Agrega el resto del jugo de limón y espolvorear el resto del chile en polvo al gusto.
5. Mezcla suavemente y servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta receta es de un solo sartén ya que en el mismo sartén que se hace el pollo, se rostiza el camote. Esta receta no requiere de sal extra ya que el pollo tiene como condimento el limón y el chile en polvo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (430 gramos)	10 porciones (4,300 gramos)
Energía (kcal)	397
Proteínas (g)	28.8
Lípidos (g)	13
Hidratos de Carbono (g)	42.8
Sodio (mg)	77.7

ENSALADA DE ESPINACA

Pollo, pepino, manzana, lechuga orejona, crutones, aderezo de aguacate.

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*

Cédula profesional: 9981616

Coautora (estudiante): *Diana Briseida Andrés Hernández*

Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espinaca fresca	0.350	kg
Lechuga orejona	0.100	kg
Pepino	0.130	kg
Manzana	0.120	kg
Bolillo	0.050	kg
Pechuga de pollo	0.570	kg
Sal	0.007	kg
Aguacate	0.120	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Yogur natural sin azúcar	0.020	L
Limón	0.010	kg
Aceite de oliva	0.020	L

Peso o cantidad por ración: **0.150 kg**

Peso total (10 personas): **1.500 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la espinaca, la lechuga orejona, el pepino y la manzana con agua y desinfectante vegetal.
2. Cortar la lechuga orejona en trozos medianos y la espinaca en tiras si las hojas son grandes.
3. Pelar y cortar el pepino en rodajas delgadas.
4. Cortar la manzana en cubos pequeños
5. Cortar el bolillo en cubitos pequeños (de aproximadamente 1 cm), colocarlos en una sartén o charola y tostar a fuego medio o en horno hasta que estén dorados y crujientes; reservar.
6. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha con una pizca de sal hasta que esté bien cocida; dejar enfriar y cortar en cubos medianos.
7. Preparar el aderezo de aguacate licuando el aguacate, yogur natural, jugo de limón, aceite de oliva y una pizca de sal hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.

ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, colocar la espinaca, la lechuga orejona, el pepino y la manzana.
2. Agregar los cubos de pollo sobre la mezcla de vegetales.
3. Incorporar los crutones caseros justo antes de servir, para mantener su textura crujiente.
4. Servir 0.150 kg por persona, distribuyendo de manera equilibrada los ingredientes y bañando con una cucharada de aderezo de aguacate.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Esta ensalada está diseñada como un platillo completo, fresco y equilibrado, ideal para una comida ligera o cena saludable.
- Aporta una adecuada combinación de proteínas magras, fibra, vitaminas y grasas saludables, siguiendo las recomendaciones del plato del Bien Comer.
- La pechuga de pollo a la plancha proporciona proteína de alto valor biológico con bajo contenido en grasa; la espinaca y la lechuga orejona son fuentes importantes de fibra, hierro, folatos y antioxidantes; mientras que la manzana añade un toque dulce natural, aportando vitamina C y compuestos fenólicos beneficiosos.
- El aderezo de aguacate brinda una textura cremosa y aporta grasas monoinsaturadas cardio protectoras, sustituyendo aderezos industriales altos en sodio y grasas saturadas. Los crutones caseros ofrecen un ligero aporte de carbohidratos y textura crujiente sin recurrir a productos ultra procesados.
- En conjunto, este platillo contribuye al equilibrio nutricional y sensorial de la dieta, favoreciendo una alimentación saludable, variada y natural.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (150 gramos)		10 porciones (1,500 gramos)	
Energía (kcal)	140.5	Energía (kcal)	1,400.5
Proteínas (g)	14.88	Proteínas (g)	148.8
Lípidos (g)	5.03	Lípidos (g)	50.3
Hidratos de Carbono (g)	7.15	Hidratos de Carbono (g)	71.5
Sodio (mg)	530.24	Sodio (mg)	5,302.4

ENSALADA DE ESPINACA Y MANGO

Espinaca, repollo, mango.

Autora: Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza
Cédula profesional: 1988717
Coautora (estudiante): Jenisej María Rivera Noriega
Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espinacas	1.000	kg
Repollo	0.450	kg
Mango	1.250	kg
Aceite de oliva	0.075	L
Aceite de ajonjolí	0.012	L
Jugo de limón	0.150	L
Pimienta	0.002	kg
Sal	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.294 kg

Peso total (10 personas): 2.941 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y secar las espinacas.
2. Lavar el repollo y cortarlo en tiras finas.
3. Pelar y cortar el mango en cubos o tiras.
4. Medir el aceite de oliva, aceite de ajonjolí, jugo de limón, azúcar, pimienta y sal.

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un tazón pequeño el aceite de oliva, aceite de ajonjolí, jugo de limón, azúcar, pimienta y sal para preparar el aderezo.
2. Batir el aderezo con un batidor de globo hasta integrar bien los ingredientes.
3. Colocar las espinacas, el repollo y el mango en un recipiente grande para ensalada.
4. Justo antes de servir, verter el aderezo sobre la ensalada.
5. Revolver suavemente para distribuir el aderezo de manera uniforme.
6. Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El mango es una fruta tropical rica en vitaminas A, C y E, además de contener antioxidantes que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud de la piel. Su sabor dulce y jugoso aporta frescura y un toque exótico a las ensaladas, complementando muy bien con verduras de hojas verdes y aderezos cítricos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (294 gramos)		10 porciones (2,941 gramos)	
Energía (kcal)	159.37	Energía (kcal)	1,593.7
Proteínas (g)	4.45	Proteínas (g)	44.55
Lípidos (g)	9.17	Lípidos (g)	91.73
Hidratos de Carbono (g)	18.79	Hidratos de Carbono (g)	187.93
Sodio (mg)	186.29	Sodio (mg)	1,862.99

ENSALADA DE ESPINACA Y ZANAHORIA

Autora: *Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza*
 Cédula profesional: 1988717
 Coautora (estudiante): *Reyna Verónica Robledo Calderón*
 Institución: *Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espinaca	0.875	kg
Zanahoria	0.350	kg
Jitomate	0.600	kg
Aceite de oliva	0.150	L
Vinagre blanco	0.150	L
Jugo de limón	0.075	L
Mostaza Dijon	0.005	kg
Pimienta	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.220 kg
 Peso total (10 personas): 2.207 kg
 Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las hojas de espinaca.
2. Cortar las hojas de espinaca en trozos medianos.
3. Rallar la zanahoria.
4. Cortar el jitomate en rebanadas.
5. Medir el aceite de oliva, vinagre blanco, jugo de limón, mostaza Dijon y pimienta.

ELABORACIÓN

1. Colocar la espinaca cortada, la zanahoria rallada y las rebanadas de jitomate en un tazón grande.
2. Mezclar en un frasco con tapa el aceite de oliva, vinagre blanco, jugo de limón, mostaza Dijon y pimienta para preparar el aderezo.
3. Agitar el frasco con fuerza hasta integrar completamente todos los ingredientes del aderezo.
4. Verter el aderezo sobre la mezcla de verduras.
5. Revolver suavemente para impregnar todos los ingredientes con el aderezo.
6. Servir la ensalada inmediatamente en los platos.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La espinaca es una verdura de hoja verde rica en hierro, vitaminas A, C y K, así como en antioxidantes que favorecen la salud ocular, fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a mantener huesos fuertes. Es una base nutritiva y ligera ideal para ensaladas frescas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (220 gramos)		10 porciones (2,207 gramos)	
Energía (kcal)	183.04	Energía (kcal)	1,830.64
Proteínas (g)	3.44	Proteínas (g)	34.41
Lípidos (g)	15.55	Lípidos (g)	155.51
Hidratos de Carbono (g)	9.57	Hidratos de Carbono (g)	95.75
Sodio (mg)	102.59	Sodio (mg)	1,025.93

ENSALADA DE FRUTAS

Kiwi, fresa, durazno amarillo, manzana roja.

Autora: Norma Angélica López Rodríguez

Cédula profesional: 13599850

Coautoras (estudiantes): Karol Cavazos Hernández / Isabela Chavira Barragán
Mía Alejandra Freire Núñez / Raquel González Muñiz / Cecilia Villarreal Cavazos

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Kiwi	0.200	kg
Fresa	0.325	kg
Durazno amarillo	0.218	kg
Manzana roja	0.462	kg

Peso o cantidad por ración: 0.120 kg

Peso total (10 personas): 1.205 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todas las frutas.
2. En el caso de las fresas, retirar las hojas.

ELABORACIÓN

1. Cortar las fresas y los kiwis en rodajas de 0.5 cm de espesor.
2. Cortar las manzanas y los duraznos en cubos de 1.5-2 cm de ancho por 1.5-2 cm de alto.
3. Agregar todas las frutas en un bowl.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta fresca ensalada de frutas es un platillo que puede ser usado como entrada o como postre. Se recomienda colocar las frutas en líneas o en anillos para que la variedad de colores resalte. Por ser frutas con cáscara, es una ensalada que aporta fibra en la dieta, la cual favorece el tránsito intestinal. Pueden agregarse otras frutas, de preferencia frutas de temporada, así como frutos secos para añadir proteína vegetal y grasas saludables. Se sugiere servir este platillo en un bowl transparente para resaltar sus colores.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (241 gramos)		10 porciones (2,410 gramos)	
Energía (kcal)	98.36	Energía (kcal)	983.56
Proteínas (g)	1.30	Proteínas (g)	13.03
Lípidos (g)	0.68	Lípidos (g)	6.80
Hidratos de Carbono (g)	24.53	Hidratos de Carbono (g)	245.27
Sodio (mg)	2.46	Sodio (mg)	24.59

ENSALADA DE GARBANZO

Garbanzo, jitomate y aguacate.

Autora: Lorena Leyva Hernández
Cédula profesional: 14066518
Institución: Universidad Lasalle Laguna

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Limón	0.06	kg
Aceite vegetal	0.09	L
Sal yodada	0.01	kg
Garbanzos en lata	0.8	kg
Jitomate saladet	0.4	kg
Pepino	0.4	kg
Perejil	0.03	kg
Cebolla morada	0.1	kg
Aguacate	0.4	kg
Pimienta negra	0.01	L

Peso o cantidad por ración: 0.200 kg

Peso total (10 personas): 2 kg

Complejidad de elaboración: Básica



PREPARACIÓN

1. Exprimir el jugo de limón y colocar en un bowl pequeño.
2. Añadir el aceite, sal y pimienta al bowl con el limón. Reservar.
3. Colar el agua de garbanzos y enjuagar en agua para quitar exceso de sal. Reservar en un bowl mediano.
4. Lavar y desinfectar el tomate, pepino, perejil.
5. Cortar en cubos medianos el tomate, colocar en un recipiente mediano.
6. Pelar y cortar en cubos pequeños el pepino.
7. Vaciar el pepino en el recipiente del tomate.
8. Picar finamente la cebolla morada y perejil, vaciar en el plato hondo con las demás verduras.
9. Abrir el aguacate por la mitad, quitar el corazón (o semilla) y cortar en cubos. Vaciar al plato de verduras sin la piel.

ELABORACIÓN

1. Mezclar las verduras junto con los garbanzos hasta que esté homogéneo.
2. Una vez mezclado, añadir el aliño que se preparó al inicio.
3. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Pueden utilizar tomate CHERRY para hacerlo más atractivo o cortarlos en formas distintas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (200 gramos)		10 porciones (2,000 gramos)	
Energía (kcal)	272.10	Energía (kcal)	2,721
Proteínas (g)	10	Proteínas (g)	100
Lípidos (g)	9.3	Lípidos (g)	93
Hidratos de Carbono (g)	37.1	Hidratos de Carbono (g)	371
Sodio (mg)	349	Sodio (mg)	3,490

ENSALADA DE GARBANZOS MEDITERRANEA

Garbanzos, queso panela.

Autora: *María Aurora Porrúa Ardura*
Cédula profesional: 3947999
Institución: *Universidad Anáhuac Mayab*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Garbanzos cocidos	.750	kg
Tomate cherry	.625	kg
Pepino	.125	kg
Aceitunas negras	.100	kg
Queso panela bajo en grasa	.250	kg
Aceite de oliva extra virgen	.075	kg
Jugo de limón	.012	kg
Orégano seco	0.002	kg
Sal y pimienta	.002	kg

Peso o cantidad por ración: **0.194 kg**

Peso total (10 personas): **1.940 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los tomates cherry, el pepino y el limón.
2. Escurrir los garbanzos cocidos y reservar.
3. Cortar los tomates cherry a la mitad.
4. Pelar el pepino y cortar en dice.
5. Cortar las aceitunas en rodajas finas.
6. Cortar el queso panela en dice.
7. Exprimir el jugo del limón y reservar en un recipiente.
8. Medir el aceite de oliva y el orégano seco.
9. Preparar un recipiente grande para mezclar todos los ingredientes.

ELABORACIÓN

1. Colocar en un recipiente amplio los garbanzos escurridos, el tomate cherry, el pepino, las aceitunas y el queso panela.
2. Añadir el aceite de oliva, el jugo de limón y el orégano seco.
3. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Mezclar suavemente todos los ingredientes hasta integrar bien.
5. Refrigerar durante 15-20 minutos para potenciar los sabores.
6. Servir frío en porciones individuales.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Ideal para consumirse como entrada o plato fuerte ligero; se puede preparar con anticipación y conservarse refrigerada hasta por 2 días.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (194 gramos)		10 porciones (1,940 gramos)	
Energía (kcal)	225	Energía (kcal)	2,250
Proteínas (g)	10.5	Proteínas (g)	105
Lípidos (g)	12.5	Lípidos (g)	125
Hidratos de Carbono (g)	20	Hidratos de Carbono (g)	200
Sodio (mg)	300	Sodio (mg)	3,000

ENSALADA DE JÍCAMA

Autora: *Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza*
 Cédula profesional: 1988717
 Coautora (estudiante): *Reyna Verónica Robledo Calderón*
 Institución: *Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jicama	0.600	kg
Zanahoria	0.400	kg
Pepino	1.250	kg
Jugo de limón	0.300	L

Peso o cantidad por ración: 0.255 kg

Peso total (10 personas): 2.550 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Pelar la jícama y cortarla en bastones delgados.
2. Pelar la zanahoria y rallarla o cortarla en tiras finas.
3. Pelar el pepino, quitar las semillas si se desea, y cortarlo en tiras o medias lunas.
4. Medir el jugo de limón.
5. Tener a la mano chile en polvo y sal, si se desean utilizar.

ELABORACIÓN

1. Colocar la jícama, la zanahoria y el pepino en una vasiija grande.
2. Verter el jugo de limón sobre los vegetales.
3. Mezclar suavemente para integrar todos los ingredientes.
4. Espolvorear con chile en polvo (opcional).
5. Sazonar con sal (opcional).
6. Servir inmediatamente o mantener refrigerada hasta el momento de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La jícama es una raíz crujiente, ligeramente dulce, baja en calorías y rica en fibra. Contiene inulina, un tipo de fibra prebiótica que favorece la salud intestinal. Es ideal para ensaladas frescas, especialmente en climas cálidos, ya que aporta una textura firme y refrescante.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (255 gramos)		10 porciones (2,550 gramos)	
Energía (kcal)	65.98	Energía (kcal)	659
Proteínas (g)	1.73	Proteínas (g)	17.31
Lípidos (g)	0.34	Lípidos (g)	3.45
Hidratos de Carbono (g)	15.15	Hidratos de Carbono (g)	151.53
Sodio (mg)	32.67	Sodio (mg)	326.72

ENSALADA DE JITOMATE, PIMIENTO Y PEPINO

Autora: *Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza*
 Cédula profesional: 1988717
 Coautora (estudiante): *Reyna Verónica Robledo Calderón*
 Institución: *Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jitomate	1.125	kg
Pepino	0.625	kg
Pimiento rojo	0.900	kg
Chile jalapeño	0.080	kg
Lechuga romana	0.675	kg
Aceite de oliva	0.150	L
Jugo de limón	0.075	L
Vinagre balsámico	0.075	L
Ralladura de limón	0.010	kg
Pimienta	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: **0.371 kg**
 Peso total (10 personas): **3.717 kg**
 Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar los jitomates y cortarlos en cubos medianos o en gajos.
2. Lavar el pepino, pelarlo si se desea, y cortarlo en rodajas o medias lunas.
3. Lavar el pimiento rojo, retirar las semillas y cortarlo en tiras delgadas.
4. Lavar el chile jalapeño, desvenarlo si se prefiere menos picante, y cortarlo en rodajas finas.
5. Lavar y desinfectar la lechuga.
6. Medir el aceite de oliva, jugo de limón, vinagre balsámico, ralladura de limón y pimienta.
7. Rallar la cáscara del limón para obtener la ralladura.

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un recipiente el aceite de oliva, el jugo de limón, el vinagre balsámico y la ralladura de limón.
2. Sazonar la vinagreta con pimienta (y sal si se desea).
3. Revolver bien hasta integrar todos los ingredientes de la vinagreta.
4. Colocar en una ensaladera el jitomate, el pepino, el pimiento rojo y el chile jalapeño.
5. Añadir la lechuga a la mezcla de vegetales.
6. Revolver suavemente para combinar todos los ingredientes sin maltratar las hojas.
7. Servir en porciones individuales.
8. Bañar cada porción con la vinagreta justo antes de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El pepino es un vegetal muy bajo en calorías, pero rico en agua, lo que lo convierte en un excelente hidratante natural. Aporta vitamina K, potasio y antioxidantes. Su textura crujiente y sabor refrescante lo hacen ideal para ensaladas, especialmente en climas cálidos o como acompañamiento ligero. Se recomienda evitar guardar el pepino cerca de frutas que liberan etileno, como manzanas, plátanos o tomates, ya que esto puede provocar que se ablanden y maduren más rápido.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (371 gramos)		10 porciones (3,717 gramos)	
Energía (kcal)	137.57	Energía (kcal)	1,375.75
Proteínas (g)	3.47	Proteínas (g)	34.76
Lípidos (g)	8.16	Lípidos (g)	81.69
Hidratos de Carbono (g)	16.40	Hidratos de Carbono (g)	164.04
Sodio (mg)	16.12	Sodio (mg)	161.26

ENSALADA DE LECHUGA CON MANZANA

Autora: *Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza*
 Cédula profesional: 1988717
 Coautora (estudiante): *Reyna Verónica Robledo Calderón*
 Institución: *Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lechugas mixtas	0.875	kg
Pimiento morrón verde	0.450	kg
Manzana verde	1.000	kg
Aceite de oliva	0.075	L
Vinagre de manzana	0.150	L
Mostaza	0.012	kg
Jugo de limón	0.075	L
Pimienta	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.263 kg
 Peso total (10 personas): 2.639 kg
 Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la lechuga romana.
2. Escurrir bien las lechugas y cortarlas en trozos medianos.
3. Lavar el pimiento morrón, retirar semillas y cortar en tiras delgadas.
4. Lavar la manzana, retirar el corazón y cortarla en cubos pequeños.
5. Medir el aceite de oliva, vinagre de manzana, jugo de limón, mostaza y pimienta.

ELABORACIÓN

1. Colocar el aceite de oliva, el vinagre de manzana, el jugo de limón, la mostaza y la pimienta en un frasco con tapa.
2. Agitar enérgicamente hasta que los ingredientes se integren por completo.
3. Colocar en una ensaladera la lechuga troceada, las tiras de pimiento y los cubos de manzana.
4. Mezclar suavemente los ingredientes para integrar.
5. Servir la ensalada en porciones individuales.
6. Acompañar cada porción con el aderezo preparado.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La manzana verde es rica en fibra, especialmente pectina, que favorece la digestión y ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre. También contiene vitamina C y compuestos antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico. Su sabor fresco y ácido contrasta muy bien con ingredientes salados y hojas verdes, aportando equilibrio y textura a las ensaladas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (263 gramos)		10 porciones (2,639 gramos)	
Energía (kcal)	158	Energía (kcal)	1,586
Proteínas (g)	1.9	Proteínas (g)	19.9
Lípidos (g)	8.3	Lípidos (g)	83.3
Hidratos de Carbono (g)	22.6	Hidratos de Carbono (g)	226.9
Sodio (mg)	24.7	Sodio (mg)	247.4

ENSALADA DE LENTEJAS

Jitomate, cebolla y ajo.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lentejas	0.300	kg
Menta fresca	0.004	kg
Cilantro fresco	0.004	kg
Ajo	0.006	kg
Cebolla	0.150	kg
Jitomate saladet	0.350	kg
Sal	0.005	kg
Pimienta negra molida	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.122 kg
Peso total (10 personas): 1.221 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Pesar todos los ingredientes en orden de aparición.
2. Lavar las lentejas con abundante agua.
3. Cocer las lentejas con 1.5 L de agua en una olla de presión por espacio de 15 minutos.
4. Colar las lentejas.
5. Dejar enfriar las lentejas y reservar.
6. Lavar los vegetales con agua y jabón.
7. Desinfectar la menta.
8. Secar la menta y picarla finamente. Reservar.
9. Desinfectar el cilantro.
10. Secar el cilantro y picarlo finamente. Reservar.
11. Picar finamente el ajo. Reservar.
12. Filetear la cebolla. Reservar.
13. Cortar el jitomate en cubos de 1 cm aproximadamente. Reservar.

ELABORACIÓN

1. En un tazón grande mezclar todos los ingredientes.
2. Sazonar con sal y pimienta.
3. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (122 gramos)		10 porciones (1,221 gramos)	
Energía (kcal)	15	Energía (kcal)	150
Proteínas (g)	8.1	Proteínas (g)	81.8
Lípidos (g)	0.43	Lípidos (g)	4.3
Hidratos de Carbono (g)	20.9	Hidratos de Carbono (g)	209.3
Sodio (mg)	241	Sodio (mg)	2,410.36

ENSALADA DE LENTEJAS CON MANGO Y PIÑA

Mango, piña, lentejas.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautora (estudiante): Claudia Estefanía Contreras López

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lenteja cruda	0.240	kg
Agua potable fría	2.400	L
Aceite vegetal	0.001	L
Cebolla blanca	0.050	kg
Ajo	0.005	kg
Laurel seco	0.001	kg
Sal	0.003	kg
Mango	0.500	kg
Piña	0.280	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jugo de limón	0.080	L
Menta fresca	0.040	kg
Aceite de oliva	0.050	L
Pimienta	0.007	kg

Peso o cantidad por ración: 0.125 kg

Peso total (10 personas): 1.257 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Seleccionar las lentejas y eliminar piedras, impurezas o granos dañados.
2. Enjuagar las lentejas con agua fría hasta eliminar completamente polvo, tierra o residuos.
3. Colocar las lentejas en una olla profunda.
4. Agregar 2.4 L de agua potable fría y 0.001 L de aceite vegetal.
5. Incorporar la cebolla blanca, el ajo pelado y la hoja de laurel.
6. Llevar a ebullición a fuego medio.
7. Una vez que comience a hervir, reducir el fuego a medio-bajo y cocinar durante aproximadamente 50 minutos, manteniendo un hervor suave.
8. Revisar la cocción a partir del minuto 35; las lentejas deben quedar suaves sin deshacerse.
9. Añadir 0.003 kg de sal durante los últimos 10-15 minutos de cocción.
10. Lavar y desinfectar el mango, la piña, la menta y el limón con desinfectante grado alimenticio, siguiendo las instrucciones del fabricante.
11. Pelar el mango y la piña. Retirar el centro fibroso de la piña.
12. Cortar ambas frutas en cubos pequeños.
13. Picar finamente la menta fresca.
14. Medir el aceite de oliva y la pimienta negra.

ELABORACIÓN

1. En un tazón pequeño, preparar la vinagreta mezclando el jugo de limón, el aceite de oliva, la menta picada y la pimienta.
2. En un tazón grande, colocar 1.120 kg las lentejas cocidas y agregar los cubos de mango y piña.
3. Incorporar la vinagreta y mezclar suavemente hasta integrar todos los ingredientes.
4. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Se recomienda consumir fría. Almacenar en refrigeración hasta por 3 días en un recipiente hermético. Esta receta es una opción rica en fibra, antioxidantes y proteína de origen vegetal. Las lentejas contribuyen con proteína vegetal, hierro y ácido fólico, lo que la hace apta para personas que siguen una alimentación basada en plantas. El aceite vegetal es para controlar la cantidad de espuma producida. Evitar añadir sal o ácido al inicio, ya que endurecen las lentejas. Se sugiere mantener el hervor suave para conservar su forma y textura.

Para el cálculo nutrimental y el tamaño de la porción, se tomó en cuenta el peso de lentejas cocidas utilizadas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (227 gramos)		10 porciones (2,270 gramos)	
Energía (kcal)	242.75	Energía (kcal)	2,417
Proteínas (g)	10.9	Proteínas (g)	109.7
Lípidos (g)	5.53	Lípidos (g)	55.3
Hidratos de Carbono (g)	37.34	Hidratos de Carbono (g)	373.4
Sodio (mg)	144.26	Sodio (mg)	1,442.68

ENSALADA DE NOPAL CON QUESO Y ELOTE

Nopal, queso panela y elote.

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
Cédula profesional: 9981616
Coautora (estudiante): *Jimena Sumano Carreño*
Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Nopal	0.600	kg
Elote desgranado	0.300	kg
Queso panela	0.180	L
Cebolla morada	0.060	kg
Jugo de limón	0.050	kg
Sal	0.010	
Pimienta	0.003	kg
Chile piquín molido (opcional)	0.003	kg

Peso o cantidad por ración: 0.126 kg
Peso total (10 personas): 1.260 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Cocer los nopales en agua y cortar en tiras finas.
3. Cocer el elote en agua y escurrir.
4. Picar la cebolla morada en cubos finos.
5. Cortar el queso panela en cubos de 1 cm.
6. Exprimir los limones.

ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, mezclar los nopales cocidos con los granos de elote.
2. Añadir el jugo de limón y la sal al gusto.
3. Mezclar bien y dejar reposar 5 min., para integrar los sabores.
4. Antes de servir, añadir el queso panela.
5. Espolvorear con el chile piquín molido (opcional).

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este platillo es fresco, bajo en grasa y alto en fibra.
- Ideal para acompañar comidas principales.
- Aporta proteína del queso, fibra del nopal y carbohidratos del elote.
- Puede agregarse aguacate o sustituirse la sal por hierbas secas.
- Incluso se puede añadir un aderezo de aguacate o simplemente añadir aceite de oliva.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (120 gramos)		10 porciones (1,200 gramos)	
Energía (kcal)	55	Energía (kcal)	550
Proteínas (g)	3.3	Proteínas (g)	33
Lípidos (g)	1.2	Lípidos (g)	12
Hidratos de Carbono (g)	8	Hidratos de Carbono (g)	80
Sodio (mg)	25	Sodio (mg)	250

ENSALADA DE PEPINO CON POLLO

Autora: *Adriana Salgado Medina*
 Cédula profesional: 6908975
 Coautora (estudiante): *Karina Gallardo*
 Institución: *Tecnológico de Monterrey Campus Chihuahua*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepino persa	.500	kg
Paprika (pimentón ahumado)	0.007	kg
Pechuga de pollo	.600	kg
Aceite de aguacate (spray)	0.003	kg
Cebollín	0.025	kg
Aminos de coco (coconut aminos)	0.018	kg
Aceite de ajonjolí (sésamo)	0.014	kg
Hojuelas de chile seco	0.053	kg
Semillas de ajonjolí (sésamo)	0.009	kg
Limón amarillo	0.003	kg

Peso o cantidad por ración: **0.123 kg**
 Peso total (10 personas): **1.232 kg**
 Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los pepinos, el cebollín y los limones.
2. Rebanar los pepinos en rodajas delgadas y picar finamente el cebollín.
3. Exprimir los limones para obtener jugo y reservar.
4. Marinar la pechuga de pollo con sal, pimienta y paprika. Reservar durante 10-15 min.

ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, colocar el pepino y el cebollín
2. En un recipiente aparte, mezclar los aminos de coco, el aceite de ajonjolí, la paprika, las hojuelas de chile seco y el jugo de limón hasta formar una vinagreta ligera.
3. Cocinar el pollo en un sartén a medio fuego con un poco de aceite de aguacate hasta que esté completamente cocido.
4. Verter la vinagreta sobre la ensalada y mezclar suavemente hasta incorporar todos los ingredientes.
5. Colocar las semillas de ajonjolí por encima para decorar.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este platillo combina ingredientes frescos y ligeros que aportan una excelente fuente de proteínas y fibra.
- El pollo marinado proporciona sabor suave y natural manteniendo una textura jugosa.
- Si deseas puedes cambiar la proteína por queso, pescado, atún, o huevo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (313.6 gramos)		10 porciones (3,136 gramos)	
Energía (kcal)	425.1	Energía (kcal)	4,251.5
Proteínas (g)	39.5	Proteínas (g)	395.1
Lípidos (g)	22.6	Lípidos (g)	225.9
Hidratos de Carbono (g)	14.6	Hidratos de Carbono (g)	146.1
Sodio (mg)	923.8	Sodio (mg)	9,238.0

ENSALADA DE POLLO TRICOLOR

Pollo, garbanzo, pepino y zanahoria.

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*

Cédula profesional: 9981616

Coautor (estudiante): *Cristian Matías Mendoza*

Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo	0.500	kg
Garbanzo	0.100	kg
Zanahoria	0.150	kg
Pepino	0.150	kg
Pimiento morrón	0.150	kg
Jugo de limón	0.050	kg
Cilantro	0.050	kg
Perejil	0.030	kg
Ajo	0.030	kg
Aceite de oliva	0.030	kg
Pimienta negra	0.010	kg
Sal	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: **0.124 kg**

Peso total (10 personas): **1.240 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Cocer y deshebrar el pollo.
2. Remojar y cocer el garbanzo en agua.
3. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
4. Cortar la zanahoria, pepino, pimiento marrón en cubos pequeños de 1 cm.
5. Exprimir el limón.
6. Picar finamente el cilantro y perejil.
7. Picar finamente el ajo.

ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, mezclar el pollo deshebrado con los garbanzos y vegetales.
2. Preparar una vinagreta con jugo de limón, aceite de oliva, ajo picado, pimienta y sal.
3. Verter la vinagreta sobre la mezcla y mezclar suavemente.
4. Agregar el cilantro y perejil picado como toque final.
5. Refrigerar 10 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Esta ensalada es una comida completa que contiene proteína animal, vegetal, fibra y grasa saludable.
- El pollo es una fuente magra de proteína de alta calidad.
- Los garbanzos aportan fibra, hierro y zinc.
- No contiene alimentos ultra procesados.
- Ideal para comidas ligeras.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (124 gramos)		10 porciones (1,240 gramos)	
Energía (kcal)	160	Energía (kcal)	1,600
Proteínas (g)	12	Proteínas (g)	120
Lípidos (g)	4.5	Lípidos (g)	45
Hidratos de Carbono (g)	14	Hidratos de Carbono (g)	140
Sodio (mg)	65	Sodio (mg)	650

ENSALADA DE QUINOA CON FRUTA

Quinoa, mango y betabel.

Autora: María Xanny García Morales

Cédula profesional: 09117645

Institución: Universidad Tecmilenio

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Quinoa	0.700	kg
Agua	1.500	L
Mango ataúlfo	0.900	kg
Betabel	0.390	kg
Espinacas	0.300	kg
Jugo de limón	0.340	L
Sal	0.010	kg
Cacahuete tostado	0.120	kg

Peso o cantidad por ración: 0.276 kg

Peso total (10 personas): 2.760 kg

Complejidad de elaboración: Básica



PREPARACIÓN

1. Pesar los ingredientes en la báscula en el orden de aparición.
2. Remojar la quinoa en 1 L de agua por 1 hora.
3. Enjuagar la quinoa varias veces hasta que el agua salsa clara. Escurrir.
4. Cocinar en una olla con los 0.500 L de agua restantes durante 15 minutos.
5. Dejar enfriar.
6. Lavar con agua y jabón las frutas y verduras.
7. Desinfectar la espinaca.
8. Retirar la cáscara del mango, cortar en cubos. Reservar.
9. Rallar el betabel. Reservar.
10. Cortar en *chiffonade* la espinaca. Reservar.

ELABORACIÓN

1. Colocar la quinoa cocida como base en un plato.
2. Agregar la fruta y la espinaca sobre la quinoa.
3. Aderezar con el jugo de limón, sal y decorar con cacahuete tostado.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Espolvorear chile piquín al gusto (opcional).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (281 gramos)		10 porciones (2,810 gramos)	
Energía (kcal)	164.14	Energía (kcal)	1,641.4
Proteínas (g)	5.12	Proteínas (g)	51.2
Lípidos (g)	6.496	Lípidos (g)	64.96
Hidratos de Carbono (g)	25.3	Hidratos de Carbono (g)	253
Sodio (mg)	145.9	Sodio (mg)	1,459

ENSALADA DE REPOLLO Y BETABEL

Autora: *Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza*
 Cédula profesional: 1988717
 Coautora (estudiante): *Jenisej María Rivera Noriega*
 Institución: *Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Vinagre blanco	0.150	L
Aceite de oliva	0.112	L
Repollo morado	2.250	kg
Lechuga romana	0.450	kg
Betabel	0.750	kg
Mostaza Dijon	0.025	kg
Aceite de oliva	0.150	L
Pimienta	0.002	kg
Sal	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: **0.389 kg**
 Peso total (10 personas): **3,891 kg**
 Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar el repollo y cortarlo en tiras finas.
2. Lavar y cortar la lechuga romana en trozos medianos.
3. Pelar el betabel y cortarlo en cubos o tiras finas.
4. Medir el vinagre, el aceite de oliva, la mostaza Dijon, la pimienta y la sal.

ELABORACIÓN

1. Mezclar el vinagre blanco con el aceite de oliva (11.2 ml) en un recipiente.
2. Añadir el repollo cortado y mezclar bien.
3. Dejar marinar el repollo en la mezcla durante 20 minutos en el refrigerador.
4. Preparar la vinagreta mezclando la mostaza Dijon con 150 ml de aceite de oliva.
5. Sazonar la vinagreta con sal y pimienta al gusto.
6. En un recipiente grande, mezclar la lechuga, el betabel y el repollo marinado.
7. Bañar la mezcla con la vinagreta preparada.
8. Revolver suavemente para distribuir la vinagreta de manera uniforme.
9. Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El betabel es una excelente fuente de antioxidantes, fibra, ácido fólico y potasio. Su consumo favorece la salud cardiovascular, ayuda a mejorar la circulación sanguínea y posee propiedades antiinflamatorias. Además, aporta un color vibrante y un sabor ligeramente dulce que enriquece las ensaladas frescas. La cocción puede facilitar la digestión y reducir el contenido de oxalatos (compuestos que pueden causar problemas a algunas personas).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (389 gramos)		10 porciones (3,891 gramos)	
Energía (kcal)	357	Energía (kcal)	3,572
Proteínas (g)	5.5	Proteínas (g)	55.4
Lípidos (g)	27.0	Lípidos (g)	270.0
Hidratos de Carbono (g)	19.9	Hidratos de Carbono (g)	199.0
Sodio (mg)	210	Sodio (mg)	2,100.9

ENSALADA FRESCA DE UVA Y PEPINO

Aguacate, espinaca, arándanos, queso panela y miel de agave.

Autora: Atzi Portilla Solís
Cédula profesional: 12044756
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepino	0.500	kg
Uva verde	0.300	kg
Aguacate	0.250	kg
Espinaca	0.300	kg
Queso panela	0.200	kg
Arándanos	0.080	kg
Chile en polvo	0.050	kg
Para el aderezo		
Aceite de oliva	0.200	L
Miel de agave	0.100	L
Limón sin semilla	0.150	L
Sal	0.005	kg
Pimienta negra	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: **0.125 kg**
Peso total (10 personas): **1.250 kg**
Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los vegetales y las frutas.
2. Cortar el queso panela en cubos de aproximadamente 1.5 cm.
3. Retirar la piel a los pepinos.
4. Cortar los pepinos a lo largo.
5. Retirar raspando con una cuchara la parte en donde están las semillas.
6. Cortar cada mitad en medias lunas.
7. Retirar las uvas del racimo.
8. Cortar las uvas a lo largo.
9. Retirar la piel y el hueso del aguacate.

10. Limpiar las espinacas, dejando solamente las hojas.
11. Colocar todos los ingredientes en tazones limpios.

Preparación del aderezo

1. En un tazón con tapa que cierre herméticamente, colocar todos los ingredientes.
2. Con el tazón bien cerrado agitar vigorosamente aproximadamente 30 segundos.
3. Reservar.

ELABORACIÓN

1. En un tazón grande y profundo colocar el queso, los pepinos y las uvas y mezclar con unas pinzas de cocina.
2. Agregar las espinacas y el aguacate.

3. Agregar los arándanos y el chile en polvo.
4. Aderezar.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta ensalada puede acompañar muy bien cualquier plato fuerte, pero sobre todo aquellos que son de productos del mar o que llevan algo de carbohidratos como la pizza, lasaña, una pasta, canelones, etc.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (125 gramos)		10 porciones (1,250 gramos)	
Energía (kcal)	471.8	Energía (kcal)	4,718
Proteínas (g)	7.5	Proteínas (g)	75
Lípidos (g)	37.4	Lípidos (g)	374
Hidratos de Carbono (g)	26.3	Hidratos de Carbono (g)	263
Sodio (mg)	142.6	Sodio (mg)	1,426

ENSALADA GRIEGA

Pepino, perejil, menta y p  prika.

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
Cédula profesional: 9981616
Coautora (estudiante): *Sofía Celina Flores Merino*
Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Garbanzos	0.210	kg
Quinua	0.125	kg
Agua	0.300	L
Espinaca	0.250	kg
Pepino	0.350	kg
Tomate cherry	0.250	kg
Cebolla morada	0.150	kg

Peso o cantidad por ración: **0.147 kg**
Peso total (10 personas): **1.465 kg**
Complejidad de elaboración: *Básica*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Para el aderezo		
Aceite de oliva	0.040	L
Limón amarillo	0.030	L
Perejil fresco	0.030	Kg
Menta fresca	0.010	kg
Ajo en polvo	0.005	kg
P��prika	0.005	Kg
Pimienta	0.005	kg
Sal	0.005	kg

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180   C
2. Hervir la quinua con el agua hasta que est   cocida.
3. Hornear durante 20 minutos los garbanzos y la quinua con 1 cucharada de aceite de oliva, p  prika, ajo en polvo, sal y pimienta
4. Lavar y desinfectar los vegetales.
5. Cortar el pepino en medias lunas.
6. Cortar los tomates en 4.
7. Cortar la cebolla en tiras finas.
8. Trocear la espinaca.

ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, mezclar los garbanzos y quinua horneada con los vegetales frescos
2. Preparar el aderezo griego mezclando jugo de limón, aceite de oliva, perejil y menta.
3. Añadir el aderezo.
4. Mezclar suavemente todo.
5. Servir porciones de 150 g.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este platillo es fresco, nutritivo y no contiene grasas añadidas ni productos ultra procesados.
- Rica en proteína vegetal, fibra y antioxidantes
- Fuente de grasa monoinsaturadas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (147 gramos)		10 porciones (1,465 gramos)	
Energía (kcal)	274.475	Energía (kcal)	2,744.752
Proteínas (g)	11.060	Proteínas (g)	110.599
Lípidos (g)	7.718	Lípidos (g)	77.182
Hidratos de Carbono (g)	42.179	Hidratos de Carbono (g)	421.791
Sodio (mg)	224.207	Sodio (mg)	2,242.069

ENSALADA TEMPLADA DE CALABACITAS

Espinaca, almendras.

Autora: *Teresa Camacho Guerrero*
Cédula profesional: 13583523
Institución: *Universidad Anáhuac Querétaro*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabaza	0.550	kg
Espinaca	0.200	kg
Ajo	0.020	kg
Almendras	0.060	kg
Jugo de limón	0.015	L
Aceite de oliva	0.015	L
Sal (c/s)	0.006	kg
Pimienta (c/s)	0.005	kg
Orégano	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: **0.087 kg**
Peso total (10 personas): **0.876 kg**
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar y secar calabazas y espinaca.
2. Cortar las espinacas en tiras.
3. Desinfectar las espinacas y reservar.
4. Cortar las calabazas en rodajas de 1 cm de ancho y reservar.
5. Picar finamente el ajo y reservar.
6. Tostar ligeramente las almendras en un sartén seco, a fuego bajo para que no se quemen. Reservar.

ELABORACIÓN

1. Saltear calabaza y ajo por 3 min.
2. En un tazón grande mezclar calabazas salteadas, espinaca y almendras tostadas.
3. Aderezar los vegetales con jugo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta y orégano.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Las almendras aportan ácidos grasos esenciales y saludables.
- Las espinacas son ricas en fibra y clorofila, que actúa como antioxidante.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (87.6 gramos)		10 porciones (876 gramos)	
Energía (kcal)	71.0	Energía (kcal)	709.5
Proteínas (g)	2.8	Proteínas (g)	28.5
Lípidos (g)	4.9	Lípidos (g)	50.0
Hidratos de Carbono (g)	3.6	Hidratos de Carbono (g)	36.4
Sodio (mg)	249.6	Sodio (mg)	2,496.4

ENSALADA VERDE

Lechuga, acelga, manzana, apio.

Autora: Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza

Cédula profesional: 1988717

Coautora (estudiante): Jenisej María Rivera Noriega

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lechuga en trozos	2.000	kg
Acelga	1.000	kg
Manzana verde	1.000	kg
Apio	0.200	kg
Jugo de limón	0.150	L
Pepita de calabaza	0.125	kg
Nuez	0.125	kg
Yogurt natural light (bajo en grasa)	0.600	kg
Sal	0.006	kg
Pimienta negra	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.520 kg

Peso total (10 personas): 5.202 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la lechuga y las acelgas.
2. Retirar las hojas duras exteriores y el corazón de la lechuga.
3. Retirar los tallos de las acelgas.
4. Cortar la lechuga y las acelgas en trozos con las manos.
5. Lavar el apio y cortarlo en rodajas delgadas.
6. Lavar las manzanas, cortarlas en rodajas delgadas y rociarlas con jugo de limón.
7. Medir el yogurt, las pepitas de calabaza, la nuez picada y la pimienta.

ELABORACIÓN

1. Colocar en un tazón grande la lechuga, las acelgas, el apio y las rodajas de manzana.
2. Agregar las pepitas de calabaza y la nuez picada.
3. Incorporar el yogurt natural light a la mezcla de vegetales.
4. Sazonar con pimienta y sal al gusto.
5. Revolver suavemente hasta integrar todos los ingredientes.
6. Refrigerar por al menos 1 hora antes de servir.
7. Servir en porciones individuales en platos extendidos.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La acelga es una verdura de hoja verde oscuro, rica en vitamina K, A y C, así como en minerales como el magnesio y el hierro. Es excelente para la salud ósea, la vista y el sistema inmunológico. Aporta una textura suave y un sabor ligeramente terroso que complementa perfectamente ensaladas frescas y equilibradas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (520 gramos)		10 porciones (5,202 gramos)	
Energía (kcal)	351.67	Energía (kcal)	3516
Proteínas (g)	12.38	Proteínas (g)	123.8
Lípidos (g)	17.30	Lípidos (g)	173.0
Hidratos de Carbono (g)	44.70	Hidratos de Carbono (g)	447.0
Sodio (mg)	261.36	Sodio (mg)	2,613.66

ENSALADA VERDE DEL HUERTO

Huauzontle, miltomate, rábano, ejote, habas verdes, queso panela y semilla de cilantro.

Autor: Iván Alfredo Martínez Vizuet
Cédula profesional: 9600944
Institución: UNITEC

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Huauzontle	0.500	kg
Miltomate	0.150	kg
Rábano rojo	0.015	kg
Ejote	0.100	kg
Haba verde	0.150	kg
Queso panela	0.200	kg
Semilla de cilantro	0.005	kg
Aceite de oliva extra virgen	0.040	kg
Vinagre blanco	0.013	kg
Sal de mar	0.008	kg

Peso o cantidad por ración: **0.118 kg**
Peso total (10 personas): **1.81 kg**
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Limpiar y blanquear huauzontle, para después cortar en racimos.
2. Cortar en cuartos el miltomate.
3. Cortar en rodajas el rábano.
4. Blanquear el ejote.
5. Quitar la vaina del haba y blanquear con la piel para después de la cocción eliminarlas.
6. Blanquear el ejote.
7. Cortar queso panela en cubos.
8. Moler semilla de cilantro en un mortero.

ELABORACIÓN

1. Colocar en un tazón los ingredientes.
2. Elaborar la vinagreta emulsionando el vinagre y el aceite. Después añade el polvo de la semilla de cilantro y la sal.
3. Aliñar con la vinagreta y servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El huauzontle es un alimento altamente nutritivo, rico en proteínas, fibra, calcio, hierro, fósforo y vitaminas A, complejo B, C y E. Además, contiene flavonoides, que le otorgan propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, fortaleciendo el sistema inmunológico y protegiendo contra diversas enfermedades.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (118 gramos)		10 porciones (1,180 gramos)	
Energía (kcal)	116.3	Energía (kcal)	1,163
Proteínas (g)	6.6	Proteínas (g)	66
Lípidos (g)	6	Lípidos (g)	60
Hidratos de Carbono (g)	11.4	Hidratos de Carbono (g)	114
Sodio (mg)	319.5	Sodio (mg)	3,195

GOFRES KETO

Mozzarella, huevo.

Autora: Alejandra Guadalupe de León Flores

Cédula profesional: 8577797

Coautora (estudiante): María Fernanda Martell Salazar

Institución: Universidad Panamericana

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mozzarella	0.900	kg
Huevo	0.600	kg
Clara de huevo	0.300	kg
Almendra molida	0.200	kg

Peso o cantidad por ración: 0.206 kg

Peso total (10 personas): 2.060 kg

Complejidad de elaboración: Alta

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Preparar molde.
3. Mozzarella: Picar finamente el queso.

ELABORACIÓN

1. Batir en un recipiente el huevo entero con la clara extra, el queso y la almendra. Repartir en el molde llenando las cavidades o preparar en la gofrera según las instrucciones.
2. Agregar el toque final: Servir. Agregar toppings al gusto.

En el horno tardarán unos 20 minutos; vigilar cuando lleven 15 minutos, porque depende del molde. Deben quedar dorados.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Es un postre saludable ya que no contiene una alta cantidad de carbohidratos ni azúcares simples.
- Lo pueden consumir los diabéticos o las personas que tienen una dieta keto.
- Las almendras son una fuente de grasa adecuada para el organismo.
- El huevo es una fuente de proteínas y grasas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (200 gramos)		10 porciones (2,000 gramos)	
Energía (kcal)	470	Energía (kcal)	4,700
Proteínas (g)	34	Proteínas (g)	340
Lípidos (g)	36	Lípidos (g)	360
Hidratos de Carbono (g)	3.3	Hidratos de Carbono (g)	33
Sodio (mg)	688.8	Sodio (mg)	6,888

HUEVOS RELLENOS DE GARBANZO

Autor: Carlos Darío Kuri Güemes
Cédula profesional: 7506383
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Garbanzo	0.100	kg
Huevo	0.600	kg
Cebolla blanca	0.050	kg
Pimiento morrón rojo	0.050	kg
Limón sin semilla	0.400	kg
Sal	0.005	kg
Pimienta negra molida	0.005	kg
Mayonesa <i>light</i>	0.090	kg
Mostaza clásica	0.030	kg

Peso o cantidad por ración: 0.133 kg
Peso total (10 personas): 1.33 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Remojar los garbanzos en 0.200 L agua purificada y templada toda la noche anterior a preparar esta receta.
2. Lavar y desinfectar todos los vegetales y los huevos.
3. Cocer los huevos en una cacerola profunda con aproximadamente 1.5 L de agua. Hervir de 12 y 15 minutos.
4. Retirarlos del agua con una cuchara y escurrir en 1 coladera.
5. Esperar a que se enfrien.
6. Dar unos golpecitos a cada uno para romper el cascarón.
7. Retirar toda la cáscara.
8. Dejar enfriar por completo.
9. Cortar a la mitad ya sea a lo largo o a lo ancho.
10. Cortar de la base de cada mitad una pequeña parte de aproximadamente 0.001 m, como una laminilla, para lograr que cada mitad se sostenga en un plato.
11. Retirar la yema con una cucharita.
12. Escurrir los garbanzos en una coladera.
13. Retirar la piel que se separa de los garbanzos.
14. Hervir los garbanzos en aproximadamente 0.500 ml de agua, con fuego medio hasta que estén suaves.
15. Picar finamente la cebolla y los pimientos.
16. Exprimir el jugo de los limones.
17. Licuar los garbanzos con el jugo de limón, la pimienta, la sal, las yemas, la mayonesa y la mostaza.

ELABORACIÓN

1. Mezclar con una palita o miserable la masita de los garbanzos con la cebolla y el pimiento picados.
2. Rectificar sabor.
3. Colocar 2 mitades de claras de huevo cocidas sobre un plato para ensalada.
4. Rellenar con la masita de los garbanzos, con una cucharita cafetera.
5. Se puede decorar con un cuadrito de pimiento picado.

INFORMACIÓN RELEVANTE: En las cocinas tenemos considerado un promedio de 0.060 kg por pieza de huevo, por lo tanto la entrada por persona se considera de 1 pieza por comensal. Se puede utilizar sal baja en sodio.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (523 gramos)		10 porciones (5,230 gramos)	
Energía (kcal)	668	Energía (kcal)	6,683
Proteínas (g)	22.9	Proteínas (g)	229
Lípidos (g)	29	Lípidos (g)	290
Hidratos de Carbono (g)	85.6	Hidratos de Carbono (g)	856
Sodio (mg)	906.7	Sodio (mg)	9,067

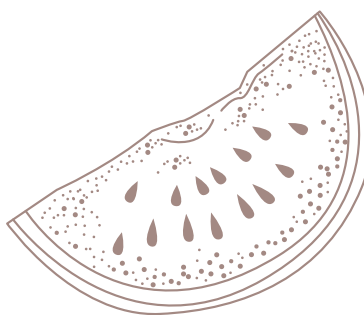
MEDALLÓN DE SANDÍA

Toronja, naranja, amaranto y semilla de girasol.

Autor: Américo del Valle Araujo
Cédula profesional: 6439785
Institución: UNITEC

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Sandía rebanada	2.000	kg
Toronja	1.000	kg
Gajos de naranja	0.600	kg
Amaranto	0.010	kg
Semilla de girasol	0.030	kg
Vinagre balsámico	0.050	L
Aceite de oliva extra virgen	0.150	L
Sal de mar	0.008	kg

Peso o cantidad por ración: 0.385 kg
Peso total (10 personas): 3.850 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Limpiar la sandía de su cáscara.
2. Obtener supremas de toronja y naranja.
3. Tostar amaranto y semillas de girasol.

ELABORACIÓN

1. Mezclar vinagre balsámico con aceite y sal hasta emulsionar.
2. Sumergir la sandía en la vinagreta y colocarla sobre un plato.
3. Montar los gajos de toronja y naranja sobre la sandía.
4. Espolvorear amaranto y semillas de girasol.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La toronja y la naranja son frutas cítricas con importantes beneficios nutricionales. Ambas son excelentes fuentes de vitamina C, un antioxidante que fortalece el sistema inmunológico y ayuda a combatir enfermedades.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (385 gramos)		10 porciones (3,850 gramos)	
Energía (kcal)	275.7	Energía (kcal)	2,757
Proteínas (g)	3.1	Proteínas (g)	31
Lípidos (g)	17	Lípidos (g)	170
Hidratos de Carbono (g)	32.1	Hidratos de Carbono (g)	321
Sodio (mg)	313.9	Sodio (mg)	3,139

PAQUETE DE CALABAZA RELLENO DE REQUESÓN

Calabaza y requesón.

Autora: Emma Ángeles Desjardins
Cédula profesional: 2288069
Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabaza italiana	1.000	kg
Cilantro	0.250	kg
Chile verde	0.075	kg
Requesón	1.100	kg
Pimienta en polvo	0.025	kg
Sal yodada	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: 0.240 kg
Peso total (10 personas): 2.4 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las calabazas, cilantro y chiles.
2. Eliminar las porciones no comestibles (tallos, cabos).
3. Rebanar de forma longitudinal las calabazas para obtener láminas delgadas, se puede utilizar una mandolina.
4. Cortar finamente el cilantro y chile verde.

ELABORACIÓN

1. En un tazón, mezclar el requesón con el cilantro y chile, sazonar con sal y pimienta.
2. Formar una cruz con 2 rebanadas de calabaza.
3. Colocar 2 cucharadas de requesón preparado sobre el centro de la cruz de calabaza
4. Cerrar los paquetes doblando las tiras de calabaza hacia el centro del paquete.
5. Hornear a 190 °C por 10 minutos.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La calabaza es un alimento de origen mexicano el cual es alto en fibra y es una gran opción para elevar el consumo de verduras en el país. Se pueden servir 2 paquetes con una salsa de su preferencia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (240 gramos)		10 porciones (2,400 gramos)	
Energía (kcal)	236.41	Energía (kcal)	2,364.16
Proteínas (g)	19.15	Proteínas (g)	191.53
Lípidos (g)	13.50	Lípidos (g)	135.02
Hidratos de Carbono (g)	10.12	Hidratos de Carbono (g)	101.22
Sodio (mg)	306.55	Sodio (mg)	3,065.5

PIZZA CON BASE DE ESPINACA

Espinaca, pimienta, avena y queso.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautora (estudiante): Claudia Estefanía Contreras López

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jitomate	0.240	kg
Cebolla	0.058	kg
Espinaca	0.120	kg
Pimiento morrón	0.060	kg
Aceite Vegetal	0.010	L
Pimienta	0.008	kg
Hojuelas de avena	0.080	kg
Huevo	0.10	kg
Agua	0.720	L
Queso Mozzarella	0.070	kg

Peso o cantidad por ración: 0.146 kg

Peso total (10 personas): 1.466 kg

Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los jitomates, la cebolla, la espinaca y el pimiento utilizando un desinfectante para alimentos, siguiendo las instrucciones del fabricante.
2. Cortar en cubos pequeños el jitomate, la cebolla y el pimiento.

ELABORACIÓN

1. Colocar en una olla 0.008 L de aceite a fuego medio.
2. Una vez caliente el aceite, agregar el jitomate cortado.
3. Añadir la pimienta a la mezcla y tapar.
4. Hervir durante 5 min.
5. Aplastar con un tenedor el jitomate reducido.
6. Dejar hervir a fuego bajo con la tapa puesta durante 15 min más. Quedará hecho el puré de tomate para la base de la pizza.
7. Licuar la avena, espinacas, huevo, agua y pimienta, hasta formar una mezcla homogénea que será la masa para la base de la pizza.
8. Calentar un sartén con 2 ml de aceite.
9. Expandir la masa formando un círculo de aproximadamente 25 centímetros de diámetro en el sartén como base de la pizza.
10. Dar la vuelta por ambos lados.
11. Untar la salsa de jitomate sobre la base de la pizza.
12. Agregar el queso mozzarella rayado, el pimiento y la cebolla cortados.
13. Hornear la pizza por 10 min, hasta derretir el queso.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Se puede añadir pollo en tiras asadas para un mayor aporte de proteína. Si se prepara con antelación almacenar en el refrigerador máximo de 3 a 4 días.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (146.6 gramos)		10 porciones (1,466 gramos)	
Energía (Kcal)	85.504	Energía (Kcal)	855.043
Proteínas (g)	4.704	Proteínas (g)	47.048
Lípidos (g)	3.811	Lípidos (g)	38.110
Hidratos de Carbono (g)	9.291	Hidratos de Carbono (g)	92.916
Sodio (mg)	75.664	Sodio (mg)	756.644

QUESADILLAS A LA JARDINERA

Autora: *Caribe Revilla Velásquez*

Cédula profesional: 4155257

Institución: *Centro Universitario del Pacífico (UNIPAC)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tortillas de maíz nixtamalizado	1.000	kg
Queso panela rallado (artesanal)	0.800	kg
Zanahoria rallada fina	0.600	kg
Calabacita italiana rallada	0.400	kg
Ingredientes para la salsa de tomate asada		
Jitomate saladet fresco	1.000	kg
Chile serrano	0.050	kg
Ajo fresco	0.100	kg
Cebolla blanca	0.100	kg
Sal	0.006	kg
Agua	0.300	L

Peso o cantidad por ración: **0.380 kg**

Peso total (10 personas): **3.800 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Preparar la salsa: Asar los tomates, chiles, ajos y cebolla en un comal o sartén sin aceite hasta que estén tatemados y suaves. Licuar los ingredientes asados con la sal y el agua hasta obtener una salsa espesa.
2. Preparar el relleno: En un tazón, mezclar la zanahoria rallada, la calabacita rallada y el queso panela. Añadir una pizca de sal si el queso es bajo en sodio. Las verduras no requieren cocción previa.

ELABORACIÓN

1. Formar las quesadillas: Calentar ligeramente las tortillas en un comal sin aceite para que se ablanden. Colocar una porción de la mezcla de relleno en cada tortilla y doblarlas a la mitad.
2. Cocinar: Regresar las quesadillas al comal caliente y cocinar a fuego medio-bajo por 2 a 3 minutos por cada lado, presionando suavemente con una espátula. El queso debe fundirse un poco y las verduras deben ablandarse.
3. Servir: Servir las quesadillas calientes, acompañadas de la salsa de tomate asada.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta receta es un desayuno saludable, sin frituras ni productos ultra procesados.

- Las quesadillas se cocinan al comal sin grasas añadidas.
- La tortilla de maíz nixtamalizado artesanal mejora la digestión y aporta calcio natural.
- El queso panela rallado es bajo en grasa y permite que se funda ligeramente sin un exceso calórico.
- La zanahoria y la calabacita frescas aportan textura, dulzor natural, fibra y color.
- La salsa casera eleva el sabor sin recurrir a salsas industrializadas.
- Se puede sustituir la sal de mesa por condimentos secos, como pimienta, epazote, etc.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (380 gramos)		10 porciones (3,800 gramos)	
Energía (kcal)	386.97	Energía (kcal)	3,869.72
Proteínas (g)	19.17	Proteínas (g)	191.78
Lípidos (g)	7.71	Lípidos (g)	77.14
Hidratos de Carbono (g)	56.31	Hidratos de Carbono (g)	563.19
Sodio (mg)	280.07	Sodio (mg)	2,800.77

ROLLITOS VIETNAMITAS

Bistec de res, germen de soya, champiñones, pimientos y zanahoria.

Autora: *Aline Medina Hernández*
Cédula profesional: 8485463
Coautor (estudiante): *Tonatiuh Chimal Chávez*
Institución: *Universidad La Salle Cancún*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Zanahoria	0.150	kg
Pimiento rojo	0.175	kg
Cebolla	0.100	kg
Champiñones	0.175	kg
Ajo	0.014	kg
Jengibre	0.015	kg
Cilantro	0.010	kg
Aguacate	0.150	kg
Limón	0.080	kg
Aceite de oliva	0.025	L

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Bistec de res	0.300	kg
Salsa de soya	0.975	L
Germen de soya	0.100	kg
Papel de arroz	0.135	kg
Película plástica	0.030	m

Peso o cantidad por ración: **0.220 kg**
Peso total (10 personas): **2.220 kg**
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar con agua y jabón las verduras y hortalizas.
2. Retirar los cabos de la zanahoria y cortar en juliana. Reservar.
3. Retirar los cabos del pimiento y cortar en juliana. Reservar.
4. Retirar los cabos de la cebolla y filetear la mitad. Reservar.
5. Picar finamente la mitad de la cebolla restante. Reservar.
6. Cortar los champiñones en rebanadas delgadas. Reservar.
7. Picar finamente el ajo y el jengibre. Reservar.
8. Cortar el cilantro en tiras finas y alargadas.
9. Cortar el limón por mitad, exprimir y reservar.
10. Machacar el aguacate como puré y mezclar la cebolla picada, el cilantro y el jugo de limón.
11. Cortar el bistec en tiras delgadas. Reservar tapado con película plástica en refrigeración.
12. Calentar un sartén y agregar el aceite de oliva, el ajo, el jengibre y la cebolla fileteada. Sofreír por un minuto.
13. Agregar los champiñones y cocinar por 2 a 3 minutos.
14. Agregar las tiras del bistec y saltear hasta que se vean asadas.
15. Agregar la salsa de soya y el germen de soya y dejar cocinar a fuego bajo 2-3 minutos. Reservar.
16. Hidratar de 3 en 3 las hojas de arroz sumergiéndolas en agua fría por 2 minutos o hasta que estén flexibles. Colocar la hoja hidratada en una toalla limpia y secar el exceso.

ELABORACIÓN

1. En una tabla colocar una hoja de arroz ya hidratada.
2. Porcionar una ración de guiso y guacamole en el centro de la hoja, dejando espacio en las puntas para manipular.
3. Doblar primero los extremos cortos del papel hacia el centro.
4. Enrollar como un burrito hasta cerrar el rollo.
5. Repetir con las dos raciones restantes.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Los rollitos son una excelente opción para una comida fresca, con diversidad de ingredientes que permiten tener texturas y sabores variados para el paladar, además de diversos nutrimentos. El guacamole le da un toque más regional a la receta. El papel de arroz debe hidratarse y utilizarse al momento, por ello se recomienda hacer este paso al final de la receta.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (300 gramos)		10 porciones (3,000 gramos)	
Energía (kcal)	306.8	Energía (kcal)	3,068
Proteínas (g)	21.7	Proteínas (g)	217
Lípidos (g)	10.63	Lípidos (g)	106.3
Hidratos de Carbono (g)	36.72	Hidratos de Carbono (g)	367.2
Sodio (mg)	230.95	Sodio (mg)	2,309.5

SOPES DE HONGOS

Sope, hongos, chayote, frijol.

Autora: *Angélica Pascacio Martínez*
Cédula profesional: 3518458
Coautor (estudiante): *Carlos Campos Melgoza*
Institución: *Universidad de Celaya*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite de Canola	0.01	L
Hongos	0.40	kg
Chayote	0.2	kg
Frijoles cocidos	0.43	kg
Queso fresco	0.15	kg
Sope a la plancha	0.50	kg
Chile Serrano	0.001	kg
Aguacate	0.018	kg

Peso o cantidad por ración: **0.170 kg**

Peso total (10 personas): **1.700 kg**

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. En un sartén colocar un poco de aceite y agregar los hongos hasta que queden bien cocidos. Reservar.
2. Cocinar los chayotes en el mismo sartén de los hongos.
3. Calentar los frijoles en otro sartén con poco aceite hasta que queden suaves.
4. Deshacer el queso, colocar en un recipiente y reservar.
5. Precalentar la plancha a fuego medio.

ELABORACIÓN

1. Tostar los sopes en una plancha.
2. Montar con frijol, hongos y chayotes.
3. Agregar rebanadas de aguacate y chile serrano para adornar.
4. Agregar queso al gusto.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El chile serrano se puede omitir si así se desea.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (170 gramos)		10 porciones (1,700 gramos)	
Energía (kcal)	126	Energía (kcal)	1,262
Proteínas (g)	4.6	Proteínas (g)	46
Lípidos (g)	5.8	Lípidos (g)	58
Hidratos de Carbono (g)	13.9	Hidratos de Carbono (g)	139
Sodio (mg)	62.7	Sodio (mg)	627

STEAK DE COLIFLOR

Coliflor, yogurt light, queso ranchero, ajo en polvo, cebolla en polvo, paprika.

Autora: *Sofía Ledesma De León*
Cédula profesional: 14251783
Coautora (estudiante): *Tzireri Geraldine Salinas Medina*
Institución: *Universidad Latina de México*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Coliflor	0.250	kg
Yogurt <i>light</i>	0.125	L
Aceite de aguacate	0.075	L
Queso ranchero	0.200	kg
Jugo de limón	0.037	L
Diente de ajo	0.012	kg
Sal	0.015	kg
Ajo en polvo	0.007	kg
Cebolla en polvo	0.007	kg
Paprika	0.007	kg

Peso o cantidad por ración: **0.012 kg**
Peso total (10 personas): **0.120 kg**
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la coliflor.
2. Cortar la coliflor en rebanadas gruesas tipo "steak".
3. Triturar los dientes de ajo para la salsa.
4. Mezclar el yogurt con el jugo de limón, pimienta, sal y el ajo anteriormente triturado para la salsa.
5. Mezclar en un tazón el aceite de aguacate con paprika, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta.

ELABORACIÓN

1. Calentar un sartén a fuego medio y sumergir cada rebanada de coliflor con la mezcla de especias y aceite.
2. Colocar las rebanadas de coliflor en el sartén y cocinar 4-5 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y tiernas.
3. En los platos, colocar primero una base de la salsa de yogurt previamente preparado.
4. Encima de la salsa de yogurt, acomodar los steaks de coliflor salteados.
5. Espolvorear con queso ranchero rallado y servir caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Las rebanadas de coliflor deberán ser gruesas (aprox. 2-3 cm), permite que se cocinen uniformemente sin deshacerse.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (120 gramos)		10 porciones (1,200 gramos)	
Energía (kcal)	116.60	Energía (kcal)	1166
Proteínas (g)	6.05	Proteínas (g)	60.5
Lípidos (g)	2.07	Lípidos (g)	20.7
Hidratos de Carbono (g)	73.61	Hidratos de Carbono (g)	736.1
Sodio (mg)	23.56	Sodio (mg)	235.6

TACOS A LA TUNA

Jamaica, carne de res y chile guajillo.

Autora: *Sofía Ledesma De León*
Cédula profesional: 14251783
Coautora (estudiante): *Isis Ramírez Mejía*
Institución: *Universidad Latina de México*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jamaica	0.264	kg
Carne de res	0.297	kg
Tuna	0.200	kg
Aceite	0.074	L
Chile guajillo	0.026	kg
Jitomate	0.231	kg
Ajo	0.009	kg
Sal	0.003	kg
Pimienta	0.003	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua	0.825	L
Cilantro	0.066	kg
Cebolla	0.231	kg
Tortilla	0.264	kg
Limón	0.099	kg

Peso o cantidad por ración: **0.204 kg**
Peso total (10 personas): **2.040 kg**
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

- Colocar la flor de jamaica en una olla con agua caliente durante 20 minutos hasta ablandar.
- Picar la flor de jamaica cocida en trozos más finos.
- Cortar la carne de res en trozos pequeños, condimentar con sal y pimienta, y guisar con aceite en una olla a fuego bajo.
- Lavar y desinfectar jitomate, cilantro, cebolla y tuna.
- Pelar la tuna.
- Poner en una olla con agua caliente las piezas de chile por 5 minutos.
- Licuar el jitomate con los chiles, tuna, sal y pimienta.
- Colar la mezcla anteriormente licuada.
- Picar en trozos finos la cebolla, cilantro, jitomate y para reservar.

ELABORACIÓN

- Mezclar en una misma olla la flor de jamaica cocida, la carne de res, el adobo de chile y tuna.
- Dejar cocer a fuego medio por 10 minutos o hasta que se consuma el caldillo.
- Servir en tortilla caliente el guisado.
- Agregar cilantro, cebolla, limón y jitomate al gusto.
- Degustar.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Es un platillo tradicional, nutritivo, sin grasas trans.

- Tanto la tuna como la jamaica ayudan a regular el azúcar en sangre, el colesterol, son altos en vitamina C y son antioxidantes.
- La jamaica tiene ese beneficio diurético.
- Tiene un mayor rendimiento ya que es poca carne y mayor cantidad de flor de jamaica.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (204 gramos)		10 porciones (2,040 gramos)	
Energía (kcal)	403.79	Energía (kcal)	4,037.9
Proteínas (g)	31.04	Proteínas (g)	310.4
Lípidos (g)	5.97	Lípidos (g)	59.7
Hidratos de Carbono (g)	56.46	Hidratos de Carbono (g)	564.6
Sodio (mg)	2,402.43	Sodio (mg)	24,024.3

TACOS DE TINGA DE JAMAICA

Flor de Jamaica, tortilla.

Autora: Lorena Leyva Hernández
 Cédula profesional: 14066518
 Institución: Universidad Lasalle Laguna

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Flor de Jamaica	0.25	kg
Agua	2.5	L
Cebolla morada	0.35	kg
Perejil	0.075	kg
Chile morita seco	0.025	kg
Ajo	0.025	kg
Aceite de oliva	0.075	L
Tomate saladet	1	kg
Sal	0.025	kg
Pimienta	0.015	kg
Tortilla	0.5	kg

Peso o cantidad por ración: 0.157 kg
 Peso total (10 personas): 1.570 kg
 Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Cocer la flor de Jamaica 3 veces en agua.
2. Reservar el agua por si se desea hacer agua de Jamaica.
3. Colar la flor de Jamaica y picarla.
4. Picar finamente la cebolla morada y perejil. Reservar.
5. Desvenar el chile morita, limpiar y tatemar.
6. Licuar el ajo, chile morita, tomate y 50 g de cebolla, con ¼ taza (240ml) de agua hasta obtener una mezcla homogénea.

ELABORACIÓN

1. En una sartén caliente, agregar el aceite de oliva.
2. Cocinar la mezcla de tomate durante 10 min.
3. Añadir la flor de Jamaica, sal y pimienta.
4. Saltear 8 min más.
5. Calentar las tortillas en el comal.
6. Agregar la tinga (preparado de flor de Jamaica).
7. Adornar con la cebolla y perejil; servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Se puede servir a elección con limón, sal y salsa casera. Reservar el líquido de cocción de la Jamaica para acompañar con agua o hacer una mermelada después.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (157 gramos)		10 porciones (1,507 gramos)	
Energía (kcal)	174.1	Energía (kcal)	1,741
Proteínas (g)	5.2	Proteínas (g)	52
Lípidos (g)	1.7	Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	34.5	Hidratos de Carbono (g)	345
Sodio (mg)	148	Sodio (mg)	1,480

TORRE DE BETABEL

Betabel, queso de cabra y pistache.

Autora: Ana Rubria Bustillos González
Cédula profesional: 10382425
Institución: Universidad La Salle Chihuahua

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Betabel	0.800	kg
Queso de cabra	0.200	kg
Pistache	0.150	kg
Aceite de oliva extra virgen	0.150	L
Miel de abeja	0.100	L
Chile quebrado	0.050	kg
Sal	0.050	kg

Peso o cantidad por ración: 0.100 kg

Peso total (10 personas): 1.000 kg

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Lavar, secar y desinfectar el betabel.
2. Preparar la olla vaporera y llevar el agua a hervor.
3. Pelar el betabel.
4. Colocar una tabla para picar y un cuchillo.
5. Picar los pistaches.

ELABORACIÓN

1. Cocer el betabel durante 12 minutos.
2. Escurrir el betabel una vez cocido, enfriar y rebanar en rodajas de 5 mm de grosor.
3. Mezclar la miel, el aceite de oliva, el chile quebrado y la sal en un bowl con un globo.
4. Colocar en torre 1 rodaja de betabel, agregar 5 gr de queso de cabra encima y repetir 2 veces, en la parte superior colocar pistaches troceados y agregar el aderezo de miel con aceite.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (100 gramos)		10 porciones (1,000 gramos)	
Energía (kcal)	269	Energía (kcal)	2,690
Proteínas (g)	6.800	Proteínas (g)	69
Lípidos (g)	23.900	Lípidos (g)	239
Hidratos de Carbono (g)	21	Hidratos de Carbono (g)	210
Sodio (mg)	333	Sodio (mg)	3,330

TORTITAS DE BRÓCOLI

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
 Cédula profesional: 9981616
 Coautora (estudiante): *Laura Lizbeth Canseco Pérez*
 Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Brócoli	0.500	kg
Huevo	0.280	kg
Harina de avena	0.080	kg
Queso fresco	0.040	kg
Ajo	0.006	kg
Pimienta	0.003	kg
Sal	0.001	kg
Aceite de oliva	0.020	L

Peso o cantidad por ración: **0.093 kg**
 Peso total (10 personas): **0.930 kg**
 Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Cocinamos el brócoli (yo lo cocino en el microondas 5 minutos) hasta que quede bien hecho y lo picamos muy pequeño.
2. Lo ponemos en un bol junto a la harina, queso (puede ser parmesano o bien no ponerle queso), huevos, 1 diente de ajo, pimienta negra al gusto y mezclamos todo.
3. Agregamos aceite en la sartén para evitar que se peguen.
4. Damos forma de tortitas y las cocinamos en la sartén con aceite para que no se peguen a fuego medio.

ELABORACIÓN

1. Colocar las tortitas en un platón y disfruta.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- El brócoli es una hortaliza rica en vitamina C, ácido fólico, calcio, hierro y fibra, con propiedades antioxidantes y anticancerígenas.
- Es bajo en calorías y sodio, ideal para personas con hipertensión, sobrepeso o dislipidemia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (93 gramos)		10 porciones (930 gramos)	
Energía (kcal)	114	Energía (kcal)	1,143
Proteínas (g)	6.2	Proteínas (g)	62.3
Lípidos (g)	7.5	Lípidos (g)	75.2
Hidratos de Carbono (g)	5.8	Hidratos de Carbono (g)	57.6
Sodio (mg)	148	Sodio (mg)	1,478

TORTITAS DE QUELITES

Quelites y avena.

Autoras: *Angélica Isabel Rojas Malpica / María Amparo Gil Solís*
Cédula profesional: 3015023 / 13423432
Institución: *Universidad Iberoamericana Puebla*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Quelites	1.000	kg
Huevos	0.500	kg
Avena integral	0.065	kg
Cebolla	0.150	kg
Ajo picado	0.010	kg
Sal	0.010	kg
Pimienta negra molida	0.010	kg
Aceite vegetal	0.050	L
Queso fresco	0.300	kg

Peso o cantidad por ración: **0.200 kg**
Peso total (10 personas): **2 kg**
Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Cocinar ligeramente los quelites en un sartén con un poco de agua hasta que se suavicen y retirar el agua.
2. Moler la avena con la ayuda de la licuadora o un procesador

ELABORACIÓN

1. Batir ligeramente los huevos, añadir los quelites cocidos, la cebolla, ajo, avena molida, sal y pimienta.
2. Formar las tortitas con ayuda de una cuchara y llevarlas al sartén con una cucharadita de aceite.
3. Dorar por 2 o 3 minutos de cada lado hasta que estén bien cocidas y firmes.
4. Decorar con queso fresco.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (200 gramos)		10 porciones (2,000 gramos)	
Energía (kcal)	227.185	Energía (kcal)	2,271.85
Proteínas (g)	17.251	Proteínas (g)	172.51
Lípidos (g)	22.414	Lípidos (g)	224.14
Hidratos de Carbono (g)	13.247	Hidratos de Carbono (g)	132.47
Sodio (mg)	479.498	Sodio (mg)	4,794.98

TORTITAS DE VERDURAS CON ADEREZO DE YOGUR

Zanahoria, col, harina de avena y yogur natural.

Autora: Susana G. Galindo Delfín

Cédula profesional: 17724196

Coautora (estudiante): Valeria Cabañas García

Institución: Universidad Anáhuac Veracruz, campus Xalapa

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Zanahoria	0.800	kg
Col	0.600	kg
Cebolla	0.125	kg
Harina de avena	1.250	kg
Huevo	0.550	kg
Aceite	0.100	L
Yogur natural descremado	1.250	L
Limón	0.750	L
Orégano	0.040	kg
Laurel	0.040	kg
Tomillo	0.035	kg
Romero	0.035	kg

Peso o cantidad por ración: 0.250 kg

Peso total (10 personas): 2.500 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la zanahoria y la col.
2. Eliminar las cáscaras y las porciones no comestibles de las tres verduras (cáscaras, tallos).
3. Rallar la zanahoria, la col y la cebolla finamente.
4. Exprimir los limones para obtener el jugo.

ELABORACIÓN

1. En un tazón, colocar la zanahoria, la col y la cebolla rallada.
2. Agregar la harina y los huevos.
3. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Calentar un sartén o plancha antiadherente.
5. Formar tortitas del tamaño de la palma de la mano.
6. Colocar una cucharadita de aceite vegetal en el sartén o plancha.
7. Colocar las tortitas en el sartén o plancha hasta que los bordes se vean firmes y dorados.
8. Voltear para la cocción de ambos lados.
9. Reservar en un refractario.
10. En otro tazón o refractario, mezclar el yogur, el jugo de limón y la mezcla de especias secas.
11. Al servir las tortitas, aderezar con el aderezo preparado.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este platillo con zanahoria, col y yogur natural es fuente equilibrada de nutrientes, fibra, antioxidantes, vitaminas A, C y K, proteína y probióticos. ¡Excelente opción!

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (250 gramos)		10 porciones (2,500 gramos)	
Energía (kcal)	929.890	Energía (kcal)	9,298.902
Proteínas (g)	32.966	Proteínas (g)	329.664
Lípidos (g)	30.224	Lípidos (g)	302.245
Hidratos de Carbono (g)	137.726	Hidratos de Carbono (g)	1,377.260
Sodio (mg)	232.493	Sodio (mg)	2,324.936

TORTITAS SALUDABLES DE ZANAHORIA

Zanahoria, trigo, leche.

Autora: *Darling Castillo Cruz*
 Cédula profesional: 3947999
 Coautora (estudiante): *María Aurora Porrúa Ardura*
 Institución: *Universidad Anáhuac Mayab*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Zanahoria	.810	kg
Harina de trigo integral	.150	kg
Huevo	1	pz
Aceite vegetal	.030	kg
Leche baja en grasa	.200	kg
Ajo finamente picado	.007	kg
Cebolla picada	.055	kg
Perejil fresco	.009	kg
Sal	0.008	kg

Peso o cantidad por ración: **0.146 kg**
 Peso total (10 personas): **1.459 kg**
 Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las zanahorias, la cebolla, el ajo y el perejil fresco.
2. Pelar las zanahorias.
3. Rallar las zanahorias en un rallador fino.
4. Cortar finamente la cebolla, el ajo y el perejil fresco.
5. Medir la harina de trigo integral, la leche baja en grasa y el aceite vegetal.
6. Cascar los huevos en un recipiente.
7. Batir ligeramente con un tenedor o batidor manual.
8. Preparar un recipiente amplio para integrar todos los ingredientes.
9. Alistar un sartén antiadherente y tenerlo listo para cocinar las tortitas.

ELABORACIÓN

1. Colocar en un recipiente grande la zanahoria rallada, la cebolla picada, el ajo picado y el perejil fresco.
2. Incorporar la harina integral y mezclar para integrar los ingredientes secos con la zanahoria.
3. Añadir los huevos batidos y la leche baja en grasa; mezclar hasta formar una masa húmeda y ligeramente espesa.
4. Agregar la sal y la pimienta al gusto, y volver a mezclar para sazonar de manera uniforme.
5. Calentar el sartén antiadherente a fuego medio y añadir una pequeña cantidad de aceite vegetal (usar el aceite medido en la receta).
6. Tomar porciones de la mezcla con una cuchara y colocar en el sartén, dando forma de tortita redonda.
7. Cocinar cada tortita de 3 a 4 minutos por lado, hasta dorar y lograr que queden firmes en el centro.
8. Retirar las tortitas cocidas y colocarlas en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite, si lo hubiera.
9. Repetir el proceso hasta terminar con toda la mezcla.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Preferentemente servir caliente, acompañando con ensalada fresca, arroz integral o una salsa ligera.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (146 gramos)		10 porciones (1,459 gramos)	
Energía (kcal)	132	Energía (kcal)	1,320
Proteínas (g)	5.6	Proteínas (g)	56
Lípidos (g)	4.6	Lípidos (g)	46
Hidratos de Carbono (g)	18	Hidratos de Carbono (g)	180
Sodio (mg)	240	Sodio (mg)	2,400

TOSTADA A LA ESPAÑOLA

Pan de caja, queso cottage y tomate.

Autora: Cecilia Rubio Martínez
Cédula profesional: 10222562
Institución: Universidad La Salle Chihuahua

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pan bolillo	0.150	kg
Tomate	0.300	kg
Queso cottage	0.270	L
Albahaca	0.010	kg
Aceite de oliva	0.020	kg

Peso o cantidad por ración: 0.072 kg

Peso total (10 personas): 0.720 kg

Complejidad de elaboración: Básica



PREPARACIÓN

1. Rebanar y tostar el pan.
2. Lavar y desinfectar tomate.
3. Picar el tomate en cubos y reservar.

ELABORACIÓN

1. Sobre la rebanada de pan tostado, colocar queso cottage y tomate.
2. Agregar aceite de oliva.
3. Decorar con una hoja de albahaca.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El pan puede ser tostado o sin tostar, como sea su preferencia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (72 gramos)		10 porciones (720 gramos)	
Energía (kcal)	0.105	Energía (kcal)	1,050
Proteínas (g)	0.005	Proteínas (g)	0.010
Lípidos (g)	0.003	Lípidos (g)	0.006
Hidratos de Carbono (g)	0.016	Hidratos de Carbono (g)	0.032
Sodio (mg)	0.160	Sodio (mg)	0.320

TOSTADAS CON QUESO

Panela, tostadas horneadas, jitomate y pepino.

Autora: Erika Lizbeth Moreno Hernández

Cédula profesional: 5148606

Coautoras (estudiantes): Abigail Zavala Hernández / Linda Joseline Pacheco Sánchez

Institución: Universidad Iberoamericana Torreón

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Queso panela	0.500	kg
Tostadas horneadas	0.600	kg
Jitomate	0.200	kg
Pepino	0.200	kg
Aceite de oliva	0.010	L
Semillas de girasol	0.020	kg
Pimienta negra	0.005	kg
Jugo de limón	0.001	L

Peso o cantidad por ración: 0.153 kg

Peso total (10 personas): 1.536 kg

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Cortar el queso panela en rebanadas de 1 centímetro de grosor.
3. Cortar el jitomate en rodajas, reservar.
4. Cortar el pepino en cubos pequeños, reservar.
5. Cortar el pimiento en julianas, reservar.
6. Preparar el aderezo mezclando el aceite de oliva, jugo de limón y pimienta al gusto.

ELABORACIÓN

1. Colocar las tostadas horneadas en una bandeja o plato.
2. Sobre cada tostada, colocar una rebanada de queso panela.
3. Distribuir los vegetales sobre el queso.
4. Rociar con el aderezo de aceite de oliva y limón.
5. Espolvorear semillas de girasol sobre cada tostada.
6. Servir inmediatamente para mantener la textura de la tostada.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- El queso panela aporta proteína de alto valor biológico con bajo contenido de grasa, favoreciendo la conservación de masa muscular.
- El pan integral proporciona carbohidratos complejos y fibra, contribuyendo a la energía sostenida y la digestión.
- El aceite de oliva y semillas aportan grasas saludables que benefician la salud cardiovascular.
- Los vegetales aportan vitaminas, minerales y antioxidantes, como vitamina C, vitamina A y carotenoides.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (153 gramos)		10 porciones (1,530 gramos)	
Energía (kcal)	326,15	Energía (kcal)	3,261.53
Proteínas (g)	13.95	Proteínas (g)	139.58
Lípidos (g)	10.52	Lípidos (g)	105.21
Hidratos de Carbono (g)	52.01	Hidratos de Carbono (g)	520.15
Sodio (mg)	16	Sodio (mg)	160

TOSTADAS DE CEVICHE DE TILAPIA

Manzana, mango, cilantro, pepino y soya.

Autor: Javier Juárez Zamora
Cédula profesional: 10488353
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cilantro	0.060	kg
Filete de tilapia	0.400	kg
Manzana verde	0.400	kg
Mango manila	0.400	kg
Cebolla morada	0.100	kg
Limón sin semilla	0.200	kg
Pepino	0.600	kg
Jitomate cherry	0.400	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Salsa de soya baja en sodio	0.030	L
Sal baja en sodio	0.010	kg
Pimienta negra en polvo	0.010	kg
Tostadas horneadas de maíz	0.180	kg

Peso o cantidad por ración: 0.180 kg
Peso total (10 personas): 1.800 kg
Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales y las frutas.
2. Deshojar el cilantro y reservarlas.
3. Cortar el pescado en cubos de 1 cm.
4. En una cacerola hervir agua y pasar el pescado por 3 minutos, escurrir.
5. En una olla con agua y hielo pasar por 2 minutos el pescado (baño María inverso), escurrir en coladera.
6. Descorazonar la manzana y el mango, retirar la piel y cortar en cubos de 1 cm.
7. Cortar la cebolla finamente.
8. Exprimir los limones y pasar por un colador.
9. Pelar el pepino, cortar a lo largo y retirar la pepa con una cuchara y cortar en cubos de 1 cm.
10. Cortar los jitomates en cuartos.

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un bol la fruta y el pepino, reservar.
2. Mezclar el pescado y $\frac{3}{4}$ partes del jugo de limón, reposar cubierto entre 15 y 20 minutos en refrigeración.
3. Enjuagar ligeramente el pescado con agua purificada y escurrir.
4. Mezclar el pescado, el pepino y la fruta en forma envolvente.
5. En un tazón con la ayuda de un batidor globo batir la salsa de soya y el resto de jugo de limón.
6. Verter la salsa al pescado y sazonar.
7. Servir sobre tostadas.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Los cubos de pescado se recomiendan de 1 cm, sin embargo, se pueden cortar inclusive al doble de tamaño.
- El "globo" es un batidor.
- Se recomienda no salpimentar, sin embargo, para algunas personas el ceviche puede tener la sensación de ser muy ácido y es por eso que se pueden agregar la sal y la pimienta.
- Si se desea se pueden cambiar los cherry por jitomate saladet sin piel.
- La cebolla se recomienda en cubitos, sin embargo, puede ser en julianas finas para dar una mejor presentación.
- Lo que sucede cuando agregamos jugo de limón al pescado es que se desnaturalizan las proteínas y entonces la textura es más suave, el color se aclara, y entonces parece cocido.
- Es por eso que antes de agregar el jugo de limón, se recomienda hacer un "blanqueo" como lo indican los pasos del 5 al 9 en la Preparación; para asegurar que es seguro comer el pescado con este procedimiento.
- Se recomienda como una entrada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (180 gramos)		10 porciones (1,800 gramos)	
Energía (kcal)	185	Energía (kcal)	1,850
Proteínas (g)	8.5	Proteínas (g)	85
Lípidos (g)	2.6	Lípidos (g)	26
Hidratos de Carbono (g)	31.9	Hidratos de Carbono (g)	319
Sodio (mg)	230.3	Sodio (mg)	2,303

TOSTADAS DE TINGA DE ZANAHORIA Y CHÍCHARO

Zanahoria, maíz, chícharo.

Autora: *María Aurora Porrúa Ardura*
Cédula profesional: 3947999
Institución: *Universidad Anáhuac Mayab*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Zanahoria	.325	kg
Cebolla blanca	.500	kg
Ajo	.012	kg
Tostadas horneadas	.500	kg
Jitomate	.300	kg
Aceite de oliva	.037	kg
Laurel seco	.002	kg
Sal y pimienta	.002	kg

Peso o cantidad por ración: **0.178 kg**
Peso total (10 personas): **1.777 kg**
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras (zanahoria, jitomate, cebolla, ajo).
2. Pelar la zanahoria.
3. Cortar o rallar, según preferencias.
4. Cortar finamente la cebolla blanca.
5. Cortar finamente el ajo.
6. Cortar o rallar dice el jitomate.
7. Medir el aceite de oliva, el laurel y tener lista la sal y la pimienta.
8. Tener listas las tostadas.

ELABORACIÓN

1. Calentar una sartén amplia a fuego medio.
2. Añadir el aceite de oliva.
3. Sofreír la cebolla con el ajo hasta transparentar y desprender aroma (2-3 minutos).
4. Agregar la zanahoria y el laurel; cocinar a fuego medio y revolver ocasionalmente hasta suavizar (5-7 minutos).
5. Incorporar el jitomate y mezclar para integrar, dejando cocinar hasta que suelte jugo (3-4 minutos).
6. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
7. Retirar la hoja de laurel.
8. Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos.
9. Colocar una porción del guiso sobre cada tostada horneada.
10. Servir de inmediato para mantener las tostadas crujientes.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Mantener las tostadas separadas del guiso hasta el momento de servir para conservar su textura crujiente.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (170 gramos)		10 porciones (380 gramos)	
Energía (kcal)	160	Energía (kcal)	1,600
Proteínas (g)	4	Proteínas (g)	40
Lípidos (g)	5	Lípidos (g)	50
Hidratos de Carbono (g)	25	Hidratos de Carbono (g)	250
Sodio (mg)	120	Sodio (mg)	1,200

TOSTADAS NOPALERAS

Tostadas de maíz horneadas, frijoles, nopales, jitomate, aguacate, queso panela.

Autora: *Sofía Ledesma De León*
Cédula profesional: 14251783
Coautora (estudiante): *Sandra Paola Pérez Valdez*
Institución: *Universidad Latina de México*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Frijol en grano	0.200	kg
Nopal	0.100	kg
Queso panela	0.150	kg
Tostadas de maíz horneadas	0.480	kg
Aguacate	0.030	kg
Jitomate	0.100	kg

Peso o cantidad por ración: **0.106 kg**
Peso total (10 personas): **1.060 kg**
Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el jitomate y los nopales antes de preparar.
2. Limpiar y desinfectar el área de preparación.
3. Lavar y desinfectar las manos antes de cocinar el platillo.
4. Pesar los ingredientes y ordenarlos de acuerdo a los pasos de elaboración.
5. Seleccionar y lavar los frijoles, remojar en agua limpia durante 6 a 8 horas.
6. Cocer los frijoles en una olla con agua nueva durante 1 a 2 horas.
7. Cortar los nopales y jitomate en cubos pequeños.
8. Asar el queso panela en un sartén durante 5 minutos.

ELABORACIÓN

1. Triturar los frijoles hasta que quede sin tantos grumos.
2. Con una cuchara untar los frijoles en la tostada de maíz horneada.
3. Mezclar en un *bowl* el jitomate y los nopales.
4. Colocar el queso panela ya asado por encima de los frijoles.
5. Colocar la mezcla de jitomate y nopales arriba del queso panela.
6. Partir el aguacate en tiras y colocarlas hasta arriba de la tostada.
7. Emplatar las tostadas.
8. Degustar.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este platillo no contiene grasas añadidas, azúcares ni productos ultra procesados.
- El nopal es alto en fibra y minerales, mientras que el frijol es una fuente de proteína vegetal.
- El queso panela aporta proteína con bajo contenido de grasa y sodio.
- Se considera como una buena opción de platillo para patologías como diabetes o hipertensión

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (106 gramos)		10 porciones (1,060 gramos)	
Energía (kcal)	255.63	Energía (kcal)	2,556.3
Proteínas (g)	8.431	Proteínas (g)	84.31
Lípidos (g)	5.560	Lípidos (g)	55.6
Hidratos de Carbono (g)	30.53	Hidratos de Carbono (g)	305.3
Sodio (mg)	65.86	Sodio (mg)	658.6

SOPAS

Crema de papa
Espagueti integral con pesto
Pasta capresse light
Pasta con salsa de espinaca
Pasta cremosa de aguacate y espinaca
Pasta de tornillos con pollo
Pasta ligera con champiñones
Sopa de elote y chile poblano
Sopa de milpa
Sopa de papa
Sopa de quinua
Sopa de verduras
Sopa de verduras y soya
Sopes de nopal con pollo

CREMA DE PAPA

Contiene leche de almendra.

Autor: Javier Juárez Zamora
Cédula profesional: 10488353
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite de oliva	0.045	L
Cebolla blanca	0.250	kg
Papa blanca	1.000	kg
Caldo de verduras	1.000	kg
Leche de almendras	1.000	kg
Pimienta blanca molida	0.005	kg
Sal	0.007	kg

Peso o cantidad por ración: 0.250 L

Peso total (10 personas): 2.500 L

Complejidad de elaboración: Básica

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Para el caldo de verduras	1.250	L
Zanahoria	0.100	kg
Poro (la parte blanca)	0.050	kg
Tallos de apio	0.060	kg
Perejil	0.005	kg
Cebolla blanca	0.100	kg
Dientes de ajo	0.025	kg
Agua purificada (para evitar que tenga otros sabores)	1.250	L
Manta de cielo	1.000	m

PREPARACIÓN

Preparación

1. Lavar las papas y la cebolla.
2. Retirar la piel a las papas.
3. Cortar las papas en cubos de 2 cm aproximadamente.
4. Cortar las cebollas en trozos de aproximadamente 2cm.
5. Colocar todos los ingredientes por separado en tazones pequeños o platos.

Preparación del caldo de verduras

1. Lavar zanahoria, poro, apio y perejil.

2. Quitar la piel a las zanahorias y cortar en cubos de 3 cm aproximadamente.
3. Quitar impurezas de la cebolla y cortarla en trozos del mismo tamaño que las zanahorias.
4. Limpiar el poro, si tiene raíces hay que retirarlas.
5. Cortar el poro en trozos de la misma manera que las zanahorias.
6. Cortar los tallos de apio del mismo tamaño que los otros vegetales.
7. Pelar los ajos.

ELABORACIÓN

Elaboración del caldo de verduras

1. Colocar todos los vegetales en una cacerola.
2. Añadir el agua.
3. Poner a calentar con fuego alto y esperar a que suelte un hervor.
4. Bajar la temperatura a fuego lento.
5. Retirar la espuma superficial con una cuchara grande y repetir esta operación todas las veces que sea necesario.
6. Dejar en ebullición por 40 minutos y apagar el fuego.
7. Colar el caldo en un colador muy fino o en manta de cielo.
8. Dejar enfriar y reservar.

Elaboración

1. Añadir aceite en un sartén y calentar a fuego bajo.
2. Saltear la cebolla de 2 a 3 minutos.
3. Agregar las papas y calentar hasta suavizar, moviendo para evitar que se peguen.
4. Agregar el fondo de verduras.
5. Cocinar a fuego medio por 15 minutos.
6. Apagar el fuego y dejar enfriar.
7. Licuar junto con la leche, hasta que la sopa quede lisa.
8. Poner en una cacerola nuevamente a fuego lento.
9. Salpimentar y apagar el fuego.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Las papas y la cebolla se recomiendan con los cortes de 2 cm porque es más rápida su cocción.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (250 mililitros)		10 porciones (2,500 mililitros)	
Energía (kcal)	148	Energía (kcal)	1,486
Proteínas (g)	2.4	Proteínas (g)	24
Lípidos (g)	5.5	Lípidos (g)	55
Hidratos de Carbono (g)	23	Hidratos de Carbono (g)	231.87
Sodio (mg)	355	Sodio (mg)	3,550

ESPAGUETI INTEGRAL CON PESTO

Espagueti, espinaca, almendra y queso parmesano.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espagueti integral	.400	kg
Espinaca	.180	kg
Almendras fileteadas	.050	kg
Ajo	.004	kg
Aceite de oliva extra virgen	.070	kg
Sal	.005	kg
Pimienta negra molida	.002	kg
Queso parmesano reducido en grasa	.030	kg
Agua	1.000	L

Peso o cantidad por ración: 0.098 kg
Peso total (10 personas): 985 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Pesar los ingredientes en orden de aparición.
2. Lavar las espinacas con agua y jabón.
3. Desinfectar las espinacas.
4. Escurrir y secar las espinacas.
5. En una licuadora incorporar las espinacas, 50 ml de aceite de oliva, el ajo, las almendras, la sal y la pimienta.
6. Licuar perfectamente para formar el pesto y reservar.
7. En una olla colocar 1 L de agua y llevar a ebullición.
8. Una vez que el agua esté en ebullición agregar los espaguetis y cocinar por 8 minutos.
9. Escurrir los espaguetis y reservar en suficiente agua purificada.

ELABORACIÓN

1. Colocar una sartén a fuego y agregar el resto del aceite.
2. Cuando esté caliente, agregar los espaguetis escurridos.
3. Saltear los espaguetis por 3 minutos.
4. Incorporar a la sartén la mezcla del pesto y saltear por 1 minuto más.
5. Servir caliente y decorar con queso parmesano.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El pesto originalmente se hace con hierbas como albahaca o perejil. También se le pueden agregar otro tipo de semillas como piñones o pistaches.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (98 gramos)		10 porciones (0,985 gramos)	
Energía (kcal)	248.82	Energía (kcal)	2,488
Proteínas (g)	8.4	Proteínas (g)	84.8
Lípidos (g)	11.1	Lípidos (g)	111.3
Hidratos de Carbono (g)	32	Hidratos de Carbono (g)	321
Sodio (mg)	296	Sodio (mg)	2,957

PASTA CAPRESSE LIGHT

Ajo, albahaca y orégano.

Autora: Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza
Cédula profesional: 1988717
Coautora (estudiante): Jenisej María Rivera Noriega
Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espagueti	0.250	kg
Diente de ajo	0.015	kg
Cebolla	0.100	kg
Jitomate	1.125	kg
Hoja de albahaca fresca	0.020	kg
Ajo	0.025	kg
Aceite de oliva	0.075	L
Queso panela	0.800	kg
Agua	0.840	L
Orégano	0.002	kg
Pimienta	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.325 kg
Peso total (10 personas): 3.254 kg
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Pelar y picar finamente los dientes de ajo.
2. Pelar y cortar la cebolla en trozos grandes.
3. Lavar los jitomates, quitar las semillas y cortar en cubos.
4. Lavar las hojas de albahaca y secarlas con papel absorbente.
5. Cortar el queso panela en cubos pequeños o rallarlo.
6. Medir el agua, el aceite de oliva, el orégano, la pimienta.

ELABORACIÓN

1. Colocar 5 litros de agua en una cacerola grande.
2. Añadir un poco de aceite, un diente de ajo, un trozo de cebolla y sal al gusto.
3. Llevar el agua a ebullición.
4. Agregar el espagueti y cocinar hasta que esté al dente.
5. Colar la pasta y reservar.
6. Calentar un poco de aceite de oliva en una cacerola.
7. Rehogar los jitomates durante unos minutos.
8. Agregar los ajos picados y cocinar brevemente sin dorar.
9. Verter los 840 ml de agua a la mezcla de jitomate y ajo.
10. Cocinar a fuego medio durante 5 minutos.
11. Añadir la pasta cocida a la salsa.
12. Condimentar con orégano, pimienta y sal si se usa es opcional.
13. Cocinar 4 minutos más para integrar sabores.
14. Servir caliente.
15. Añadir queso panela y hojas de albahaca a cada porción antes de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La albahaca fresca es una hierba aromática muy utilizada en la cocina mediterránea. Tiene propiedades digestivas, antiinflamatorias y antioxidantes. Su sabor intenso y ligeramente dulce combina perfectamente con tomate, ajo y aceite de oliva. En esta receta, aporta el toque fresco y fragante característico del estilo "caprese".

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (325.4 gramos)		10 porciones (3,254 gramos)	
Energía (kcal)	312.125	Energía (kcal)	3,121.253
Proteínas (g)	17.536	Proteínas (g)	175.355
Lípidos (g)	14.589	Lípidos (g)	145.893
Hidratos de Carbono (g)	28.602	Hidratos de Carbono (g)	286.024
Sodio (mg)	67.077	Sodio (mg)	670.771

PASTA CON SALSA DE ESPINACA

Pasta, espinaca, requesón, piñones.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza
Cédula profesional: 4561187 / 1939681
Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espinacas	2.250	kg
Ajo	0.030	kg
Requesón	0.250	kg
Jugo de limón	0.050	L
Queso parmesano	0.030	kg
Pasta fusilli integral	0.400	kg
Piñones	0.055	kg

Peso o cantidad por ración: 0.383 kg

Peso total (10 personas): 3.83 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las espinacas con desinfectante grado alimenticio, siguiendo las instrucciones del fabricante.
2. Lavar y desinfectar el limón con desinfectante grado alimenticio, siguiendo las instrucciones del fabricante.
3. Pelar el diente de ajo y reservar.
4. En una olla, hervir 1.5 litros de agua potable y cocinar la pasta durante 15 minutos, hasta que esté al dente. Escurrir y reservar.
5. Rallar el queso parmesano y reservar.

ELABORACIÓN

1. En un procesador de alimentos, colocar 1.125 kg de las espinacas junto con el ajo, el requesón, el jugo de limón y queso parmesano.
2. Procesar hasta obtener una salsa homogénea.
3. En un sartén, saltear la pasta previamente escurrida.
4. Agregar la salsa a la pasta.
5. Añadir los piñones.
6. Incorporar 1.125 kg de espinacas frescas, mezclando bien hasta integrar.
7. Servir caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Almacenar en un recipiente hermético dentro del refrigerador y consumirse en un máximo de 48 horas.
No se recomienda congelar, ya que la textura de la pasta y de las espinacas se ve afectada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (383 gramos)		10 porciones (3,830 gramos)	
Energía (kcal)	716.6	Energía (kcal)	7,166
Proteínas (g)	34.106	Proteínas (g)	341.06
Lípidos (g)	46.94	Lípidos (g)	469.45
Hidratos de Carbono (g)	50.47	Hidratos de Carbono (g)	504
Sodio (mg)	775	Sodio (mg)	7,755

PASTA CREMOSA DE AGUACATE Y ESPINACA

Pasta integral, espinaca/aguacate y bebida de almendra.

Autora: Atzi Portilla Solís
Cédula profesional: 12044756
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pasta integral	1.380	kg
Ajo en polvo	0.020	kg
Aguacate	0.125	kg
Limón	0.340	kg
Queso panela	0.400	kg
Espinaca cocida	0.900	kg
Bebida de almendra	1.200	L
Sal	0.050	kg
Pimienta	0.050	kg

Peso o cantidad por ración: 0.300 kg

Peso total (10 personas): 3.000 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Cocer la pasta con el ajo hasta que esté al dente. Escurrir.
2. Separar el aguacate de la cáscara y el hueso.
3. Exprimir el jugo de limón.
4. Cortar el queso en cubos de 1 cm.
5. Licuar las espinacas, aguacate, bebida de almendra y el jugo de limón, hasta obtener una salsa cremosa.

ELABORACIÓN

1. Calentar la salsa.
2. Agregar la pasta.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Agregar los cubos de queso panela.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La pasta integral ayuda con la sensación de saciedad, reduce el índice glucémico comparada con la pasta de harina refinada y mejora la digestión.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (200 gramos)		10 porciones (2,000 gramos)	
Energía (kcal)	220	Energía (kcal)	2,200
Proteínas (g)	10.6	Proteínas (g)	106.5
Lípidos (g)	3.81	Lípidos (g)	38.1
Hidratos de Carbono (g)	32.9	Hidratos de Carbono (g)	329.5
Sodio (mg)	779.9	Sodio (mg)	7,799

PASTA DE TORNILLOS CON POLLO

Pasta, pollo, miel y mostaza.

Autora: *Diana Gabriela García Gallegos*
Cédula profesional: 2965714
Coautora (revisor): *Lic. en Nutrición Cecilia Rubio Martínez*
Cédula profesional: 10222562
Institución: *Universidad La Salle Chihuahua*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo sin piel	0.250	kg
Pasta de tornillo	0.050	kg
Aceite vegetal	0.015	L
Espinaca	0.050	kg
Tomates cherry	0.100	kg
Vinagre de manzana	0.015	L
Aceite de oliva	0.015	L
Miel de abeja	0.010	kg
Mostaza	0.005	kg
Limón	0.060	kg
Pimienta negra	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: **0.125 kg**

Peso total (10 personas): **1.250 kg**

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Cocer el tornillo hasta que quede al dente.
2. Cortar el pollo en cubos de 1 cm.
3. Cortar en juliana las espinacas.
4. Cortar los tomates en cuatro.
5. Obtener el jugo de los limones.

ELABORACIÓN

1. Dorar y cocer el pollo en el aceite, retirar.
2. Preparar el aderezo con el jugo de limón, vinagre de manzana, aceite de oliva, miel, mostaza y pimienta negra.
3. Mezclar todos los ingredientes y agregar el aderezo.

INFORMACIÓN RELEVANTE: En dado caso que no se quisiera utilizar el aderezo dulce, se puede disminuir la cantidad de miel o se puede omitir.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (125 gramos)		10 porciones (1,250 gramos)	
Energía (kcal)	165	Energía (kcal)	1,650
Proteínas (g)	7.8	Proteínas (g)	78
Lípidos (g)	4.5	Lípidos (g)	45
Hidratos de Carbono (g)	4.5	Hidratos de Carbono (g)	45
Sodio (mg)	31.5	Sodio (mg)	315

PASTA LIGERA CON CHAMPIÑONES

Cebolla, pimiento morrón, apio, germinado de soya.

Autora: Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza

Cédula profesional: 1988717

Coautora (estudiante): Jenisej María Rivera Noriega

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pasta seca	0.500	kg
Aceite de oliva	0.015	L
Diente de ajo	0.015	kg
Hoja de laurel	0.003	kg
Aceite de oliva	0.060	L
Cebolla mediana	0.200	kg
Pimiento morrón verde	0.450	kg
Apio	0.225	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Champiñones	0.250	kg
Germinado de soya	0.225	kg
Cilantro	0.007	kg
Pimienta	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.195 kg

Peso total (10 personas): 1.952 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Pelar y picar los dientes de ajo.
2. Pelar y cortar la cebolla en cubos pequeños.
3. Lavar y cortar el pimiento morrón en tiras delgadas.
4. Lavar y picar finamente el apio.
5. Limpiar los champiñones con un paño húmedo y rebanarlos.
6. Lavar el germinado de soya y escurrirlo.
7. Lavar y picar finamente el cilantro.
8. Medir el aceite, la pimienta, el laurel y el agua para cocción.

ELABORACIÓN

1. Colocar suficiente agua en una olla grande y llevar a ebullición.
2. Agregar 15 ml de aceite de oliva, el ajo, el laurel y sal al gusto.
3. Cocinar la pasta hasta que esté al dente.
4. Escurrir la pasta y pasarla por agua helada para cortar la cocción.
5. Calentar el resto del aceite de oliva (60 ml) en una cacerola amplia.
6. Añadir la cebolla, el apio y el pimiento morrón verde.
7. Sofreír a fuego medio hasta que los vegetales estén ligeramente tiernos.
8. Incorporar los champiñones y cocinar durante 3 minutos.
9. Agregar la pasta cocida a la mezcla de vegetales.
10. Añadir el germinado de soya y mezclar bien.
11. Sazonar con pimienta, cilantro picado y sal si se usa es opcional.
12. Cocinar 3-5 minutos más para integrar sabores.
13. Servir caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Los champiñones son bajos en calorías y ricos en nutrientes como el selenio, potasio, fibra, y varias vitaminas del grupo B. También contienen antioxidantes y compuestos que fortalecen el sistema inmune. Su textura carnosa los convierte en una excelente alternativa vegetal en platillos ligeros. Se recomienda limpiar los champiñones con un paño húmedo o un cepillo suave para eliminar la tierra y evitar lavarlos con agua, ya que pueden absorberla y volverse blandos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (195.2 gramos)		10 porciones (1,952 gramos)	
Energía (kcal)	277.720	Energía (kcal)	2,777.198
Proteínas (g)	9.83	Proteínas (g)	98.335
Lípidos (g)	8.192	Lípidos (g)	81.922
Hidratos de Carbono (g)	46.441	Hidratos de Carbono (g)	464.408
Sodio (mg)	31.604	Sodio (mg)	316.036

SOPA DE ELOTE Y CHILE POBLANO

Jitomate, cebolla, ajo, epazote.

Autora: Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza

Cédula profesional: 1988717

Coautora (estudiante): Jenisej María Rivera Noriega

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Elote desgranado	0.800	kg
Jitomate	0.280	kg
Cebolla	0.110	kg
Chiles poblanos	0.220	kg
Diente de ajo	0.012	kg
Aceite de canola	0.025	L
Epazote	0.003	kg
Agua	1.500	L
Pimienta	0.001	kg
Comino	0.001	kg

Peso o cantidad por ración: 0.295 kg

Peso total (10 personas): 2.952 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar los granos de elote y escurrir.
2. Lavar los jitomates y cortarlos en cuartos.
3. Pelar y cortar la cebolla en trozos medianos.
4. Pelar los dientes de ajo.
5. Lavar los chiles poblanos.
6. Asar los chiles poblanos sobre la flama o sartén hasta que la piel se queme.
7. Colocar los chiles en una bolsa o recipiente cubierto durante 10 minutos para sudar.
8. Pelar, desvenar y cortar los chiles poblanos en tiras (rajas).
9. Lavar el epazote y separar las hojas.
10. Medir el aceite, la pimienta, el comino y el agua.

ELABORACIÓN

1. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Calentar el aceite de canola en una cacerola grande.
3. Agregar los granos de elote y sofreír hasta que estén ligeramente transparentes.
4. Verter la mezcla licuada sobre los elotes.
5. Cocinar a fuego medio hasta que hierva.
6. Añadir el agua caliente a la cacerola.
7. Agregar el epazote, la pimienta, el comino y la sal (opcional).
8. Incorporar las rajas de chile poblano.
9. Mezclar bien todos los ingredientes.
10. Cocinar a fuego medio hasta que los granos de elote estén tiernos.
11. Rectificar la sazón antes de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El elote es fuente de carbohidratos complejos, fibra, vitaminas del grupo B (especialmente B1 y B9) y antioxidantes como la luteína. Aporta energía de forma sostenida y un sabor dulce y suave que combina perfectamente con vegetales asados y hierbas como el epazote. Su textura tierna lo convierte en el centro de esta sopa tradicional y reconfortante.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (295 gramos)		10 porciones (2,952 gramos)	
Energía (kcal)	108.900	Energía (kcal)	1,089.005
Proteínas (g)	3.253	Proteínas (g)	32.533
Lípidos (g)	3.072	Lípidos (g)	30.723
Hidratos de Carbono (g)	20.632	Hidratos de Carbono (g)	206.323
Sodio (mg)	12.237	Sodio (mg)	122.379

SOPA DE MILPA

Elote, pollo, champiñones, calabacita, zanahoria.

Autora: *Ilse Monserrat Hernández Adame*

Cédula profesional: 10282558

Coautor (estudiante): *Cesar Serna Estrada*

Institución: *Universidad Vasco de Quiroga*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Champiñones (mitad deshidratados)	0.200	kg
Muslos de pollo	0.166	kg
Cebolla blanca	0.111	kg
Zanahoria	0.066	kg
Apio	0.166	kg
Laurel	0.006	kg
Perejil	0.028	kg
Tomillo	0.006	kg
Sal de mar	0.004	kg
Chile poblano	0.166	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite de coco	0.004	kg
Cebolla cambray	0.040	kg
Ajo	0.006	kg
Pechuga de pollo	0.276	kg
Calabacita criolla	0.017	kg
Elote blanco (desgranado)	0.553	kg
Epazote	0.011	kg
Agua	1.100	L

Peso o cantidad por ración: **0.250 kg**

Peso total (10 personas): **2.500 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Pesar y ordenar todos los ingredientes según la tabla.
2. Limpiar los champiñones con un trapo húmedo:
 - Reservar la mitad frescos.
 - Cortar la otra mitad en láminas delgadas para deshidratar en horno a 80 °C durante 5 horas o al sol por 3 días.
3. Lavar y desinfectar la cebolla blanca, cebolla cambray, zanahoria, calabacita, apio, chile poblano y epazote.
4. Cortar en piezas grandes la cebolla blanca, zanahoria y apio.
5. Tatemar los chiles poblanos en fuego directo.
6. Colocar los chiles en una bolsa para que suden.
7. Retirar la piel y cortar en rajas.
8. Picar finamente el ajo.
9. Cortar la cebolla cambray en aros (reservar la parte verde del rabo).
10. Cortar la calabacita en cubos pequeños y reservar.
11. Cortar la pechuga y los muslos de pollo en cubos medianos.
12. Medir la sal, laurel, tomillo, perejil y aceite de coco en recipientes separados.
13. Medir el agua y reservar para el caldo.

ELABORACIÓN

1. Colocar los muslos de pollo en una budinera con el apio, la cebolla blanca y la zanahoria.
2. Añadir el agua y llevar a ebullición a fuego alto.
3. Incorporar el laurel, tomillo, perejil y la mitad de la sal.
4. Reducir el fuego y cocinar a hervor suave durante 40 minutos para formar el caldo.
5. Colar el caldo, separando los muslos de pollo y reservar el líquido.
6. Sellar en aceite de coco la pechuga de pollo en cubos, junto con el ajo picado y la cebolla cambray en aros, hasta que comiencen a dorar ligeramente.
7. Incorporar los champiñones frescos cortados en cuartos y saltear durante 2-3 minutos.
8. Añadir el maíz desgranado y la calabacita en cubos, mezclando bien con el sofrito.
9. Agregar las rajas de chile poblano tatemado y reservar la preparación en la budinera.
10. Verter el caldo colado sobre el sofrito.
11. Añadir los champiñones deshidratados, el resto de la sal y el epazote.
12. Cocinar a fuego medio durante 20 minutos para integrar sabores y rehidratar los champiñones.
13. Rectificar sazón y servir caliente en platos hondos.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Puede añadir distintas hierbas aromáticas o condimentos para enriquecer sabor como: cilantro o té de limón.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (250 gramos)		10 porciones (2,500 gramos)	
Energía (kcal)	356.20	Energía (kcal)	3,562
Proteínas (g)	39.07	Proteínas (g)	390.7
Lípidos (g)	6.27	Lípidos (g)	62.7
Hidratos de Carbono (g)	40.95	Hidratos de Carbono (g)	409.5
Sodio (mg)	1,262.53	Sodio (mg)	12,625.32

SOPA DE PAPA

Jitomate, cebolla pollo.

Autora: *Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza*
Cédula profesional: 1988717
Coautora (estudiante): *Jenisej María Rivera Noriega*
Institución: *Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Papa	0.850	kg
Jitomate	0.350	kg
Cebolla	0.100	kg
Agua	1.200	L
Pechuga de pollo	0.400	kg
Diente de ajo	0.015	kg
Aceite de oliva	0.050	L
Pimienta	0.002	kg
Orégano	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: **0.297 kg**
Peso total (10 personas): **2.969 kg**
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar las papas con cáscara bajo agua corriente.
2. Pelar las papas y cortarlas en tiras medianas.
3. Lavar los jitomates y cortarlos en cuartos.
4. Pelar y cortar la cebolla en trozos medianos.
5. Pelar los dientes de ajo.
6. Lavar la pechuga de pollo.
7. Cortar la pechuga en cubos medianos o tiras (según preferencia).
8. Medir el aceite, la pimienta, el orégano y el agua.

ELABORACIÓN

1. Licuar los jitomates, la cebolla y el ajo con una taza de agua hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Colar la mezcla licuada.
3. Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande.
4. Verter la mezcla colada en la cacerola.
5. Cocinar a fuego medio durante 3 minutos para sazonar la base.
6. Agregar el resto del agua caliente a la cacerola.
7. Incorporar las tiras de papa.
8. Añadir los trozos de pechuga de pollo.
9. Condimentar con orégano, pimienta y sal (opcional).
10. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que las papas estén suaves y el pollo cocido.
11. Rectificar la sazón antes de servir.
12. Servir caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La papa es un alimento básico en muchas culturas por su versatilidad y valor nutricional. Es rica en carbohidratos complejos que proporcionan energía sostenida, así como vitamina C, potasio y fibra. Su textura cremosa al cocinarla la convierte en el componente ideal para espesar sopas y aportar suavidad al paladar, especialmente cuando se combina con tomate y hierbas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (297 gramos)		10 porciones (2,969 gramos)	
Energía (kcal)	176.891	Energía (kcal)	1,768.906
Proteínas (g)	11.291	Proteínas (g)	112.907
Lípidos (g)	5.844	Lípidos (g)	58.439
Hidratos de Carbono (g)	20.20	Hidratos de Carbono (g)	202.030
Sodio (mg)	37.528	Sodio (mg)	375.283

SOPA DE QUINUA

Quinua, zanahoria, calabaza italiana, espinacas.

Autora: Atzi Portilla Solis
Cédula profesional: 12044756
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Quinua	0.600	kg
Aceite de oliva	0.050	L
Zanahoria	0.500	kg
Calabaza italiana	0.050	kg
Apio	0.300	kg
Espinacas	0.300	kg
Pimienta negra	0.050	kg
Sal	0.050	kg

Peso o cantidad por ración: 0.300 kg
Peso total (10 personas): 3.000 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Para el caldo de verduras	2.500	L
Zanahoria	0.200	kg
Cebolla blanca	0.200	kg
Poro (la parte blanca)	0.100	kg
Tallos de apio	0.120	kg
Dientes de ajo	0.050	kg
Perejil	0.010	kg
Agua purificada (para evitar que tenga otros sabores)	3.000	L

PREPARACIÓN

Preparación de la sopa

1. Lavar muy bien la quinua dentro de una coladera en el chorro del agua, pasar después por el agua purificada, igualmente en la coladera y dejar escurrir muy bien.
2. Lavar y desinfectar todas las verduras.
3. Limpiar las espinacas retirando los tallos hoja por hoja, Lavar y desinfectar.
4. Cortar las verduras restantes en julianas o bien en rodajas.
5. Colocar todos los insumos en tazones.

Preparación del caldo de verduras

1. Quitar la piel a las zanahorias y cortar en cubitos de unos 3 centímetros.
2. Quitar impurezas de la cebolla y cortarla en trozos del mismo tamaño que las zanahorias.
3. Limpiar el poro, si tiene raíces, hay que retirarlas, y cortar en trozos de la misma manera que las zanahorias.
4. Cortar los tallos de apio del mismo tamaño que los otros vegetales.
5. Quitar la cascarita a los ajos.
6. Todos estos vegetales deben ser lavados y desinfectados.

ELABORACIÓN

Elaboración del caldo de verduras

1. Colocar todos los vegetales en una cacerola.
2. Cubrir con 3 L de agua.
3. Poner a calentar con fuego alto y esperar a que suelte un hervor; bajar la temperatura a fuego lento.
4. En cuanto esto sucede los vegetales sueltan espuma en la parte superior. Con cuidado hay que utilizar una cuchara de cocinar grande para retirar esa espuma, todas las veces que sea necesario, porque ahí hay impurezas de los vegetales.
5. Después de 40 minutos, apagar el fuego, con mucho cuidado pasar por un colador muy fino o una manta de cielo a otra cacerola, y dejar enfriar. Ya está el caldo para preparar la sopa.

Elaboración de la sopa

1. Calentar una sartén antiadherente con el aceite de oliva a fuego medio, y cocer las zanahorias, calabazas, apio y espinacas, en este mismo orden por unos 5 minutos. Evitar que se peguen o se quemen en la sartén.
2. Agregar el caldo de verduras y llevar a ebullición.
3. Agregar la quinua y seguir cocinando por un espacio de 15 minutos más, o hasta que esté tierna.
4. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Servir en tazones.
6. Si gusta puede agregar unas gotitas de limón.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La quinua es muy rendidora y es fuente de fibra, vitaminas, proteína y minerales, y lo mejor es que no contiene gluten, por lo tanto, es una excelente opción para las personas celiacas. El caldo de verduras lo puede comprar en la caja en el supermercado. Si lo quiere preparar puede utilizar los restos de verduras, cubrirlos con agua y hervir por 10 minutos, colar para clarificar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (200 gramos)		10 porciones (2,000 gramos)	
Energía (kcal)	327	Energía (kcal)	3,270
Proteínas (g)	11	Proteínas (g)	125
Lípidos (g)	9.1	Lípidos (g)	91
Hidratos de Carbono (g)	56.5	Hidratos de Carbono (g)	565
Sodio (mg)	264	Sodio (mg)	2,640

SOPA DE VERDURAS

Zanahoria, brócoli, champiñones.

Autora: Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza

Cédula profesional: 1988717

Coautora (estudiante): Jenisej María Rivera Noriega

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua	1.200	L
Zanahoria	0.300	kg
Pimiento morrón verde	0.200	kg
Cebolla	0.018	kg
Apio	0.090	kg
Brócoli	0.200	kg
Tomate	0.500	kg
Champiñones	0.400	kg
Cilantro	0.020	kg
Hoja de laurel	0.003	kg
Pimienta	0.002	kg
Sal	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: **0.294 kg**

Peso total (10 personas): **2.935 kg**

Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar las zanahorias.
2. Cortar las zanahorias en rodajas delgadas o cubos pequeños.
3. Lavar y cortar el pimiento morrón en tiras o cubos medianos.
4. Pelar la cebolla y cortarla en cubos pequeños.
5. Lavar y cortar el apio en rebanadas finas.
6. Separar el brócoli en pequeños floretes.
7. Lavar los tomates, retirar las semillas si se desea y cortarlos en cubos.
8. Limpiar los champiñones con un paño húmedo y rebanarlos.
9. Lavar y picar finamente el cilantro.
10. Medir el agua, laurel, pimienta y sal.

ELABORACIÓN

1. Verter el agua en una olla grande.
2. Llevar el agua a ebullición a fuego alto.
3. Agregar la zanahoria al agua hirviendo.
4. Incorporar el pimiento morrón.
5. Añadir la cebolla.
6. Agregar el apio.
7. Incorporar el brócoli.
8. Añadir los tomates.
9. Agregar los champiñones.
10. Incorporar la hoja de laurel.
11. Condimentar con pimienta y sal.
12. Cocinar a fuego lento durante 20 a 30 minutos o hasta que las verduras estén suaves.
13. Retirar la hoja de laurel antes de servir.
14. Añadir el cilantro fresco picado al final.
15. Rectificar la sazón y servir caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El brócoli es un vegetal altamente nutritivo, rico en vitamina C, vitamina K, fibra, ácido fólico y antioxidantes como el sulforafano. Este compuesto ha sido estudiado por sus posibles propiedades anticancerígenas y desintoxicantes. El brócoli también favorece la salud ósea y cardiovascular, y aporta una textura firme y un sabor ligeramente dulce a las sopas. Se recomienda evitar la cocción prolongada del brócoli ya que al hervirlo por mucho tiempo se reduce su contenido de vitaminas hidrosolubles, como la vitamina C, y también disminuir la actividad de la enzima mirosinasa, que libera el sulforafano.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (294 gramos)		10 porciones (2,935 gramos)	
Energía (kcal)	45.319	Energía (kcal)	453.194
Proteínas (g)	2.934	Proteínas (g)	29.366
Lípidos (g)	0.494	Lípidos (g)	4.936
Hidratos de Carbono (g)	9.352	Hidratos de Carbono (g)	93.521
Sodio (mg)	121.255	Sodio (mg)	1,212.545

SOPA DE VERDURAS Y SOYA

Pollo, brócoli, papa, coliflor, champiñones.

Autora: Atzi Portilla Solis
Cédula profesional: 12044756
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Para el caldo		
Pierna y muslo de pollo sin piel	0.600	kg
Cebolla blanca	0.030	kg
Ajo	0.015	kg

Peso o cantidad por ración: 0.300 kg
Peso total (10 personas): 3 kg
Complejidad de elaboración: Básica

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Para la sopa		
Aceite de oliva	0.060	L
Papa blanca	0.200	kg
Zanahoria	0.200	kg
Calabaza italiana	0.200	kg
Brócoli	0.150	kg
Coliflor	0.150	kg
Champiñones frescos	0.200	kg
Fideos de arroz	0.200	kg
Sal baja en sodio	0.010	kg
Pimienta negra molida	0.005	kg
Salsa de soya baja en sodio	0.060	L

PREPARACIÓN

Preparación del caldo

1. Lavar el pollo.

Preparación de la sopa

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Pelar las papas y zanahorias.
3. Cortar los extremos de las calabazas.

4. Cortar las calabazas a lo largo retirando el corazón.
5. Retirar los "arbolitos" de los tallos del brócoli y la coliflor.
6. Cortar las papas, zanahorias y calabazas en cubos de aproximadamente 0.002 m.
7. Rebanar los champiñones.
8. Cortar por la mitad los "arbolitos" de brócoli y coliflor.
9. Colocar todos los ingredientes en tazones por separado.

ELABORACIÓN

Elaboración del caldo

1. Hervir el pollo en aproximadamente 2.5 L de agua purificada.
2. Agregar la cebolla en un trozo y el ajo en diente con piel.
3. Poner a calentar con fuego alto y esperar a que suelte un hervor; bajar la temperatura a fuego lento.
4. En cuanto esto sucede el pollo y los vegetales sueltan espuma en la parte superior. Con cuidado hay que utilizar una cuchara de cocinar grande para retirar esa espuma, todas las veces que sea necesario, porque ahí hay impurezas de los vegetales.
5. Después de 40 minutos, apagar el fuego, con mucho cuidado pasar por un colador muy fino o una manta de cielo a otra cacerola, y dejar enfriar. Ya está el caldo para preparar la sopa.
6. Cortar el pollo sin hueso y venitas, en cubitos de 1 a 2 cm.

Elaboración de la sopa

1. Poner a calentar en una cacerola el aceite de oliva a fuego lento.
2. Agregar las zanahorias y mover sin romper las verduras.
3. Después de aproximadamente 5 minutos, agregar las papas.
4. En 5 minutos, agregar el brócoli y la coliflor.
5. En 5 minutos los champiñones y las calabazas.
6. Salpimentar.
7. Sazonar con la salsa de soya.
8. Agregar el caldo de pollo, más o menos 2 L, midiendo que quede una sopa con las verduras y la cantidad justa de caldo.
9. Agregar los trozos de pollo.
10. Agregar los fideos solamente 4 min y apagar el fuego.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Cuando se utilizan sal y salsa de soya baja en sodio, reduces hasta un 25% la cantidad de sodio en tus alimentos. Es importante que las verduras queden crocantes, hay que tener cuidado con la cocción en cada momento que se vayan agregando las verduras. Si es del gusto del comensal se puede servir un buen tazón de sopa acompañada de una mitad de limón y unos trocitos de chile serrano verde, para potencializar todavía más los sabores.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (300 gramos)	10 porciones (3,000 gramos)
Energía (kcal)	247.2
Proteínas (g)	19.9
Lípidos (g)	11.2
Hidratos de Carbono (g)	16.7
Sodio (mg)	288.2

SOPES DE NOPAL CON POLLO

Nopal y pollo.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautora (estudiante): Natalia Villarreal González

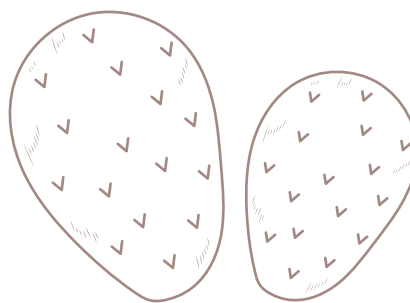
Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Nopales	0.700	kg
Aguacate Hass	0.290	kg
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel	0.600	kg
Queso Oaxaca light	0.300	kg
Frijol cocido	0.365	kg

Peso o cantidad por ración: 0.220 kg

Peso total (10 personas): 2.200 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los nopales.
2. Lavar y desinfectar el aguacate.
3. En agua en ebullición, cocer el pollo a una temperatura interna de 74 °C.
4. Deshebrar el pollo.
5. Deshebrar el queso Oaxaca.
6. Machacar o moler los frijoles.
7. Cortar el aguacate en rebanadas.

ELABORACIÓN

1. Asar los nopales en un sartén.
2. Untar los frijoles en los nopales.
3. Agregar el pollo cocido, deshebrado.
4. Colocar el aguacate y el queso sobre los sopes.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El nopal es un alimento mexicano el cual tiene gran relevancia, es una gran fuente de fibra y reemplaza la harina del nopal convencional. Almacenar máximo en el refrigerador durante 48 horas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (220 gramos)		10 porciones (2,200 gramos)	
Energía (kcal)	243.21	Energía (kcal)	2,432.14
Proteínas (g)	26.56	Proteínas (g)	265.6
Lípidos (g)	9.58	Lípidos (g)	95.8
Hidratos de Carbono (g)	13.77	Hidratos de Carbono (g)	137.72
Sodio (mg)	249.38	Sodio (mg)	2,493.8

PLATOS FUERTES

Albóndigas de atún
Albóndigas de lentejas
Aporreadillo en rojo
Avocado toast al pesto
Bol de quinua con salmón y verduras
Bowl de pollo con frijoles
Bowl mediterráneo de pollo
Bowl tuna
Burger bowl
Carne deshebrada en salsa verde
Carne en su jugo
Chiles rellenos
Chop suey de pollo
Combo energía (pollo al chimichurri)
Enchiladas sin tortilla
Enchiladas suizas sin tortilla
Entomatadas
Fideos de arroz y ternera
Hamburguesa de portobello
Hamburguesa envuelta en lechuga
Hot cakes de amaranto y plátano
Hot cakes de espinaca
Hot dog de salchicha de res y verduras
Hotcakes de avena y plátano
Hotcakes de camote
Huarache de nopal con cecina
Lasaña de calabacita
Medallón de atún sellado
Nido de portobello
Omelette mexicano con espinacas
Pescado al vapor con vegetales y arroz
Pescado en pipián
Picadillo a la cubana
Picadillo verde
Pollo con manzanas y setas
Pollo en salsa de manzana

Pollo poblano y quinua
Pollo thai agridulce
Portobello relleno de espinacas
Salmón con salsa de cilantro
Salteado de camarones y espárragos
Super poke mexicano
Tacos de cerdo con manzana y col morada
Tacos de pescado con ensalada de mango
Tacos de res con puré de plátano y repollo
Tazón de arroz integral con pollo
Tazón de pollo a la naranja
Tazón de quinoa con verduras
Tinga de pollo sunset
Tostada de tinga de pollo
Tostadas de garbanzo
Tostadas de pollo en salsa de espinaca
Wrap de nopal
Yakimeshi de pollo la salle
Yakimeshi de pollo

ALBÓNDIGAS DE ATÚN

Atún, huevo y jitomate.

Autora: Atzi Portilla Solís
Cédula profesional: 12044756
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Atún en agua	0.900	kg
Huevo	1.200	kg
Avena	0.500	kg
Arroz	0.900	kg
Lechuga	0.400	kg
Jitomate	1.150	kg
Aceite de oliva	0.050	kg
Sal	0.050	kg
Pimienta	0.050	kg

Peso o cantidad por ración: 0.150 kg

Peso total (10 personas): 1.500 kg

Complejidad de elaboración: *Sencilla*



PREPARACIÓN

1. Drenar el líquido de la lata de atún.
2. Romper los huevos en un tazón por separado, para verificar que estén en buenas condiciones.
3. Remojar el arroz en agua caliente en un tazón, de modo que el agua lo cubra. Esperar aproximadamente 1 hr, escurrir en una coladera y aclarar con agua purificada hasta que esta agua salga transparente.
4. Lavar y desinfectar las hojas de lechuga, Cortar en trozos medianos, equivalentes a un bocado.
5. Lavar y desinfectar los jitomates. Cortar en trozos equivalentes a un bocado.

ELABORACIÓN

1. Mezclar con un tenedor en un tazón el atún, el huevo y la avena.
2. Una vez que la mezcla esté muy bien integrada, formar albóndigas.
3. Hornear por 10 minutos en una charola untada con un poco de aceite de oliva. Revise picando con un tenedor o palillo la cocción. Cuando este salga limpio, las albóndigas están listas.
4. Cocer el arroz dentro de una cacerola con tapa. Cubrir el arroz con agua, por cada taza de arroz, es una taza de agua, agregar sal al gusto, poner sobre una hornilla de la estufa a fuego bajo, y no destapar hasta después de 20 minutos, sienta con mucho cuidado si ya está cocido, si todavía hace falta cocción, medir el agua, que todavía esté húmedo y volver al calor otros 10 minutos.
5. Servir en un tazón la lechuga y el jitomate, aliñar con sal, pimienta y aceite de oliva al gusto
6. Servir en cada plato 2 ó 3 albóndigas con una porción generosa de arroz y ensalada.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El arroz blanco cocido es muy recomendable para personas que sienten el estómago débil o cansado, para quienes sienten que está un poco suelto. Además este platillo es muy recomendable no solamente para quien desee comer saludable, sino también para quien busca mejorar su rendimiento diario, es una fuente de proteína. Es una forma distinta de comer el atún en lata.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (200 gramos)		10 porciones (2,000 gramos)	
Energía (kcal)	488	Energía (kcal)	4,880
Proteínas (g)	39	Proteínas (g)	390
Lípidos (g)	16.8	Lípidos (g)	168
Hidratos de Carbono (g)	41.6	Hidratos de Carbono (g)	416
Sodio (mg)	1,066.3	Sodio (mg)	10,663

ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS

Lentejas y zanahoria.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautora (estudiante): Paola Ximena Rafael Rangel

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Zanahoria	0.150	kg
Cebolla	0.100	kg
Cilantro	0.100	kg
Jitomate	0.100	kg
Lenteja cocida	0.800	kg
Ajo	0.010	kg
Avena	0.120	kg
Comino	0.001	kg
Sal	0.005	kg
Pimienta	0.001	kg
Aceite vegetal	0.015	L

Peso o cantidad por ración: 0.140 kg

Peso total (10 personas): 1.400 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las zanahorias, cebolla, cilantro y jitomate.
2. Cocer las lentejas en suficiente agua, sin sal, hasta que estén blandas (aprox. 30 minutos). Escurrir y dejar enfriar.
3. Rallar la zanahoria.
4. Cortar finamente la cebolla, el ajo y el cilantro.
5. Triturar las lentejas con un tenedor o procesador, dejando una mezcla ligeramente grumosa.

ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, mezclar las lentejas con la avena, zanahoria, cebolla, ajo, cilantro, comino, sal y pimienta.
2. Amasar hasta obtener una mezcla homogénea y moldeable. Si está muy húmeda, añadir un poco más de avena.
3. Formar bolitas medianas de aproximadamente 40 g cada una.

Cocción de las albóndigas:

1. Calentar un sartén antiadherente con un poco de aceite.
2. Sellar las albóndigas por todos lados durante 6-8 minutos y reservar.

Para la salsa:

1. Asar los jitomates, cebolla y ajo en un sartén sin aceite hasta que estén dorados.
2. Licuar con agua hasta obtener una mezcla homogénea.
3. En una cacerola, verter la mezcla. Cocinar por 10 minutos a fuego medio.

Finalización del platillo:

1. Colocar las albóndigas ya cocidas en la cacerola con el caldo caliente.
2. Cocinar a fuego bajo todo junto por 5-10 minutos.
3. Servir caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Las lentejas son una fuente importante de fibra, hierro no hemo y ácido fólico.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (140 gramos)		10 porciones (1,400 gramos)	
Energía (kcal)	151.1	Energía (kcal)	1,511.09
Proteínas (g)	9.96	Proteínas (g)	99.66
Lípidos (g)	2.8	Lípidos (g)	28.35
Hidratos de Carbono (g)	27.1	Hidratos de Carbono (g)	271.49
Sodio (mg)	211.8	Sodio (mg)	2,118.4

APORREADILLO EN ROJO

Cecina, huevo, chile y semilla de cilantro.

Autora: Rocío Lizandy Alvear Bravo

Cédula profesional: 11881131

Institución: Universidad Hipócrates

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cecina	0.500	kg
Huevo	0.500	kg
Jitomate	1.160	kg
Cebolla	0.580	kg
Chile verde serrano	0.012	kg
Ajo	0.014	kg
Cilantro (hierba)	0.060	kg
Pimienta negra	0.005	kg
Clavo	0.005	kg
Papel aluminio	2.500	m

Peso o cantidad por ración: 0.2836 kg

Peso total (10 personas): 2.836 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Cortar la cecina en tiras delgadas aproximadamente de 3 mm de grosor, en un comal asar y reservar.
2. Batir el huevo y reservar.
3. Lavar y desinfectar el jitomate y el chile, quitar los pedúnculos y reservar.
4. En una olla con poca agua calentar y colocar el jitomate, la cebolla, el ajo y los chiles, el agua apenas deberá de cubrir los ingredientes.
5. Escurrir los ingredientes, una vez fríos licuar y reservar.

ELABORACIÓN

1. En una cacerola de preferencia antiadherente a fuego alto agregar la carne y el huevo, mezclar hasta que éste último esté cocido.
2. Agregar la salsa preparada a la carne con huevo y el cilantro; dar un hervor, probar hasta que esté en su punto.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La carne se puede secar de dos formas; al sol o al comal. Se golpea antes de desmenuzarla, eso se considera "aporrear". Es una preparación de Michoacán que se degusta en el desayuno, aunque esta deliciosa y nutritiva receta se puede también comer como plato fuerte en la comida y robustecer con algún carbohidrato como la tortilla de nopal o frijoles de la olla y será un plato completo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (283.6 gramos)		10 porciones (2,836 gramos)	
Energía (kcal)	193.2	Energía (kcal)	1,932
Proteínas (g)	19.4	Proteínas (g)	194
Lípidos (g)	8.1	Lípidos (g)	81
Hidratos de Carbono (g)	11.9	Hidratos de Carbono (g)	119
Sodio (mg)	624	Sodio (mg)	6,240

AVOCADO TOAST AL PESTO

Aguacate, lechuga, pan integral, queso fresco.

Autora: Elizabeth Rodríguez Rodríguez

Cédula profesional: 7113385

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lechuga orejona	0.410	kg
Tomate guaje	1.080	kg
Limón verde con semilla	0.050	kg
Aguacate Hass	0.580	kg
Aceite de oliva	0.050	L
Vinagre balsámico	0.050	L
Sal yodada	0.002	kg
Pan integral	0.250	kg
Pimienta negra molida	0.001	kg
Queso fresco rallado	0.400	kg
Aceituna negra	0.250	kg

Peso o cantidad por ración: 0.312 kg

Peso total (10 personas): 3.123 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar la lechuga por la parte ancha en tiras de 1 cm de grosor.
3. Retirar el pedúnculo del tomate y cortar en rodajas de ½ cm de grosor.
4. Obtener el jugo de limón.
5. Cortar 1/3 de aguacate y colocar en el tazón de un procesador de alimentos.
6. Agregar al tazón aceite de oliva, vinagre balsámico, el jugo de limón y la sal.
7. Mezclar en el procesador de alimentos hasta que quede suave, haciendo pausas para raspar los lados según sea necesario.
8. Tostar en un comal caliente la rebanada de pan por ambos lados y retirar cuando tenga una tonalidad dorada.

ELABORACIÓN

1. Colocar sobre la rebanada de pan, pesto de aguacate.
2. Añadir pimienta negra recién molida.
3. Agregar lechuga, tomate
4. Colocar queso rallado y aceitunas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Tostar a fuego bajo el pan por ambos lados no más de 1 minuto, para evitar que se vaya a quemar.

Pedúnculo, es la parte (botón) que sostiene al fruto y lo une a la rama principal.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (345 gramos)		10 porciones (3,450 gramos)	
Energía (kcal)	443	Energía (kcal)	4,430
Proteínas (g)	15	Proteínas (g)	150
Lípidos (g)	31	Lípidos (g)	310
Hidratos de Carbono (g)	26	Hidratos de Carbono (g)	260
Sodio (mg)	972	Sodio (mg)	9,720

BOL DE QUINUA CON SALMÓN Y VERDURAS

Quinua, salmón y pasta de miso.

Autora: Rosa Adriana Salgado Medina

Cédula profesional: 6908975

Coautores (estudiantes): Andrea Thomas / Horacio Lugo

Institución: Tecnológico de Monterrey Campus Chihuahua

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Quinua	0.300	kg
Salmón	0.450	kg
Pasta de miso	0.015	kg
Salsa de soya	0.075	L
Miel	0.075	L
Jengibre fresco rayado	0.015	kg
Ajo picado	0.015	kg
Pimienta	0.150	kg
Calabaza	0.150	kg
Pepino	0.150	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Zanahoria	0.150	kg
Aguacate	0.100	kg
Aceite de oliva	0.010	L
Semillas de sésamo	0.005	kg
Sal	0.005	kg
Pimienta negra molida	0.001	kg
Papel aluminio	0.600	m

Peso o cantidad por ración: **0.291 kg**

Peso total (10 personas): **2.916 kg**

Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar las verduras pimienta, calabaza y zanahoria en trozos medianos o brunoise.
3. Rebanar el pepino en rodajas o picar en cubos, dejando la cáscara.
4. Lavar la quinua con agua fría para retirar impurezas.
5. Picar el salmón en trozos pequeños o petit brunoise.
6. Mezclar en un recipiente la pasta de miso, salsa de soya, miel, jengibre rallado y ajo picado para marinar el salmón.
7. Marinar el salmón en la mezcla y dejar reposar por al menos 20 minutos.
8. Precalentar el horno a 200 °C.

ELABORACIÓN

1. Cocer la quinua en agua caliente con una pizca de sal durante 10-12 minutos o hasta observar que el grano haya reventado. Reservar.
2. En un bol adecuado para hornear colocar la calabaza, zanahoria y pimientos.
3. Añadir a las verduras la mitad del aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Cubrir las verduras con papel aluminio.
5. Hornear las verduras a 200 °C por 12 minutos, en caso de no tener horno, se pueden saltear por 4 minutos.
6. Colocar el salmón marinado, en un refractario para horno y cubrir con papel aluminio.
7. Hornear el salmón a 200 °C por 15 minutos o hasta que esté bien cocido.
8. En un bol, colocar la quinua como base, añadir el salmón y las verduras horneadas.
9. Añadir el aguacate en trozos y el pepino en rodajas.
10. Coronar con semillas de sésamo y servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Es un platillo equilibrado con proteínas de alta calidad, fibra, grasas saludables y antioxidantes.
- La quinua aporta aminoácidos esenciales y es una excelente fuente de energía.
- El salmón ofrece ácidos grasos omega-3 que ayudan a la salud cardiovascular.
- Las verduras asadas aportan vitaminas A, C y minerales sin necesidad de aceites excesivos y si se desea un toque más crocante, las verduras pueden ir crudas.
- Ideal para una comida completa, ligera y nutritiva.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (291 gramos)		10 porciones (2,916 gramos)	
Energía (kcal)	520	Energía (kcal)	5,200
Proteínas (g)	39	Proteínas (g)	390
Lípidos (g)	22	Lípidos (g)	220
Hidratos de Carbono (g)	40	Hidratos de Carbono (g)	400
Sodio (mg)	310	Sodio (mg)	3,100

BOWL DE POLLO CON FRIJOLES

Pollo, frioles, espinacas.

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
Cédula profesional: 9981616
Coautora (estudiante): *Sofía Celina Flores Merino*
Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo	1.000	kg
Frijoles bayos	0.270	kg
Arroz blanco	0.120	kg
Tomate rojo	0.400	kg
Pepino	0.300	kg
Cebolla morada	0.150	kg
Espinaca fresca	0.200	kg
Aguacate	0.200	kg
Aceite de oliva	0.020	kg
Jugo de limón natural	0.020	kg
Sal	0.007	kg
Pimienta negra molida	0.003	kg

Peso o cantidad por ración: **0.300 kg**
Peso total (10 personas): **3.000 kg**
Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Cocer la pechuga de pollo en ebullición.
2. Deshebrar el pollo y reservar.
3. Cocer los frijoles en ebullición.
4. Drenar los frijoles del caldo y reservar.
5. Cocer el arroz en ebullición y reservar.
6. Lavar y desinfectar tomate, pepino y espinaca.
7. Cortar el tomate, pepino y cebolla en cubos pequeños.
8. Trocear la espinaca fresca.
9. Pelar el aguacate.
10. Cortar el aguacate en cubos pequeños.
11. Preparar una vinagreta ligera mezclando jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.

ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, mezclar los frijoles, tomate, cebolla, pepino y espinaca.
2. Agregar el pollo deshebrado y el aguacate.
3. Verter la vinagreta sobre la mezcla y revolver con movimientos suaves.
4. Servir en tazones individuales (300 g por porción).

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- El pollo es fuente de proteínas de alto valor biológico y vitamina B12.
- El arroz con frijoles complementará el aporte proteico.
- Los frijoles y vegetales crudos aportan fibra.
- El aguacate y aceite de oliva aportan ácidos grasos esenciales (omega).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (300 gramos)		10 porciones (3,000 gramos)	
Energía (kcal)	224	Energía (kcal)	2,242
Proteínas (g)	24	Proteínas (g)	241.3
Lípidos (g)	7.25	Lípidos (g)	72.5
Hidratos de Carbono (g)	16	Hidratos de Carbono (g)	161.8
Sodio (mg)	351.77	Sodio (mg)	3,517.74

BOWL MEDITERRÁNEO DE POLLO

Pollo, cous cous, aceitunas, pepino y jitomate.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautoras (estudiantes): Samara Yolanda Zablah Carmona,

María José Vivanco Brandi, Montserrat Huesca del Valle

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepino	0.200	kg
Jitomate	0.150	kg
Jugo de limón	0.100	L
Yogurt natural sin azúcar	0.037	kg
Sal	0.002	kg
Pimienta	0.002	kg
Aceite vegetal	0.030	L
Cous cous	0.150	kg
Agua	0.150	L
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel	0.370	kg
Aceituna negra	0.070	kg
Aceite vegetal	0.030	L

Peso o cantidad por ración: 0.130 kg

Peso total (10 personas): 1.300 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el pepino, jitomate y limón.
2. Cortar el pepino y el jitomate.
3. Preparar el aderezo, mezclando el yogurt natural con el jugo de limón, una pizca de sal y pimienta
4. Poner a calentar en una olla al fuego el agua y un poco del aceite.
5. Cuando el agua empiece a hervir añadir una pizca de sal.
6. Agregar el *cous cous* al agua hirviendo.
7. Dejar a fuego lento a que absorba el agua durante 5 minutos.
8. Remover con un tenedor para despegar los granos.

ELABORACIÓN

1. Asar la pechuga de pollo a 74 °C para asegurar su correcta cocción en sartén con un poco de aceite de olivo, sazonar con sal y pimienta.
2. Cortar la pechuga en tiras.

Para servir:

1. Mezclar en un tazón o *bowl* el *cous cous*, el pepino, el jitomate y las aceitunas negras.
2. Colocar las tiras de pollo encima de la mezcla.
3. Acompañar con una cucharada de aderezo de yogurt.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Se sugiere utilizar aceite de oliva como aceite vegetal.

La dieta mediterránea es uno de los patrones alimentarios más saludables del mundo, gracias a su efecto protector frente a enfermedades crónicas y su impacto en el bienestar general.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (130 gramos)		10 porciones (1,300 gramos)	
Energía (kcal)	135.53	Energía (kcal)	1,355.32
Proteínas (g)	9.68	Proteínas (g)	96.85
Lípidos (g)	8.23	Lípidos (g)	82.34
Hidratos de Carbono (g)	6.06	Hidratos de Carbono (g)	60.60
Sodio (mg)	197.28	Sodio (mg)	1,972.84

BOWL TUNA

Medallón atún, salsa de soja y verduras.

Autora: *Jesica Edith Almanza Aranda*

Cédula profesional: 12388756

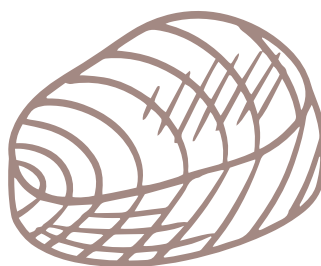
Institución: *Sistema University of the Incarnate Word*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Salsa de soja baja en sodio	0.100	L
Medallón de atún	1.200	kg
Limón	0.480	kg
Coliflor	0.625	kg
Col morada	0.280	kg
Zanahoria	0.275	kg
Chícharos	0.200	kg
Aguacate	0.465	kg

Peso o cantidad por ración: 0.339 kg

Peso total (10 personas): 3.395 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Mezclar la salsa de soja baja en sodio con el jugo de limón en un recipiente.
2. Marinar el medallón de atún con la mezcla de salsa de soja y limón. Dejar reposar.
3. Lavar y desinfectar los vegetales: coliflor, col morada y zanahoria.
4. Cocer la coliflor al vapor hasta que quede al dente. Una vez cocida, cortar en trozos de 1 cm.
5. Cortar en tiras la col morada y la zanahoria (puede ir rallada según preferencia)
6. Cocer en agua los chícharos.
7. Cortar en cubos el aguacate.

ELABORACIÓN

1. En un bowl colocar una base de coliflor, zanahoria y los chícharos.
2. Colocar el medallón de atún marinado en el centro del bowl.
3. Añadir los cubos de aguacate para finalizar la decoración.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El medallón de atún puede sellarse de 1 a 2 min de cada lado (dependiendo de grosor), antes de ser marinado en caso de que no se prefiera su consumo crudo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (339 gramos)		10 porciones (3,395 gramos)	
Energía (kcal)	316.3	Energía (kcal)	3,162.5
Proteínas (g)	32.8	Proteínas (g)	328
Lípidos (g)	14.4	Lípidos (g)	144
Hidratos de Carbono (g)	15.6	Hidratos de Carbono (g)	156.2
Sodio (mg)	770.3	Sodio (mg)	7,703

BURGER BOWL

Carne molida y cebolla morada.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautoras (estudiantes): Andrea Monserrat Jiménez García, Nicole Pilliod Aguilar,

Michelle Mosri Shahín, Sofía Valenzuela Gaxiola

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepino persa	0.225	kg
Jitomate cherry	0.250	kg
Papa	0.600	kg
Cebolla morada	0.500	kg
Aguacate	0.350	kg
Lechuga orejona	1.250	kg
Sal	0.010	kg
Carne molida de res		
85-90% magra	1.250	kg
Aceite vegetal	0.025	L
Pimienta	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.460 kg

Peso total (10 personas): 4.600 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar pepino, jitomate cherry, papa, cebolla, aguacate y lechuga.
2. Pelar la papa y cortar en bastones.
3. Cortar la cebolla morada finamente y reservar.
4. Cortar el pepino persa en rodajas.
5. Cortar los jitomates cherry a la mitad.
6. Pelar el aguacate y cortarlo en rebanadas o cubos.

ELABORACIÓN

1. Cocer al vapor o en agua hirviendo la papa durante 10-12 minutos, o bien, hornear a 200 °C por 20 minutos con un poco de aceite (2 disparos con el atomizador) hasta que esté suave y dorada.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y agregar aceite vegetal.
3. Cocinar la carne molida en la sartén durante 8-10 minutos o hasta que esté bien cocida, sazonando con sal y pimienta al gusto.
4. Drenar el exceso de grasa si es necesario.
5. Para servir, colocar en un bowl la lechuga como base, agregar la carne cocida, papa, cebolla, pepino, jitomates y aguacate.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (460 gramos)		10 porciones (4,600 gramos)	
Energía (kcal)	405.36	Energía (kcal)	4,053.61
Proteínas (g)	30.23	Proteínas (g)	302.32
Lípidos (g)	24.55	Lípidos (g)	215.56
Hidratos de Carbono (g)	22.48	Hidratos de Carbono (g)	224.80
Sodio (mg)	494.55	Sodio (mg)	4,945.54

CARNE DESHEBRADA EN SALSA VERDE

Res, Calabaza, ejotes, chile poblano, crema.

Autora: Christl Scholz Ramírez
Cédula profesional: 6857208
Institución: Universidad Anáhuac Querétaro

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabaza italiana	1.000	kg
Ejote	0.500	kg
Tomate verde	0.800	kg
Agua (1)	1.300	L
Cilantro	0.010	kg
Chile poblano	0.300	kg
Bolsa de plástico	1	pza
Cebolla blanca	0.120	kg
Ajo fresco	0.010	kg
Falda de res	0.500	kg
Agua (2)	1.500	L
Crema	0.250	L
Sal	0.006	kg

Peso o cantidad por ración: 0.241 kg
Peso total (10 personas): 2.41 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar las calabazas, retirar puntas y cortar en bastones de 3 cm de largo, reservar.
2. Lavar los ejotes, retirar las puntas y cortar por mitad, reservar.
3. Lavar los tomates, quitar pedúnculo y cortar por mitad, en una olla colocar los tomates a hervir con el agua (1) por 15 min, reservar.
4. Lavar y desinfectar el cilantro, cortar tallo, reservar.
5. Asar los chiles poblanos sobre el fuego directo, introducirlos a una bolsa de plástico y amarrar para sudarlos por 10 min, retirar los chiles de la bolsa y pelarlos, retirar el rabo del chile y las semillas, cortar en tiras delgadas de 3 cm de largo.
6. Cortar la cebolla en cuatro partes, reservar.
7. Pelar y cortar el ajo por mitad.
8. En una olla de presión, colocar el agua (2), agregar la carne, tapar y dejar a fuego medio, una vez que haya sonado la válvula dejar cocinar por 30 min, destapar y deshebrar la carne, reservar.

ELABORACIÓN

1. Licuar los tomates con la cebolla, ajo y cilantro.
2. En una olla baja colocar la salsa a fuego medio por 2 min.
3. Añadir los ejotes y las calabazas y dejar cocinar por 7 min.
4. Agregar la carne deshebrada y las rajas, dejar cocinar por 5 min.
5. Añadir la crema, mezclar y dejar en fuego por 2 min.
6. Sazonar.
7. Montar.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El chile poblano, ligeramente picante y con notas herbales, se suele asar para intensificar su sabor y eliminar la piel, lo que añade un toque ahumado a los platillos. Esta receta también puede hacerse con pollo o cerdo.

(Américo del Valle Araujo, escuela UNITEC).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (241 gramos)		10 porciones (2,410 gramos)	
Energía (kcal)	226.8	Energía (kcal)	2,268
Proteínas (g)	14.8	Proteínas (g)	148.42
Lípidos (g)	11.6	Lípidos (g)	116.71
Hidratos de Carbono (g)	19.3	Hidratos de Carbono (g)	193.81
Sodio (mg)	207	Sodio (mg)	2,070

CARNE EN SU JUGO

Filete de res, frijoles y tomate verde.

Autora: *Jesica Edith Almanza Aranda*

Cédula profesional: 12388756

Institución: *Sistema University of the Incarnate Word*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Filete de carne de res	1.100	kg
Cebolla	0.200	kg
Cebolla cambray	0.300	kg
Tomate verde	0.400	kg
Chile jalapeño	0.050	kg
Cilantro	0.075	kg
Rábano	0.200	kg
Aguacate	0.300	kg
Ajo	0.014	kg
Frijol	0.350	kg
Aceite vegetal	0.040	L
Sal	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: 0.250 kg

Peso total (10 personas): 2.500 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Cortar el filete de res en cubos de 1 cm.
2. Lavar y desinfectar las cebollas, tomate verde, chile jalapeño, cilantro, rábano y aguacate.
3. Pelar y cortar finamente el ajo.
4. Cortar la cebolla finamente en cubos de 0.5 cm.
5. Cortar los rabos a las cebollas cambray.
6. Cincelar finamente el cilantro para la guarnición.
7. Desvenar los chiles serranos.
8. Rebanar los rábanos en rodajas delgadas.
9. Cortar el aguacate en cubos de 1 cm.
10. Hidratar en agua los frijoles por 12 horas.
11. Enjuagar los frijoles, en una olla de presión verter tres veces agua tres veces de su peso y cocer durante 45 minutos.

ELABORACIÓN

1. Sellar y dorar el filete en el aceite hasta que tome color. Reservar.
2. En la misma cacerola con el jugo de la carne, saltear el ajo y la cebolla.
3. Incorporar al sofrito el tomate verde, chile jalapeño y las cebollas cambray. Dejar cocinar por unos minutos hasta que los tomates se suavicen.
4. Retirar las cebollas cambray y el chile jalapeño, reservar para la presentación.
5. Licuar los tomates, cebolla y ajo, hasta obtener una salsa homogénea y regresar a la cacerola.
6. Cocinar la salsa por unos minutos y agregar el filete junto con las cebollas cambray.
7. Dejar reposar a fuego medio por 15 minutos hasta que la carne esté cocida. Sazonar.
8. En un plato de presentación servir la carne en su jugo y añadir los frijoles cocidos.
9. Finalizar con cebollas cambray, el chile jalapeño, cilantro, rábanos y aguacate.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Platillo originario de Jalisco, México. Su secreto está en la sencillez y la calidad de sus ingredientes, así como en la cocción de la carne en su propio jugo y el sofrito de tomate. Para servir es esencial que el caldo esté caliente y se agreguen guarniciones frescas al final para dar contraste de texturas y temperaturas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (407 gramos)		10 porciones (4,075 gramos)	
Energía (kcal)	363	Energía (kcal)	3,630
Proteínas (g)	26.6	Proteínas (g)	266
Lípidos (g)	12	Lípidos (g)	120
Hidratos de Carbono (g)	26.48	Hidratos de Carbono (g)	264.8
Sodio (mg)	273.2	Sodio (mg)	2,730.20

CHILES RELLENOS

Carne de res, cebolla, durazno, manzana, pasas, leche de almendras, yogurt descremado, nuez, granada.

Autora: *Sofía Ledesma De León*

Cédula profesional: 14251783

Coautora (estudiante): *María Regina Campos Mancera*

Institución: *Universidad Latina de México*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile Poblano	0.800	kg
Carne de res molida	0.600	kg
Pimienta negra molida	0.005	kg
Sal	0.008	kg
Cebolla	0.200	kg
Manzana	0.460	kg
Durazno	0.290	kg
Granada	0.633	kg
Leche de almendra	0.400	L
Yogurt descremado	0.300	L
Nuez pelada	0.040	kg
Aceite de oliva	0.005	L

Peso o cantidad por ración: **0.350 kg**

Peso total (10 personas): **3.500 kg**

Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar chile poblano, cebolla, durazno, manzana y granada.
2. Tatemar en horno/comal los chiles poblanos cuidando que no se quemen.
3. Dejar reposar los chiles en una bolsa de plástico durante 20 minutos.
4. Pelar/retirar pequeña capa de cáscara del chile.
5. Abrir de un costado los chiles y retirar semillas, reservar.
6. Sazonar la carne con pimienta y sal.
7. Picar cebolla, durazno y manzana en trozos pequeños.
8. Desgranar la granada y reservar los granos.
9. Preparar la salsa licuando el yogurt con la leche de almendras y nuez.
10. Reservar la salsa.
11. Precalentar el sartén.

ELABORACIÓN

1. Untar aceite en el sartén precalentado y saltear la fruta y cebolla.
2. Agregar la carne y dejar cocer por 20-25 minutos.
3. Rellenar chiles con la mezcla de carne guisada.
4. Emplatarse el chile relleno.
5. Verter sobre el chile la salsa y granos de granada.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Es una adaptación del chile en nogada, donde la salsa tiene menor contenido graso por la sustitución de la crema por yogurt descremado y leche de almendras.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (350 gramos)		10 porciones (3,500 gramos)	
Energía (kcal)	292.5	Energía (kcal)	2,925
Proteínas (g)	17.39	Proteínas (g)	173.92
Lípidos (g)	10.97	Lípidos (g)	109.76
Hidratos de Carbono (g)	37.95	Hidratos de Carbono (g)	379.54
Sodio (mg)	398.3	Sodio (mg)	3,983

CHOP SUEY DE POLLO

Germen de soya, apio, zanahoria.

Autora: Cecilia Rubio Martínez
Cédula profesional: 10222562
Institución: Universidad La Salle Chihuahua

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Germen de soya	0.450	kg
Aceite vegetal	0.020	L
Cebolla blanca	0.250	kg
Apio	0.250	kg
Zanahoria	0.250	kg
Pollo sin piel	2.000	kg
Fécula de maíz	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: 0.250 kg

Peso total (10 personas): 2.500 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los vegetales, reservar.
2. Pelar el apio y la zanahoria.
3. Cortar los vegetales en trozos de 1.5 cm.
4. Cortar el pollo en cubos de 2 cm.
5. Mezclar con 1 cucharada de agua la fécula de maíz; hasta que quede una mezcla sin grumos y reservar.

ELABORACIÓN

1. En una sartén verter $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite y se sofríen la cebolla, zanahoria, germen de soya y apio hasta que queden brillosos y firmes, retirar y reservar.
2. En la misma sartén verter $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite y saltear el pollo uniformemente.
3. Agregar la fécula de maíz, mover con una espátula y dejar que se termine de cocer el pollo.
4. Agregar los vegetales que se reservaron con anterioridad en la sartén con el pollo, saltar unos minutos más hasta que se reúnan todos los ingredientes y listo para emplatar.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El origen del chop suey es interesante, se le relaciona con la China, pero posiblemente fue creado en Estados Unidos de Norteamérica por chinos inmigrantes, la palabra proviene del cantonés que significa trozos mezclados. Añadir al final un toque de soya, cilantro fresco y rabos de cebolla le aporta sabor y frescura.

(Ana Luisa Almazán, directora de gastronomía en Aliat Universidades).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (250 gramos)	10 porciones (2,500 gramos)
Energía (kcal)	391
Proteínas (g)	0.038
Lípidos (g)	0.019
Hidratos de Carbono (g)	0.021
Sodio (mg)	0.065
Energía (kcal)	3,900
Proteínas (g)	380
Lípidos (g)	190
Hidratos de Carbono (g)	210
Sodio (mg)	650

COMBO ENERGÍA (POLLO AL CHIMICHURRI)

Pollo, camote.

Autora: *Darling Castillo Cruz*
Cédula profesional: 4685025
Coautora (estudiante): *María Aurora Porrúa Ardura*
Institución: *Universidad Anáhuac Mayab*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo sin piel	1.740	kg
Ajo picado	.020	kg
Perejil fresco picado	.060	kg
Orégano seco	.004	kg
Vinagre de vino	.030	L
Aceite de oliva	.130	kg
Sal	.004	kg
Pimienta	.002	kg
Pimientos morrones	.390	kg
Calabacitas	.390	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cebolla blanca	.270	kg
Camote	1.200	kg
Papel encerado	0.60	m
Papel aluminio (si se usa para cubrir al hornear)	0.50	m
Bolsa de plástico para marinar (1 bolsa 40 cm)	1	pza

Peso o cantidad por ración: **0.426 kg**

Peso total (10 personas): **4.260 kg**

Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Pesar todos los ingredientes según la receta.
2. Pelar los dientes de ajo, cortarlos finamente.
3. Lavar el perejil fresco, secarlo.
4. Cortar el perejil finamente
5. Mezclar el chimichurri: en un recipiente, incorporar el ajo picado, perejil picado, orégano seco, vinagre de vino, aceite de oliva, sal y pimienta. Reservar.
6. Quitar la piel a las pechugas de pollo.
7. Marinar el pollo: cubrir completamente las pechugas con la mezcla de chimichurri, cubrir el recipiente con la bolsa de plástico.
8. Refrigerar por al menos 30 minutos.
9. Lavar los pimientos, calabacitas y cebolla blanca.
10. Cortar los pimientos y calabacitas en tiras o láminas medianas.
11. Cortar la cebolla en julianas.
12. Pelar los camotes
13. Cortar los camotes en trozos de tamaño similar para cocción uniforme.
14. Precalentar el horno a 200 °C.
15. Preparar una charola para hornear con papel encerado o ligeramente engrasada.
16. Preparar una olla con agua y sal para hervir los camotes.

ELABORACIÓN

Cocinar el pollo:

1. Precalentar una parrilla o sartén a fuego medio-alto.
2. Colocar las pechugas marinadas y cocinarlas aproximadamente 7-10 minutos por lado, hasta que estén doradas por fuera y completamente cocidas (el jugo debe salir claro).
3. Retirar y dejar reposar unos minutos antes de cortar en rebanadas o servir enteras.

Asar las verduras:

1. Colocar las tiras de pimientos, calabacitas y cebolla en la charola para hornear.
2. Rociar con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Hornear a 200 °C durante 20-25 minutos, hasta que estén doradas y tiernas.

Preparar el puré de camote:

1. Cocinar los trozos de camote en agua hirviendo con sal durante 15 minutos o hasta que estén blandos.
2. Escurrir el agua y machacar con tenedor o pasapuré. Si se desea, añadir un poco de agua caliente para darle una textura más cremosa.
3. Mezclar bien.

Montaje del plato:

1. Colocar una porción de pechuga de pollo al chimichurri.
2. Acompañar con verduras asadas.
3. Servir una porción de puré de camote como guarnición.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Platillo equilibrado y colorido, ideal como comida principal. Aporta proteínas magras, fibra y carbohidratos complejos con ingredientes frescos y naturales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (426 gramos)		10 porciones (4,260 gramos)	
Energía (kcal)	390	Energía (kcal)	3,900
Proteínas (g)	34	Proteínas (g)	340
Lípidos (g)	16	Lípidos (g)	160
Hidratos de Carbono (g)	30	Hidratos de Carbono (g)	300
Sodio (mg)	290	Sodio (mg)	2,900

ENCHILADAS SIN TORTILLA

Vinagre, aceite de oliva y miel.

Autora: MMMM

Cédula profesional: 00000000

Coautora (estudiante): A

Institución: Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabaza italiana	1	kg
Tomatillo	0.6	kg
Chile serrano	0.05	kg
Ajo	0.03	kg
Cebolla	0.2	kg
Pechuga de pollo	0.9	kg
Crema baja en grasa	0.3	kg
Queso panela	0.4	kg

Peso o cantidad por ración: 0.030 L

Peso total (10 personas): 0.300 L

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todo los vegetales.
2. Cocer la calabaza al vapor y reservar.
3. Cocer la pechuga de pollo.
4. Desmenuzar el pollo y reservar.
5. Asar los tomatillos, ajo, cebolla y chile.
6. Licuar la crema con los tomatillos, ajo, cebolla y chile.

ELABORACIÓN

1. En una sartén, calentar la salsa y mezclar con el pollo.
2. En un plato, colocar una base de calabaza cocida.
3. Agregar el pollo con salsa encima.
4. Espolvorear queso panela.
5. Gratinar ligeramente si se desea.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (348 gramos)		10 porciones (3,480 gramos)	
Energía (kcal)	328	Energía (kcal)	3,277
Proteínas (g)	28	Proteínas (g)	278
Lípidos (g)	16	Lípidos (g)	164
Hidratos de Carbono (g)	16	Hidratos de Carbono (g)	160
Sodio (mg)	320	Sodio (mg)	3,197

ENCHILADAS SUIZAS SIN TORTILLA

Calabaza, tomatillo, pollo.

Autora: Alejandra Guadalupe de León Flores

Cédula profesional: 8577797

Coautora (estudiante): María Fernanda Martell Salazar

Institución: Universidad Panamericana

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabaza italiana	1	kg
Tomatillo	0.600	kg
Chile serrano	0.050	kg
Ajo	0.030	kg
Cebolla	0.200	kg
Pechuga de pollo	0.900	kg
Queso panela	0.400	kg
Crema baja en grasa	0.300	L

Peso o cantidad por ración: 0.348 kg

Peso total (10 personas): 3.480 kg

Complejidad de elaboración: Alta

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar verduras: Lavar y desinfectar la calabaza, el tomatillo y el chile serrano.
2. Cocer la calabaza: Picar la calabaza e insertar al vapor durante 10 a 15 minutos.
3. Cocer el pollo: Cocer el pollo aproximadamente de 30 a 40 minutos. Desmenuzar y reservar.

ELABORACIÓN

1. Asar los tomatillos, ajo, cebolla y chile, licuar juntos con la crema para formar la salsa suiza.
2. En una sartén, calentar la salsa y mezclar con el pollo.
3. En un plato, colocar una base de calabaza cocida, agregar el pollo con salsa encima.
4. Espolvorear queso panela y gratinar ligeramente si se desea.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este platillo no contiene tortilla, por lo que, puede ser apto para personas con problemas de azúcar.
- La pechuga de pollo es una gran fuente de proteína y no contiene grasa.
- La calabaza italiana es una de las mejores verduras porque aporta mucha fibra, vitaminas y minerales.
- La crema es baja en grasa.
- El gratinado puede dar un sabor distinto, sin que sea obligatorio en la receta.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (348 gramos)		10 porciones (3,480 gramos)	
Energía (kcal)	328	Energía (kcal)	3,277
Proteínas (g)	28	Proteínas (g)	278
Lípidos (g)	16	Lípidos (g)	164
Hidratos de Carbono (g)	16	Hidratos de Carbono (g)	160
Sodio (mg)	320	Sodio (mg)	3,197

ENTOMATADAS

Pollo, tortilla de maíz, tomate y cebolla.

Autora: Erika Lizbeth Moreno Hernández

Cédula profesional: 5148606

Coautoras (estudiantes): Abigail Zavala Hernández / Linda Joseline Pacheco Sánchez

Institución: Universidad Iberoamericana Torreón

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tomate	1.000	kg
Cebolla	0.150	kg
Ajo	0.001	kg
Pechuga de pollo	1.000	kg
Caldo de pollo	0.700	L
Tortilla de maíz	0.600	kg
Aceite de oliva	0.002	L
Queso panela	0.200	kg
Cilantro	0.010	kg
Pimienta	0.005	kg
Sal	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: 0.312 kg

Peso total (10 personas): 3.123 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los tomates, la cebolla y el cilantro.
2. Cortar los tomates en trozos medianos.
3. Cortar la cebolla en trozos medianos.
4. Cocer la pechuga de pollo en agua sin grasa hasta que esté completamente cocida.
5. Escurrir la pechuga y desmenuzar finamente.
6. Licuar los tomates, cebolla, ajo y caldo de pollo hasta obtener una salsa ligera y uniforme. Reservar.
7. Rallar el queso panela y reservar.

ELABORACIÓN

1. En una cacerola, calentar el aceite de oliva a fuego medio.
2. Verter la salsa licuada en el aceite.
3. Cocinar por 10-12 minutos hasta que espese un poco.
4. Pasar las tortillas por el comal caliente y sin grasa para ablandarlas.
5. Rellenar cada tortilla con pollo desmenuzado y doblar por la mitad.
6. Bañar las entomatadas con la salsa caliente.
7. Decorar con queso panela rallado y cilantro fresco.
8. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- El tomate es fuente de licopeno, antioxidante que ayuda a proteger las células.
- Las tortillas de maíz brindan carbohidratos complejos y energía sostenida.
- El aceite de oliva agrega grasas saludables que favorecen la salud cardiovascular.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (350 gramos)		10 porciones (3,500 gramos)	
Energía (kcal)	267,96	Energía (kcal)	2,673.96
Proteínas (g)	23.40	Proteínas (g)	234.03
Lípidos (g)	5.51	Lípidos (g)	55.10
Hidratos de Carbono (g)	29.11	Hidratos de Carbono (g)	291.14
Sodio (mg)	298,84	Sodio (mg)	2,984.34

FIDEOS DE ARROZ Y TERNERA

Fideos de arroz, ternera, brócoli y pimiento morrón.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Fideos de arroz	.400	kg
Filete de ternera	.800	kg
Pimiento morrón verde	.250	kg
Cebolla	.250	kg
Zanahoria	.250	kg
Brócoli	.300	kg
Ajonjolí	.010	kg
Salsa de soya reducida en sodio	.100	kg
Aceite de oliva extra virgen	.050	L
Orégano	.001	kg
Pimienta negra molida	.002	kg
Agua	1.500	L

Peso o cantidad por ración: 0.263 kg
Peso total (10 personas): 2.630 kg
Complejidad de elaboración: *Alta*

PREPARACIÓN

1. Pesar los ingredientes en orden de aparición.
2. Lavar los vegetales con agua y jabón.
3. Cortar los filetes de ternera en fajitas.
4. Cortar el pimiento morrón en cubos de 2 cm. Reservar.
5. Cortar la cebolla en cubos de 2 cm. Reservar.
6. Pelar la zanahoria y cortarla en cubos de 2 cm. Reservar.
7. Sacar los floretes del brócoli.
8. Cocer el brócoli en .500 L de agua por 5 minutos.
9. Escurrir el brócoli y reservar.
10. Colocar 1 L de agua en una olla y llevar a ebullición.
11. Cuando el agua este en ebullición, agregar los fideos y cocinar por espacio de 7 minutos.
12. Pasados los 7 minutos retirar los fideos del fuego y colar. Reservar en suficiente agua purificada.

ELABORACIÓN

1. Colocar una sartén al fuego y agregar el aceite de oliva.
2. Incorporar la carne y saltear por 5 minutos.
3. Incorporar los vegetales.
4. Saltear los vegetales por espacio de 3 minutos.
5. Escurrir los fideos.
6. Agregar los fideos al sartén.
7. Agregar la salsa de soya y saltear por 3 minutos más.
8. Incorporar el ajonjolí, la pimienta y el orégano.
9. Saltear por 1 minuto más.
10. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (263 gramos)		10 porciones (2,630 gramos)	
Energía (kcal)	368.99	Energía (kcal)	3,690
Proteínas (g)	21.1	Proteínas (g)	21.1
Lípidos (g)	14.1	Lípidos (g)	14.1
Hidratos de Carbono (g)	40	Hidratos de Carbono (g)	40
Sodio (mg)	1357	Sodio (mg)	1,357.1

HAMBURGUESA DE PORTOBELLO

Carne de res, portobello, zanahoria, aguacate.

Autora: *Adriana Salgado Medina*

Cédula profesional: 6908975

Coautora (estudiante): *Valeria Castañón Hermosillo*

Institución: *Tecnológico de Monterrey Campus Chihuahua*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Carne molida de res magra	1.000	kg
Cebolla finamente picada	0.100	kg
Zanahoria	0.250	kg
Huevo batido	0.008	kg
Pimienta (c/s)	0.300	kg
Sal (c/s)	0.0016	kg
Portobellos lavados y desinfectados	1.400	kg
Pimiento morrón	0.300	kg
Tomate	0.280	kg
Aguacate	0.310	kg
Espinacas	0.210	kg

Peso o cantidad por ración: 0.350 kg

Peso total (10 personas): 3.500 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Porcionar los alimentos.
2. Lavar y desinfectar los portobellos, el aguante, la cebolla, la zanahoria, el pimiento morrón y el tomate.
3. Rebanar el tomate en rodajas.
4. Picar el pimiento y la zanahoria en julianas.

ELABORACIÓN

1. Mezclar la carne con la sal y pimienta.
2. Añadir el huevo y mezclar hasta incorporarlo perfectamente a la carne.
3. Hacer volutas de carne, se recomienda pesarlas para que queden todas aproximadamente del mismo tamaño (120 gr).
4. Calentar un sartén con aceite.
5. Cocer la carne de la hamburguesa en el sartén por ambos lados.
6. Calentar otro sartén, y cocinar por ambos lados los portobellos aproximadamente 3 minutos por cada lado.
7. Saltear las verduras en el sartén por 5 minutos con aceite de oliva y sal pimienta.
8. Usar los portobellos como sustituto de el pan; colocar una tapa de portobello, luego la carne, el tomate, aguacate, cebolla y espinaca.
9. Por último, cubrir con la otra mitad del portobello.
10. Acompaña con las zanahorias y los pimientos.
11. Disfruta.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Puedes añadir algún aderezo como mayonesa o hummus a las tapas del portobello para mayor sabor. Las "papas de verdura" se pueden realizar al horno o en feridora de aire, y pueden ser también de papa o camote.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (360 gramos)		10 porciones (3,500 gramos)	
Energía (kcal)	246.00	Energía (kcal)	2,460.00
Proteínas (g)	26.70	Proteínas (g)	267.00
Lípidos (g)	16.70	Lípidos (g)	167.00
Hidratos de Carbono (g)	10.40	Hidratos de Carbono (g)	104.00
Sodio (mg)	67.00	Sodio (mg)	670.00

HAMBURGUESA ENVUELTA EN LECHUGA

Carne de res y pimienta roja.

Autor: Miguel Ángel Meza Vudaira

Cédula profesional: 6637454

Coautores (estudiantes): Flavia Morán Pozzi / Rafael Nieva y Cruz

Institución: Universidad del Claustro de Sor Juana

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lechuga francesa	0.309	kg
Jitomate	0.185	kg
Cebolla morada	0.131	kg
Ajo	0.023	kg
Cebolla blanca	0.124	kg
Pimiento rojo	0.155	kg
Perejil liso	0.052	kg
Carne de res molida	1.082	kg
Sal yodada	0.012	kg
Pimienta negra molida	0.002	kg
Aceite vegetal	0.020	L

Peso o cantidad por ración: 0.214 kg

Peso total (10 personas): 2.140 kg

Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar utensilios y área de trabajo.
2. Lavar y desinfectar verduras y hortaliza (lechuga, jitomate, cebolla, ajo, pimienta, perejil).
3. Deshojar y cortar la lechuga.
4. Cortar rodajas de jitomate.
5. Cortar rodajas de cebolla morada.
6. Picar el ajo y la cebolla blanca finamente.
7. Cortar el pimiento rojo en *brunoise*.
8. picar finamente las hojas de perejil.

ELABORACIÓN

1. En una sartén caliente acitronar con aceite la cebolla blanca, el pimiento rojo y el ajo hasta que estén suaves, sacar del fuego y agregar el perejil picado.
2. En un tazón mezclar la carne molida de res con los vegetales acitronados y fríos, sazonar con sal y pimienta negra molida
3. Dividir la carne en 10 porciones iguales y aplanar a forma de hamburguesas, cocinarlas en una sartén caliente con aceite vegetal.
4. Envolver la carne con las hojas de lechuga, jitomate y cebolla morada.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La hamburguesa se creó en Hamburgo, Alemania, llegó a Estados Unidos de Norteamérica gracias a que los marineros que viajaban allá llevaban una carne picada, sufrió algunos ajustes y ahora es una de las recetas icónicas de los norteamericanos.

(Ana Luisa Almazán, directora de gastronomía en Aliar Universidades).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (214 gramos)		10 porciones (2,140 gramos)	
Energía (kcal)	271.25	Energía (kcal)	2,712.50
Proteínas (g)	25.2	Proteínas (g)	252
Lípidos (g)	10.8	Lípidos (g)	108
Hidratos de Carbono (g)	8.84	Hidratos de Carbono (g)	88.4
Sodio (mg)	480	Sodio (mg)	4,800

HOT CAKES DE AMARANTO Y PLÁTANO

Plátano, huevo y amaranto.

Autoras: Angélica Isabel Rojas Malpica / María Amparo Gil Solís

Cédula profesional: 3015023 / 13423432

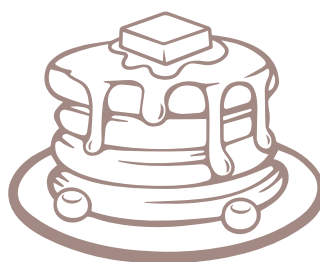
Institución: Universidad Iberoamericana Puebla

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Amaranto tostado "Hugo Bautista"	0.275	kg
Plátano maduro	0.180	kg
Huevo	0.146	kg
Canela en polvo	0.002	kg
Vainilla	0.008	L
Sal yodada	0.002	kg
Mantequilla sin sal	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: 0.062 kg

Peso total (10 personas): 0.623 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Tostar el amaranto en sartén a fuego bajo, evitando quemarlo.
2. Machacar el plátano hasta hacerlo puré.

ELABORACIÓN

1. En un bowl colocar el pure de plátano, huevo, canela en polvo, vainilla, sal yodada y con ayuda de batidor globo mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Calentar un sartén con un poco de mantequilla y verter sobre sartén en porciones pequeñas a fuego medio volteando cuando haya burbujas en la superficie.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El amaranto es un cereal representativo de México y Puebla es el estado con mayor producción. Es un cereal rico en proteínas, fibra y vitaminas del grupo B.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (80 gramos)		10 porciones (800 gramos)	
Energía (kcal)	52.41	Energía (kcal)	524.1
Proteínas (g)	2.64	Proteínas (g)	26.4
Lípidos (g)	2.46	Lípidos (g)	24.6
Hidratos de Carbono (g)	5.55	Hidratos de Carbono (g)	55.5
Sodio (mg)	91.3	Sodio (mg)	913

HOT CAKES DE ESPINACA

Plátano y harina de avena.

Autora: María Xanny García Morales

Cédula profesional: 09117645

Institución: Universidad Tecmilenio

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espinaca	0.900	kg
Plátano	0.050	kg
Harina de avena	0.030	kg
Leche <i>light</i>	1.660	L
Huevo	0.500	kg
Polvo para hornear	0.070	kg
Extracto de vainilla	0.020	L

Peso o cantidad por ración: 0.260 kg

Peso total (10 personas): 2.600 kg

Complejidad de elaboración: Básica



PREPARACIÓN

1. Pesar los ingredientes con la báscula en orden de aparición.
2. Lavar y desinfectar las espinacas. Reservar.
3. Lavar el plátano y retirar la cáscara. Reservar.

ELABORACIÓN

1. Licuar las espinacas, plátano, harina de avena, leche *light*, huevo, polvo para hornear y extracto de vainilla hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
2. Dejar reposar la mezcla por 5 min.
3. Calentar una sartén antiadherente y verter $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla.
4. Cocinar a fuego medio durante 1–2 min por lado, hasta que salgan burbujas.
5. Congelar los *hotcakes* si se desea y calentar en sartén o tostador al momento de consumir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para hacer la harina de avena, licuar las hojuelas de avena. Puedes cambiar la leche *light* por bebida vegetal.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (264 gramos)		10 porciones (2,640 gramos)	
Energía (kcal)	278	Energía (kcal)	2,780
Proteínas (g)	15.2	Proteínas (g)	152
Lípidos (g)	8.2	Lípidos (g)	82
Hidratos de Carbono (g)	34.2	Hidratos de Carbono (g)	342
Sodio (mg)	69	Sodio (mg)	690

HOT DOG DE SALCHICHA DE RES Y VERDURAS

Carne molida de res, calabacita, brócoli, zanahoria, espárrago.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautora (estudiante): Claudia Estefanía Contreras López

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jitomate saladet	0.600	kg
Cebolla	0.290	kg
Calabacita italiana	0.150	kg
Brócoli	0.100	kg
Zanahoria	0.100	kg
Espárragos	0.100	kg
Carne molida de res	0.600	kg
Pimienta	0.002	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Ajo en polvo	0.002	kg
Aceite de canola	0.050	L
Pan integral para hot dog	0.440	kg
Plástico adherente	0.400	m

Peso o cantidad por ración: 0.243 kg

Peso total (10 personas): 2.430 kg

Complejidad de elaboración: Alta

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los vegetales con un desinfectante grado alimenticio, siguiendo las instrucciones del fabricante.
2. Picar finamente el jitomate, reservar.
3. Picar la cebolla en cubos pequeños, reservar.
4. Quitar las partes no comestibles de la zanahoria y la calabacita.
5. Pelar la zanahoria.
6. Cortar en trozos pequeños la calabacita.
7. Cortar en trozos pequeños el brócoli.
8. Cortar en trozos pequeños la zanahoria.
9. Cortar en trozos pequeños los espárragos.
10. Tener listo el plástico adherente y una manga de plástico para formar las salchichas.

ELABORACIÓN

1. Triturar carne molida junto con la calabacita, brócoli, zanahoria y espárragos hasta obtener una textura fina, pero con cuerpo.
2. Incorporar la pimienta.
3. Amasar la mezcla en un recipiente amplio hasta integrar bien.
4. Añadir el ajo en polvo y continuar amasando hasta lograr una mezcla homogénea.
5. Refrigerar la mezcla durante 30 minutos para que tome firmeza.
6. Colocar plástico adherente sobre la superficie de trabajo.
7. Verter la mezcla en una manga de plástico.
8. Formar cilindros de aproximadamente 15 cm de largo sobre el plástico adherente.
9. Enrollar cada salchicha firmemente con el plástico adherente, hacer nudos en ambos extremos y cortar con tijeras para formar tubos bien sellados.
10. Refrigerar nuevamente durante 30 minutos para mantener la forma.
11. Calentar agua en una olla.
12. Antes de que rompa el hervor, introducir las salchichas envueltas en plástico adherente.
13. Retirar las salchichas en cuanto el agua comience a hervir.
14. Escurrir sobre servilletas de cocina.
15. Retirar cuidadosamente el plástico adherente.
16. Asar las salchichas en un sartén con el aceite de canola, girándolas para que se doren de manera uniforme y queden bien cocidas.
17. Servir colocando una salchicha en cada pan integral.
18. Añadir por encima el jitomate y la cebolla picados como guarnición fresca.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta receta es una alternativa con menor contenido de grasa que las salchichas comerciales, y permite aprovechar mejor el valor nutricional de las verduras frescas. Conservar las salchichas en refrigeración por un máximo de 3 días. Puede acompañarse con guarniciones frescas como ensalada verde o vegetales frescos. Aderezar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción de 243 gramos		10 porciones (2,430 gramos)	
Energía (kcal)	300.55	Energía (kcal)	3,005
Proteínas (g)	18.33	Proteínas (g)	183.3
Lípidos (g)	14.31	Lípidos (g)	143.12
Hidratos de Carbono (g)	29.28	Hidratos de Carbono (g)	292.84
Sodio (mg)	269.11	Sodio (mg)	2,691.09

HOT CAKES DE AVENA Y PLÁTANO

Avena, plátano, crema y requesón.

Autor: Miguel Ángel Meza Vudoira

Cédula profesional: 6637454

Coautores (estudiantes): Flavia Morán Pozzi / Maya Iglesias Olmos

Institución: Universidad del Claustro de Sor Juana

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Hojuelas de avena	0.532	kg
Plátano	0.725	kg
Huevo	0.242	kg
Polvo p/hornear	0.012	kg
Leche Light	0.290	L
Extracto de vainilla	0.036	L
Yogurt natural light	0.846	L
Requesón	0.242	kg
Azúcar mascabado	0.073	kg
Aceite de coco en aerosol	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.300 kg

Peso total (10 personas): 3.000 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar fruta (plátano).
2. Licuar las hojuelas de avena hasta obtener un polvo.
3. En una licuadora mezclar polvo de avena, el plátano sin

cáscara, el huevo sin cáscara, el polvo para hornear, la leche light y el extracto de vainilla.

ELABORACIÓN

2. Licuar las preparaciones hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Dar dos segundos de aerosol de aceite de coco en aerosol en una sartén caliente.
4. Verter 96 gramos de la mezcla en la sartén y dejar cocinar 2 minutos por cada lado o hasta que haya cambiado el color y la textura de la masa a un color más dorado.

5. Para la crema blanca, con un batidor globo, mezclar el extracto de vainilla, el yogurt, queso crema y azúcar mascabado, mezclar hasta obtener una crema blanca y tersa.
6. Para presentar servir 3 hotcakes apilados con 119 gramos de crema blanca encima.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta receta puede adaptarse para vegetarianos si sustituyen la crema por algún tipo de miel.

(Ana Luisa Almazán, directora de gastronomía en Aliat Universidades).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (300 gramos)		10 porciones (3,000 gramos)	
Energía (kcal)	323.35	Energía (kcal)	3,233.5
Proteínas (g)	18.89	Proteínas (g)	188.9
Lípidos (g)	2.62	Lípidos (g)	262
Hidratos de Carbono (g)	55.09	Hidratos de Carbono (g)	550.09
Sodio (mg)	130.37	Sodio (mg)	1,303.70

HOT CAKES DE CAMOTE

Camote, avena, huevo, leche.

Autora: *María Aurora Porrúa Ardura*
Cédula profesional: 3947999
Institución: *Universidad Anáhuac Mayab*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Camote cocido	.267	kg
Harina de avena	.033	kg
Huevo	.167	kg
Leche	.400	kg
Aceite vegetal	.017	kg
canela	.003	kg
Polvo para hornear o bicarbonato	.002	kg
Esencia de vainilla	.002	kg
Aceite en aerosol antiadherente	.030	kg

Peso o cantidad por ración: **0.088 kg**

Peso total (10 personas): **0.884 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el camote.
2. Cocer el camote en agua hasta ablandar y dejar enfriar.
3. Pelar el camote cocido.
4. Triturar con tenedor o procesador hasta obtener un puré.
5. Medir la harina de avena, la leche, el aceite y la canela.
6. Cascar los huevos en un recipiente y batir ligeramente.
7. Preparar un sartén antiadherente y engrasar con un poco de aceite o aerosol vegetal.
8. Tener lista una espátula y un plato con papel absorbente para colocar los hotcakes cocidos.

ELABORACIÓN

1. Colocar en un recipiente amplio el puré de camote, la harina de avena, los huevos, la leche, el aceite y la canela.
2. Mezclar hasta obtener una masa homogénea, de consistencia semilíquida.
3. Calentar el sartén antiadherente a fuego medio y engrasar ligeramente.
4. Verter una porción de mezcla con un cucharón, formando un círculo de 8-10 cm de diámetro.
5. Cocinar de 2 a 3 minutos hasta que aparezcan burbujas en la superficie.
6. Voltear con ayuda de la espátula y cocinar 2 minutos más por el otro lado hasta dorar.
7. Retirar y colocar sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite si lo hubiera.
8. Repetir el procedimiento hasta terminar la mezcla.
9. Servir caliente, acompañando con fruta fresca, miel ligera o yogur bajo en grasa si se desea.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Estos hotcakes son una alternativa más saludable a los tradicionales, ya que el camote aporta fibra, antioxidantes y carbohidratos complejos de absorción lenta. Son ideales como desayuno nutritivo y energético, perfectos para mantener saciedad por más tiempo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (88 gramos)		10 porciones (884 gramos)	
Energía (kcal)	93	Energía (kcal)	930
Proteínas (g)	4.1	Proteínas (g)	41
Lípidos (g)	3.3	Lípidos (g)	33
Hidratos de Carbono (g)	11.8	Hidratos de Carbono (g)	118
Sodio (mg)	98	Sodio (mg)	980

HUARACHE DE NOPAL CON CECINA

Nopal, frijol y cecina.

Autor: Américo del Valle Araujo

Cédula profesional: 6439785

Institución: UVM

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Nopal	1.400	kg
Cecina	0.500	kg
Frijol negro	0.100	kg
Cebolla blanca	0.290	kg
Cebolla morada	0.290	kg
Crema	0.150	kg
Pimienta molida	0.005	kg
Sal	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: 0.274 kg

Peso total (10 personas): 2.74 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. En un comal asar los nopales completos y reservar.
2. Cortar la cecina en juliana y reservar.
3. Hay que asegurar que los frijoles no tengan piedritas y remojar por 12 h.
4. En una olla de presión verter los frijoles y cocinar los frijoles con la cebolla blanca y la sal.
5. Escurrir los frijoles, moler y reservar.
6. Filetear cebolla morada y colocarla en agua helada para desflemar.

ELABORACIÓN

1. Untar frijoles en los nopales.
2. Asar la cecina y colocarla encima de los nopales.
3. Bañar con crema.
4. Escurrir la cebolla y colocarla encima de la crema.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El nopal es un alimento nutritivo con bajo contenido calórico y rico en fibra, vitaminas y minerales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (274 gramos)		10 porciones (2,740 gramos)	
Energía (kcal)	203	Energía (kcal)	2,040
Proteínas (g)	16.5	Proteínas (g)	165
Lípidos (g)	6.8	Lípidos (g)	68
Hidratos de Carbono (g)	19	Hidratos de Carbono (g)	190
Sodio (mg)	778	Sodio (mg)	7,780

LASAÑA DE CALABACITA

Calabacita, requesón y espinaca.

Autora: Irma Domínguez Rodríguez
Cédula profesional: 9107197
Coautor (estudiante): Gustavo Salvador Piña Ruenes
Institución: Universidad Iberoamericana León

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabaza italiana	3.000	kg
Aceite de oliva	0.050	kg
Espinaca fresca	0.750	kg
Ajo	0.050	kg
Cebolla	0.300	kg
Aceite de oliva	0.050	kg
Requesón	1.250	kg
Nuez moscada molida	0.005	kg
Sal yodada	0.005	kg
Pimienta negra	0.005	kg
Papel aluminio	2	m

Peso o cantidad por ración: 0.546 kg
Peso total (10 personas): 5.465 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar las calabazas y retirar los extremos.
2. Cortar las calabazas en láminas delgadas a lo largo utilizando una mandolina.
3. Lavar y pelar el ajo y la cebolla.
4. Picar finamente el ajo y la cebolla.
5. Lavar y desinfectar la espinaca.
6. Precalentar el horno a 180 °C.

ELABORACIÓN

1. Saltear la cebolla y el ajo cortados finamente en aceite de oliva durante 2 minutos.
2. Añadir la espinaca y saltearla junto con la cebolla y el ajo por 1 minuto.
3. Incorporar el requesón, la nuez moscada molida, la sal y la pimienta; mezclar y reservar.
4. Colocar en un refractario rectangular una primera capa de láminas de calabaza.
5. Distribuir la mezcla de manera uniforme sobre la capa de calabaza.
6. Repetir los dos pasos anteriores hasta terminar la mezcla, finalizando con una capa de láminas de calabaza.
7. Cubrir el refractario con papel aluminio.
8. Hornear la lasaña durante 20 minutos a 180 °C.
9. Dividir la lasaña en porciones de 175 g.
10. Servir caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Sería recomendable contar con una mandolina para obtener cortes delgados de la calabaza y aprovecharla mejor.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (175 gramos)		10 porciones (1,750 gramos)	
Energía (kcal)	240.3	Energía (kcal)	2,402.5
Proteínas (g)	19.1	Proteínas (g)	191.1
Lípidos (g)	11.6	Lípidos (g)	116
Hidratos de Carbono (g)	17.8	Hidratos de Carbono (g)	178.25
Sodio (mg)	818.35	Sodio (mg)	8,183.5

MEDALLÓN DE ATÚN SELLADO

Autora: Ana Rubria Bustillos González
Cédula profesional: 10382425
Institución: Universidad La Salle Chihuahua

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Medallón de atún	.120	kg
Aceite de ajonjolí	0.030	L
Semillas de ajonjolí	0.030	kg
Sal	0.05	kg

Peso o cantidad por ración: 120 gr
Peso total (10 personas): 1.400 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Pesar la cantidad de semillas de ajonjolí requeridas y reservar.
2. Colocar las semillas de ajonjolí en un plato extendido, agregar sal y reservar.
3. Medir el aceite de ajonjolí en la cantidad indicada y reservar.
4. Agregar aceite de ajonjolí en un sartén.
5. Tener 1 cuchara para mezclar las semillas y reservar.
6. Tener 1 plato plano listo, lavado y secado y reservar.
7. Lavar y secar cubiertos para el servicio y reservar.

ELABORACIÓN

1. Colocar el aceite de ajonjolí en un sartén y calentar a fuego medio.
2. Mezclar las semillas de ajonjolí en un plato y agregar sal.
3. Colocar el medallón de atún fresco en el plato para formar una costra con las semillas de ajonjolí por cada lado.
4. Llevar el atún con la costra puesta al sartén con el aceite caliente y cocinar 4 minutos por lado.
5. Retirar del fuego, servir y disfrutar.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (120 gramos)		10 porciones (1,200 gramos)	
Energía (kcal)	587	Energía (kcal)	5,870
Proteínas (g)	31.87	Proteínas (g)	318.7
Lípidos (g)	2.0	Lípidos (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	48.62	Hidratos de Carbono (g)	486.2
Sodio (mg)	350	Sodio (mg)	3,500

NIDO DE PORTOBELLO

Autor: Abraham Acevedo Wilder

Cédula profesional: Por confirmar

Institución: Universidad Interamericana para el desarrollo

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Portobello	0.800	kg
Aguacate Hass	0.500	kg
Espinaca baby	0.400	kg
Tomate Cherry	0.500	kg
Nuez pecana	0.100	kg
Huevo	0.500	kg
Jugo de limón	0.050	L
Sal yodada	0.005	kg
Aceite de oliva	0.045	L

Peso o cantidad por ración: 0.290 kg

Peso total (10 personas): 2.900 kg

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Limpiar el *portobello*, retirando el tallo con un cuchillo.
2. Pesar y machacar el aguacate, añadir jugo de limón y sal yodada. Reservar tapado y en refrigeración.
3. Lavar y desinfectar la espinaca.
4. Cortar el tomate *Cherry* en mitades.
5. Picar la nuez.

ELABORACIÓN

1. Calentar aceite en un sartén antiadherente.
2. Colocar los *portobellos* en el sartén y asar 3 a 4 minutos por lado hasta dorar.
3. Freír los huevos en sartén antiadherente.
4. En un plato colocar como base la espinaca, tomate *Cherry*, y la nuez espolvoreada.
5. Colocar los *portobellos* calientes sobre la base de espinaca, distribuir el aguacate encima de cada *portobello*.
6. Colocar los huevos fritos sobre cada *portobello*.
7. Servir inmediatamente para disfrutar temperatura y textura óptima.

INFORMACIÓN RELEVANTE: "El *portobello* es un hongo maduro de la especie *Agaricus bisporus* (misma especie que el champiñón), se caracteriza por su sombrero grande, carnoso y textura firme, ideal para asar, saltar o rellenar. Para su consumo se recomienda limpiar con un trapo húmedo o cepillo suave; evita remojar ya que absorbe agua. Se cocinan a fuego medio para dorar y mantener su jugosidad; una sobrecoCCIÓN los puede volver blandos".

(L.G. Adriana Medina Franco. Universidad La Salle Chihuahua).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (290 gramos)		10 porciones (2,900 gramos)	
Energía (kcal)	311.049	Energía (kcal)	3,110.49
Proteínas (g)	13.09	Proteínas (g)	130.9
Lípidos (g)	25.95	Lípidos (g)	259.5
Hidratos de Carbono (g)	11.914	Hidratos de Carbono (g)	119.14
Sodio (mg)	310.741	Sodio (mg)	3,107.41

OMELETTE MEXICANO CON ESPINACAS

Huevo, tomate, espinacas, queso panela.

Autora: Norma Angélica López Rodríguez

Cédula profesional: 13599850

Coautores (estudiantes): David Martínez Ayala / Celine Marlene Sosa Olivetto

Leroy Wang Jing Kai / Larissa Siller Ojeda

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite vegetal	0.150	L
Cebolla	0.250	kg
Jitomate guaje	0.300	kg
Pimiento verde	0.190	kg
Espinaca	0.300	kg
Chile serrano	0.040	kg
Huevo	1.000	kg
Sal	0.010	kg
Pimienta negra molida	0.005	kg
Queso panela	0.800	kg

Peso o cantidad por ración: 0.269 kg

Peso total (10 personas): 2.695 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los vegetales (cebolla, jitomate guaje, pimiento verde y chile serrano). En el caso de las espinacas, lavar y desinfectar hoja por hoja.
2. Picar las verduras finamente y reservar.
3. Rallar el queso panela.

ELABORACIÓN

1. En una sartén calentar el aceite y sofreír las verduras (jitomate, cebolla, pimiento, espinacas y chiles serranos) durante 2-3 min.
2. Batir los huevos con la sal y la pimienta en un bol.
3. Verter los huevos batidos en el sartén con las verduras y cocinar durante 1 min.
4. Agregar el queso panela rallado y tapar el sartén hasta que el omelette termine de cocinarse.
5. Servir doblado por la mitad, simulando la apariencia de una quesadilla.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este platillo rico en proteínas, lleno de color, sabor y nutrientes, es ideal para un desayuno saludable o una comida rápida. Los huevos esponjosos envuelven las verduras, mientras que el queso panela se derrite en su interior, dando una textura ligera pero satisfactoria. El huevo y el queso panela aportan proteínas y calcio, mientras que el tomate, cebolla, pimiento y espinacas brindan fibra y vitamina C. La cantidad de chile serrano puede ajustarse según el gusto. Puede servirse bañado en salsa de tomate.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (295 gramos)		10 porciones (2,695 gramos)	
Energía (kcal)	403.39	Energía (kcal)	4,033.85
Proteínas (g)	24.93	Proteínas (g)	249.28
Lípidos (g)	29.59	Lípidos (g)	295.86
Hidratos de Carbono (g)	10.52	Hidratos de Carbono (g)	105.20
Sodio (mg)	149.95	Sodio (mg)	1,499.54

PAN CON REQUESÓN Y FRUTOS ROJOS

Pan integral, requesón bajo en grasa, frutos rojos frescos.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pan integral	.240	kg
Requesón reducido en grasa	.200	kg
Fresas	.200	kg
Moras azules	.150	kg
Frambuesas	.150	kg
Nuez pecana	.050	kg
Miel de abeja	.010	kg

Peso o cantidad por ración: 0.100 kg

Peso total (10 personas): 1.000 kg

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Pesar todos los ingredientes en orden de aparición.
2. Lavar las frutas con suficiente agua y jabón.
3. Desinfectar las frutas.
4. Escurrir y secar las frutas. Reservar.
5. Cortar las fresas en rebanadas.
6. Picar finamente la nuez. Reservar.

ELABORACIÓN

1. En un plato disponer las rebanadas de pan integral.
2. Colocar rebanadas de fresa, moras azules y frambuesas.
3. Colocar un poco de miel encima de las frutas.
4. Decorar con la nuez picada.
5. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Se pueden sustituir los frutos rojos por la fruta de su preferencia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (100 gramos)		10 porciones (1,000 gramos)	
Energía (kcal)	175	Energía (kcal)	1,747.1
Proteínas (g)	7	Proteínas (g)	67
Lípidos (g)	8	Lípidos (g)	75.1
Hidratos de Carbono (g)	22.1	Hidratos de Carbono (g)	222
Sodio (mg)	217.3	Sodio (mg)	2,172.3

PESCADO AL VAPOR CON VEGETALES Y ARROZ

Filete de pescado blanco, zanahoria, calabaza y arroz.

Autora: Erika Lizbeth Moreno Hernández

Cédula profesional: 5148606

Coautoras (estudiantes): Abigail Zavala Hernández / Linda Joseline Pacheco Sánchez.

Institución: Universidad Iberoamericana Torreón

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz	0.600	kg
Agua	1.200	L
Filete de pescado blanco	1.200	kg
Jugo de limón	0.300	L
Ajo	0.001	kg
Perejil	0.010	kg
Aceite de oliva	0.003	L
Pimienta negra	0.005	kg
Zanahoria	0.050	kg
Calabaza italiana	0.050	L
Papel encerado	1.000	m

Peso o cantidad por ración: 0.281 kg

Peso total (10 personas): 2.819 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Lavar tres veces el arroz y colar. Reservar.
3. Cortar los vegetales en bastones.
4. Mezclar el jugo de limón con el ajo, aceite de oliva y pimienta para formar una marinada.
5. Marinar los filetes de pescado durante 15 minutos en refrigeración.

ELABORACIÓN

1. Colocar el arroz en una olla.
2. Agregar el agua y cocinar hasta que el agua se evapore y reservar.
3. Colocar los filetes de pescado en una vaporera sobre papel encerado.
4. Cocinar al vapor durante 8–10 minutos, hasta que los filetes estén suaves pero firmes.
5. Cocer al vapor los vegetales por 8 minutos.
6. Colocar una base de arroz integral en un plato.
7. Servir los filetes de pescado sobre el arroz y acompañar con los vegetales al vapor.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Utilizar técnica de cocción al vapor, que conserva los nutrientes sin necesidad de agregar grasa.
- Incluir vegetales ricos en fibra, potasio, vitamina A y antioxidantes, que promueven la salud intestinal y visual.
- Incorporar arroz integral como fuente de carbohidratos complejos que ayudan a mantener niveles estables de energía.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (281 gramos)		10 porciones (2,819 gramos)	
Energía (kcal)	320.59	Energía (kcal)	3,205.99
Proteínas (g)	30.98	Proteínas (g)	309.88
Lípidos (g)	12.22	Lípidos (g)	122.21
Hidratos de Carbono (g)	62.69	Hidratos de Carbono (g)	626.97
Sodio (mg)	97.02	Sodio (mg)	970.23

PESCADO EN PIPIÁN

Tilapia, pepita de calabaza.

Autora: *Olivia González Mendoza*

Cédula profesional: 8177893

Coautora (estudiante): *Katherine Marcela Torres Díaz*

Institución: *Universidad Central de Querétaro (UNICEQ)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepita de calabaza pelada	0.320	kg
Tomate verde	0.600	kg
Diente de ajo	0.006	kg
Chile serrano	0.032	kg
Lechuga romana	0.100	kg
Semilla de anís	0.004	kg
Hoja de amaranto	0.100	kg
Aceite vegetal	0.005	L
Sal	0.004	kg
Filete de pescado tilapia	1.3	kg
Pimienta negra	0.004	kg

Peso o cantidad por ración: 0.250 kg

Peso total (10 personas): 2.500 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Tostar en un sartén las pepitas de calabaza.
2. Quitar pedúnculo al tomate y cortar por mitad.
3. Pelar ajo y cortarlo por mitad.
4. Quitar rabo al chile serrano y cortar por mitad.
5. Deshojar la lechuga romana.
6. Lavar y desinfectar lechuga romana y hoja de amaranto.
7. Licuar tomate, pepita, ajo, lechuga, chile, anís y hoja de amaranto, reservar.

ELABORACIÓN

1. En una cacerola colocar aceite, dejar calentar y verter el licuado de tomate.
2. Dejar cocinar el licuado por 10 minutos a fuego bajo moviendo constantemente.
3. Sazonar con sal.
4. Agregar a la mezcla el filete de pescado y dejar hervir (si es necesario colocar un poco de agua) por 10 minutos hasta que se cueza el pescado.
5. Rectificar sazón.
6. Montar.

INFORMACIÓN RELEVANTE: "El pipián es considerado una variante ancestral del mole, y su uso se documenta desde tiempos precolombinos, cuando se preparaba sin ingredientes europeos como la manteca o el ajo, utilizando únicamente productos nativos como chile, tomate, semillas y hierbas. Existen diversas versiones regionales:

- Pipián verde: con tomatillo, chile verde y hierbas como epazote o cilantro.
- Pipián rojo: con chile guajillo, ancho o pasilla, y especias más intensas.
- Pipián blanco: menos común, elaborado con almendras o nueces."

(Américo del Valle Araujo, UNITEC).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (250 gramos)		10 porciones (2,500 gramos)	
Energía (kcal)	383	Energía (kcal)	3,832
Proteínas (g)	28	Proteínas (g)	280
Lípidos (g)	20	Lípidos (g)	200
Hidratos de Carbono (g)	22.8	Hidratos de Carbono (g)	228
Sodio (mg)	407	Sodio (mg)	4,071

PICADILLO A LA CUBANA

Carne molida de res, almendras, pasitas.

Autora: *María Aurora Porrúa Ardura*
Cédula profesional: 3947999
Institución: *Universidad Anáhuac Mayab*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Carne molida de res	.857	kg
Cebolla blanca	.653	kg
Jitomate	.553	kg
Pimiento rojo	.204	kg
Aceitunas	.079	kg
Pasitas	.009	kg
Almendras	.020	kg
Ajo	.010	kg
Aceite de oliva	.013	kg
Laurel	2	pzas

Peso o cantidad por ración: **0.241 kg**
Peso total (10 personas): **2.412 kg**
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Medir y pesar todos los ingredientes según las cantidades de la receta.
2. Lavar y desinfectar la cebolla, jitomate y pimiento rojo.
3. Cortar finamente por separado:
 - Cebolla
 - Pimiento rojo
 - Jitomate
 - Ajo
 - Aceitunas
4. Hervir las almendras en una olla pequeña con agua durante unos minutos; retirarlas, enfriar y pelarlas.
5. Cortar las almendras en trozos pequeños.
6. Calentar agua con el laurel en un sartén amplio y colocar la carne molida de res para hervirla a fuego lento, con tapa. Reservar.

ELABORACIÓN

1. En un sartén amplio, calentar el aceite de oliva a fuego bajo.
2. Agregar la cebolla y sofreír hasta que quede transparente (acitronada).
3. Incorporar el ajo y las almendras; mezclar bien, cocinar por 2 minutos.
4. Añadir el pimiento rojo.
5. Cocinar hasta que se ablande ligeramente.
6. Agregar el jitomate y revolver con los demás ingredientes hasta que se integre bien.
7. Incorporar las aceitunas y las pasitas, mezclando suavemente.
8. Una vez que todo esté guisado, añadir la carne molida hervida con el laurel. Integrar con movimientos suaves durante 5 a 8 minutos.
9. Probar y ajustar sazón si es necesario.
10. Tapar el sartén y apagar el fuego, dejando reposar unos minutos antes de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Es ideal como guiso principal y puede acompañarse con arroz blanco, plátano frito o tortillas de maíz para un menú balanceado y tradicional.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (241 gramos)		10 porciones (2,412 gramos)	
Energía (kcal)	300	Energía (kcal)	3,000
Proteínas (g)	20	Proteínas (g)	200
Lípidos (g)	17	Lípidos (g)	170
Hidratos de Carbono (g)	18	Hidratos de Carbono (g)	180
Sodio (mg)	280	Sodio (mg)	2,800

PICADILLO VERDE

Carne de res, calabacita, papa y tomate verde.

Autora: *María Xanny García Morales*

Cédula profesional: 09117645

Institución: *Universidad Tecmilenio*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cebolla	0.260	kg
Ajo	0.040	kg
Chile serrano	0.060	kg
Carne molida de res baja en grasa	1.000	kg
Aceite vegetal comestible	0.050	L
Tomates verdes	0.800	kg
Sal yodada	0.010	kg
Pimienta	0.020	kg
Cilantro fresco	0.010	kg
Papa	0.300	kg
Calabacita	0.700	kg
Agua	1.000	L

Peso o cantidad por ración: 0.280 kg

Peso total (10 personas): 2.800 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Pesar los ingredientes con la báscula en orden de aparición.
2. Lavar las verduras con agua y jabón.
3. Retirar la cáscara de la papa con un pelador.
4. Cortar la papa en cubos. Reservar en agua.
5. Picar el ajo finamente. Reservar.
6. Cortar la calabacita en cubos. Reservar.
7. Cocer los tomates, cebolla y chile con 0.500 L de agua durante 5 minutos.

ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite en una olla, sofreír el ajo por 2 minutos.
2. Agregar la carne molida y cocinar por 5 minutos.
3. Licuar los tomates cocidos y el cilantro con 0.500 L de agua.
4. Agregar la salsa a la carne junto con la papa y la calabacita. Cocinar por 10 minutos y condimentar al gusto.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Se puede licuar la salsa solo con el agua de cocción de los tomates, usar el resto del agua para terminar cocción y tener más o menos salsa.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (281 gramos)		10 porciones (2,810 gramos)	
Energía (kcal)	428.9	Energía (kcal)	4,289
Proteínas (g)	20	Proteínas (g)	200
Lípidos (g)	32.2	Lípidos (g)	322
Hidratos de Carbono (g)	17.7	Hidratos de Carbono (g)	177
Sodio (mg)	87.3	Sodio (mg)	873

POLLO CON MANZANAS Y SETAS

Pollo, manzana amarilla y setas.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Filetes de pechuga de pollo	1.200	kg
Manzana amarilla	0.500	kg
Setas	0.450	kg
Cebolla	0.350	kg
Ajo	0.003	kg
Sal	0.005	kg
Pimienta negra molida	0.002	kg
Vino blanco	0.250	L
Perejil fresco	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.253 kg
Peso total (10 personas): 2.534 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

Preparación

1. Pesar los ingredientes en orden de aparición.
2. Lavar las manzanas con agua y jabón.
3. Lavar los vegetales con agua y jabón.
4. Lavar el perejil con agua y jabón.
5. Desinfectar el perejil.
6. Escurrir y secar el perejil y picarlo finamente. Reservar.
7. Filetear las setas y reservar.
8. Picar finamente la cebolla.
9. Picar finamente el ajo.
10. Descorazonar las manzanas.
11. Cortar las manzanas en gajos de 1 cm de espesor. Reservar.
12. Cortar el pollo en fajitas. Reservar.
13. Precalentar el horno a 180 °C.

ELABORACIÓN

1. En un bowl mezclar las setas con la cebolla, el ajo, la cebolla y el perejil.
2. Sazonar las pechugas con la sal y la pimienta.
3. En un refractario colocar capas de pollo, manzana y la mezcla de setas.
4. Bañar con el vino blanco.
5. Hornear a 180°C por espacio de 30 minutos.
6. Una vez listas retirar del horno y servir

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (253 gramos)		10 porciones (2,534 gramos)	
Energía (kcal)	338.2	Energía (kcal)	3,382.6
Proteínas (g)	42.2	Proteínas (g)	422
Lípidos (g)	6.6	Lípidos (g)	66.7
Hidratos de Carbono (g)	25.8	Hidratos de Carbono (g)	258.1
Sodio (mg)	415.8	Sodio (mg)	4,158.9

POLLO EN SALSA DE MANZANA

Manzana, pollo, jícama.

Autora: Elizabeth Rodríguez Rodríguez

Cédula profesional: 7113385

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jícama	0.600	kg
Manzana Golden	1.060	kg
Albahaca	0.050	kg
Cebolla morada	0.150	kg
Suprema de pollo	0.900	kg
Aceite de oliva	0.050	kg
Sal	0.010	kg
Pimienta blanca molida	0.002	kg
Mostaza Dijon	0.050	kg
Laurel en polvo	0.001	kg
Maicena	0.030	kg
Agua potable	0.250	L

Peso o cantidad por ración: : 0.315 kg

Peso total (10 personas): 3.153 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Rallar la jícama.
3. Pelar la manzana, retirar semillas y el centro, cortar en 8 partes cada pieza.
4. Colocar en una olla 750 ml de agua, la manzana y la jícama, cocinar hasta que se reduzca casi por completo el agua.
5. Licuar la preparación anterior con albahaca hasta obtener una salsa espesa. Reservar.
6. Cortar en aros la cebolla morada.
7. Colocar en un inserto la pechuga de pollo y marinar con aceite de oliva, sal, pimienta y mostaza Dijon y laurel en polvo. Marinar en refrigeración durante 2 hrs.
8. Diluir la maicena en 250 ml de agua. Reservar.

ELABORACIÓN

1. Llevar de nuevo al fuego la salsa de manzana y agregar la maicena diluida. Mover constantemente y rectificar sazón. Retirar del fuego cuando comience a verse con una consistencia espesa. Reservar para el montaje.
2. Precalentar la plancha a una temperatura de 190 °C, sellar la suprema de pollo 6 minutos de cada lado, colocar en un inserto.
3. Colocar el pollo en un horno de convección a una temperatura de 180 °C por 10 min. retirar del horno cuando el centro de la suprema de pollo alcance una temperatura de 74 °C.
4. Servir en un plato hondo la pechuga de pollo y bañar con salsa de manzana.
5. Decorar con rodajas de cebolla morada.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Dejar marinar el pollo con al menos 2 horas antes de la preparación. Contar con la maicena diluida en 250 ml de agua potable.

Cuando a la pechuga de pollo se le retira el hueso y la piel se le conoce como suprema.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (325 gramos)		10 porciones (3,250 gramos)	
Energía (kcal)	415	Energía (kcal)	4,150
Proteínas (g)	31	Proteínas (g)	310
Lípidos (g)	10	Lípidos (g)	100
Hidratos de Carbono (g)	51	Hidratos de Carbono (g)	510
Sodio (mg)	76	Sodio (mg)	760

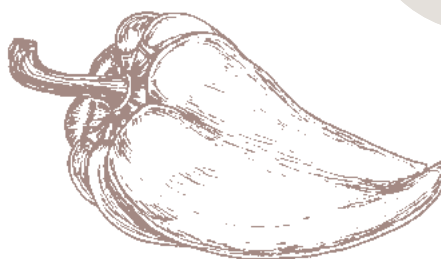
POLLO POBLANO Y QUINUA

Chile poblano, pollo, quinua, coliflor, zanahoria.

Autor: Iván Alfredo Martínez Vizuet
Cédula profesional: 9600944
Institución: UNITEC

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile poblano	0.200	kg
Ajo	0.030	kg
Coliflor	0.310	kg
Zanahoria	0.150	kg
Aceite de oliva	0.050	L
Crema	0.150	L
Perejil	0.060	kg
Carne molida de pollo	1.000	kg
Quinua	0.100	kg
Cebolla blanca	0.500	kg
Sal	0.030	kg
Plástico adherente	0.050	m

Peso o cantidad por ración: 0.258 kg
Peso total (10 personas): 2.580 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Asar y pelar chile poblano, meter en bolsa de plástico por 5 min limpiar lo carbonizado (lo negro), cortar en julianas.
2. Cortar cebolla, zanahoria, perejil y ajo finamente.
3. Cortar coliflor en racimos pequeños, .5 cm aprox.
4. Cocinar quinua en agua.
5. Blanquear coliflor.

ELABORACIÓN

1. Mezclar zanahoria y perejil con la carne molida de pollo y envolver con ayuda de plástico adherente en forma de cilindro y cocinar al vapor de 15 a 17 min.
2. Moler el chile poblano con crema, cebolla, ajo y sal, y cocinar hasta llevar a hervor.
3. Cortar el cilindro de pollo en rodajas.
4. En un plato verter un poco de con la crema de poblano.
5. Acompañar con la quinua y coliflor para formar un plato completo.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La pechuga de pollo es un alimento nutritivo, rico en proteínas y bajo en grasas, especialmente cuando se consume sin piel.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (250 gramos)		10 porciones (2,500 gramos)	
Energía (kcal)	299.525	Energía (kcal)	2,995.25
Proteínas (g)	27.631	Proteínas (g)	276.314
Lípidos (g)	10.685	Lípidos (g)	106.854
Hidratos de Carbono (g)	21.401	Hidratos de Carbono (g)	214.015
Sodio (mg)	1,284.025	Sodio (mg)	12,840.257

POLLO THAI AGRIDULCE

Lechuga, col morada.

Autora: Christl Scholz Ramírez
Cédula profesional: 6857208
Institución: Universidad Anáhuac Querétaro

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Ajo	0.030	kg
Jengibre	0.020	kg
Cebolla	0.200	kg
Limón	0.050	L
Salsa de soya	0.020	L
Azúcar morena	0.050	kg
Aceite de ajonjolí	0.060	L
Salsa de pescado	0.015	kg
Salsa sriracha	0.015	L
Pechuga de pollo	1.200	kg
Lechuga romana	0.350	kg
Col morada	0.200	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Salsa de cacahuete		
Crema de cacahuete	0.120	kg
Miel	0.080	L
Limón	0.060	L
Salsa de soya	0.040	L
Hojuelas de chile	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: 0.253 kg
Peso total (10 personas): 2.530 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar la verdura.
2. Picar finamente el ajo.
3. Pelar y picar el jengibre finamente.
4. Rebanar finamente la cebolla.
5. Separar las hojas de lechuga y desinfectar.
6. Cincelar la col morada.

ELABORACIÓN

1. Mezclar el ajo, jengibre, cebolla, limón, soya, azúcar, aceite de ajonjolí, salsa de pescado, sriracha y el pollo.
2. Dejar marinar la mezcla anterior durante 2 horas en refrigeración.
3. Saltear en el aceite de ajonjolí la mezcla anterior, hasta que esté cocido el pollo.
4. Mezclar todos los ingredientes de la salsa.
5. Servir en una hoja de lechuga el pollo, acompañarlo con la col morada y salsa.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- La salsa sriracha es originaria de Tailandia (específicamente del puerto de Si Racha), se elabora a base de salsa de chile picante, ajo, vinagre, azúcar y sal.
- Para bajar el sodio, se debe utilizar salsa de soya *light*.
- Se pueden agregar otras verduras como pimientos en tiras y/o zanahorias rayadas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (252 gramos)		10 porciones (2,520 gramos)	
Energía (kcal)	330.8	Energía (kcal)	3,307.6
Proteínas (g)	32.2	Proteínas (g)	322.7
Lípidos (g)	14.0	Lípidos (g)	140.3
Hidratos de Carbono (g)	18.8	Hidratos de Carbono (g)	188.5
Sodio (mg)	545.6	Sodio (mg)	5,455.9

PORTOBELLO RELLENO DE ESPINACAS

Portobello, espinacas, aguacate.

Autora: Elizabeth Rodríguez Rodríguez

Cédula profesional: 7113385

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espinaca	0.600	kg
Tomate guaje	0.620	kg
Chile jalapeño	0.130	kg
Cebolla blanca	0.290	kg
Queso parmesano	0.180	kg
Portobello	0.810	kg
Aguacate	0.580	kg
Tortilla de maíz	0.600	kg

Peso o cantidad por ración: 0.381kg

Peso total (10 personas): 3.810 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Retirar a cada hoja de espinaca el tallo.
3. Doblar la hoja de espinaca a la mitad y cortar tiras de 1 cm de grosor aprox.
4. Retirar el pedúnculo del tomate y cortar en cubos de 1cm x 1 cm aprox.
5. Cortar el chile jalapeño en cubos de 1 cm x 1 cm aprox.
6. Cortar la cebolla en cuadros de 1 cm x 1cm aprox.
7. Rallar el queso parmesano.

ELABORACIÓN

1. En un bol mezclar, la espinaca, el jitomate, el chile jalapeño, la cebolla y el queso parmesano.
2. Rellenar el *portobello* con la preparación anterior.
3. Colocar el *portobello* en una sartén cocinar tapado a flama baja y retirar hasta que gratine el queso y el *portobello* se sienta suave al tacto.
4. Una vez listo, acompañar con una porción de aguacate y tortillas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Raspar las laminillas de los portobellos para agregar la mezcla.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (381 gramos)		10 porciones (3,810 gramos)	
Energía (kcal)	388	Energía (kcal)	3,880
Proteínas (g)	16	Proteínas (g)	160
Lípidos (g)	16	Lípidos (g)	160
Hidratos de Carbono (g)	45	Hidratos de Carbono (g)	450
Sodio (mg)	362	Sodio (mg)	3,620

ROLLITOS DE COL CON CARNE MOLIDA

Col, arroz, jocoque.

Autor: Carlos Darío Kuri Güemes
Cédula profesional: 7506383
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Col blanca grande	1.000	kg
Arroz Morelos	0.400	kg
Cilantro	0.100	kg
Chile serrano verde	0.030	kg
Cebolla blanca	0.400	kg
Carne molida de res magra	1.000	kg
Sal	0.015	kg
Pimienta negra molida	0.015	kg
Jocoque líquido	0.200	kg

Peso o cantidad por ración: 0.240 kg
Peso total (10 personas): 2.400 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

- Colocar la col en una olla verter agua hasta que la cubra, hervir de 15 a 20 minutos, hasta que la col esté suave y se pueda enrollar, escurrir y reservar. Separar las hojas de la col.
- En agua caliente colocar el arroz por 10 minutos, escurrir y enjuagar hasta que el agua salga clara, colocar el arroz en una olla y cubrir con agua, pre cocer 10 minutos, escurrir en una coladera.
- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Deshojar el cilantro.
- Cortar la cebolla, el chile serrano y el cilantro finamente.

ELABORACIÓN

- Cortar las hojas de col de una medida de 20 cm de largo por 10 cm de ancho aproximadamente (calcular 3 rollitos por porción).
- Mezclar la carne con el arroz, salpimentar, agregar el cilantro y resto de los vegetales cortados.
- Rellenar cada hoja con 0.070 kg con la mezcla anterior y enrollar en forma de paquete.
- Acomodar en una vaporera y cocer entre 30 a 40 min.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Tradicionalmente la mezcla de la carne con el arroz se puede hacer con las manos, sin embargo, se recomienda utilizar un tenedor grande, como de ensalada. El "enrollado en forma de paquete" como se muestra en esta imagen: Se puede utilizar pimienta árabe. Es un plato fuerte que se acompaña con jocoque.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (180 gramos)		10 porciones (1,800 gramos)	
Energía (kcal)	350.1	Energía (kcal)	3,501
Proteínas (g)	29.4	Proteínas (g)	294
Lípidos (g)	16.5	Lípidos (g)	165
Hidratos de Carbono (g)	21	Hidratos de Carbono (g)	210
Sodio (mg)	95.9	Sodio (mg)	959

SALMÓN CON SALSA DE CILANTRO

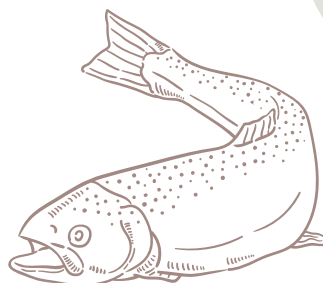
Salmón, cilantro, zanahoria y calabaza.

Autora: *Arianna Patricia Arredondo García*

Cédula profesional: *Por confirmar*

Institución: *Universidad Interamericana para el Desarrollo*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Salmón con piel	1.500	kg
Zanahoria	0.560	kg
Calabaza	1.350	kg
Cilantro	0.040	kg
Jugo de limón	0.015	L
Ajo	0.005	kg
Sal yodada	c/s	
Pimienta	c/s	
Aceite de oliva	0.030	L
Papel absorbente	0.070	m
Aluminio	0.090	m



Peso o cantidad por ración: **0.225 kg**

Peso total (10 personas): **2.250 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Secar con papel absorbente el salmón.
2. Sazonar con sal yodada y pimienta.
3. Lavar, pelar y rebanar las zanahorias en rodajas.
4. Envolver las rodajas de zanahoria en aluminio para cocinarlas en papillote.
5. Lavar y cortar las calabazas en rodajas.
6. Envolver las rodajas de calabaza en papel aluminio para cocinarlas en papillote.
7. Lavar y desinfectar el cilantro.
8. Cortar el limón por la mitad y exprimir para obtener el jugo.
9. Pelar un diente de ajo.

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 450 °F (230 °C).
2. Engrasar una charola con 5 ml de aceite de oliva.
3. Colocar el salmón en la charola con la piel hacia abajo.
4. Hornear el salmón por 10 minutos.
5. Colocar las zanahorias y las calabazas en papillote sobre una charola.
6. Hornear las zanahorias durante 15 minutos y las calabazas durante 10 minutos.
7. Colocar en una licuadora el cilantro, el ajo, el jugo de limón y 25 ml de aceite de oliva; licuar hasta obtener una salsa homogénea.
8. Colocar un espejo de salsa de cilantro en el centro del plato.
9. Disponer una porción de salmón sobre la salsa, con la piel crocante hacia arriba.
10. Acomodar las verduras a un lado del salmón y servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El salmón siempre va con la piel hacia arriba y ninguna salsa encima ya que puede arruinar la piel crujiente.

“Si se desea variar la salsa, se puede sustituir el cilantro por el perejil, albahaca o eneldo para obtener perfiles de sabor diferentes sin cambiar la técnica”.

(L.G. Adriana Medina Franco, ULSA Chihuahua).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (349.7 gramos)		10 porciones (3,497 gramos)	
Energía (kcal)	351.6	Energía (kcal)	3,515.7
Proteínas (g)	30.5	Proteínas (g)	305.4
Lípidos (g)	19.5	Lípidos (g)	194.7
Hidratos de Carbono (g)	11.8	Hidratos de Carbono (g)	117.7
Sodio (mg)	128.8	Sodio (mg)	1,287.8

SALTEADO DE CAMARONES Y ESPÁRRAGOS

Camarón, espárragos y jitomate cherry.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Camarón fresco	1.200	kg
Espárragos	0.700	kg
Jitomate cherry	0.800	kg
Aceite de oliva extra virgen	0.100	L
Ajo	0.004	kg
Sal	0.005	kg
Pimienta negra molida	0.002	kg
Ajonjolí blanco	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: 0.252 kg

Peso total (10 personas): 2.521 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Pesar los ingredientes en orden de aparición.
2. Lavar los camarones con suficiente agua.
3. Limpiar los camarones retirando el exoesqueleto y el intestino. Reservar tapado en el refrigerador.
4. Lavar con agua y jabón los vegetales.
5. Cortar la parte baja de los espárragos y reservar.
6. Cortar los jitomates cherry a la mitad y reservar.

ELABORACIÓN

1. Colocar una sartén a fuego y agregar el aceite.
2. Cuando el aceite esté caliente agregar el ajo y los espárragos y saltear por 5 minutos.
3. Pasados los 5 minutos agregar los camarones.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Saltear por 5 minutos más.
6. Agregar al preparación el ajonjolí.
7. Saltear por 1 minuto.
8. Sacar del fuego y agregar los jitomates cherry.
9. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Se puede sustituir los camarones por pollo o carne.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (252 gramos)		10 porciones (2,521 gramos)	
Energía (kcal)	223.1	Energía (kcal)	2,232
Proteínas (g)	20.3	Proteínas (g)	204
Lípidos (g)	12.9	Lípidos (g)	129.4
Hidratos de Carbono (g)	7.7	Hidratos de Carbono (g)	78
Sodio (mg)	292.1	Sodio (mg)	2,921.2

SUPER POKE MEXICANO

Nopal, coliflor, frijoles, aguacate y pollo.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautora (estudiante): Claudia Estefanía Contreras López

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Nopal	0.350	kg
Chayote	0.800	kg
Coliflor	0.625	kg
Camote	0.350	kg
Arroz integral	0.325	kg
Agua para cocción del arroz	1.000	L
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel	0.450	kg
Frijoles enteros en lata	0.640	kg
Aguacate	0.290	kg
Vinagreta sin azúcar añadida	0.050	L
Semillas de calabaza	0.075	kg

Peso o cantidad por ración: 0.390 kg

Peso total (10 personas): 3.900 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el nopal, el chayote, la coliflor y el camote con desinfectantes para alimentos, siguiendo las instrucciones del envase.
2. Cortar en trozos pequeños el nopal, chayote, coliflor y camote.
3. Colocar el arroz con agua en el tazón de la arrocera eléctrica; cerrar la tapa y encender. El tiempo de cocción es entre 15 y 20 minutos. Transcurrido este tiempo, dejar que el arroz repose en la arrocera, sin abrirla, durante 15 minutos.
4. Pre-calentar el horno a 200 °C ó 392 °F.
5. Hornear el camote por 25 a 30 minutos hasta que esté blando al pinchar con un tenedor.

ELABORACIÓN

1. Cocer con agua a fuego lento el nopal por 15 minutos hasta que se torne color verde oscuro y esté suave.
2. Cocer con agua el chayote por 15 minutos hasta que esté suave.
3. Cortar el pollo en tiras y cocinar en sartén o parrilla hasta que alcance una temperatura interna de 74 °C por 15 segundos.
4. Licuar la coliflor para obtener un aspecto tipo polvo.
5. Mezclar la coliflor con el arroz.
6. En un recipiente tipo "bowl" o tazón, añadir la mezcla de coliflor y arroz como base. Agregar en la superficie el nopal, el chayote, el camote, la pechuga, los frijoles y el aguacate de forma separada y ordenada para que sea visualmente atractivo al consumidor
7. Agregar la vinagreta y las semillas de calabaza.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta receta es una adaptación del *Poke bowl* original con productos mexicanos ya que consumir productos nacionales no sólo fortalece la economía del país, sino que también promueve el bienestar social, la identidad cultural y el desarrollo sostenible. Almacenar máximo 2 días en el refrigerador.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (390 gramos)		10 porciones (3,900 gramos)	
Energía (kcal)	397.74	Energía (kcal)	3,977.43
Proteínas (g)	21.85	Proteínas (g)	218.52
Lípidos (g)	11.12	Lípidos (g)	111.24
Hidratos de Carbono (g)	55.17	Hidratos de Carbono (g)	551.74
Sodio (mg)	320.49	Sodio (mg)	3,204.97

TACOS DE CERDO CON MANZANA Y COL MORADA

Autor: Hugo Ignacio Bautista Sánchez

Cédula profesional: 7987492

Institución: Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico UNIVDEP - UBS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lomo de cerdo	1.200	kg
Manzana verde	0.930	kg
Col morada	0.700	kg
Tortilla de maíz	0.900	kg
Vinagre de manzana	0.100	L
Sal yodada	0.010	kg
Aceite de oliva	0.100	L

Peso o cantidad por ración: 0.394 kg

Peso total (10 personas): 3.940 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Cortar el lomo de cerdo en cubos regulares de 3 x 3 cm.
2. Pochar en agua hirviendo con la sal durante 15 minutos.
3. Escurrir el lomo, desmenuzar o picar según preferencia y reservar.
4. Lavar, desinfectar y pelar la manzana.
5. Cortar la manzana en juliana y dejar en remojo en agua para evitar la oxidación y escurrir antes de utilizar.
6. Lavar, desinfectar y cortar la col en *chiffonade*.
7. Calentar tortillas al momento de servir.
8. Al momento de armar los tacos, mezclar la col y la manzana con el aderezo y colocar una porción en cada tortilla junto con el lomo.

ELABORACIÓN

1. Calentar un sartén, verter aceite de oliva y guisar la carne de cerdo pochada hasta que empiece a dorar.
2. Al casi terminar la cocción de la carne, añadir la manzana en juliana y la col morada.
3. Cocinar brevemente hasta que los vegetales suelten un poco de líquido. Incorporar vinagre de manzana y rectificar sazón.
4. Servir 40 gr de lomo, 23 gr de col y manzana por taco en las tortillas de maíz (3 tacos por persona).

INFORMACIÓN RELEVANTE: El pochado de carne ayuda tener mejor textura y menos sequedad.

“Pochar la carne antes de guisar, suaviza las fibras, reduce grasa y facilita que absorba sabores al guisarla, para un pochado correcto se debe de utilizar 1 L de agua por cada .500 kg de carne”, “Incorporar la manzana y la col casi al terminar la cocción mantiene su crocancia, frescura y color”.

(L.G. Adriana Medina Franco. ULSA Chihuahua).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (3 tacos = 394 gramos)		10 porciones (30 tacos = 3,940 gramos)	
Energía (kcal)	509	Energía (kcal)	5,090
Proteínas (g)	28.9	Proteínas (g)	289
Lípidos (g)	19.4	Lípidos (g)	194
Hidratos de Carbono (g)	56.3	Hidratos de Carbono (g)	563
Sodio (mg)	493.65	Sodio (mg)	4,936.5

TACOS DE PESCADO CON ENSALADA DE MANGO

Filete de huachinango, mango, aguacate, tortilla de maíz.

Autor: Cesar Serna Estrada

Cédula profesional: 9305762

Coautora (estudiante): Ilse Montserrat Hernández Adame

Institución: Universidad Vasco de Quiroga

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mango petacón	0.552	kg
Cebolla morada	0.088	kg
Jícama	0.221	kg
Pepino persa	0.111	kg
Aceite de oliva	0.055	kg
Vinagre de manzana	0.022	kg
Sal de mar	0.022	kg
Aguacate	0.221	kg
Chile serrano	0.02	kg
Limón (jugo)	0.442	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cilantro	0.018	kg
Filete de huachinango	0.773	kg
Pimienta negra	0.002	kg
Manteca de coco	0.088	kg
Tortilla de maíz	0.442	kg

Peso o cantidad por ración: 0.250 kg

Peso total (10 personas): 2.500 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Pesar y ordenar todos los ingredientes según la tabla ajustada.
2. Pelar el mango y la jícama y cortar en cubos de 1 cm.
3. Lavar y cortar la cebolla morada y el pepino en cubos de 0.5 cm.
4. Extraer el jugo de limón (aprox. 220 g netos) y reservar.
5. Retirar cáscara y hueso de los aguacates, cortar en trozos medianos para licuar.
6. Lavar y desinfectar el chile serrano y el cilantro, desvenar y retirar semillas del chile; picar ligeramente el cilantro.
7. Filetear el pescado en cubos de 2 cm y reservar refrigerado.
8. Medir la sal de mar y la pimienta en recipientes pequeños.
9. Medir el aceite de oliva y el vinagre de manzana.
10. Separar 88 g de manteca de coco y reservar para sellar el pescado.
11. Tener listas las tortillas de maíz (aprox. 440 g netos) para calentar en el comal al momento de servir.

ELABORACIÓN

1. Preparar la ensalada de mango.
2. Colocar en un *bowl* el mango y la jícama en cubos de 1 cm.
3. Añadir la cebolla morada y el pepino en cubos de 0.5 cm.
4. Condimentar con el vinagre de manzana, el aceite de oliva y una parte de la sal de mar.
5. Mezclar suavemente y reservar.
6. Preparar el cremoso de aguacate.
7. En una licuadora colocar el aguacate, el jugo de limón, el chile serrano sin venas ni semillas, cilantro y una pizca de sal.
8. Licuar hasta obtener una textura homogénea y cremosa, removiendo con espátula si es necesario.
9. Pasar la mezcla a un *bowl* y reservar.
10. Cocinar el pescado.
11. Cortar el filete de huachinango en cubos de 2 cm.
12. Sazonar con sal de mar y pimienta negra.
13. Sellar los cubos de pescado en la manteca de coco caliente, cuidando de dorarlos por todos lados sin sobre cocer para mantenerlos jugosos.
14. Armar los tacos.
15. Calentar las tortillas de maíz en un comal.
16. Colocar sobre cada tortilla una porción de pescado sellado.
17. Añadir la ensalada de mango fresca.
18. Terminar con una cucharada del cremoso de aguacate.
19. Servir inmediatamente.
20. Acompañar con gajos de limón o salsa al gusto.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El huachinango puede ser sustituido por filete de tilapia o por atún.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (250 gramos)		10 porciones (2,500 gramos)	
Energía (kcal)	484.98	Energía (kcal)	4,849.8
Proteínas (g)	41.28	Proteínas (g)	412.8
Lípidos (g)	13.40	Lípidos (g)	134
Hidratos de Carbono (g)	46.52	Hidratos de Carbono (g)	465.2
Sodio (mg)	1,273.5	Sodio (mg)	12,735

TACOS DE RES CON PURÉ DE PLÁTANO Y REPOLLO

Autor: Hugo Ignacio Bautista Sánchez

Cédula profesional: 7987492

Institución: Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico UNIVDEP - UBS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Bistec de res	0.600	kg
Plátano macho	0.500	kg
Repollo	0.500	kg
Tortilla integral	0.300	kg
Jugo de naranja	0.500	L
Sal yodada	0.020	kg
Pimienta molida	0.020	kg
Aceite de oliva	0.100	L
Crema ácida	0.300	L
Queso panela	0.300	kg
Lechuga sangría	0.400	kg

Peso o cantidad por ración: 0.354 kg

Peso total (10 personas): 3.54 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Picar el bistec de res en cubos de 1 cm, reservar en refrigeración.
2. Lavar el plátano macho y llevar a una olla con agua y hervir de 20 a 25 minutos.
3. Machacar y mezclar el plátano con crema ácida y sal hasta que la consistencia quede homogénea.
4. Lavar, desinfectar y cortar el repollo en *chiffonade*.
5. Lavar la naranja para luego cortar por la mitad y exprimir. Colar el jugo.
6. Rallar el queso panela y mantener en refrigeración.
7. Lavar, desinfectar y cortar en *chiffonade* la lechuga sangría.
8. Calentar las tortillas antes de su uso.

ELABORACIÓN

1. Calentar un sartén con aceite de oliva y cocinar el bistec por 40 minutos a fuego medio, sazonar con sal y pimienta.
2. Incorporar el repollo y el jugo de naranja al bistec a la mitad de la cocción y reducir.
3. Terminar cocción.
4. Colocar en cada tortilla una porción de carne con repollo.
5. Acompañar con puré de plátano macho, lechuga sangría y panela rallado.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El puré de plátano debe tener una consistencia tersa, la cocción de la proteína debe ser cuidada para evitar sobre cocción y resequedad, el repollo debe soltar agua en la cocción y dejar reducir ligeramente ese líquido, el jugo de naranja se recomienda no dejarlo demasiado tiempo en calor para evitar que tome un sabor ligeramente amargo.

“Cocinar el plátano macho con cáscara durante 20 a 25 minutos para conservar nutrientes y retirar la cascara al triturar. Para el puré se puede sustituir la crema ácida por yogur natural bajo en grasa o tipo griego”.

(L.G. Adriana Medina Franco. Universidad La Salle Chihuahua).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (2 tacos = 354 gramos)		10 porciones (20 tacos = 3,554 gramos)	
Energía (kcal)	503	Energía (kcal)	5,035.5
Proteínas (g)	24.9	Proteínas (g)	249
Lípidos (g)	23.7	Lípidos (g)	237
Hidratos de Carbono (g)	38.3	Hidratos de Carbono (g)	383.2
Sodio (mg)	1,023.4	Sodio (mg)	10,234

TAZÓN DE ARROZ INTEGRAL CON POLLO

Arroz, pollo, verduras.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautoras (estudiantes): Doris Calderón Navarro, Valentina Soto Castell

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz integral cocido	0.555	kg
Agua para cocer el arroz	1.500	L
Sal Yodada	0.005	kg
Pimienta	0.002	kg
Brócoli	0.530	kg
Zanahoria	0.400	kg
Calabaza	0.360	kg
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel	1.440	kg
Jugo de limón	0.066	L
Ajo en polvo	0.022	kg
Aceite vegetal	0.033	L
Salsa de soya baja en sodio	0.055	L

Peso o cantidad por ración: 0.346 kg

Peso total (10 personas): 3.460 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar el arroz integral bajo el chorro de agua.
2. En una olla, agregar por cada parte de arroz, 2 ½ partes de agua; sazonar con poca sal.
3. Cocinar a fuego medio-alto hasta que hierva.
4. Bajar el fuego, tapar la olla y cocinar a fuego lento 35-45 minutos, hasta que el agua se absorba.
5. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos antes de esponjar con un tenedor.
6. Lavar y desinfectar brócoli, zanahoria y calabaza.
7. Colocar el brócoli, zanahorias y calabazas en una vaporera.
8. Cocinar por 5-8 minutos hasta que estén tiernas las verduras, pero aún crujientes.
9. Cortar las verduras en trozos medianos.
10. Cortar las pechugas de pollo en filetes delgados.
11. Sazonar las pechugas con sal, pimienta, ajo y limón.

ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite en una sartén o parrilla.
2. Cocinar en el sartén o parrilla el pollo durante 4-5 minutos por lado, hasta que esté dorado y bien cocido a una temperatura interna de 74 °C por al menos.
3. Dejar reposar un par de minutos y cortar en tiras.
4. Montar el plato. Servir una base de arroz integral. Acomodar encima las tiras de pollo y las verduras en secciones.
5. Añadir unas gotas de limón y salsa de soya baja en sodio.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este platillo proporciona alimentos de todos los grupos de alimentos. Es una gran opción para estudiantes que se les dificulte alcanzar la ingestión de proteína en la cena o desayuno.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (346 gramos)		10 porciones (3,460 gramos)	
Energía (Kcal)	284.1	Energía (Kcal)	2,841.97
Proteínas (g)	35.2	Proteínas (g)	352.51
Lípidos (g)	6.3	Lípidos (g)	63.33
Hidratos de Carbono (g)	20.2	Hidratos de Carbono (g)	202.07
Sodio (mg)	719.4	Sodio (mg)	7,194.77

TAZÓN DE POLLO A LA NARANJA

Pollo, naranaja, pepino, arroz integral.

Autor: Hugo Ignacio Bautista Sánchez

Cédula profesional: 7987492

Institución: Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico UNIVDEP - UBS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz integral	1.000	kg
Pepino	0.520	kg
Pollo	2.500	kg
Agua (1)	3.550	L
Sal yodada	0.005	kg
Aceite de oliva	0.100	L
Jugo de naranja natural	1.200	L
Orégano seco	0.020	kg

Peso o cantidad por ración: 0.535 kg

Peso total (10 personas): 5.35 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar el arroz integral 2 a 3 veces y dejar escurrir.
2. Cortar el pepino por la mitad a lo largo, retirar semillas y cortar en media luna y reservar.
3. Cortar la pechuga de pollo en cubos y reservar.

ELABORACIÓN

1. En una olla grande, poner el arroz y el agua (1), añadir sal (unos 5 g), y cocinar a fuego medio hasta que el agua se absorba y el arroz quede tierno (aprox. 40-45 minutos).
2. En un sartén verter el aceite de oliva y calentar.
3. Sofreír la cebolla picada y el ajo finamente picado hasta que estén transparentes.
4. Agregar la zanahoria y apio picados en cubos medianos, cocinar 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
5. Añadir el pollo cortado en trozos medianos, salpimentar al gusto (5 gr). Dorar por todos lados.
6. Cocinar la pechuga de pollo 7 minutos por cada lado; agregar el jugo de naranja y el orégano a mitad de la cocción.
7. Verter el jugo de naranja natural y el orégano seco. Cocinar a fuego medio-bajo, tapado, durante 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y la salsa ligeramente espesa. Ajustar sal y pimienta.
8. Opcional: agregar 2 cucharaditas de ralladura de naranja para intensidad.
9. Retirar del fuego.
10. En otra olla verter un poco de aceite y sofreír el arroz integral a fuego medio para evitar que se queme.
11. Retirar del fuego y dejar reposar tapado durante 5 minutos antes de servir.
12. Servir en un tazón colocando como base el arroz integral (300 gr), encima el pollo en cubos (175 gr) y finalizar con la verdura en *mirepoix*.

INFORMACIÓN RELEVANTE: "El arroz integral requiere mayor cantidad de líquido que el arroz blanco debido a su cáscara y fibra, por lo que se debe de utilizar una porción de arroz por 2.5 a 3 partes de agua o caldo".

(L.G. Adriana Medina Franco. Universidad La Salle Chihuahua).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (535 gramos)		10 porciones (5,350 gramos)	
Energía (kcal)	985	Energía (kcal)	9,850
Proteínas (g)	54.3	Proteínas (g)	543
Lípidos (g)	43.5	Lípidos (g)	435
Hidratos de Carbono (g)	91.8	Hidratos de Carbono (g)	918
Sodio (mg)	374.7	Sodio (mg)	374

TAZÓN DE QUINOA CON VERDURAS

Verduras, aderezo de yogurt al limón.

Autor: Froylan Rosales Andrade

Cédula profesional: Por confirmar

Institución: Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Quinoa cruda	0.085	kg
Brócoli	0.09	kg
Zanahoria	0.06	kg
Pimiento rojo	0.065	kg
Calabaza	0.055	kg
Aceite de oliva	0.014	L
Sal	0.002	kg
Pimienta negra molida	0.005	kg
Yogurt natural	0.12	kg
Jugo de limón	0.015	L
Ajo en polvo	0.002	kg
Semillas de girasol tostadas	0.01	kg

Peso o cantidad por ración: 0.523 kg

Peso total (10 personas): 5.23 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Enjuagar la quinoa con agua fría para retirar impurezas.
2. Lavar y desinfectar todas las verduras.
3. Cortar el brócoli en floretes.
4. Cortar la zanahoria en rodajas finas.
5. Cortar el pimiento en bastón.
6. Cortar la calabaza en media luna.
7. Exprimir jugo de limón.
8. Precalentar el horno a 200 °C.

ELABORACIÓN

1. Colocar la quinoa en una olla y verter .250 L de agua, cocinar a fuego medio por 15 minutos o hasta que absorba el líquido. Reservar.
2. Colocar el brócoli, la zanahoria, el pimiento rojo y la calabaza en un tazón. Agregar aceite de oliva, sal y pimienta. Mezclar.
3. Extender las verduras en una bandeja para horno y asar por 10 minutos, volteando a la mitad del tiempo.
4. Colocar el yogurt en un tazón pequeño, añadir el jugo de limón, ajo en polvo y una pizca de sal. Mezclar hasta integrar.
5. Servir la quinoa como base en un plato hondo, colocar encima las verduras asadas, y bañar con el aderezo, decorar con semillas de girasol tostadas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: “Para obtener una textura perfecta en la quinoa, después de cocinarla se recomienda dejarla reposar durante 5 minutos y esponjarla suavemente con un tenedor para que quede suelta y ligera”. “Para conservar el platillo en buen estado, se aconseja guardar en un recipiente hermético en refrigeración hasta por 2 días, incorporando el aderezo justo antes de servir para evitar que la preparación se humedezca”.

(L.G. Adriana Medina Franco, Universidad La Salle Chihuahua).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (523 gramos)	10 porciones (5,230 gramos)
Energía (kcal)	Energía (kcal)
Proteínas (g)	Proteínas (g)
Lípidos (g)	Lípidos (g)
Hidratos de Carbono (g)	Hidratos de Carbono (g)
Sodio (mg)	Sodio (mg)
668	6,683
22.9	229
29	290
85.6	856
906.7	9,067

TINGA DE POLLO SUNSET

Autora: *Jesica Edith Almanza Aranda*
 Cédula profesional: 12388756
 Institución: *Sistema University of the Incarnate Word*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite	0.100	L
Cebolla blanca rebanada	0.300	kg
Ajo	0.120	kg
Puré de jitomate	1.090	L
Chiles chipotle adobado	0.200	kg
Pechuga de pollo sin piel cocida	1.200	kg
Lechuga romana	0.350	kg
Zanahoria rallada cruda	0.270	kg

Peso o cantidad por ración: **0.363 kg**
 Peso total (10 personas): **3.630 kg**
 Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Poner en cocción la pechuga de pollo sin piel
2. Deshebrar la pechuga de pollo sin piel cocida
3. Lavar con agua y jabón la verdura: lechuga romana, zanahoria, cebolla, posteriormente desinfectar (utilizar las cantidades mencionadas en el recipiente del desinfectante).
4. Pela el ajo. Pica finamente el ajo y la cebolla en julianas.
5. Cortar la lechuga en chifonade y rallar la zanahoria
6. Moler el puré de jitomate con los chiles chipotles adobados hasta tener una mezcla homogénea.
7. utilizar el caldo de pollo en la cantidad deseada (se obtiene de la cocción de la pechuga)
8. Ordenar los insumos en el orden de aparición.

ELABORACIÓN

1. En una sartén caliente a fuego medio, añadir el aceite. Una vez caliente se incorpora la cebolla y el ajo. Sofreír hasta que la cebolla se torne traslúcida y adquiera un ligero color dorado.
2. Agregar la mezcla de jitomate con chile chipotle a la sartén y se cocina por unos minutos.
3. Verter el caldo de pollo a la mezcla de salsa. Revolver para integrar todos los ingredientes y dejar que la salsa hierva a fuego suave por 5 a 7 minutos.
4. Una vez que la salsa ha espesado, añadir el pollo deshebrado a la sartén.
5. Mezclar de manera envolvente con la salsa.
6. Cocinar la tinga por otros 5 a 10 minutos a fuego bajo para permitir que el pollo absorba los sabores de la salsa. Salpimentar al gusto.
7. Servir la tinga de pollo acompañada de la lechuga romana cortada en *chifonade* y la zanahoria rallada cruda.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La tinga es una preparación versátil que se puede servir en tostadas, tacos o como platillo principal. El nivel de picante se puede modificar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (423 gramos)		10 porciones (4,230 gramos)	
Energía (kcal)	329.6	Energía (kcal)	3,296
Proteínas (g)	38.7	Proteínas (g)	387.4
Lípidos (g)	11.0	Lípidos (g)	110.5
Hidratos de Carbono (g)	18.4	Hidratos de Carbono (g)	184.4
Sodio (mg)	352.7	Sodio (mg)	3,526.6

TOSTADA DE TINGA DE POLLO

Tostada, pollo, aguacate.

Autora: Elizabeth Rodríguez Rodríguez

Cédula profesional: 7113385

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo	0.900	kg
Sal	0.010	kg
Pimienta blanca	0.001	kg
Chile de árbol	0.050	kg
Tomate guaje	0.620	kg
Ajo	0.050	kg
Cebolla blanca	0.290	kg
Aguacate Hass	0.620	kg
Limón verde	0.060	kg
Aceite vegetal	0.050	L
Tostada horneada	0.360	kg
Cilantro	0.150	kg

Peso o cantidad por ración: 0.316 kg

Peso total (10 personas): 3.161 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Colocar pechuga de pollo en olla con agua potable con sal y pimienta blanca, hasta que se encuentre bien cocida (aprox 1 hora).
3. Desmenuzar la pechuga cocida y reservar.
4. En una olla colocar 1 litro de agua y agregar; el chile de árbol,

el tomate, el ajo y la cebolla blanca. Se cuece hasta que los vegetales estén blandos.

5. Retirar de la olla todos los vegetales, licuarlos y colar. Reservar.
6. Cortar el aguacate y quitar la cáscara, colocar en un plato y con un tenedor, machacar y agregar unas gotas de limón.

ELABORACIÓN

1. Colocar en una olla aceite para guisar la salsa y agregar el pollo, y dejar hervir para rectificar la sazón.
2. Dejar enfriar el pollo, reservar.

3. En un plato colocar las tostadas deshidratadas agregar aguacate servir el guiso de pollo.
4. Adornar con hojitas de cilantro.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Preparar las tostadas hasta que vayan a consumirse para evita que se remojen con el guiso de tinga.

El jugo de limón es a gusto del consumidor, evitar colocarlo sobre la preparación para evitar que se amargue.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (316 gramos)		10 porciones (3,160 gramos)	
Energía (kcal)	508	Energía (kcal)	5,080
Proteínas (g)	36	Proteínas (g)	360
Lípidos (g)	20	Lípidos (g)	200
Hidratos de Carbono (g)	46	Hidratos de Carbono (g)	460
Sodio (mg)	215	Sodio (mg)	2,150

TOSTADAS DE GARBANZO

Garbanzos, queso panela, vinagreta.

Autora: Armida Picos Vega
Cédula profesional: 031049
Institución: Universidad Kino, A.C.

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Garbanzos	0.900	kg
Zanahoria	0.400	kg
Elote amarillo en grano	0.230	kg
Col morada	0.280	kg
Tomate bola	0.380	kg
Queso panela	0.600	kg
Aguacate	0.310	kg
Tostada de maíz horneada	0.300	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Vinagreta casera		
Aceite de oliva extra virgen	0.060	kg
Vinagre de manzana	0.040	kg
Sal de ajo	0.010	kg
Pimienta negra molida	0.010	kg
Paprika	0.020	kg

Peso o cantidad por ración: 0.354 kg
Peso total (10 personas): 3.540 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Colocar en un bol los garbanzos y cubrir con agua, dejar remojar toda una noche.
3. Enjuagar los garbanzos.
4. Colocar en una olla los garbanzos y 3 litros de agua.
5. Cocer los garbanzos a fuego bajo hasta que estén cocidos
6. Pelar y retirar las puntas de las zanahorias
7. Picar las zanahorias en cubos de 1 cm x 1 cm aprox. y cocerlas en agua a fuego lento hasta que estén cocidas
8. Poner a hervir agua en una cacerola, una vez que hierva agregar los granos de elote, esperar 1 minuto, colar y lavar con agua fría.
9. Cortar finamente la col morada.
10. Cortar el tomate en cubos de 1 cm x 1 cm aprox.
11. Cortar el queso panela en cubos de 1 cm x 1 cm aprox.
12. Cortar el aguacate en láminas delgadas
13. Para la elaboración de la vinagreta: colocar en un bol; el aceite de oliva extra virgen, el vinagre de manzana, la sal de ajo, la pimienta negra molida y la paprika y con ayuda de un batidor de globo mezclar hasta obtener una preparación homogénea.

ELABORACIÓN

1. Colocar las tostadas horneadas en un plato plano
2. En un bol se mezclan todos los ingredientes previamente preparados: garbanzos, zanahoria, granos de elote, col morada, tomate bola, queso panela.
3. Verter sobre los vegetales la vinagreta.
4. Repartir la mezcla de los ingredientes en las 3 tostadas.
5. Adornar con las láminas de aguacate.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para obtener una vinagreta picante, puede sustituir la porción de paprika por chile quebrado. El chile quebrado contiene capsaicina, ésta además de aportar un sabor picante a los alimentos contribuye a la pérdida de peso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (350 gramos)		10 porciones (3,500 gramos)	
Energía (kcal)	596	Energía (kcal)	5,962
Proteínas (g)	27.27	Proteínas (g)	272.73
Lípidos (g)	25.99	Lípidos (g)	259.85
Hidratos de Carbono (g)	69.19	Hidratos de Carbono (g)	691.95
Sodio (mg)	401.45	Sodio (mg)	4,014.45

TOSTADAS DE POLLO EN SALSA DE ESPINACA

Pollo, espinaca y elote.

Autora: Erika Lizbeth Moreno Hernández

Cédula profesional: 5148606

Coautora (estudiante): Abigail Zavala Hernández / Linda Joseline Pacheco Sánchez

Institución: Universidad Iberoamericana Torreón

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo	1.000	kg
Espinaca fresca	0.600	kg
Elote desgranado	0.400	kg
Cebolla blanca	0.010	kg
Ajo	0.002	kg
Tostada de maíz horneada	0.400	kg
Aceite de oliva	0.010	L
Cilantro picado	0.030	kg
Sal	0.008	kg
Pimienta molida	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: 0.243 kg

Peso total (10 personas): 2.430 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar los vegetales.
2. Cortar en cubos los vegetales para su uso posterior.
3. Cocinar la pechuga de pollo en suficiente agua.
4. Una vez cocida, deshebrar la pechuga de pollo y reservar.

ELABORACIÓN

1. En una sartén, calentar el aceite de oliva.
2. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
3. Añadir las espinacas y el elote.
4. Cocinar por 5 minutos hasta que las verduras se ablanden.
5. Agregar la leche y deja hervir ligeramente por 3 minutos.
6. Licuar la mezcla hasta obtener una salsa cremosa y uniforme.
7. Regresar la salsa al sartén.
8. Incorpora el pollo deshebrado.
9. Sazonar con sal y pimienta y cocina a fuego bajo por 10 minutos.
10. Servir dos tostadas horneadas por persona.
11. Colocar sobre cada una porción de la mezcla de pollo con salsa.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este platillo es alto en proteína magra proveniente del pollo, favoreciendo la preservación de masa muscular, especialmente importante en adultos mayores.
- La espinaca aporta hierro, ácido fólico, magnesio y antioxidantes (como luteína y betacarotenos) que contribuyen al mantenimiento de la salud visual y al buen funcionamiento inmunológico.
- El elote añade fibra soluble, que ayuda a mejorar la digestión y mantener un adecuado control de glucosa.
- Al emplear tostadas horneadas en lugar de fritas, se reduce significativamente el contenido de grasa saturada y sodio del platillo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (243 gramos)		10 porciones (2,430 gramos)	
Energía (kcal)	313.15	Energía (kcal)	3,131.56
Proteínas (g)	27.69	Proteínas (g)	276.91
Lípidos (g)	6.53	Lípidos (g)	65.30
Hidratos de Carbono (g)	42.09	Hidratos de Carbono (g)	420.95
Sodio (mg)	87.58	Sodio (mg)	875.80

WRAP DE NOPAL

Pan integral, nopal, cecina.

Autor: Américo del Valle Araujo

Cédula profesional: 6439785

Institución: UVM

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pan árabe integral	0.578	kg
Cecina	0.782	kg
Frijol negro	0.041	kg
Cebolla blanca	0.120	kg
Cebolla morada	0.120	kg
Crema	0.062	kg
Pimienta molida	0.005	kg
Sal	0.012	kg
Nopal	1.133	kg

Peso o cantidad por ración: 0.250 kg

Peso total (10 personas): 2.500 kg

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Pesar y ordenar todos los ingredientes de acuerdo con la tabla ajustada.
2. Lavar y desinfectar los nopales, retirar espinas y bordes duros.
3. Cortar los nopales en tiras grandes o dejarlos enteros según se usen como base del wrap.
4. Lavar y picar finamente la cebolla blanca y la cebolla morada.
5. Medir y reservar los frijoles negros cocidos (o remojar y cocer previamente si se usan secos).
6. Separar la cecina y dejarla lista para asar; si es muy gruesa, cortar en tiras delgadas.
7. Medir la crema, la sal y la pimienta, reservándolas en pequeños recipientes.
8. Tener a la mano las piezas de pan árabe integral, listas para calentar.

ELABORACIÓN

1. Cocer los frijoles (si no están ya cocidos) con un poco de sal y cebolla blanca; una vez listos, licuar para obtener una pasta ligera y reservar.
2. Salpimentar los nopales y asarlos en un comal caliente hasta que estén suaves y con marcas de dorado; reservar.
3. Asar la cecina en sartén o comal hasta que esté bien cocida pero jugosa; cortar en tiras delgadas.
4. Filetear la cebolla morada en aros finos y reservar.
5. Calentar el pan árabe integral en comal o sartén, solo unos segundos por lado para hacerlo flexible.
6. Armar el wrap:
7. Untar una capa fina de frijoles negros sobre el pan árabe.
8. Colocar encima los nopales asados.
9. Añadir tiras de cecina.
10. Agregar una cucharada de crema.
11. Decorar con cebolla morada fileteada.
12. Enrollar el wrap con cuidado para mantener todos los ingredientes en su interior.
13. Servir caliente, acompañado de salsa al gusto si se desea.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El nopal es un alimento nutritivo con bajo contenido calórico y rico en fibra, vitaminas y minerales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (250 gramos)		10 porciones (2,500 gramos)	
Energía (kcal)	201.27	Energía (kcal)	2,010.2
Proteínas (g)	16.53	Proteínas (g)	165.3
Lípidos (g)	6.76	Lípidos (g)	67.6
Hidratos de Carbono (g)	18.48	Hidratos de Carbono (g)	184.8
Sodio (mg)	1770	Sodio (mg)	17,700

YAKIMESHI DE POLLO

Pollo, arroz, zanahoria, calabaza, brócoli, ejote y jengibre.

Autora: María Soledad Villarreal
Cédula profesional: 10646918
Coautor (estudiante): Tonatiuh Chimal Chávez
Institución: Universidad La Salle Cancún

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Zanahoria	0.300	kg
Calabaza	0.240	kg
Ajo	0.030	kg
Ejote	0.160	kg
Brócoli	0.260	kg
Jengibre	0.030	kg
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel	0.700	kg
Arroz para sushi	0.200	kg

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz para sushi	0.200	kg
Aceite de oliva	0.040	L
Salsa de soya	0.050	L
Película plástica	0.300	m

Peso o cantidad por ración: 0.300 kg
Peso total (10 personas): 3.000 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar las hortalizas con agua y jabón.
2. Retirar los cabos de la zanahoria, pelar y cortar en cubos de 0.5 cm aproximadamente.
3. Retirar los cabos de la calabaza y cortar en cubos de 0.5 cm aproximadamente.
4. Pelar los dientes de ajo y picar finamente.
5. Retirar los cabos del ejote y cortar en rebanadas de 0.5 cm aproximadamente.
6. Cortar el brócoli en pequeños arbolitos.
7. Pelar el jengibre y picar finamente.
8. Cortar la pechuga de pollo en cubos de 1 cm aproximadamente y refrigerar tapada con película plástica.
9. En un bol colocar el arroz, cubrir de agua y frotar con los dedos continuamente por 2 minutos.
10. Colar y repetir este paso por 7 veces aproximadamente o hasta que el agua salga casi cristalina.

ELABORACIÓN

1. En una olla colocar el arroz ya lavado, agregar agua a razón de 1 medida de arroz por una medida de agua.
2. Calentar a fuego alto hasta que rompa el hervor, reducir la flama a fuego bajo y cocer tapado por 15 min o hasta que el agua se haya evaporado por completo. Apagar y dejar reposar por 15 minutos. Reservar.
3. En un sartén precalentado agregar la mitad del aceite de oliva, el ajo, el jengibre y el pollo, saltear por 3 minutos. Retirar y reservar.
4. En el mismo sartén agregar el aceite de oliva restante la zanahoria, la calabaza y el brócoli salteando por 3 minutos.
5. Agregar $\frac{1}{4}$ de taza de agua y tapar hasta que el agua se haya evaporado.
6. Agregar el arroz cocido y el pollo, saltear por 2 minutos más.
7. Sazonar con la salsa de soya.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La preparación aporta sabores diferentes a los comunes a nuestra región. Además, cumple con los 3 principales grupos de alimentos (verduras, cereales y alimentos de origen animal), aportando variedad de nutrimentos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (300 gramos)		10 porciones (3,000 gramos)	
Energía (kcal)	224.25	Energía (kcal)	2,242.5
Proteínas (g)	19.79	Proteínas (g)	197.9
Lípidos (g)	6.61	Lípidos (g)	66.1
Hidratos de Carbono (g)	22.3	Hidratos de Carbono (g)	223
Sodio (mg)	389.43	Sodio (mg)	3,894.3

YAKIMESHI DE POLLO

Pollo, zanahoria, calabacín.

Autora: *Adriana Salgado Medina*

Cédula profesional: 6908975

Coautor (estudiante): *Sergio Antonio Diaz Gallo*Institución: *Tecnológico de Monterrey*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz Integral crudo	.024	kg
Pechuga de pollo	0.965	kg
Zanahoria	0.485	kg
Calabacín	0.35	kg
Aceite	0.04	L
Sal	0.0018	kg
Pimienta	0.001	kg
Brócoli	0.08	kg
Agua	0.70	L

Peso o cantidad por ración: **0.2934 kg**Peso total (10 personas): **2.934 kg**Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar el pollo en trozos (cubos) medianos. Reservar.
3. Picar la zanahoria, el brócoli y el calabacín en trozos pequeños. Reservar.
4. Enjuagar el arroz con agua tibia por al menos tres veces o hasta que el agua del enjuague salga lo más clara posible.

ELABORACIÓN

1. En una olla colocar el arroz con el agua y mezclar.
2. Dejar cocinar a fuego alto, hasta que empiece a hervir.
3. Una vez que hierva, dejar cocinar por aproximadamente 30 minutos a fuego bajo.
4. Añadir el aceite en una sartén grande y dejar a fuego medio.
5. Salpimentar el pollo y cocinarlo en el sartén por aproximadamente 5 minutos o hasta que esté completamente cocido.
6. En un wok, con un poco de aceite, saltear el calabacín, el brócoli y la zanahoria, salpimentar.
7. En el wok, añadir el arroz cocido y mezclar.
8. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Opcional: Añadir salsa de soya y se puede coronar con semillas de ajonjolí o un poco de aguacate.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (233 gramos)		10 porciones (2,330 gramos)	
Energía (kcal)	632.7	Energía (kcal)	6327
Proteínas (g)	33.04	Proteínas (g)	330.4
Lípidos (g)	44.32	Lípidos (g)	443.2
Hidratos de Carbono (g)	26.06	Hidratos de Carbono (g)	260.6
Sodio (mg)	120.01	Sodio (mg)	1,200.1

YAKIMESHI DE QUINOA

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*

Cédula profesional: 9981616

Coautora (estudiante): *Fátima Miranda Santiago Velasco*

Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Quinoa	0.260	kg
Calabacita	0.333	kg
Salsa de soya	0.5	g
Aceite de oliva	0.5	g
Cebollín	0.15	kg
Cebolla blanca	0.58	g
Zanahoria picada	0.256	g
Huevo fresco (3 piezas)	0.150	kg
Jengibre	0.3	g
Ajonjolí	0.13	g

Peso o cantidad por ración: **101.40 kg**

Peso total (10 personas): **1,014.03 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Lavar la verdura para evitar bacterias.
2. Para la quinoa, lavar 4 o 5 veces hasta que el agua salga lo suficientemente clara, esto para eliminar los anti nutrientes.
3. Por cada taza de quinoa ponerlo a coser con dos tazas de agua.
4. Cortar en cuadros pequeños la calabacita, zanahoria, cebollín, cebolla blanca y jengibre.
5. En un sartén con el aceite de oliva dorar las verduras previamente picadas.
6. En una cacerola juntar la quinoa cocida y las verduras salteadas.
7. Hacer un círculo en el centro del recipiente y verter el huevo revuelto con todos los demás ingredientes, y aumentar la soya y mezcla para juntar los sabores.
8. Para finalizar emplatar y colocar el ajonjolí.

ELABORACIÓN

1.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este platillo es fresco, nutritivo.
- La quinoa ofrece numerosos beneficios a la salud por su alto contenido en proteínas de alta calidad y fibra.
- Aporta saciedad, y es una fuente de vitaminas y minerales .
- El platillo es de bajo índice glucémico, ya que es una opción alta en fibra, vitaminas, grasas saludables.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (380 gramos)		10 porciones (3,800 gramos)	
Energía (kcal)	147	Energía (kcal)	1,470
Proteínas (g)	6.3	Proteínas (g)	63.9
Lípidos (g)	4.14	Lípidos (g)	41.4
Hidratos de Carbono (g)	20.48	Hidratos de Carbono (g)	204.8
Sodio (mg)	54.28	Sodio (mg)	542.8

ACOMPañANTES

Aderezo de aguacate
Arroz con verduras
Arroz ligero con cilantro
Baba ganush
Bastones de calabacín
Berenjenas al parmesano
Calabacitas con relleno poblano
Camote relleno de requesón
Crepas de espinacas
Croquetas de zanahoria y lenteja
Cuscús con arúgula y tomate
Ejotes asados
Ensalada botanera de pepino y aguacate
Espárragos salteados
Esquites de nopal
Falafel con aderezo de yogurt
Globos de vegetales
Mar de lentejas
Mini quesadillas
Papas y zanahorias crujientes al horno
Pimientos rellenos
Pimientos rellenos de huevo con queso
Puré de garbanzo
Queso en rajas
Raita con pepita de calabaza
Taboule
Tazón de quinoa con verduras
Tortitas de brócoli
Untable de garbanzo y cocoa
Untable de pimientos con verduras
Yakimeshi de quinoa

ADEREZO DE AGUACATE

Aguacate, requesón.

Autora: Armida Picos Vega
Cédula profesional: 031049
Institución: Universidad Kino

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aguacate hass	0.600	kg
Requesón	0.200	kg
Chile serrano	0.040	kg
Cilantro	0.035	kg
Sal de ajo	0.005	kg
Aceite de oliva	0.020	kg
Limón	0.100	kg
Agua	0.500	L

Peso o cantidad por ración: 0.100 kg
Peso total (10 personas): 1 kg
Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Lavar todas las verduras por separado
2. Partir los aguacates
3. Retirar la cáscara y el hueso de los aguacates
4. Retirar el tallo del chile
5. Picar el chile y el cilantro en trozos
6. Exprimir el jugo de los limones

ELABORACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
2. Agregar el agua.
3. Licuar todos los ingredientes.
4. Refrigerar.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este aderezo contiene grasas saludables.
- Excelente opción para acompañar ensaladas.
- Puede servirse como entrada, acompañado de bastones de apio, zanahoria y pepino.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (100 gramos)		10 porciones (1,000 gramos)	
Energía (kcal)	165.31	Energía (kcal)	1,653.09
Proteínas (g)	4.45	Proteínas (g)	44.52
Lípidos (g)	14.86	Lípidos (g)	148.64
Hidratos de Carbono (g)	6.13	Hidratos de Carbono (g)	61.32
Sodio (mg)	163.27	Sodio (mg)	1,632.69

ARROZ CON VERDURAS

Zanahoria, ejotes, espinacas.

Autora: Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza

Cédula profesional: 1988717

Coautora (estudiante): Jenisej María Rivera Noriega

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz blanco	0.360	kg
Zanahoria	0.250	kg
Ejotes	0.830	kg
Espinacas	0.500	kg
Jitomate	0.750	kg
Diente de ajo	0.012	kg
Cebolla	0.075	kg
Aceite de oliva	0.075	L
Pimienta	0.002	kg
Comino	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.286 kg

Peso total (10 personas): 2.856 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara.
2. Lavar, pelar y picar finamente la zanahoria.
3. Lavar y cortar los extremos de los ejotes; picar en trozos medianos.
4. Lavar y escurrir bien las espinacas.
5. Lavar los jitomates y cortarlos en cuartos.
6. Pelar los dientes de ajo.
7. Pelar y cortar la cebolla en trozos medianos.
8. Medir el agua, el aceite, el comino y la pimienta.

ELABORACIÓN

1. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo, y 500 ml de agua hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande.
3. Verter la mezcla licuada en la cacerola.
4. Cocinar a fuego medio hasta que comience a hervir, durante aproximadamente 3 minutos.
5. Agregar el resto del agua a la cacerola.
6. Añadir el arroz previamente lavado.
7. Incorporar la zanahoria picada.
8. Añadir los ejotes en trozos.
9. Agregar las espinacas.
10. Sazonar con comino y pimienta.
11. Revolver suavemente para integrar los ingredientes.
12. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que el arroz esté al dente y el líquido se haya absorbido.
13. Retirar del fuego y dejar reposar por 5 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La espinaca es una de las hojas verdes más nutritivas que existen. Es rica en hierro, calcio, vitamina A, C y ácido fólico. Tiene propiedades antioxidantes, fortalece el sistema inmunológico y aporta fibra. Su sabor suave y su textura la hacen ideal para complementar platillos de arroz, equilibrando muy bien sabores intensos como el del jitomate o el comino. Opta por espinacas con hojas verdes oscuras y brillantes, sin manchas ni signos de deterioro.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (285.6 gramos)		10 porciones (2,856 gramos)	
Energía (kcal)	241.160	Energía (kcal)	2,411.600
Proteínas (g)	5.079	Proteínas (g)	50.792
Lípidos (g)	8.178	Lípidos (g)	81.781
Hidratos de Carbono (g)	38.385	Hidratos de Carbono (g)	383.850
Sodio (mg)	29.766	Sodio (mg)	297.660

ARROZ LIGERO CON CILANTRO

Zanahoria, chile jalapeño.

Autora: Nancy Guadalupe de Jesús Argilaga Garza
Cédula profesional: 1988717
Coautora (estudiante): A Jenisej María Rivera Noriega
Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz blanco	0.360	kg
Zanahoria	0.200	kg
Chile jalapeño	0.040	kg
Cilantro	0.030	kg
Diente de ajo	0.025	kg
Aceite de oliva	0.050	L
Cebolla	0.125	kg
Apio	0.200	kg
Comino	0.002	kg
Pimienta	0.002	kg

Peso o cantidad por ración: 0.103 kg
Peso total (10 personas): 1.034 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara.
2. Pelar y rallar la zanahoria.
3. Lavar y picar finamente el chile jalapeño.
4. Lavar y picar finamente los 5 g iniciales de cilantro.
5. Lavar y picar finamente los 25 g restantes de cilantro.
6. Pelar los dientes de ajo y picar finamente.
7. Pelar y picar la cebolla en cubos pequeños.
8. Lavar y picar finamente el apio.
9. Medir el agua, el aceite, el comino y la pimienta.

ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande.
2. Agregar el arroz y sofreír hasta que cambie de color a ligeramente dorado.
3. Incorporar el ajo, la cebolla, el apio y la zanahoria rallada.
4. Sofreír los vegetales con el arroz durante 5 minutos.
5. Añadir el chile jalapeño picado y mezclar.
6. Verter el agua caliente sobre la mezcla.
7. Agregar el cilantro picado (los 5 g).
8. Sazonar con comino y pimienta.
9. Tapar la cacerola.
10. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos o hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido.
11. Retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos.
12. Espolvorear con el resto del cilantro fresco antes de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El cilantro es una hierba aromática rica en antioxidantes, vitamina C y compuestos antimicrobianos. Mejora la digestión, aporta frescura a los platillos y tiene un sabor característico que equilibra muy bien preparaciones con vegetales y granos como el arroz. Como el cilantro tiene un sabor fuerte, úsalo con moderación para no opacar otros ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (103 gramos)		10 porciones (1,034 gramos)	
Energía (Kcal)	185.404	Energía (Kcal)	1,854.042
Proteínas (g)	2.976	Proteínas (g)	29.763
Lípidos (g)	5.369	Lípidos (g)	53.693
Hidratos de Carbono (g)	31.065	Hidratos de Carbono (g)	310.649
Sodio (mg)	34.825	Sodio (mg)	348.254

BABA GANUSH

Berenjena, limón, ajonjolí.

Autor: *Javier Juárez Zamora*
Cédula profesional: 10488353
Institución: *ISU Universidad*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Berenjena	1.200	kg
Ajonjolí	0.040	kg
Limón sin semilla	0.200	kg
Ajo	0.015	kg
Aceite de oliva	0.030	L
Sal baja en sodio	0.005	kg
Pimienta negra molida	0.005	kg
Pimentón dulce molido	0.005	kg
Tostadas de maíz horneadas	0.200	kg

Peso o cantidad por ración: **0.100 kg**
Peso total (10 personas): **1 kg**
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Secar las berenjenas con papel absorbente.
3. Colocar las berenjenas en un comal para asarlas con todo y piel, a fuego medio.
4. Cuidar que todas las partes de las berenjenas se vayan asando, se recomienda hacerlo con unas pinzas porque se calienta mucho y guarda calor.
5. Apagar el fuego cuando la piel ya esté arrugada.
6. Dejar enfriar.
7. Retirar la piel y el tallo, y dejar escurrir en un colador para deshacerse del exceso de agua.
8. Tostar a fuego bajo el ajonjolí en un sartén o una cacerola, moviendo constante mente para que no se queme.
9. Cuando esté doradito, ya está listo.
10. Pasar a una cacerola fría para evitar que se siga tostando con el calor de la primera cacerola.
11. Exprimir el jugo de los limones.
12. Descorazonar las manzanas y los mangos.
13. Cortar la fruta en cubos de aproximadamente 1 cm.
14. Picar la cebolla finamente
15. Exprimir los limones.
16. Colar el jugo para retirar huesitos.

ELABORACIÓN

1. Colocar la berenjena, el ajonjolí, el jugo de limón, el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta en un procesador.
2. Reservar un poco de aceite para servir.
3. Licuar hasta que quede una pasta cremosa.
4. Si es necesario, agregar un poco de agua.
5. Se sirve en un tazón.
6. Se agrega un poco de aceite encima en caída de hilo y haciendo círculos.
7. Se espolvorea el pimentón.
8. Se sirve acompañando 1 plato o cesto con las tostadas de maíz horneadas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La berenjena tienen un sabor muy particular y combinada con el ajonjolí resultan de un gusto exquisito. Tiene vitaminas, fibra y minerales. Esta clase de entradas como el *baba ganush* se sirve con pan pita calentito y cada comensal toma un poco de *baba ganush* con su conito de pan, sin embargo, en esta receta se sugiere con tostadas para bajar el consumo de harina de trigo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (100 gramos)	10 porciones (1,000 gramos)
Energía (kcal)	190.9
Proteínas (g)	4.2
Lípidos (g)	6.5
Hidratos de Carbono (g)	28.9
Sodio (mg)	72.7

BASTONES DE CALABACÍN

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
Cédula profesional: 9981616
Coautora (estudiante): *Laura Lizbeth Canseco Pérez*
Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabacín	0.875	kg
Ajo en polvo	0.0035	kg
Orégano	0.0035	kg
Pimenta negra	0.0035	kg
Perejil		
Sal (c/s)	0.005	kg
Aceite de oliva	0.105	L

Peso o cantidad por ración: 0.099 kg
Peso total (10 personas): 0.992 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Lavamos y secamos el calabacín y lo cortamos en forma de bastones.
3. Ponemos los bastones en un bowl y los mezclamos con las especias.
4. Los colocamos en una charola y hornemos por 20 min.

ELABORACIÓN

1. Servir una porción del calabacín y disfrutamos.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Alto contenido de agua y fibra: Ayuda a la saciedad, promueve la hidratación y favorece el tránsito intestinal.
- Vitaminas y minerales: Es rico en vitamina C, vitamina B6, potasio y manganeso.
- Bajo contenido de grasa: Al cocinarse al horno o en freidora de aire con una mínima cantidad de aceite de oliva, el contenido de grasa es muy bajo, a diferencia de las papas fritas u otros *snacks* comerciales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (99 gramos)		10 porciones (992 gramos)	
Energía (kcal)	106.7	Energía (kcal)	1,067
Proteínas (g)	1.5	Proteínas (g)	10.5
Lípidos (g)	10.5	Lípidos (g)	105
Hidratos de Carbono (g)	2.71	Hidratos de Carbono (g)	27.1
Sodio (mg)	37.67	Sodio (mg)	376.75

BERENJENAS AL PARMESANO

Berenjena, pan molido, cebolla en polvo y queso parmesano.

Autora: *Carolina Baca Espejo*
Cédula profesional: 13907504
Institución: *Universidad Anáhuac Querétaro*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Berenjena	0.750	kg
Huevo fresco entero	0.180	L
Leche entera	0.250	L
Sal yodada	0.010	kg
Pimienta negra molida	0.005	kg
Cebolla en polvo	0.010	kg
Harina de trigo	0.200	kg
Pan molido	0.200	kg
Queso parmesano rallado	0.100	kg
Aceite en aerosol	0.015	L

Peso o cantidad por ración: **0.152 kg**
Peso total (10 personas): **1.520 kg**
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Pesar todos los ingredientes con la báscula en orden de aparición.
2. Lavar las berenjenas, cortar en rodajas de 1 cm de grueso, espolvorear con la mitad de la sal y reservar.
3. Batir los huevos con la leche, sazonar con el resto de la sal y pimienta negra molida. Reservar.
4. Mezclar el pan molido con el queso parmesano. Reservar.
5. Enjuagar, escurrir y secar las berenjenas con papel absorbente.
6. Sazonar las berenjenas con cebolla en polvo.

ELABORACIÓN

1. Enharinar las berenjenas, pasar por huevo con leche y terminar pasándolas por el pan molido con queso.
2. Rociar las rodajas con el aceite en aerosol.
3. Hornear o cocinar en air fryer a 180 °C hasta que estén doradas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Las berenjenas deben salarse antes de cocinarlas para que suelten una sustancia amarga que contienen. A esto se le conoce como "desflemar".

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (241 gramos)		10 porciones (2,410 gramos)	
Energía (kcal)	278	Energía (kcal)	2,787
Proteínas (g)	12	Proteínas (g)	122
Lípidos (g)	8.6	Lípidos (g)	86
Hidratos de Carbono (g)	38	Hidratos de Carbono (g)	383
Sodio (mg)	312	Sodio (mg)	3,122

CALABACITAS CON RELLENO POBLANO

Calabacín, carne molida, chile poblano y elote.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabacín	1.500	kg
Carne molida magra	0.500	kg
Elote	0.150	kg
Chile poblano	0.300	kg
Cebolla	0.200	kg
Ajo	0.005	kg
Sal	0.005	kg
Pimienta negra molida	0.002	kg
Queso manchego reducido en grasa	0.150	kg
Agua	0.200	L
Aceite vegetal	0.050	L

Peso o cantidad por ración: 0.256 kg
Peso total (10 personas): 2.562 kg
Complejidad de elaboración: *Alta*

PREPARACIÓN

1. Pesar todos los ingredientes en orden de aparición.
2. Lavar los vegetales con agua y jabón.
3. Cortar las calabacitas a la mitad y retirar el relleno (no desecharlo) y reservar.
4. Picar finamente el relleno de las calabacitas y reservar.
5. Desgranar el elote y cocinarlo en 200 ml de agua por espacio de 5 minutos o hasta que esté suave.
6. Colar el elote y reservar.
7. Asar directamente al fuego el chile poblano hasta que la piel esté carbonizada.
8. Colocar el chile poblano en una bolsa y cerrar. Dejarlo ahí por espacio de 10 minutos.
9. Pasados los 10 minutos sacar los chiles de la bolsa.
10. Pelar los chiles y retirarles las semillas.
11. Cortar el chile en cubos de 1 cm aproximadamente y reservar.
12. Picar finamente el ajo. Reservar.
13. Picar finamente la cebolla. Reservar.
14. Rallar el queso. Reservar.

ELABORACIÓN

1. Colocar un sartén al fuego y agregar el aceite.
2. Cuando el aceite esté caliente agregar la cebolla y el ajo.
3. Acitronar la cebolla y el ajo.
4. Cuando la cebolla y el ajo estén acitronados agregar la carne y cocinar por espacio de 5 minutos.
5. Incorporar el chile poblano, el elote y el relleno del calabacín.
6. Cocinar por 3 minutos más.
7. Sazonar con sal y pimienta.
8. Retirar del fuego y rellenar con la preparación los calabacines huecos.
9. Colocar un poco de queso rallado encima y colocar en el horno a 180 °C por espacio de 10 minutos o hasta que se derrita el queso.
10. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (256 gramos)		10 porciones (2,562 gramos)	
Energía (kcal)	340	Energía (kcal)	3,397
Proteínas (g)	16	Proteínas (g)	158
Lípidos (g)	21	Lípidos (g)	208
Hidratos de Carbono (g)	26	Hidratos de Carbono (g)	259
Sodio (mg)	330	Sodio (mg)	3,297

CAMOTE RELLENO DE REQUESÓN

Camote, requesón o queso panela.

Autora: *María Aurora Porrúa Ardura*
Cédula profesional: 3947999
Institución: *Universidad Anáhuac Mayab*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Camote amarillo (piezas pequeñas)	1.800	kg
Requesón bajo en grasa o queso panela	.300	kg
Brócoli cocido	.200	kg
Crema agria baja en grasa (opcional)	.300	kg
Cebolla	.100	kg
Sal y pimienta		

Peso o cantidad por ración: **0.270 kg**
Peso total (10 personas): **2.700 kg**
Complejidad de elaboración: **Mediana**



PREPARACIÓN

1. Lavar muy bien los camotes.
2. Hornearlos camotes enteros hasta que estén tiernos (aprox. 45–50 minutos a 200 °C).
3. Lavar y desinfectar el brócoli y la cebolla.
4. Cortar el brócoli en trozos pequeños.
5. Cocer al vapor el brócoli.
6. Cortar finamente la cebolla.
7. Cortar la parte superior de cada camote.
8. Retirar ligeramente parte del relleno para crear espacio.
9. Mezclar el brócoli, cebolla, requesón y crema, sazonarlo con sal y pimienta.
10. Rellenar cada camote con la mezcla anterior.
11. Servir inmediatamente o calentar brevemente antes de servir.

ELABORACIÓN

1. Hornear los camotes hasta que estén fácilmente perforables con un tenedor.
2. Cocer el brócoli con el agua hasta que esté al dente; escurrir el exceso.
3. Mezclar el requesón con el brócoli cocido y la cebolla picada.
4. Rellenar los camotes con la mezcla anterior.
5. Ajustar la sazón al gusto con sal y pimienta.
6. Servir los camotes rellenos calientes, decorados con un poco de cebolla extra o hierbas frescas si se desea.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Ideal como comida principal ligera o guarnición nutritiva; puede prepararse con anticipación y recalentarse sin perder sabor ni textura.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (270 gramos)		10 porciones (2,700 gramos)	
Energía (kcal)	180	Energía (kcal)	1,800
Proteínas (g)	9	Proteínas (g)	90
Lípidos (g)	6	Lípidos (g)	60
Hidratos de Carbono (g)	22	Hidratos de Carbono (g)	220
Sodio (mg)	220	Sodio (mg)	2,200

CHAMOY SIN AZÚCAR

Jamaica y dátiles.

Autora: Emma Ángeles Desjardins

Cédula profesional: 2288069

Coautoras (estudiantes): Arantza Espinosa Grimaldo / Paulette Curiel Fernández

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tamarindo	0.100	kg
Agua	0.300	L
Flor de Jamaica	0.020	kg
Dátiles sin hueso	0.007	kg
Arándanos deshidratados	0.016	kg
Agua para remojar el tamarindo	0.500	L
Chile piquín	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: 0.090 kg

Peso total (10 personas): 0.900 kg

Complejidad de elaboración: Mediana

PREPARACIÓN

1. Pelar el tamarindo y remojar en 500 ml de agua caliente por 20 min.
2. Limpiar y enjuagar las flores de jamaica.
3. Retirar la semilla a los dátiles.
4. En una olla, hervir 1 litro de agua.
5. Agregar al agua hirviendo, las flores de jamaica, los dátiles y los arándanos. Dejar hervir por 15 a 20 min.
6. Apagar el fuego y dejar enfriar por 30 minutos.
7. Retirar los tamarindos del agua, colar para obtener la pulpa.

ELABORACIÓN

1. En la licuadora colocar pulpa de tamarindo, la flor de jamaica, dátiles y arándanos con una taza del líquido de la ebullición.
2. Procesar hasta obtener la consistencia deseada, agregando el líquido necesario.
3. Agregar el chile piquín y mezclar.
4. Envasar en un frasco de vidrio y conservar en refrigeración a 4 °C.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Servir con jardinera de verduras como pepino o palitos de apio. El chamoy es una mezcla que representa perfectamente la identidad culinaria mexicana. Su popularidad va más allá del sabor, es también parte de la cultura, de los antojos y de la infancia de muchas generaciones. Es por eso por lo que esta receta es una gran opción para los estudiantes ya que pueden mejorar el sabor de sus alimentos, sin ingerir azúcares añadidos que los productos convencionales tienen.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (90 gramos)	10 porciones (900 gramos)
Energía (kcal)	48.21
Proteínas (g)	.49
Lípidos (g)	.23
Hidratos de Carbono (g)	12.30
Sodio (mg)	5.58
Energía (kcal)	482.14
Proteínas (g)	4.92
Lípidos (g)	2.36
Hidratos de Carbono (g)	123.02
Sodio (mg)	55.81

CREPAS DE ESPINACAS

Espinaca, avena y aguacate.

Autora: Rocío Lizandy Alvear Bravo
Cédula profesional: 11881131
Institución: Universidad Hipócrates

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espinaca	0.18	kg
Jitomate	0.208	kg
Aguacate hass	0.111	kg
Huevo	0.158	kg
Avena en hojuelas	0.036	kg
Pimienta negra	0.001	kg
Sal yodada y fluorada	0.002	kg
Aceite	0.0083	L
Agua	0.216	L
Queso panela	0.144	kg

Peso o cantidad por ración: 0.106 kg. *Son 2 crepas*
Peso total (10 personas): 1.06 kg. *Son 20 crepas*
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras, escurrir y reservar.
2. Cortar en julianas el jitomate, reservar.
3. Cortar en rebanadas de 0.5 cm el aguacate, reservar.
4. En una licuadora incorporar las espinacas, huevo, avena, sal, pimienta, aceite y agua; licuar tener una consistencia homogénea, reservar.
5. Rallar el queso panela y reservar.

ELABORACIÓN

1. En un sartén antiadherente verter aproximadamente 30 ml de la mezcla hasta formar un círculo delgado y voltear para cocer por ambos lados, reservar.
2. En un plato colocar la crepa y poner en el centro el jitomate, aguacate y queso panela y enrollar, se sugieren dos crepas por raciones.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La espinaca tiene alto contenido de hierro y ácido fólico; lo cual te ayudará si estás bajo en tu hemoglobina.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (2 crepas = 106 gramos)		10 porciones (20 crepas = 1,060 gramos)	
Energía (kcal)	79.5	Energía (kcal)	795
Proteínas (g)	5.3	Proteínas (g)	53
Lípidos (g)	4.6	Lípidos (g)	46
Hidratos de Carbono (g)	5.1	Hidratos de Carbono (g)	51
Sodio (mg)	113	Sodio (mg)	1,130

CROQUETAS DE ZANAHORIA Y LENTEJA

Zanahoria, lentejas, huevo.

Autora: *María José Rodríguez Jiménez*
Cédula profesional: 14768225
Coautora (estudiante): *María Isabel Galdeano León*
Institución: *Universidad Cristóbal Colón*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Perejil	0.001	kg
Zanahoria	0.055	kg
Lentejas cocidas	0.1	kg
Orégano molido	0.001	kg
Sal	0.001	kg
Huevo fresco	0.05	kg
Avena en hojuelas	0.04	kg
Aceite de aguacate	0.002	L
Papel absorbente	0.030	m

Peso o cantidad por ración: 0.250 kg
Peso total (10 personas): 2.500 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Deshojar y picar las hojas de perejil.
2. Pelar y rallar finamente la zanahoria.
3. Romper y batir el huevo en un tazón.
4. Licuar la avena para obtener textura de harina.

ELABORACIÓN

1. En un tazón mezclar las lentejas, orejano, perejil picado y sal.
2. Dar forma de croquetas y rellenarlas con la zanahoria rallada.
3. Pasar las croquetas por el huevo y después revolcarlas en el polvo de avena.
4. En una sartén calentar el aceite y dorar las croquetas por ambos lados.
5. Escurrir el aceite en el papel absorbente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: "A esta receta se le pueden agregar champiñones a la mezcla, intensifican el sabor y dan jugosidad".

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (300 gramos)		10 porciones (3,000 gramos)	
Energía (kcal)	303.4	Energía (kcal)	3,034
Proteínas (g)	22.2	Proteínas (g)	222
Lípidos (g)	8.1	Lípidos (g)	81
Hidratos de Carbono (g)	51.2	Hidratos de Carbono (g)	512
Sodio (mg)	88.3	Sodio (mg)	883

CUSCÚS CON ARÚGULA Y TOMATE

Cuscús, arúgula y tomate.

Autora: Cecilia Rubio Martínez
Cédula profesional: 10222562
Institución: Universidad La Salle Chihuahua

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cuscús	0.026	kg
Sal	0.002	kg
Arúgula	0.010	kg
Pepino	0.013	kg
Tomate	0.030	kg
Aceite de oliva	0.005	L
Ajonjolí	0.001	kg

Peso o cantidad por ración: 0.087 kg

Peso total (10 personas): 0.870 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Calentar el agua en una olla mediana y cuando empiece a hervir, añadir el cuscús, y la sal; apartar del fuego. Tapar la olla y dejar reposar cinco minutos. Pasado este tiempo, abrir la olla y mezclar el cuscús con un tenedor para que quede suelto y reservar.
2. Lavar y desinfectar los vegetales y reservar.
3. Picar, los tomates y pepinos en cuartos.
4. Trocear la arúgula.

ELABORACIÓN

1. Añadir el aceite de oliva y ajonjolí a los vegetales.
2. Mezclar el cuscús con los vegetales y la arúgula.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La arúgula es conocida también como rúcula.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (0.087 gramos)		10 porciones (0.870 gramos)	
Energía (kcal)	0.090	Energía (kcal)	0.900
Proteínas (g)	0.019	Proteínas (g)	0.190
Lípidos (g)	0.063	Lípidos (g)	0.630
Hidratos de Carbono (g)	0.008	Hidratos de Carbono (g)	0.080
Sodio (mg)	0.970	Sodio (mg)	0.970

ENSALADA BOTANERA DE PEPINO Y AGUACATE

Aguacate, pepino y lechuga.

Autora: Armida Picos Vega
Cédula profesional: 031049
Institución: Universidad Kino

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aguacate hass	0.500	kg
Pepino	0.100	kg
Lechuga	0.200	kg
Cebolla morada	0.035	kg
Chile jalapeño	0.040	kg
Cilantro	0.020	kg
Sal de ajo	0.005	kg
Jugo de limón	0.100	kg

Peso o cantidad por ración: 0.100 kg
Peso total (10 personas): 1 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar todas las verduras por separado.
2. Retirar la cáscara y el hueso de los aguacates.
3. Partir el aguacate en cubos pequeños de 1 cm.
4. Retirar la cáscara y las semillas de los pepinos.
5. Picar los pepinos en cubos de 1 cm.
6. Cincelar la lechuga.
7. Picar la cebolla en medias lunas delgadas.
8. Retirar el tallo y las semillas del chile.
9. Picar finamente el chile y el cilantro.
10. Exprimir el jugo de los limones.

ELABORACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes en un Bowl.
2. Mezclar los ingredientes.
3. Refrigerar.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Ensalada es ideal para acompañar fajitas de pollo o de res.
- Excelente opción para botana se puede acompañar de tostadas horneadas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (100 gramos)		10 porciones (1,000 gramos)	
Energía (kcal)	98.75	Energía (kcal)	987.48
Proteínas (g)	1.46	Proteínas (g)	14.64
Lípidos (g)	8.79	Lípidos (g)	87.86
Hidratos de Carbono (g)	5.90	Hidratos de Carbono (g)	59.01
Sodio (mg)	88.18	Sodio (mg)	881.75

EJOTES ASADOS

Ejotes, queso parmesano.

Autora: Norma Angélica López Rodríguez

Cédula profesional: 13599850

Coautoras (estudiantes): Sara Salazar Rodríguez / Esmeralda Monserrat Núñez Nieto

Ana Gabriela Álvarez Sandoval / Alejandra Karina López González

Paola Sorto Bada

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Ejotes	0.800	kg
Aceite de oliva	0.050	L
Sal	0.010	kg
Hojuelas de chile	0.025	kg
Queso parmesano rallado	0.150	kg

Peso o cantidad por ración: 0.103 kg

Peso total (10 personas): 1.035 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Hervir agua con sal.

ELABORACIÓN

1. Cocer los ejotes en agua hirviendo, con un poco de sal, hasta que su consistencia se vuelva más suave, pero que aún estén ligeramente crujientes.
2. Calentar el aceite de oliva en una sartén y agregar los ejotes previamente cocidos en agua hirviendo.
3. Saltear los ejotes con el aceite de oliva durante 5 min.
4. Agregar la sal, las hojuelas de chile y el queso parmesano a los ejotes salteados y mezclar durante 1 min.
5. Servir caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este platillo es una guarnición ligera y nutritiva, ideal para equilibrar comidas principales. Los ejotes son fuente de fibra, vitamina C y antioxidantes, que apoyan la salud digestiva e inmunológica, mientras que el queso parmesano aporta proteínas y calcio. Puede ajustarse la cantidad de hojuelas de chile dependiendo el gusto del comensal (más o menos picoso).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (103.5 gramos)		10 porciones (1,035 gramos)	
Energía (kcal)	144.88	Energía (kcal)	1,448.75
Proteínas (g)	7.58	Proteínas (g)	75.79
Lípidos (g)	9.95	Lípidos (g)	99.45
Hidratos de Carbono (g)	8.44	Hidratos de Carbono (g)	84.43
Sodio (mg)	630.92	Sodio (mg)	6,309.19

ESPÁRRAGOS SALTEADOS

Espárragos, aceite de ajonjolí y camote.

Autora: Ana Rubria Bustillos González
Cédula profesional: 10382425
Institución: Universidad La Salle Chihuahua

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espárrago	1.00	kg
Aceite de ajonjolí	0.150	L
Camote	0.300	kg
Sal	0.05	kg

Peso o cantidad por ración: 0.130 kg

Peso total (10 personas): 1.300 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar los vegetales.
2. Quitar con un pelador las fibras a los espárragos.
3. Cortar los espárragos a la mitad.
4. Pelar y cortar el camote en bastones de 5 cm aproximadamente.

ELABORACIÓN

1. Saltear el camote en el aceite de ajonjolí, cuando estén aldentes.
2. Agregar los espárragos.
3. Sazonar con sal.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Aldente quiere decir que estén crujientes.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (140 gramos)		10 porciones (1,400 gramos)	
Energía (kcal)	172	Energía (kcal)	1,720
Proteínas (g)	3.78	Proteínas (g)	37.800
Lípidos (g)	14.42	Lípidos (g)	144.2
Hidratos de Carbono (g)	5.68	Hidratos de Carbono (g)	56.800
Sodio (mg)	224	Sodio (mg)	2,240

ESQUITES DE NOPAL

Nopal, elote, queso panela.

Autora: *Caribe Revilla Velásquez*

Cédula profesional: 4155257

Institución: *Centro Universitario del Pacífico (UNIPAC)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Nopal fresco picado	1.200	kg
Granos de elote blanco cocido	0.900	kg
Queso panela rallado o desmoronado	0.200	kg
Jugo de limón fresco	0.150	L
Sal	0.006	kg
Chile piquín artesanal molido (al gusto, opcional)	0.050	kg

Peso o cantidad por ración: **0.251 kg**

Peso total (10 personas): **2.510 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Preparar los nopales: Lavar los nopales con agua. Cortar en cubos pequeños.
2. Cocer los nopales: Colocar los cubos de nopal en agua hirviendo sin sal y cocer de 6 a 8 minutos a fuego medio. La cocción debe ser ligera para conservar la textura y el color. Enjuagar con agua fría para detener la cocción y eliminar la baba. Escurrir muy bien.
3. Cocer los granos de elote: Si los granos no están cocidos, desgrana el elote fresco y hierva los granos en agua sin sal por 10 a 15 minutos, hasta que estén cocidos pero firmes. Escurrir y enfriar.

ELABORACIÓN

1. Integrar ingredientes: En un tazón grande, mezclar los nopales cocidos y escurridos con los granos de elote. Añadir el jugo de limón y la sal al gusto. Mezclar bien y dejar reposar 5 minutos para integrar los sabores.
2. Agregar el toque final: Justo antes de servir, añadir el queso panela rallado o desmoronado. Espolvorear con el chile piquín artesanal molido si se desea.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este platillo es fresco, nutritivo y no contiene grasas añadidas ni productos ultra procesados.
- El nopal aporta fibra y minerales, mientras que el elote blanco es una fuente de energía y sabor.
- El queso panela proporciona proteína con bajo contenido de grasa y sodio.
- El limón y el chile piquín realzan el sabor sin necesidad de aditivos o salsas industriales.
- Se puede sustituir la sal de mesa por condimentos secos, como pimienta, epazote, etc.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (251 gramos)		10 porciones (2,510 gramos)	
Energía (kcal)	136.51	Energía (kcal)	1,365.17
Proteínas (g)	7.71	Proteínas (g)	77.14
Lípidos (g)	2.67	Lípidos (g)	26.73
Hidratos de Carbono (g)	25.89	Hidratos de Carbono (g)	258.96
Sodio (mg)	299.93	Sodio (mg)	2,999.32

FALAFEL CON ADEREZO DE YOGURT

Garbanzo, chícharo, cilantro, hierbabuena y chile.

Autor: Carlos Darío Kuri Güemes
Cédula profesional: 7506383
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Garbanzo	0.450	kg
Chícharo	0.280	kg
Cilantro	0.020	kg
Hierbabuena	0.015	kg
Espinaca	0.040	kg
Chile cuaresmeño	0.025	kg
Cebolla blanca	0.160	kg
Ajo	0.008	kg
Jitomate saladet	0.350	kg
Lechuga italiana	0.200	kg
Cebolla morada	0.100	kg
Pan molido	0.015	kg
Harina de trigo	0.200	kg
Sal	0.015	kg
Comino en polvo	0.008	kg
Aceite de oliva	0.025	L

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pan pita integral (de 0.040 kg c/u)	10	pzas
Papel absorbente	0.500	m
Para el aderezo		
Pepino	0.300	kg
Limón sin semilla	0.040	kg
Sal	0.008	kg
Aceite de oliva	0.010	L
Pimienta negra molida	0.005	kg
Eneldo	0.008	kg
Hierbabuena	0.015	kg
Yogurt natural sin endulzar	0.600	kg

Peso o cantidad por ración: **0.159 kg**
Peso total (10 personas): **1.595 kg**
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

Preparación del falafel

1. Remojar los garbanzos 1 noche antes para que se separe la piel.
2. Al otro día, escurrir el agua y frotarlos unos con otros para facilitar que se separe la piel. Volver a remojar por una hora y frotar, este proceso se repite 3 veces.
3. Hervir los chícharos hasta que estén suaves, escurrir y reservar.
4. Lavar y desinfectar todos los vegetales, deshojar el eneldo, la hierbabuena y cortar en *chiffonade*, reservar.
5. Cortar la cebolla blanca y el ajo en *brunoise*, reservar.
6. Cortar el jitomate en rodajas, reservar.

7. Cortar la cebolla morada y la lechuga, en pluma, reservar.
8. Mezclar en un tazón el pan molido y la harina.
9. Pelar el pepino, cortar a lo largo y retirar las semillas con una cuchara, rallar el pepino, reservar.
10. Exprimir el jugo de los limones, reservar.

Preparación del aderezo

1. Colocar en un tazón todos los insumos para el aderezo.
2. Mezclar muy bien.
3. Reservar en el refrigerador.

ELABORACIÓN

Elaboración del falafel

1. En un procesador de alimentos colocar los garbanzos, los chícharos, el cilantro, la hierbabuena, el chile, la espinaca, el comino, la sal, el pan molido y la harina, triturar hasta formar una mezcla homogénea.
2. Saltear ajo y cebolla en unos 10 ml de aceite de oliva.
3. Agregar la cebolla y el ajo a la mezcla homogénea y revolver.

4. Formar bolitas del tamaño de una pelotita de ping pong.
5. Colocar el resto del aceite del falafel en un sartén y freír las bolitas.
6. Escurrirlas en un tazón con papel absorbente.
7. Calentar el pan pita y cortar a la mitad.
8. Rellenar con el falafel, decorar con jitomate, la cebolla morada y el aderezo de yogurt.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Al retirar la piel a los garbanzos facilita la digestión y da a los platillos una apariencia más lisa y cremosa. Ayuda a que la digestión de esta clase de alimentos sea más delicada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (159 gramos)		10 porciones (1,595 gramos)	
Energía (kcal)	432.9	Energía (kcal)	4,329
Proteínas (g)	22.2	Proteínas (g)	222
Lípidos (g)	6.9	Lípidos (g)	69
Hidratos de Carbono (g)	70.5	Hidratos de Carbono (g)	705
Sodio (mg)	246.9	Sodio (mg)	2,469

GLOBOS DE VEGETALES

Brócoli, calabacita italiana, cebolla morada, zanahoria, papa, chayote, pimienta amarillo y verde y queso.

Autora: Mariana Gómez Mariño
Cédula profesional: 12540328
Coautor (estudiante): Vicente Gómez Mendoza
Institución: Universidad Vasco de Quiroga

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Brócoli	0.490	kg
Calabacita italiana	0.330	kg
Cebolla morada	0.190	kg
Zanahoria	0.440	kg
Papa blanca	0.550	kg
Chayote sin espinas	0.310	kg
Pimiento amarillo	0.170	Kg
Pimiento verde	0.170	kg
Quesillo	0.250	kg
Pimienta	0.005	kg
Papel aluminio	2.500	m

Peso o cantidad por ración: 0.250 kg
Peso total (10 personas): 2.500 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales (brócoli, calabacita, cebolla morada, zanahoria, papa, chayote, pimientos).
2. Pelar las papas, zanahorias y chayotes.
3. Cortar en cubos medianos (1.5 a 2 cm) las calabacitas, cebolla, zanahoria, papa y chayote.
4. Cortar el brócoli en floretes pequeños.
5. Cortar los pimientos (amarillo y verde) en cubos medianos.
6. Rallar el queso para tenerlo listo.
7. Pesar todos los ingredientes según la receta (usar la báscula).
8. Preparar hojas de papel aluminio de 25x25 cm (una por porción).
9. Tener lista la pimienta molida y medir el agua (0.030 L por porción).

ELABORACIÓN

1. Dividir equitativamente los vegetales ya lavados y cortados, y colocarlos al centro de cada hoja.
2. Añadir pimienta al gusto sobre los vegetales.
3. Agregar aproximadamente 0.030 L de agua en cada paquete para que los vegetales se cocinen al vapor.
4. Colocar el queso rallado por encima de los vegetales.
5. Cerrar el papel aluminio de manera hermética, doblando bien los bordes laterales. Se recomienda realizar dos dobleces en cada lado y también en los extremos, para evitar fugas de vapor durante la cocción.
6. Colocar los paquetes en un comal o sartén a fuego medio.
7. Cocinar durante 20 min.
8. Verificar la cocción abriendo uno de los paquetes con cuidado y pinchando los vegetales para comprobar suavidad.
9. Servir calientes dentro del mismo envoltorio o en plato.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Puede añadir distintas hierbas aromáticas o condimentos para enriquecer el sabor como: cilantro, té de limón, ajo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (250 gramos)		10 porciones (2,500 gramos)	
Energía (kcal)	161	Energía (kcal)	1,611
Proteínas (g)	6.5	Proteínas (g)	65
Lípidos (g)	6	Lípidos (g)	60
Hidratos de Carbono (g)	15.7	Hidratos de Carbono (g)	157
Sodio (mg)	47.5	Sodio (mg)	475

LASAÑA DE CALABACÍN

Calabacín, jocoque seco, pistaches y menta.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabacín	0.700	kg
Jocoque seco reducido en grasa	0.250	kg
Pistaches sin sal	0.050	kg
Menta fresca	0.005	kg
Ajo	0.003	kg
Sal	0.005	kg
Pimienta blanca molida	0.002	kg
Papel aluminio	1	m

Peso o cantidad por ración: **0.091 kg**

Peso total (10 personas): **0.915 kg**

Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Pesar todos los ingredientes en orden de aparición.
2. Lavar el calabacín con agua y jabón.
3. Cortar el calabacín en láminas finas con ayuda de una mandolina. Reservar.
4. Picar finamente el pistache. Reservar.
5. Picar finamente el ajo. Reservar.
6. Lavar la menta con agua y jabón.
7. Desinfectar la menta.
8. Escurrir y secar la menta y picarla finamente. Reservar.
9. Mezclar el jocoque seco con la menta, pistache, ajo, sal y pimienta.
10. Precalentar el horno a 150 °C.

ELABORACIÓN

1. En un refractario intercalar capas de láminas de calabacín y la mezcla del jocoque.
2. Tapar el refractario con papel aluminio.
3. Hornear a 150 °C por 15 minutos.
4. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (91 gramos)		10 porciones (0,915 gramos)	
Energía (kcal)	87	Energía (kcal)	866.93
Proteínas (g)	5	Proteínas (g)	46
Lípidos (g)	5	Lípidos (g)	56.4
Hidratos de Carbono (g)	5	Hidratos de Carbono (g)	48
Sodio (mg)	315.3	Sodio (mg)	3,153.4

MAR DE LENTEJAS

Lentejas, jitomate, pepino, chile serrano.

Autora: *Sofía Ledesma De León*
Cédula profesional: 14251783
Coautora (estudiante): *Citlali Alberto Mejía*
Institución: *Universidad Latina de México*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lentejas	0.333	kg
Chile Serrano	0.050	kg
Cilantro	0.100	kg
Pepino	0.346	kg
Jitomate	0.410	kg
Jugo de limón	0.773	L
Pimienta	0.006	kg
Sal	0.020	kg
Tostada horneadas	0.133	kg
Aguacate	0.100	kg
Salsa Macha	0.066	L

Peso o cantidad por ración: 0.050 kg
Peso total (10 personas): 0.500 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Limpiar, enjuagar y remojar en agua potable las lentejas una noche anterior en un bowl.
2. Cocer en agua caliente 60 minutos las lentejas y agregar sal al gusto.
3. Lavar y desinfectar todas las verduras.
4. Picar finamente las verduras en cubos pequeños (cebolla, cilantro, jitomate, pepino y chile serrano).

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un bowl todos los ingredientes (lentejas, cebolla, cilantro, jitomate, pepino y chile serrano).
2. Agregar sal, pimienta y jugo de limón.
3. Emplatarse el ceviche de lentejas.
4. Picar finamente las rebanadas de aguacate para servir y agregar un poco de salsa macha.
5. Acompañar con 4 piezas de tostadas horneadas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este platillo es fresco y nutritivo. Las lentejas aportan proteína, hierro, fibra y minerales, ayudando a la energía, la digestión y formación de glóbulos rojos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (50 gramos)		10 porciones (500 gramos)	
Energía (kcal)	90.1	Energía (kcal)	901.76
Proteínas (g)	7.1	Proteínas (g)	71.78
Lípidos (g)	52	Lípidos (g)	520.47
Hidratos de Carbono (g)	30.9	Hidratos de Carbono (g)	309.49
Sodio (mg)	44	Sodio (mg)	440.65

MINI QUESADILLAS

Tortilla de maíz, queso mozzarella.

Autora: Norma Angélica López Rodríguez

Cédula profesional: 13599850

Coautores (estudiantes): Julieta Terceros Forti / Hannia Kullick Walls

María Fernanda Fernández / Óscar Elías Martínez Gutiérrez

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tortilla de maíz	0.600	kg
Queso mozzarella	0.600	kg

Peso o cantidad por ración: 00000 kg

Peso total (10 personas): 000000 kg

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Calentar una sartén o comal a fuego medio durante 2 min.

ELABORACIÓN

1. Calentar las tortillas en un sartén durante 1 min por cada lado.
2. Agregar 30 g de queso mozzarella en cada tortilla y doblar la tortilla por la mitad.
3. Voltear la tortilla con el queso para asegurar una cocción uniforme, considerar aproximadamente 2 minutos de cocción por cada lado.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Estas mini quesadillas aportan proteína de la mozzarella y fibra y carbohidratos complejos de las tortillas de maíz. Una entrada sencilla y satisfactoria con nutrientes esenciales para la energía. Las mini quesadillas se preparan usando un método de cocción en sartén con calor seco. Este método preserva la calidad nutricional de los ingredientes al mismo tiempo que realza el sabor y la textura sin requerir exceso de grasa. Un clásico reconfortante con auténtico sabor mexicano en cada bocado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (120 gramos)		10 porciones (1,200 gramos)	
Energía (kcal)	308.40	Energía (kcal)	3,084.00
Proteínas (g)	16.06	Proteínas (g)	160.63
Lípidos (g)	14.49	Lípidos (g)	144.86
Hidratos de Carbono (g)	28.50	Hidratos de Carbono (g)	285.00
Sodio (mg)	376	Sodio (mg)	3,762.00

PAPAS Y ZANAHORIAS CRUJIENTES AL HORNO

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
 Cédula profesional: 9981616
 Coautor (estudiante): *Juan José Acevedo Salazar*
 Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Papa	0.700	kg
Zanahoria	0.400	kg
Aceite de oliva	0.050	L
Paprika	0.010	kg
Ajo	0.002	kg
Sal	0.003	kg
Pimienta	0.003	kg
Jugo de limón	0.050	L
Perejil	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: **0.1228 kg**
 Peso total (10 personas): **1.228 kg**
 Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar muy bien las papas y las zanahorias, frotando la cáscara con un cepillo para eliminar restos de tierra y bacterias.
2. Cortar las papas y zanahorias en bastones delgados, procurando que sean del mismo grosor para que se horneen de manera uniforme.
3. Colocar los bastones en un recipiente con agua fría durante 10 minutos para eliminar el exceso de almidón y conseguir una textura más crujiente.
4. Escurrir y secar con una servilleta o papel absorbente.
5. En un tazón grande, mezclar las papas y zanahorias con el aceite de oliva, el chile en polvo, la paprika, el ajo en polvo, sal y pimienta al gusto.

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Colocar las papas y zanahorias sobre una charola con papel encerado o tapete de silicón, evitando que se encimen.
3. Hornear durante 25–30 minutos, volteando a la mitad del tiempo para que se doren por ambos lados.
4. Al retirarlas del horno, añadir el jugo de limón y, si se desea, un poco de ralladura de limón o perejil fresco picado.
5. Servir calientes como acompañante o snack saludable.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este acompañamiento es una versión saludable de las papas fritas, ya que se hornean en lugar de freírse, reduciendo significativamente el contenido de grasa.
- La combinación de papa y zanahoria aporta carbohidratos complejos, fibra, betacarotenos y antioxidantes.
- El toque de limón y chile realza el sabor y les da un estilo mexicano muy atractivo.
- Es una opción económica, local y de temporada, perfecta para combinar con hamburguesas, wraps o ensaladas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (122.8 gramos)		10 porciones (1,228 gramos)	
Energía (kcal)	105.52	Energía (kcal)	1,055.2
Proteínas (g)	1.62	Proteínas (g)	16.2
Lípidos (g)	5.35	Lípidos (g)	53.5
Hidratos de Carbono (g)	13.01	Hidratos de Carbono (g)	130.1
Sodio (mg)	120.4	Sodio (mg)	1,204.0

PIMIENTOS RELLENOS

Pimientos, arroz integral y carne de res.

Autora: Rocío Lizandy Alvear Bravo

Cédula profesional: 11881131

Institución: Universidad Hipócrates

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pimiento morrón rojo	1.280	kg
Carne de res molida	0.660	kg
Arroz integral	1.300	kg
Jitomate	1.100	kg
Cebolla	0.580	kg
Ajo en Polvo	0.020	kg
Aceite vegetal	0.050	kg
Pimienta negra	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: 0.500 kg

Peso total (10 personas): 5.000 kg

Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el pimiento.
2. Rebanar con un cuchillo la parte superior, reservar la merma para otra receta y retirar las semillas y venas interiores del chile, reservar.
3. Calentar agua y verter el arroz, reposar por 10 a 15 minutos escurrir, enjuagar y reservar.
4. Calentar el horno a 180 °C.
5. En una olla con el doble de agua del peso del arroz, calentar agregar ajo en polvo y cocer por 20 minutos a fuego bajo, reservar.
6. Retirar el pedúnculo del jitomate, retirar la primera capa de la cebolla y cortar ambos en jardinera.
7. En una cacerola calentar y verter el aceite, agregar el jitomate y la cebolla, saltear hasta que suelte su jugo y agregar la carne y saltear hasta que esté cocida, reservar.

ELABORACIÓN

1. Rellenar los pimientos con la carne y colocarlos en una charola honda para hornear.
2. Hornear por 20 minutos.
3. Servir a temperatura ambiente los pimientos con el arroz.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Los pimientos son ricos en antioxidantes como el licopeno, que previenen enfermedades cardíacas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (500 gramos)	10 porciones (5,000 gramos)
Energía (kcal)	760
Proteínas (g)	21.4
Lípidos (g)	22.8
Hidratos de Carbono (g)	118.4
Sodio (mg)	48

PIMIENTOS RELLENOS DE HUEVO CON QUESO

Pimiento, huevo, queso Oaxaca light.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautora (estudiante): Luz Andrea Dávalos Cruz

Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pimiento	0.640	kg
Huevo	0.440	kg
Queso Oaxaca <i>light</i>	0.300	kg
Aceite de aguacate	0.050	L

Peso o cantidad por ración: 0.134 kg

Peso total (10 personas): 1.340 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Lavar y desinfectar el pimiento con desinfectante grado alimenticio, siguiendo las instrucciones del fabricante.
3. Secar bien el pimiento con papel absorbente.
4. Con un cuchillo, cortar la parte superior y retirar el centro con semillas para dejarlo hueco.
5. Deshebrar el queso Oaxaca *light*.

ELABORACIÓN

1. Colocar el pimiento hueco en una charola para horno.
2. Rellenar el pimiento con el huevo crudo y el queso Oaxaca *light*.
3. Rociar ligeramente la superficie con aceite de aguacate.
4. Hornear durante 8 minutos o hasta que el huevo esté cocido y el queso gratinado.
5. Retirar del horno y dejar reposar 2 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Conservar en refrigeración máximo 2 días en un recipiente hermético.
- Se recomienda recalentar en horno convencional, freidora de aire o en sartén tapado para mantener la textura.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (134 gramos)		10 porciones (1,340 gramos)	
Energía (kcal)	188.41	Energía (kcal)	1,884.1
Proteínas (g)	13.99	Proteínas (g)	139.9
Lípidos (g)	12.81	Lípidos (g)	128.1
Hidratos de Carbono (g)	5.19	Hidratos de Carbono (g)	51.9
Sodio (mg)	254.16	Sodio (mg)	2,541.6

PURÉ DE GARBANZO

Garbanzo, limón, ajo y aceite de oliva.

Autor: Américo del Valle Araujo
Cédula profesional: 6439785
Institución: UVM

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Garbanzo	0.689	kg
Ajo	0.121	kg
Jugo de limón	0.035	kg
Aceite de oliva	0.129	kg
Sal	0.026	kg

Peso o cantidad por ración: 0.100 kg
Peso total (10 personas): 1.000 kg
Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Pesar y ordenar todos los ingredientes (garbanzo, ajo, jugo de limón, aceite de oliva y sal).
2. Remojar los garbanzos en agua fría durante al menos 8 horas o toda la noche.
3. Cocer los garbanzos en agua suficiente hasta que estén suaves (aprox. 60-90 minutos). Escurrir y reservar.
4. Pelar y limpiar los dientes de ajo.
5. Medir el jugo de limón (35 ml) y reservar en un recipiente pequeño.
6. Medir el aceite de oliva (130 ml) y reservar.
7. Medir la sal (26 g) y reservar.
8. Preparar un procesador de alimentos o licuadora para realizar el puré.

ELABORACIÓN

1. Colocar en un procesador de alimentos o licuadora los garbanzos cocidos y escurridos.
2. Agregar los dientes de ajo pelados.
3. Incorporar el jugo de limón medido (35 ml).
4. Añadir el aceite de oliva (130 ml).
5. Sazonar con la sal (26 g).
6. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea, cremosa y sin grumos.
7. Ajustar la textura con una pequeña cantidad de agua de cocción de los garbanzos si fuera necesario.
8. Probar y rectificar la sazón antes de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este puré de garbanzo combina proteína vegetal, fibra y grasas saludables, ideal para promover saciedad y cuidar la salud cardiovascular.

Mtra. Aurora Porrúa Ardura – Universidad Anáhuac Mérida.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (100 gramos)		10 porciones (2,500 gramos)	
Energía (kcal)	210.29	Energía (kcal)	2,102.9
Proteínas (g)	7.76	Proteínas (g)	776
Lípidos (g)	7.10	Lípidos (g)	71
Hidratos de Carbono (g)	33.21	Hidratos de Carbono (g)	332.1
Sodio (mg)	1,162.5	Sodio (mg)	11,625

Queso EN RAJAS

Queso panela, rajas.

Autora: *Jimena Salmerón Aldrete*
Cédula profesional: 14274282
Coautor (estudiante): *Rubén Omar Cuéllar Ferrer*
Institución: *Universidad Autónoma de Nuevo León (RMUPS)*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite de oliva	0.025	kg
Ajo picado	0.010	kg
Cebolla	0.100	kg
Chile poblano	0.350	kg
Jitomate	0.300	kg
Queso panela	0.400	kg
Pimienta	0.001	kg
Sal	0.001	kg

Peso o cantidad por ración: **0.118 kg**
Peso total (10 personas): **1.187 kg**
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Calentar aceite de oliva en una sartén.
2. Precalentar el sartén, fuego bajo.
3. Cortar el ajo, la cebolla y tomate.
4. Cortar el chile en rajas.
5. Partir queso panela en cubos.

ELABORACIÓN

1. En una sartén, calentar aceite de oliva a fuego medio.
2. Agregar ajo y cebolla.
3. Cocinar hasta que la cebolla se torne transparente y el ajo esté fragante.
4. Añadir chile poblano asado y cortado en rajas.
5. Saltear durante unos minutos hasta que se suavicen ligeramente.
6. Incorporar jitomate.
7. Cocinar por aproximadamente 5 minutos y mover constantemente hasta suavizar el jitomate e integrar los sabores.
8. Agregar queso panela, sal y pimienta.
9. Mezclar con cuidado para no deshacer el queso.
10. Cocinar por 3 a 5 minutos más a fuego bajo para que el queso se caliente sin deshacer.
11. Retirar del fuego.
12. Servir caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta receta aporta una buena cantidad de proteínas gracias al queso panela, con bajo contenido en grasas saturadas; rica en antioxidantes, vitaminas A y C provenientes del jitomate y chile poblano, y contiene grasas saludables por el aceite de oliva; procurar que este último NO sea extra-virgen ya que no es ideal para cocinar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (118 gramos)		10 porciones (1,187 gramos)	
Energía (kcal)	108	Energía (kcal)	1,084
Proteínas (g)	8.12	Proteínas (g)	81.25
Lípidos (g)	3.06	Lípidos (g)	30.6
Hidratos de Carbono (g)	6.52	Hidratos de Carbono (g)	65.21
Sodio (mg)	50.31	Sodio (mg)	503.12

RAITA CON PEPITA DE CALABAZA

Pepino, cilantro, yogurt natural sin azúcar, limón, pepitas de calabaza.

Autora: *Elisa Cervantes Blanco*
Cédula profesional: 4792597
Coautora (estudiante): *María del Rocío Zarco Luna*
Cédula profesional: 3721909
Institución: *Universidad Insurgentes*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepino	0.520	kg
Cilantro	0.200	kg
Pepita de calabaza	0.060	kg
Jugo de limón	0.180	kg
Yogurt natural sin azúcar	1.710	kg
Sal de ajo	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: 0.268 kg
Peso total (10 personas): 2.68 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las frutas y verduras
2. Cortar el pepino en medias lunas.
3. Cortar el cilantro finamente picado.
4. Mezclar el yogurt con el limón y la sal de ajo.

ELABORACIÓN

1. Colocar en un bowl el pepino y el cilantro.
2. Incorporar el yogurt.
3. Servir en un tazón.
4. Decorar con la pepita de calabaza.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Las pepitas de calabaza son fuente importante ácidos grasos. Esta preparación puede servirse como entrada o colación.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (268 gramos)		10 porciones (2,680 gramos)	
Energía (kcal)	154.43	Energía (kcal)	1,544.3
Proteínas (g)	8.6	Proteínas (g)	86.038
Lípidos (g)	8.48	Lípidos (g)	84.83
Hidratos de Carbono (g)	13.03	Hidratos de Carbono (g)	130.31
Sodio (mg)	89.6	Sodio (mg)	896.03

TABOULE

Tostadas, jitomate, cous cous, hierbabuena, mango.

Autora: *Elisa Cervantes Blanco*
Cédula profesional: 4792597
Coautora: *María del Rocío Zarco Luna*
Cédula profesional: 3721909
Institución: *Universidad Insurgentes*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cous cous	0.052	kg
Jitomate guaje	0.065	kg
Mango	0.083	kg
Aceitunas negras	0.025	kg
Cebolla morada	0.029	kg
Hierbabuena	0.002	kg
Aceite de oliva	0.005	L
Pimienta negra molida	0.001	kg
Jugo de limón	0.018	kg
Sal de ajo	0.001	kg
Tostadas	0.200	kg

Peso o cantidad por ración: **0.048 kg**
Peso total (10 personas): **0.481 kg**
Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
2. Hidratar el cous cous con agua tibia durante 5 minutos.
Transcurrido este tiempo escurrir y reservar.
3. Cortar en cubos pequeños el jitomate, el mango y la cebolla morada.
4. Cortar en rodajas las aceitunas.
5. Cortar finamente la hierbabuena.

ELABORACIÓN

1. Colocar en un *bowl* el *cous cous*, el jitomate, el mango, la cebolla, las aceitunas, la hierbabuena. Mezclar todos los ingredientes y reservar.
2. En un *bowl* mezclar el aceite, el jugo de limón y la sal.
3. Agregar el aceite con el jugo y la sal a la mezcla del *cous cous*.
4. Servir sobre las tostadas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Las pepitas de calabaza son fuente importante de grasas. El *cous cous* es un cereal a base de sémola de trigo duro de origen norteafricano, muy usado en la cocina árabe.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (48 gramos)		10 porciones (481 gramos)	
Energía (kcal)	94.06	Energía (kcal)	940.6
Proteínas (g)	2.38	Proteínas (g)	23.8
Lípidos (g)	2.36	Lípidos (g)	23.55
Hidratos de Carbono (g)	18.75	Hidratos de Carbono (g)	187.53
Sodio (mg)	76.9	Sodio (mg)	768.94

TORTITAS DE BRÓCOLI

Brócoli, pollo, avena, huevo.

Autora: *María Aurora Porrúa Ardura*
Cédula profesional: 3947999
Institución: *Universidad Anáhuac Mayab*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo	.450	kg
Brócoli	.750	kg
Harina de avena	.050	kg
Huevo	.250	kg
Aceite vegetal	.025	kg
Sal fina	.005	kg
Pimienta negra molida	.002	kg
Ajo fresco o en polvo	.005	kg
Cebolla	.030	kg

Peso o cantidad por ración: **0.153 kg**
Peso total (10 personas): **1.525 g**
Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el brócoli, la pechuga de pollo, la cebolla, el ajo y el perejil (si se usan).
2. Cortar el brócoli en floretes pequeños.
3. Hervir agua en una olla y blanquear el brócoli durante 2-3 minutos; escurrir y reservar.
4. Cortar finamente la cebolla, el ajo y el perejil (opcional).
5. Cocer la pechuga de pollo en agua con una pizca de sal hasta que esté firme; escurrir y dejar enfriar.
6. Desmenuzar la pechuga cocida en hebras finas o cortar en cubitos pequeños.
7. Medir la harina de avena, el aceite y los condimentos.
8. Cascar los huevos en un recipiente y batir ligeramente.
9. Preparar un sartén antiadherente, papel encerado o una charola para colocar las tortitas ya cocidas.

ELABORACIÓN

1. Colocar en un recipiente amplio el brócoli blanqueado, la pechuga de pollo desmenuzada, la cebolla, el ajo y el perejil.
2. Añadir los huevos batidos y la harina de avena.
3. Agregar sal, pimienta y, si se desea, el queso rallado.
4. Mezclar hasta obtener una masa húmeda y ligeramente consistente.
5. Formar tortitas con las manos o con ayuda de una cuchara.
6. Calentar un sartén antiadherente a fuego medio y añadir parte del aceite vegetal medido en la receta.
7. Colocar las tortitas en el sartén y cocinar de 3 a 4 minutos por cada lado hasta dorar y cocer completamente.
8. Retirar las tortitas y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar exceso de aceite.
9. Repetir el procedimiento hasta terminar toda la mezcla.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Ideal para servir caliente, acompañando con ensalada fresca o arroz integral. Para mejorar la textura puede agregarse a la mezcla 50 gr queso rallado bajo en grasa.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (153 gramos)		10 porciones (1,525 gramos)	
Energía (kcal)	148	Energía (kcal)	1,480
Proteínas (g)	15	Proteínas (g)	150
Lípidos (g)	6.8	Lípidos (g)	68
Hidratos de Carbono (g)	8.8	Hidratos de Carbono (g)	88
Sodio (mg)	210	Sodio (mg)	2,100

UNTABLE DE GARBANZO Y COCOA

Autora: *Daniela Gpe. Frutos Nájera*
Cédula profesional: 8862815
Institución: *Universidad de Morelos*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Garbanzo	0.127	kg
Azúcar de mesa	0.022	kg
Cocoa sin azúcar	0.006	kg
Agua filtrada	0.100	L

Peso o cantidad por ración: **0.028 kg**

Peso total (10 personas): **0.280 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

Garbanzo cocido:

- Colocar en un recipiente los garbanzos crudos y cubrirlos con agua.
- Dejar reposar preferentemente un mínimo de 4 horas.
- Cuando los garbanzos estén hidratados o dupliquen su tamaño, ponerlos a hervir aproximadamente 30 minutos a fuego medio hasta que estén blandos.
- Ecurrir y dejar por un lado los garbanzos.

ELABORACIÓN

- Incorporar en la licuadora o en un procesador, los garbanzos cocidos, el azúcar, la cocoa y la mitad del agua.
- Comenzar a licuar hasta tener una mezcla homogénea.
- Incorporar el resto del agua hasta tener una consistencia untable.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este preparación es a base de leguminosa la cual aporta energía, proteína, minerales y fibra.
- Es una preparación versátil que se puede utilizar como acompañamiento para el desayuno o algún platillo dulce.
- Se almacena en un recipiente hermético y en refrigeración puede durar hasta 15 días.
- En caso de no poder hervir el garbanzo se puede utilizar en lata.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (28 gramos)		10 porciones (280 gramos)	
Energía (kcal)	45.48	Energía (kcal)	454.82
Proteínas (g)	1.77	Proteínas (g)	17.76
Lípidos (g)	0.54	Lípidos (g)	5.47
Hidratos de Carbono (g)	4.81	Hidratos de Carbono (g)	48.13
Sodio (mg)	1.34	Sodio (mg)	13.43

UNTABLE DE PIMIENTOS CON VERDURAS

Zanahoria, pepino, apio, nuez.

Autora: *Teresa Camacho Guerrero*
Cédula profesional: 13583523
Institución: *Universidad Anáhuac Querétaro*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepino	0.150	kg
Apio	0.100	kg
Zanahoria	0.150	kg
Pimiento	0.300	kg
Nuez	0.050	kg
Ajo	0.020	kg
Jugo de limón	0.020	L
Comino	0.005	kg
Paprika	0.005	kg
Aceite de oliva	0.060	L
Miel	0.040	kg
Sal (c/s)	0.006	kg
Pimienta (c/s)	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: *0.095 kg*
Peso total (10 personas): *0.956 kg*
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y secar pepino, apio, zanahoria y pimientos.
2. Pelar las zanahorias.
3. Cortar en bastones de 5 cm de largo por 1 cm de ancho las zanahorias, pepino y apio. Reservar.
4. Tostar ligeramente las nueces, reservar.
5. Asar los pimientos en el horno a 180 °C hasta que la piel se oscurezca.
6. Sacarlos del horno y meterlos en una bolsa de plástico para que suelten humedad, por 5 min.
7. Sacarlos de la bolsa y retirar piel, semillas y tallo. Reservar.

ELABORACIÓN

1. Triturar en procesador de alimentos o licuadora, pimientos, nueces, ajo, jugo de limón, comino, paprika, aceite, miel, sal y pimienta.
2. Colocar la mezcla en un tazón y llevarla a refrigeración por 1 hr.
3. Servir con los bastones de verduras.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Las nueces aportan ácidos grasos esenciales y saludables.
- Los pimientos y zanahorias son ricos en carotenoides, precursores de vitamina A.
- Los vegetales crudos aportan fibra soluble e insoluble, que ayuda al proceso digestivo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (95.6 gramos)		10 porciones (956 gramos)	
Energía (kcal)	105.1	Energía (kcal)	1,051.3
Proteínas (g)	1.4	Proteínas (g)	13.8
Lípidos (g)	5.7	Lípidos (g)	57.2
Hidratos de Carbono (g)	12.0	Hidratos de Carbono (g)	120.2
Sodio (mg)	257.3	Sodio (mg)	2,573.4

POSTRES

Brownie sin culpa
Brownies saludables
Carrot cake
Crepas de avena
Cupcakes saludables
Galletas de semillas
Helado de fresas con cacahuete y yogurt
Muffins de manzana y avena
Muffins de zanahoria
Pastelitos de camote con mousse de yogurt
Pay helado de mango

BROWNIE SIN CULPA

Manzana, yogurt griego, nuez y avena.

Autora: Anaid De Rosas Álvarez
Cédula profesional: 14552601
Institución: Universidad del Valle de Puebla

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Puré de manzana	0.285	kg
Yogurt griego sin azúcar	0.1425	kg
Huevo	0.0594	kg
Chocolate sin azúcar	0.095	kg
Cocoa en polvo sin azúcar	0.0356	kg
Polvo para hornear	0.0024	kg
Harina de avena	0.0356	kg
Endulzante <i>monk fruit</i>	0.0356	kg
Nuez picada	0.0713	kg
Esencia de vainilla	0.0059	L
Crema de cacahuete	0.0356	kg
Papel encerado	0.30	m

Peso o cantidad por ración: 0.080 kg
Peso total (10 personas): 0.804 kg
Complejidad de elaboración: **Mediana**

PREPARACIÓN

1. Pesar la cocoa en polvo, el polvo para hornear y la harina de avena por separado.
2. Tamizar la cocoa en polvo y mezclarla con el polvo para hornear y la harina de avena.
3. Pesar el puré de manzana, yogurt griego sin azúcar y el endulzante *monk fruit*.
4. Pesar y trocear con un cuchillo la nuez.
5. Pesar la crema de cacahuete (si se va a utilizar).
6. Pesar el chocolate sin azúcar y reservar para derretir.
7. Pesar el huevo y batirlo ligeramente.
8. Cortar 0.30 metros de papel para hornear para cubrir el molde.
9. Precalentar el horno a 180 °C.
10. Preparar el molde de 20 x 20 cm, engrasando ligeramente o cubriendo con papel para hornear.
11. Tamizar la cocoa en polvo y mezclarla con el polvo para hornear y la harina de avena en un tazón grande.
12. Derretir el chocolate sin azúcar en microondas (en intervalos de 20 segundos) o a baño maría hasta obtener una mezcla homogénea.

ELABORACIÓN

1. Batir ligeramente el huevo e incorporar el puré de manzana y el yogurt griego. Mezclar hasta integrar completamente.
2. Verter la mezcla líquida (huevo, puré, yogurt) en los ingredientes secos (cocoa, polvo para hornear) y mezclar con espátula o batidor hasta integrar.
3. Agregar el chocolate derretido a la mezcla y mezclar nuevamente para lograr una distribución uniforme.
4. Incorporar el endulzante y la nuez picada, mezclando suavemente.
5. Verter la mezcla final en el molde preparado, extendiendo bien la masa.
6. Hornear durante 20 a 25 minutos o hasta que, al insertar un palillo, éste salga limpio o con migas húmedas.
7. Dejar enfriar el *brownie* en el molde durante 10 minutos, luego desmoldar y enfriar completamente sobre una rejilla.
8. Decorar (opcional) con crema de cacahuete encima para un toque adicional de sabor.
9. Servir cortando en 10 porciones iguales. Disfrutar del frío.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este brownie saludable no contiene azúcar añadida ni harina refinada. Es una alternativa nutritiva con buen contenido de fibra y grasas saludables. Ideal como postre energético o colación preentrenamiento.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (80.4 gramos)		10 porciones (803.9 gramos)	
Energía (kcal)	188.75	Energía (kcal)	1,887.53
Proteínas (g)	6	Proteínas (g)	60.02
Lípidos (g)	12.51	Lípidos (g)	125.06
Hidratos de Carbono (g)	15.94	Hidratos de Carbono (g)	159.41
Sodio (mg)	62.94	Sodio (mg)	629.36

BROWNIES SALUDABLES

Plátano, avena, crema de cacahuete, chocolate amargo y espirulina..

Autora: Hazareel Castillo Morales
Cédula profesional: 9001243
Institución: UPAEP

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Huevo	0.321	kg
Crema de cacahuete	0.170	kg
Chocolate amargo sin azúcar	0.270	kg
Plátano maduro	0.170	kg
Harina de avena	0.130	kg
Canela	0.010	kg
Nuez	0.030	kg
Alga espirulina	0.004	kg
Cocoa en polvo	0.004	kg
Papel estrella	1.000	m

Peso o cantidad por ración: 0.100 kg
Peso total (10 personas): 1.000 kg
Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Pesar y ordenar todos los insumos).
2. Separar las claras (guardar las yemas en refrigeración para un uso posterior).
3. Batir las claras hasta romper la proteína, cuando comiencen a formarse burbujas, reserva.
4. Derretir el chocolate amargo.
5. Machacar el plátano maduro.
6. Tener lista la crema de cacahuete.
7. Tamizar harina de avena, canela, espirulina y cocoa.
8. Picar nuez.
9. Preparar el molde con papel estrella.

ELABORACIÓN

1. Incorporar las claras batidas al puré de plátano y mezclar bien.
2. Añadir la crema de cacahuete de manera envolvente para mantener la aireación.
3. Incorporar los ingredientes secos (harina de avena, canela, cocoa y alga espirulina) poco a poco a la mezcla.
4. Agregar el chocolate derretido y mezclar suavemente hasta formar una masa homogénea.
5. Incorporar la nuez troceada (opcionalmente reservar un poco para decorar la superficie).
6. Verter la mezcla en moldes individuales o en un refractario previamente engrasado o forrado con papel estrella.
7. Hornear a 170 °C durante 15 a 20 min, hasta que al insertar un palillo salga limpio o con migajas húmedas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Puedes decorar tus brownies con yogurt griego, fresas frescas, crema de cacahuete y nueces para darles un toque especial y delicioso. También puedes prepararlos tipo sándwich, rellenándolos con yogurt griego y cubriéndolos por fuera con una capa de chocolate amargo sin azúcar derretido, al estilo Kinder Delice saludable. Para enriquecer nutrimentalmente esta receta, considera añadir semillas de chía o linaza molida en la mezcla para aportar fibra y omega-3.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (100 gramos)		10 porciones (1,000 gramos)	
Energía (kcal)	340	Energía (kcal)	3,414
Proteínas (g)	12	Proteínas (g)	120
Lípidos (g)	22.9	Lípidos (g)	229.2
Hidratos de Carbono (g)	30.2	Hidratos de Carbono (g)	302
Sodio (mg)	48.9	Sodio (mg)	489

CARROT CAKE

Avena, zanahoria, nuez y huevo.

Autora: Anaid De Rosas Álvarez
Cédula profesional: 14552601
Coautora (estudiante): Sarahí Aburto
Institución: Universidad del Valle de Puebla

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Avena	0.100	kg
Polvo para hornear	0.003	kg
Canela en polvo	0.002	kg
Nuez en trozos	0.020	kg
Monk fruit	0.025	kg
Huevo	0.025	kg
Aceite de coco	0.005	kg
Zanahoria rallada	0.050	kg
Extracto de vainilla	0.002	L
Bebida vegetal de almendra	0.120	kg

Peso o cantidad por ración: 0.035 kg
Peso total (10 personas): 0.352 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Pesar la avena, el polvo para hornear, la canela en polvo, el endulzante y la nuez, y colocar cada ingrediente en un recipiente individual.
2. Pesar el huevo, el aceite de coco, la leche de almendra y el extracto de vainilla, y reservarlos por separado.
3. Lavar, pelar y rallar la zanahoria, y colocarla en un recipiente limpio.
4. Derretir el aceite de coco si está sólido, y dejarlo enfriar ligeramente antes de usarlo.
5. Organizar todos los ingredientes ya pesados sobre la mesa de trabajo, asegurándose de tener los utensilios y materiales necesarios listos.
6. Verificar que el recipiente donde se preparará la mezcla sea apto para microondas y esté limpio y seco.

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un recipiente apto para microondas la leche de almendra, el polvo para hornear, la canela en polvo y el extracto de vainilla.
2. Agregar la zanahoria rallada y revolver hasta que se integre por completo.
3. Incorporar el endulzante, el huevo batido, el aceite de coco derretido, la nuez troceada y la avena.
4. Mezclar bien todos los ingredientes hasta obtener una masa espesa y uniforme.
5. Cocinar la mezcla en el microondas durante 2 min a potencia alta.
6. Retirar el recipiente con cuidado y dejar enfriar durante unos min.
7. Racionar la preparación en diez partes iguales y, si lo desea, decorar con yogurt griego, zanahoria fresca rallada y un poco de nuez.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este pastel saludable no contiene azúcar añadida ni harina refinada. Es una alternativa nutritiva, rica en fibra, grasas saludables y endulzado naturalmente con monk fruit. Su combinación de avena, zanahoria y nuez aporta saciedad, textura y un perfil nutricional equilibrado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (35 gramos)		10 porciones (352 gramos)	
Energía (kcal)	63	Energía (kcal)	630.02
Proteínas (g)	22.1	Proteínas (g)	220.9
Lípidos (g)	29.9	Lípidos (g)	299.4
Hidratos de Carbono (g)	76.9	Hidratos de Carbono (g)	769.2
Sodio (mg)	45.11	Sodio (mg)	451.08

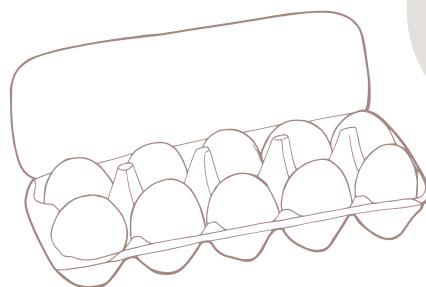
CREPAS DE AVENA

Avena, fresas y yogur.

Autora: Verónica Lorena Ramírez Badía
Cédula profesional: 1280273
Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Fresas	0.166	kg
Leche	0.125	L
Huevo	0.050	kg
Avena molida	0.040	kg
Aceite vegetal	0.015	L
Yogur tipo griego	0.075	L

Peso o cantidad por ración: 0.060 kg
Peso total (10 personas): 0.600 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner en la licuadora la leche, posterior el huevo y por último la avena molida, hasta formar una mezcla.
3. Poner la masa en un recipiente tipo jarra para poder manejarla mejor.

ELABORACIÓN

1. Calentar un sartén con 0.015 L de aceite para la elaboración de cada crepa.
2. Poner 0.080 L de masa para crepa con un cucharón en el sartén.
3. Expandir la masa sobre el sartén cubriendo un diámetro de aproximadamente 22 centímetros.
4. Dejar aproximadamente 2 min cuando las orillas se levanten, es momento de voltear y sacar.
5. Doblar en 4 en forma de abanico y rellenar con el yogurt y 0.010 kg de fresa.
6. Decorar con fresas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La avena es fuente de grasas insaturadas como el omega 6, lo que ayuda a disminuir el LDL o colesterol malo. Contiene vitaminas del complejo B, involucrados en el desarrollo y mantención del sistema nervioso central.

(Aporta LNCA. Angélica Isabel Rojas Malpica- IBERO Puebla).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (60 gramos)		10 porciones (600 gramos)	
Energía (kcal)	59.908	Energía (kcal)	599.085
Proteínas (g)	2.440	Proteínas (g)	24.406
Lípidos (g)	2.992	Lípidos (g)	29.920
Hidratos de Carbono (g)	5.804	Hidratos de Carbono (g)	58.044
Sodio (mg)	19.534	Sodio (mg)	195.342

CUPCAKES SALUDABLES

Avena, salvado, leche deslactosada, calabacita, zanahoria.

Autora: Kenya Tzatzilt Lira Reyes
Cédula profesional: 1213244
Cédula especialidad: 14285201
Institución: Universidad Lasalle Laguna

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Avena	0.05	kg
Harina de trigo	0.2	kg
Salvado de trigo	0.05	kg
Canela en polvo	0.01	kg
Polvo para hornear	0.008	kg
Huevo	0.180	kg
Calabacita	0.28	kg
Zanahoria	0.28	kg
Extracto de vainilla	0.005	kg
Leche deslactosada	0.24	L
Aceite vegetal	0.005	L
Capacillos	0.001	kg

Peso o cantidad por ración: 0.100 kg

Peso total (10 personas): 1 kg

Complejidad de elaboración: Mediana



PREPARACIÓN

1. Moler la avena.
2. Cernir los ingredientes secos (harina, salvado, canela y polvo para hornear).
3. Mezclar los ingredientes cernidos en un bowl y reservar.
4. En otro bowl batir los huevos.
5. Rallar finamente la zanahoria y la calabacita.
6. Precalentar el horno a 180 °C por 10 min.
7. Preparar un molde de cupcakes con su capacillo.

ELABORACIÓN

1. Incorporar el extracto de vainilla, leche deslactosada y aceite a la mezcla de huevos batidos.
2. Agregar la zanahoria y la calabacita ralladas a la mezcla.
3. Incorporar los ingredientes secos a los líquidos poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vaciar la mezcla en los capacillos hasta llenar a $\frac{3}{4}$ del borde.
5. Hornear a 180 °C por 20 a 25 min.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Si se utiliza harina integral pueden reducir el salvado a la mitad de lo indicado en la receta.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (100 gramos)		10 porciones (1,000 gramos)	
Energía (kcal)	155.1	Energía (kcal)	1,551
Proteínas (g)	6.6	Proteínas (g)	66
Lípidos (g)	3.5	Lípidos (g)	35
Hidratos de Carbono (g)	24.3	Hidratos de Carbono (g)	243
Sodio (mg)	122	Sodio (mg)	1,220

GALLETAS DE SEMILLAS

Semillas de linaza, girasol y calabaza.

Autora: *Andrea López Maupomé*

Cédula profesional: *13873165*

Coautora (estudiante): *Valeria Cabañas García*

Institución: *Universidad Anáhuac Veracruz campus Xalapa*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Semillas de linaza	0.100	kg
Semillas de girasol	0.100	kg
Semillas de calabaza	0.040	kg
Harina de avena	0.200	kg
Plátano	0.300	kg
Dátil (opcional)	0.040	kg
Papel encerado	1.000	m

Peso o cantidad por ración: **0.078 kg**

Peso total (10 personas): **0.780 kg**

Complejidad de elaboración: **Mediana**



PREPARACIÓN

1. En un tazón con agua, remojar las semillas (linaza, girasol, calabaza) por una noche.
2. Precalentar el horno a 180 °C.
3. Cubrir una bandeja apta para horno con el papel encerado.

ELABORACIÓN

1. Colocar las semillas hidratadas en un tazón.
2. Agregar la harina de avena y el plátano machacado y dátil opcional.
3. Mezclar hasta tener una textura firme.
4. Hacer bolitas de 0.040 kg aprox. con la mezcla.
5. Colocar las bolitas en la bandeja con 5 cm de separación.
6. Aplastar la bolita con una cuchara sopera para extenderla.
7. Hornear por 10-15 min o hasta que la galleta obtenga una coloración dorada.
8. Dejar enfriar en la bandeja.
9. Despegar y almacenar en un recipiente hermético.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Las semillas de linaza contienen altas cantidades de omega-3. Las semillas de calabaza destacan por su alto contenido de magnesio y zinc, con sólo 30 g de semillas de girasol, se puede cubrir más del 80% de la ingesta diaria recomendada de vitamina E.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (78 gramos)		10 porciones (780 gramos)	
Energía (kcal)	316.271	Energía (kcal)	3,162.711
Proteínas (g)	43.317	Proteínas (g)	433.172
Lípidos (g)	18.126	Lípidos (g)	181.263
Hidratos de Carbono (g)	31.763	Hidratos de Carbono (g)	317.633
Sodio (mg)	11.186	Sodio (mg)	111.860

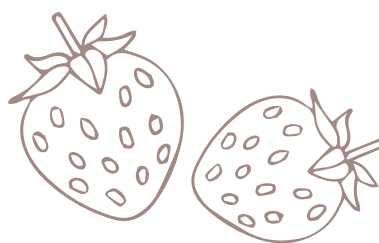
HELADO DE FRESAS CON CACAHUATE Y YOGURT

Fresas, yogurt, cacahuete.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza
Cédula profesional: 4561187 / 1939681
Coautora (estudiante): Claudia Estefanía Contreras López
Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Fresas picadas	0.530	kg
Queso cottage	0.160	kg
Yogurt natural sin azúcar añadida	0.783	L
Miel de abeja natural	0.200	L
Cacahuete tostado sin sal	0.040	kg

Peso o cantidad por ración: 0.170 kg
Peso total (10 personas): 1.700 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Limpiar y desinfectar las fresas con desinfectante para alimentos, siguiendo las instrucciones del envase.
2. Eliminar las porciones no comestibles (tallo de fresa).
3. Cortar las fresas en cubos pequeños de 0.5 cm.

ELABORACIÓN

1. Añadir a la licuadora el queso cottage, la fresa picada, el yogurt, cacahuete y miel de abeja.
2. Licuar hasta que quede una mezcla homogénea.
3. Meter al congelador por 7 h.
4. Servir en un tazón con la ayuda de una cuchara que permita raspar la superficie.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Almacenar máximo 2 meses en el congelador.
El cacahuete un alimento accesible, nutritivo, versátil y con profunda raíz cultural.

Debemos promocionar más su uso, este es una gran fuente de grasas saludables para el organismo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (171.3 gramos)		10 porciones (1,713 gramos)	
Energía (kcal)	163.791	Energía (kcal)	1,637.919
Proteínas (g)	6.297	Proteínas (g)	62.971
Lípidos (g)	5.035	Lípidos (g)	50.358
Hidratos de Carbono (g)	25.650	Hidratos de Carbono (g)	256.503
Sodio (mg)	135.396	Sodio (mg)	1,353.961

MUFFINS DE ZANAHORIA

Zanahoria, harina integral y nuez.

Autor: Miguel Ángel Meza Vudaira

Cédula profesional: 6637454

Coautores (estudiantes): Flavia Morán Pozzi / Mauricio Anguiano Juárez

Institución: Universidad del Claustro de Sor Juana

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Zanahoria	0.399	kg
Limón	0.007	kg
Huevo	0.200	kg
Edulcorante natural granulado	0.016	kg
Aceite de oliva extra virgen	0.133	L
Leche entera	0.033	L
Yogurt natural sin azúcar	0.166	kg
Harina de trigo integral	0.293	kg
Polvo para hornear	0.016	kg
Sal yodada	0.004	kg
Nuez pecana pelada	0.040	kg

Peso o cantidad por ración: 0.130 kg

Peso total (10 personas): 1.300 kg

Complejidad de elaboración: Mediana



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar fruta y verdura (limón y zanahoria).
2. Pelar y rallar zanahoria.
3. Rallar la cascara de limón.
4. Cernir harina y polvo para hornear.
5. Picar la nuez finamente.

ELABORACIÓN

1. En un tazón batir el huevo con el edulcorante durante 5 minutos.
2. Añadir al aceite y batir durante 15 segundos más, agregar la leche y el yogurt y seguir batiendo por 20 segundos.
3. Agregar la harina con el polvo para hornear y la sal, mezclar hasta que se integre bien.
4. Agregar la zanahoria y la ralladura de limón revolviendo hasta que todo esté perfectamente integrado.
5. Disponer la mezcla en moldes para pastelillos introduciendo un capacillo y luego la masa a $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad, espolvorear con las nueces picadas.
8. Hornear a 200 °C durante 15 a 20 minutos, estarán listos cuando al insertar un palillo éste salga seco.
9. Una vez fuera del horno dejar reposar y enfriar durante 10 minutos.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El uso de edulcorante natural permite reducir el contenido calórico y evitar picos de glucosa, lo que hace de estos muffins una opción más amigable para personas con diabetes o quienes buscan controlar su consumo de azúcares añadidos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (130 gramos)		10 porciones (1,300 gramos)	
Energía (kcal)	304.80	Energía (kcal)	3,048.08
Proteínas (g)	8.19	Proteínas (g)	81.95
Lípidos (g)	19.65	Lípidos (g)	196.05
Hidratos de Carbono (g)	27.36	Hidratos de Carbono (g)	273.62
Sodio (mg)	395.79	Sodio (mg)	3,957.9

PASTELITOS DE CAMOTE CON MOUSSE DE YOGURT

Harina de avena integral, camote y queso cottage.

Autora: Hazareel Castillo Morales
Cédula profesional: 9001243
Institución: ISU Universidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Camote naranja	0.400	kg
Naranja	0.030	kg
Semillas de chía	0.150	kg
Almendra laminada sin piel	0.150	kg
Monk fruit	0.040	kg
Harina de avena integral	0.200	kg
Huevo	0.120	kg
Proteína en polvo sin sabor (suero de leche)	0.010	kg
Canela en polvo	0.010	kg
Nuez moscada	0.010	kg
Vainilla líquida	0.010	kg
Sal	0.010	kg
Yogurt griego natural	0.200	kg
Queso cottage bajo en grasa	0.300	kg
Miel de agave	0.150	kg

Peso o cantidad por ración: 0.150 kg
Peso total (10 personas): 1.5 kg
Complejidad de elaboración: Mediana

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C por 20 min.
2. Cocer el camote al vapor y pelar. Reservar.
3. Sacar la ralladura de la naranja.
4. Tostar ligeramente las almendras con la chía y el monk fruit.

ELABORACIÓN

Para los panquecitos:

1. Mezclar la avena, camote, huevo, proteína, canela, nuez moscada, vainilla y sal hasta formar una masa espesa y homogénea.
2. Servir en los moldes de cupcakes a $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
3. Hornear por 20–25 min.
4. Enfriar.

Para la mousse:

1. Mezclar el yogurt con el queso cottage, la miel y la ralladura de naranja.
2. Refrigerar.

Para decorar:

1. Servir cada pastelito, con una cucharada de la mousse encima, las almendras y chía tostadas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El monk fruit es el extracto de la fruta del monje que se utiliza para endulzar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (200 gramos)		10 porciones (2,000 gramos)	
Energía (kcal)	105.01	Energía (kcal)	1,050.11
Proteínas (g)	13.67	Proteínas (g)	136.76
Lípidos (g)	3.12	Lípidos (g)	31.29
Hidratos de Carbono (g)	6.80	Hidratos de Carbono (g)	68.07
Sodio (mg)	170.29	Sodio (mg)	1,702.9

PAY HELADO DE MANGO

Harina de almendra, yogurt griego y mango.

Autora: Anaid De Rosas Álvarez
Cédula profesional: 14552601
Coautora (estudiante): Alejandra Ugarte Cruz
Institución: Universidad del Valle de Puebla

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mantequilla sin sal	0.056	kg
Harina de almendra	0.111	kg
Mango manila	0.555	kg
Yogurt griego natural	0.278	kg
Acetato	0.300	m

Peso o cantidad por ración: 0.100 kg
Peso total (10 personas): 1.000 kg
Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

- Derretir la mantequilla sin sal y reservar.
- Pesar la harina de almendra.
- Lavar los mangos, pelarlos y extraer solo la pulpa.
- Pesar el yogurt griego.
- Seleccionar 10 aros de 8 cm de diámetro y cubrir completamente las paredes con el acetato.

ELABORACIÓN

Para la base:

- Mezclar la mantequilla derretida con la harina de almendra hasta formar una masa uniforme.
- Colocar la masa en los aros cubriendo únicamente la base.
- Congelar por mínimo 1 hora para que la base adquiera firmeza.

Para el relleno:

- Licuar la pulpa de mango con el yogurt griego natural hasta obtener una mezcla homogénea.

- Verter la mezcla dentro de los aros y sobre las bases previamente congeladas.
- Congelar durante 3 horas o hasta que el relleno esté completamente firme.

Final:

- Desmoldar y servir.
- Decorar con hojas de menta, rodajas de mango fresco o ralladura de limón (opcional).

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este pay helado es una opción fresca y nutritiva, rica en vitamina C, fibra y grasas saludables. No contiene azúcares añadidos ni harinas refinadas, y es apto para personas con intolerancia al gluten. Ideal como postre ligero para días calurosos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (100 gramos)		10 porciones (1,000 gramos)	
Energía (kcal)	164.17	Energía (kcal)	1,641.7
Proteínas (g)	4.04	Proteínas (g)	40.42
Lípidos (g)	11.82	Lípidos (g)	118.15
Hidratos de Carbono (g)	12.4	Hidratos de Carbono (g)	123.95
Sodio (mg)	19.4	Sodio (mg)	194

COLACIONES

Avena caliente
Avena cremosa
Avena trasnochada
Avena trasnochada con mango y semillas
Barra energética de frutos secos
Barras energéticas
Bolitas de amaranto con plátano
Bolitas de tamarindo con chile y amaranto
Bolitas energéticas
Crepas de proteína vegetal
Crudités con aderezo de aguacate y cilantro
Manzana con amaranto
Muffins de manzana y avena
Pepinos locos
Proteína vegana
Tortitas de avena

AVENA CALIENTE

Avena, canela, cocoa.

Autor: *Hugo Ignacio Bautista Sánchez*

Cédula profesional: 7987492

Institución: *Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico UNIVDEP - UBS*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Avena en hojuelas	0.300	kg
Agua (1)	0.600	L
Piloncillo	0.100	kg
Canela molida	0.020	kg
Cocoa oscura	0.020	kg
Agua (2)	1.200	L

Peso o cantidad por ración: 0.224 L

Peso total (10 personas): 2.240 L

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Dejar en remojo la avena previamente con el agua 1, llevar al fuego y hervir por 5 minutos. Escurrir y reservar.
2. Rallar la cantidad indicada de piloncillo y reservar.
3. Pesar la cocoa y la canela.
4. Medir el agua 2 y reservar para la cocción final de la bebida.

ELABORACIÓN

1. Verter el agua 2 en una olla y calentar a fuego medio.
2. Integrar la avena, la cocoa, el piloncillo y la canela.
3. Hervir la mezcla por 5 minutos, removiendo de manera constante para evitar que se pegue.
4. Servir caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La bebida se sirve caliente, es importante saber que conforme más tiempo se mantenga en el fuego, la preparación puede tornarse mayormente espesa.

“Dejar la avena en remojo mínimo 30 minutos antes de cocinarla ayuda a reducir el tiempo de cocción y mejora la digestibilidad, la proporción estándar para su cocción es 1 de avena por 2 partes de agua, aunque se puede ajustar según la consistencia deseada: más agua para bebida líquida, menos para papillas espesas”.

(L.G. Adriana Medina Franco. ULSA Chihuahua).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (224 mililitros)		10 porciones (2,240 mililitros)	
Energía (kcal)	159.7	Energía (kcal)	1,597
Proteínas (g)	5.42	Proteínas (g)	54.2
Lípidos (g)	2.19	Lípidos (g)	21.9
Hidratos de Carbono (g)	31.8	Hidratos de Carbono (g)	318
Sodio (mg)	5.6	Sodio (mg)	56

AVENA CREMOSA

Avena, leche y manzana.

Autora: Erika Lizbeth Moreno Hernández

Cédula profesional: 5148606

Coautoras (estudiantes): Abigail Zavala Hernández / Linda Joseline Pacheco Sánchez

Institución: Universidad Iberoamericana Torreón

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche	2.100	L
Canela molida	0.005	kg
Avena	0.500	kg
Manzana	0.500	kg
Esencia de vainilla	0.005	L
Miel	0.050	kg
Chía	0.030	kg
Yogur natural	0.050	kg
Nuez	0.100	kg

Peso o cantidad por ración: 0.320 kg

Peso total (10 personas): 3.200 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Medir y pesar todos los ingredientes.
2. Lavar y desinfectar las manzanas.
3. Cortar las manzanas en cubos pequeños con cáscara.
4. Cortar las nueces finamente.

ELABORACIÓN

1. En una olla grande, calentar la leche a fuego medio.
2. Agregar la canela a la leche.
3. Incorporar la avena poco a poco a la leche, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
4. Añadir la manzana a la mezcla.
5. Cocinar durante 10–15 minutos hasta que la mezcla espese y la fruta esté suave.
6. Retirar del fuego.
7. Agregar la esencia de vainilla, las semillas de chía y la miel.
8. Servir tibia o fría acompañada con una cucharada de yogur natural y espolvoreada con nuez picada encima.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Aporta energía sostenida gracias a los carbohidratos complejos de la avena y la manzana.
- Contiene proteínas de la leche y el yogur, favoreciendo la recuperación muscular.
- Las nueces y chía aportan grasas insaturadas, omega-3, calcio y antioxidantes.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (320 gramos)		10 porciones (3,200 gramos)	
Energía (kcal)	211.95	Energía (kcal)	2,119.54
Proteínas (g)	9.73	Proteínas (g)	97.30
Lípidos (g)	9.48	Lípidos (g)	94.82
Hidratos de Carbono (g)	27.12	Hidratos de Carbono (g)	271.21
Sodio (mg)	33.25	Sodio (mg)	332.5

AVENA TRASNOCHADA

Avena en hojuelas, betabel y semillas de chía.

Autora: *María Xanny García Morales*

Cédula profesional: 09117645

Institución: *Universidad Tecmilenio*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Avena en hojuelas	0.300	kg
Semillas de chía	0.120	kg
Leche light	1.220	L
Extracto de vainilla	0.005	L
Betabel	0.390	kg

Peso o cantidad por ración: **0.203 kg**

Peso total (10 personas): **2.035 kg**

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Pesar todos los ingredientes con la báscula en orden de aparición.
2. Lavar el betabel con agua y jabón. Retirar la cáscara y rallar. Reservar.

ELABORACIÓN

1. Colocar la avena, semillas de chía, la leche y extracto de vainilla en un recipiente con tapa.
2. Mezclar muy bien.
3. Tapar y refrigerar por 4 horas o durante toda la noche.
4. Agregar el betabel rallado para decorar.
5. Servir frío.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Puedes usar la bebida vegetal de preferencia o sustituir por agua.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción de 206 gramos		10 porciones (2,060gramos)	
Energía (kcal)	189	Energía (kcal)	1,889
Proteínas (g)	10.7	Proteínas (g)	107
Lípidos (g)	3.6	Lípidos (g)	36
Hidratos de Carbono (g)	30.7	Hidratos de Carbono (g)	307
Sodio (mg)	90.3	Sodio (mg)	903

AVENA TRASNOCHADA CON MANGO Y SEMILLAS

Mango, Avena, nuez y chía.

Autoras: *Angélica Isabel Rojas Malpica / María Amparo Gil Solís*

Cédula profesional: 3015023 / 13423432

Institución: *Universidad Iberoamericana Puebla*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Avena en hojuelas	0.200	kg
Leche descremada	1.837	L
Chía	0.050	kg
Canela en polvo	0.005	kg
Vainilla	0.025	L
Mango manila	0.725	kg
Nuez	0.050	kg

Peso o cantidad por ración: **0.289 kg**

Peso total (10 personas): **2.892 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar y cortar el mango en cubos.

ELABORACIÓN

1. En un recipiente con tapa mezclar la avena con la leche, chía, canela y vainilla.
2. Añadir los cubos de mango a la avena y mezclar suavemente.
3. Tapar y guardar en el refrigerador al menos 6 horas o máximo 12 horas.
4. Antes de consumir, añadir las nueces.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La chía es un alimento rico en fibra, ácidos grasos omega 3, proteínas y minerales que generan grandes beneficios para la salud.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (140 gramos)		10 porciones (1,400 gramos)	
Energía (kcal)	208.6	Energía (kcal)	2,086
Proteínas (g)	10.8	Proteínas (g)	108
Lípidos (g)	6.11	Lípidos (g)	61.1
Hidratos de Carbono (g)	29.47	Hidratos de Carbono (g)	294.7
Sodio (mg)	96.84	Sodio (mg)	968.4

BARRA ENERGÉTICA DE FRUTOS SECOS

Dátil, nuez, avellana y cacao.

Autora: Anaid De Rosas Álvarez
Cédula profesional: 14552601
Coautora (estudiante): Ana Karen Piloni Merlo
Institución: Universidad del Valle de Puebla

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Dátiles	0.143	kg
Nueces	0.114	kg
Avellanas	0.057	kg
Nibs de cacao	0.057	kg
Sal yodada	0.003	kg
Mantequilla sin sal (para engrasar)	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: 0.038 kg

Peso total (10 personas): 0.384 kg

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Pesar los dátiles, deshuesar y con un cuchillo cortar en mitades.
2. Pesar las nueces.
3. Pesar las avellanas y trocear con el cuchillo.
4. Pesar los nibs de cacao y la sal.
5. En un procesador de alimentos triturar los dátiles con las nueces hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Verter la mezcla en un bowl.
7. Incorporar con una espátula las avellanas, los nibs y la sal hasta que quede todo mezclado.
8. Engrasar un molde rectangular con la mantequilla.

ELABORACIÓN

1. Verter la mezcla en el molde rectangular y presionar para compactar.
2. Refrigerar por mínimo 1 hora para que tome firmeza.
3. Cortar en porciones rectangulares antes de servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Estas barras energéticas son ricas en grasas saludables, fibra y antioxidantes. No contienen azúcares añadidos ni harinas, lo que las hace ideales como snack natural y nutritivo. Son aptas para dietas vegetarianas y libres de gluten. Además, ofrecen energía sostenida gracias a los dátiles. Perfectas para media mañana o como preentrenso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (30 gramos)		10 porciones (384 gramos)	
Energía (kcal)	192.31	Energía (kcal)	1,923.08
Proteínas (g)	3.38	Proteínas (g)	33.76
Lípidos (g)	15.03	Lípidos (g)	150.31
Hidratos de Carbono (g)	14.49	Hidratos de Carbono (g)	144.94
Sodio (mg)	117.04	Sodio (mg)	1,170.41

BARRAS ENERGÉTICAS

Amaranto, cacahuete y dátiles.

Autor: Miguel Ángel Meza Vudoira

Cédula profesional: 6637454

Coautores (estudiantes): Flavia Morán Pozzi / Uriel Alejandro González Ortiz

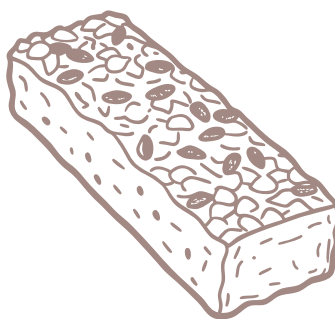
Institución: Universidad del Claustro de Sor Juana

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Amaranto reventado o inflado	0.500	kg
Avena en hojuelas	0.250	kg
Semillas de chía	0.130	kg
Canela en polvo	0.010	kg
Crema de cacahuete	0.540	kg
Dátiles sin hueso	0.670	kg
Agua caliente	0.300	L

Peso o cantidad por ración: 0.024 kg

Peso total (10 personas): 0.240 kg

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Mezclar en un tazón el amaranto, avena, semillas de chía y canela y crema de cacahuete.
2. En un procesador de alimentos triturar los dátiles con el agua hasta que quede una masa.

ELABORACIÓN

1. Juntar las dos mezclas de la preparación la pasta hasta obtener pasta homogénea.
2. En una charola para hornear colocar la mezcla en un molde rectangular con papel encerado, presionando firmemente.
3. Refrigerar al menos 2 horas.
4. Cortar en 10 barras iguales y almacenar en un recipiente hermético.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta preparación no requiere cocción, por lo que conserva mejor los nutrientes térmicamente sensibles. Además, es práctica, portátil y de larga duración si se conserva en refrigeración.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (24 gramos)		10 porciones (240 gramos)	
Energía (kcal)	103.88	Energía (kcal)	1,038.78
Proteínas (g)	3.17	Proteínas (g)	31.67
Lípidos (g)	3.77	Lípidos (g)	37.70
Hidratos de Carbono (g)	16.18	Hidratos de Carbono (g)	161.79
Sodio (mg)	25.80	Sodio (mg)	258.04

BOLITAS DE AMARANTO CON PLÁTANO

Amaranto y plátano.

Autoras: *Angélica Isabel Rojas Malpica / María Amparo Gil Solís*

Cédula profesional: 3015023 / 13423432

Institución: *Universidad Iberoamericana Puebla*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Plátano maduro	0.540	kg
Amaranto tostado	0.350	kg
Cocoa en polvo	0.010	kg
Canela en polvo	0.010	kg
Semillas de girasol	0.030	kg

Peso o cantidad por ración: *0.090 kg*

Peso total (10 personas): *0.900 kg*

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Machacar el plátano con un tenedor hasta hacerlo puré.

ELABORACIÓN

1. En un bowl mezclar el puré de plátano, amaranto, semillas de girasol, cocoa y canela hasta formar una masa moldeable.
2. Refrigerar la mezcla hasta que se puedan formar las bolitas o servir en vasitos a manera de postre.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (90 gramos)		10 porciones (900 gramos)	
Energía (kcal)	206.817	Energía (kcal)	2068.17
Proteínas (g)	6.218	Proteínas (g)	62.18
Lípidos (g)	4.693	Lípidos (g)	46.93
Hidratos de Carbono (g)	39.141	Hidratos de Carbono (g)	391.41
Sodio (mg)	1.584	Sodio (mg)	15.84

BOLITAS DE TAMARINDO CON CHILE Y AMARANTO

Tamarindo y amaranto.

Autoras: *Angélica Isabel Rojas Malpica / María Amparo Gil Solís*

Cédula profesional: 3015023 / 13423432

Institución: *Universidad Iberoamericana Puebla*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pulpa de tamarindo natural	1.250	kg
Amaranto tostado	0.060	kg
Sal	0.010	kg
Chile en polvo	0.010	kg

Peso o cantidad por ración: **0.130 kg**

Peso total (10 personas): **1.300 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**



PREPARACIÓN

ELABORACIÓN

1. En un tazón, mezclar la pulpa de tamarindo con la sal, chile y amaranto, hasta formar una pasta manejable.
2. Con las manos limpias, formar bolitas pequeñas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Para

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (130 gramos)		10 porciones (1,300 gramos)	
Energía (kcal)	99.48	Energía (kcal)	994.8
Proteínas (g)	1.165	Proteínas (g)	11.65
Lípidos (g)	0.725	Lípidos (g)	7.25
Hidratos de Carbono (g)	23.63	Hidratos de Carbono (g)	236.3
Sodio (mg)	387.5	Sodio (mg)	3,875

BOLITAS ENERGÉTICAS

Avena y dátil.

Autora: *María Aurora Porrúa Ardura*
Cédula profesional: 3947999
Institución: *Universidad Anáhuac Mayab*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Dátiles sin hueso	.190	kg
Avena natural	.100	kg
Mantequilla cacahuete	.080	kg
Cacao en polvo	.010	kg

Peso o cantidad por ración: 0.038 kg
Peso total (10 personas): 0.380 kg
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Pesar y medir todos los ingredientes.
2. Si los dátiles están secos, remojarlos en agua caliente por 10 minutos y escurrir.
3. Preparar la charola con tapete de silicón o papel encerado.

ELABORACIÓN

1. Triturar los dátiles en un procesador de alimentos hasta formar una pasta.
2. Agregar la avena, la mantequilla de cacahuete y el cacao, y procesar hasta obtener una masa homogénea.
3. Pesar 38 g y formar bolitas con las manos.
4. Colocar las bolitas en la charola.
5. Refrigerar durante al menos 30 minutos hasta que estén firmes.
6. Conservar en refrigeración en un recipiente hermético.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Puedes rebozar las bolitas en coco rallado, semillas de chía o cacao para darles un toque decorativo y extra de sabor.

Si no tienes procesador, puedes picar muy finamente los dátiles con cuchillo y mezclar todo a mano, aunque el resultado será menos homogéneo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (38 gramos)		10 porciones (380 gramos)	
Energía (kcal)	130	Energía (kcal)	1,300
Proteínas (g)	2.9	Proteínas (g)	29
Lípidos (g)	5.6	Lípidos (g)	56
Hidratos de Carbono (g)	17.5	Hidratos de Carbono (g)	175
Sodio (mg)	18	Sodio (mg)	180

CREPAS DE PROTEÍNA VEGETAL

Leche, mantequilla, aquafaba, fresa y mango.

Autora: Anaid De Rosas Álvarez
Cédula profesional: 14552601
Coautora (estudiante): Aranza Ocotero
Institución: Universidad del Valle de Puebla

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Garbanzo (para el aguafaba)	0.200	kg
Agua (para el aguafaba)	0.750	L
Harina todo uso	0.150	kg
Sal	0.001	kg
Polvo para hornear	0.0015	kg
Azúcar	0.020	kg
Leche	0.350	L
Mantequilla derretida	0.030	kg
Aquafaba (para la masa)	0.020	kg
Aceite de coco	0.015	L

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Fruta (fresa/mango)	0.400	kg
Azúcar para relleno	0.030	kg
Chía	0.020	kg
Jugo de limón	0.030	kg
Aquafaba (para merengue)	0.050	kg
Azúcar glass (para merengue)	0.050	kg

Peso o cantidad por ración: 0.116 kg
Peso total (10 personas): 1.167 kg
Complejidad de elaboración: Alta

PREPARACIÓN

1. Pesar el garbanzo y medir el agua para el aguafaba.
2. Cocer los garbanzos en el agua sin sal hasta que estén blandos.
3. Colar y reservar el líquido espeso (aquafaba).
4. Enfriar completamente y dividir: 20 g para la masa, 100 g para el merengue.
5. Pesar y tamizar harina con sal y polvo para hornear.
6. Pesar y derretir la mantequilla.
7. Pesar azúcar, leche y aceite de coco.
8. Lavar, desinfectar y cortar las frutas.
9. Extraer jugo de limón.
10. Hidratar la chía.
11. Medir azúcar glass para el merengue.
12. Cocer garbanzos para obtener aquafaba.

ELABORACIÓN

1. En un bowl, mezclar harina tamizada, sal y polvo para hornear.
2. Agregar azúcar, leche, mantequilla derretida y aquafaba (20 g).
3. Batir hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio.
5. Engrasar ligeramente con aceite de coco.
6. Verter una porción de masa al centro y girar la sartén para cubrir la superficie.
7. Cocinar 1–2 minutos por lado. Repetir hasta terminar.
8. Colocar las frutas en una cacerola con el azúcar, la chía, el jugo de limón y un poco de agua.
9. Cocinar a fuego bajo hasta que la fruta se suavice y suelte jugo. Enfriar.
10. Para el merengue, batir 100 g de aquafaba fría a velocidad alta por 7–10 minutos hasta formar picos firmes.
11. Agregar el azúcar glass poco a poco y seguir batiendo hasta que se incorpore completamente. Reservar.
12. Colocar una crepa en un plato, rellenar con la compota de frutas y enrollar.
13. Decorar con una cucharada de merengue.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta receta es una alternativa innovadora al postre tradicional, incorporando aquafaba como fuente de proteína vegetal funcional. Es ideal para dietas vegetarianas y puede adaptarse a veganas. Además de reducir el colesterol, es rica en fibra y antioxidantes gracias a la fruta y la chía. Una opción práctica, económica y libre de huevo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (116.75 gramos)	10 porciones (1,167 gramos)
Energía (kcal)	171.6
Proteínas (g)	3.8
Lípidos (g)	5.4
Hidratos de Carbono (g)	27.5
Sodio (mg)	79.89
Energía (kcal)	1,716.5
Proteínas (g)	38
Lípidos (g)	54
Hidratos de Carbono (g)	275
Sodio (mg)	798.94

CRUDITÉS CON ADEREZO DE AGUACATE Y CILANTRO

Jícama, zanahoria, pepino, aguacate.

Autora: Norma Angélica López Rodríguez

Cédula profesional: 13599850

Coautores (estudiantes): Julieta Terceros Forti / Hannia Kullick Walls

María Fernanda Fernández / Óscar Elías Martínez Gutiérrez

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepino	0.260	kg
Zanahoria	0.300	kg
Jícama	0.350	kg
Aderezo de aguacate con cilantro		
Aguacate	0.070	kg
Cilantro	0.030	kg
Yogurt griego natural sin azúcar	0.390	kg
Jugo de limón	0.015	L
Sal	0.005	kg

Peso o cantidad por ración: 0.142 kg

Peso total (10 personas): 1.420 kg

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el pepino, la zanahoria, la jícama, el aguacate y el cilantro.
2. Pelar los vegetales (pepino, zanahoria y jícama) y reservar.

ELABORACIÓN

1. Cortar el pepino, la zanahoria y la jícama en bastones de 1 cm de ancho por 5 cm de alto y servir en un plato hondo.
2. Licuar el yogurt griego con el cilantro fresco, el aguacate, el jugo de limón y la sal hasta obtener una mezcla homogénea, con consistencia suave y cremosa.
3. Colocar el aderezo en un recipiente pequeño y acompañar con crudités.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Este platillo se prepara sin calor, siendo una opción ligera, refrescante y llena de sabores naturales. El aderezo aporta proteínas, grasas saludables y vitamina E, contribuyendo a la salud cardiovascular. Este mismo aderezo es una opción ligera para acompañar con otros platillos como ensaladas o tacos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (284 gramos)		10 porciones (2,840 gramos)	
Energía (kcal)	168.48	Energía (kcal)	1,684.77
Proteínas (g)	5.44	Proteínas (g)	54.45
Lípidos (g)	5.73	Lípidos (g)	57.32
Hidratos de Carbono (g)	25.25	Hidratos de Carbono (g)	252.55
Sodio (mg)	488.61	Sodio (mg)	4,886.13

MANZANA CON AMARANTO

Mantequilla de cacahuete, miel.

Autora: *Teresa Camacho Guerrero*
Cédula profesional: 13583523
Institución: *Universidad Anáhuac Querétaro*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Manzana amarilla (5 piezas)	0.650	kg
Amaranto tostado	0.080	kg
Mantequilla de cacahuete	0.110	kg
Miel	0.030	L

Peso o cantidad por ración: **0.087 kg**
Peso total (10 personas): **0.870 kg**
Complejidad de elaboración: **Básica**



PREPARACIÓN

1. Lavar y secar las manzanas.
2. Cortar la manzana en 8 gajos cada una.
3. Reservar sumergidas en agua para evitar oxidación.
4. Mezclar la mantequilla de cacahuete con la miel y reservar.

ELABORACIÓN

1. Servir 4 gajos de manzana y añadir dos cucharaditas de la mezcla de mantequilla de cacahuete con miel.
2. Espolvorear con 2 cucharadas de amaranto tostado.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Añadir unas gotas de limón al agua donde se sumergen las manzanas, retrasa aún más la oxidación.
- La mantequilla de cacahuete aporta ácidos grasos esenciales y es buena fuente de proteínas.
- La manzana aporta fibra soluble e insoluble.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (87 gramos)		10 porciones (870 gramos)	
Energía (kcal)	142.012	Energía (kcal)	1,420.128
Proteínas (g)	3.928	Proteínas (g)	39.289
Lípidos (g)	6.349	Lípidos (g)	63.496
Hidratos de Carbono (g)	19.939	Hidratos de Carbono (g)	199.398
Sodio (mg)	53.683	Sodio (mg)	536.836

MUFFINS DE MANZANA Y AVENA

Manzana, avena, canela, vainilla y yogur.

Autoras: Ana Ivette Guzmán Flores / Patricia Inda Icaza

Cédula profesional: 4561187 / 1939681

Coautora (estudiante): Dominique Plaza Powell

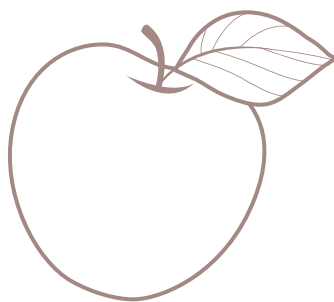
Institución: Universidad Anáhuac México

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Manzana roja	0.185	kg
Avena en hojuelas	0.100	kg
Canela	0.002	kg
Polvo para hornear	0.004	kg
Huevo	0.050	kg
Yogur	0.114	L
Esencia de vainilla	0.005	L

Peso o cantidad por ración: 0.046 kg

Peso total (10 personas): 0.460 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Lavar y desinfectar la manzana.
3. Rallar la manzana con cáscara.

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un tazón los ingredientes secos: avena, canela y polvo para hornear.
2. Batir aparte los huevos.
3. Agregar yogur, vainilla y la manzana con cáscara rallada.
4. Mezclar ingredientes húmedos y secos, sin sobre batir.
5. Verter la mezcla en moldes para muffins (pueden usarse capacillos).
6. Hornear de 20 a 25 min o hasta que, al insertar un palillo, salga limpio.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La avena es un cereal el cual tiene beneficios para la salud digestiva y cardiovascular, al ser un reemplazo de la harina convencional, es una gran opción para mejorar la salud de los comensales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (46 gramos)		10 porciones (460 gramos)	
Energía (kcal)	62.939	Energía (kcal)	629.391
Proteínas (g)	2.676	Proteínas (g)	26.765
Lípidos (g)	1.575	Lípidos (g)	15.758
Hidratos de Carbono (g)	10.284	Hidratos de Carbono (g)	102.846
Sodio (mg)	52.453	Sodio (mg)	524.531

PEPINOS LOCOS

Pepino, jícama, manzana.

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
Cédula profesional: 9981616
Coautora (estudiante): *Jamín Cervantes Ortega*
Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepino	0.500	kg
Jícama	0.130	kg
Manzana	0.210	kg
Limón	0.07	kg
Cacahuete tostado horneado	0.09	kg

Peso o cantidad por ración: **0.100 kg**

Peso total (10 personas): **1.0 kg**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Lavar, desinfectar y pelar los pepinos y jícama.
2. Cortar el pepino a la mitad a lo largo y retirar todas las semillas.
3. Cortar en trozos proporcionales las mitades.
4. Lavar y desinfectar la manzana: Picarla en pequeños cubos.
5. Rallar la jícama.

ELABORACIÓN

1. Rellenar los pepinos con manzana, jícama y cacahuates tostados horneados.
2. Exprimir limón y añadir chile en polvo.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Este snack es refrescante, natural y bajo en calorías, ideal para climas cálidos o como colación ligera.
- Es una opción para incluir más verduras a la alimentación de una forma divertida y mezclando lo dulce con picoso.
- El pepino, la jícama y la manzana aportan agua, fibra, vitaminas C y antioxidantes, favoreciendo la hidratación y la digestión.
- Los cacahuates naturales o tostados sin sal proporcionan grasas saludables y proteínas vegetales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (100 gramos)		10 porciones (1,000 gramos)	
Energía (kcal)	76.86	Energía (kcal)	768.6
Proteínas (g)	2.73	Proteínas (g)	27.3
Lípidos (g)	4.6	Lípidos (g)	46.0
Hidratos de Carbono (g)	8.23	Hidratos de Carbono (g)	82.3
Sodio (mg)	72.18	Sodio (mg)	721.8

PROTEÍNA VEGANA

Linaza, chía y maca.

Autora: Hazareel Castillo Morales
Cédula profesional: 9001243
Institución: UPAEP

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Amaranto	0.150	kg
Avena	0.085	kg
Linaza	0.040	kg
Chía	0.040	kg
Maca	0.015	kg
Cacao en polvo	0.015	kg
Semilla de girasol	0.060	kg
Cacahuete sin sal	0.045	kg
Nuez	0.050	kg
1 frasco de vidrio con tapa hermética	1	pza

Peso o cantidad por ración: 0.050 kg
Peso total (10 personas): 0.500 kg
Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Pesar y ordenar todos los ingredientes secos (amaranto, avena, linaza, chía, maca, cacao en polvo, semilla de girasol, cacahuete, nuez).
2. Verificar la frescura y humedad de los ingredientes secos, asegurando que estén limpios y libres de impurezas.
3. Separar por grupos:
 - Polvos y semillas pequeñas (linaza, chía, maca, cacao en polvo, avena, amaranto).
 - Semillas y oleaginosas grandes (semilla de girasol, cacahuete, nuez).
4. Preparar un recipiente grande para realizar la mezcla final.
5. Tener listo un frasco hermético de vidrio para almacenar la proteína vegana terminada.
6. Disponer de un procesador de alimentos o licuadora para pulverizar y homogeneizar los ingredientes.

ELABORACIÓN

1. Procesar en licuadora o procesador el amaranto, la avena, la linaza, la chía, la maca y el cacao en polvo hasta obtener un polvo fino y homogéneo.
2. Triturar por separado la semilla de girasol hasta polvo fino.
3. Triturar por separado el cacahuete sin sal y la nuez hasta obtener una textura de harina.
4. Mezclar en un recipiente grande todos los polvos obtenidos hasta integrarlos completamente.
5. Transferir la mezcla final al frasco de vidrio hermético.
6. Almacenar en un lugar fresco, seco y libre de humedad.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta proteína vegana está lista para usar en batidos, *smoothies*, *bowls* de fruta o como complemento en tus recetas favoritas. Además, cuando tienes prisa por las mañanas, es mejor salir con esta opción nutritiva a que pases el día con hambre o sin energía. Para potenciar aún más los antioxidantes, puedes agregar ingredientes como polvo de moringa, semillas de cáñamo o cacao *nibs*. ¡Hazla tuya y experimenta con tus super alimentos favoritos!

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (50 gramos)		10 porciones (500 gramos)	
Energía (kcal)	250.3	Energía (kcal)	2,503
Proteínas (g)	10.53	Proteínas (g)	105.38
Lípidos (g)	13.43	Lípidos (g)	134.35
Hidratos de Carbono (g)	22.58	Hidratos de Carbono (g)	225.84
Sodio (mg)	3.8	Sodio (mg)	38.8

TORTITAS DE AVENA

Avena, chayote, zanahoria y calabaza.

Autora: Eridany Jazmin Altamirano Aguilar
Cédula profesional: 14358002
Institución: Universidad Interamericana

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Avena en hojuelas	0.040	kg
Zanahoria	0.110	kg
Calabacita alargada	0.182	kg
Chayote	0.200	kg
Huevo	0.044	kg
Sal	0.0002	kg
Cebolla blanca	0.058	kg
Aceite vegetal	0.010	L

Peso o cantidad por ración: 0.066 kg
Peso total (10 personas): 0.656 kg
Complejidad de elaboración: *Mediana*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Eliminar las cáscaras y partes no comestibles.
3. Rallar los vegetales (zanahoria, calabaza y chayote).
4. Cortar finamente la cebolla.
5. Cascar y batir un huevo.

ELABORACIÓN

1. En un bol incorporar la avena, chayote, calabaza, zanahoria y cebolla, mezclar con un tenedor.
2. Incorporar el huevo, la sal y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Dejar reposar por 15 minutos.
4. Formar las tortitas de 6 cm de diámetro aproximadamente.
5. Agregar aceite en un sartén y calentar.
6. Colocar las tortitas.
7. Cocinar por 5-6 minutos de cada lado.
8. Escurrir el exceso de aceite y servir.
9. Se recomienda acompañar de una ensalada.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Las verduras se pueden sustituir por las que sean más del agrado del comensal.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (66 gramos)		10 porciones (656 gramos)	
Energía (kcal)	44.65	Energía (kcal)	446.45
Proteínas (g)	1.85	Proteínas (g)	18.5
Lípidos (g)	1.77	Lípidos (g)	17.65
Hidratos de Carbono (g)	5.89	Hidratos de Carbono (g)	58.83
Sodio (mg)	224.7	Sodio (mg)	2,247

BEBIDAS

Agua de guayaba con limón
Agua de jamaica con manzana
Agua de jícama con limón
Agua de pepino, limón y chía
Agua de piña con hierbabuena
Atole de guayaba
Aurora tropical
Braseada
Frappé cremoso de cacahuete
Fricholate
Licuado de avena
Licuado de guanábana con fresas
Licuado de plátano
Licuado fortificado
Limonada de fresa y menta
Limonada de frutos rojos
Midori
Smoothie bowl
Smoothie de fresa y durazno con amaranto
Smoothie de kefir y frutos rojos
Smoothie de mango y avena
Twilight

AGUA DE GUAYABA CON LIMÓN

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
Cédula profesional: 9981616
Coautora (estudiante): *Karen Thaily García Cruz*
Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua purificada	1.000	L
Guayaba madura	1.400	kg
Miel natural	0.030	kg
Hojas de menta fresca	0.200	kg
Jugo de limón natural	0.100	L

Peso o cantidad por ración: 0. 273 L
Peso total (10 personas): 2.730 L
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las guayabas, los limones y las hojas de menta.

2. Cortar las guayabas en trozos medianos, retirando las puntas.

3. Exprimir los limones para obtener el jugo natural.
4. Colocar en la licuadora las guayabas, el jugo de limón, la miel y una parte del agua.

5. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.

6. Colar si se desea una textura más ligera.

ELABORACIÓN

1. En una jarra grande, mezclar el licuado con el resto del agua.

2. Agregar las hojas de menta y el hielo al gusto.
3. Servir fría.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Refrescante bebida natural elaborada con frutas locales de temporada.
- La guayaba es rica en vitamina C, fibra y antioxidantes.
- El limón refuerza el sistema inmunológico y aporta un toque cítrico.
- Ideal para hidratarse en climas cálidos, sin azúcares añadidos industriales.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (273 mililitros)		10 porciones (2,730 mililitros)	
Energía (kcal)	103.016	Energía (kcal)	1,030.160
Proteínas (g)	3.158	Proteínas (g)	31.580
Lípidos (g)	0.844	Lípidos (g)	8.440
Hidratos de Carbono (g)	23.994	Hidratos de Carbono (g)	239.940
Sodio (mg)	7.560	Sodio (mg)	75.600

AGUA DE JAMAICA CON MANZANA

Jamaica, manzana, nuez.

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
Cédula profesional: 9981616
Coautora (estudiante): *Ana Karen Sánchez Jarquín*
Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua	1.750	L
Jamaica	0.175	kg
Manzana	0.175	kg
Nuez picada	0.035	kg

Peso o cantidad por ración: **0.213 L**

Peso total (10 personas): **2.135 L**

Complejidad de elaboración: **Básica**



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar manzana.
2. Cortar las manzanas en cuadritos.
3. Poner a hervir la jamaica en agua.

ELABORACIÓN

1. Hervir 100 ml de agua y agrega la jamaica. Deja reposar 10 minutos y cuela.
2. Mezclar ese concentrado con los 400 ml de agua restante.
3. Agregar la manzana picada y la nuez.
4. Refrigerar 10–15 minutos para que la manzana suelte sabor.
5. Servir frío, 50 ml por persona.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Es una bebida natural, refrescante y libre de productos ultra procesados.
- La flor de jamaica aporta antioxidantes que ayudan a proteger el corazón.
- La manzana picada proporciona fibra, vitaminas y un toque de dulzura natural.
- Combinadas, favorecen la digestión e hidratación.
- Puede endulzarse ligeramente con miel para mantener su valor nutricional.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (213 mililitros)		10 porciones (2,135 mililitros)	
Energía (kcal)	43.528	Energía (kcal)	435.281
Proteínas (g)	0.496	Proteínas (g)	4.963
Lípidos (g)	2.747	Lípidos (g)	27.478
Hidratos de Carbono (g)	4.898	Hidratos de Carbono (g)	48.982
Sodio (mg)	6.268	Sodio (mg)	62.685

AGUA DE JÍCAMA CON LIMÓN

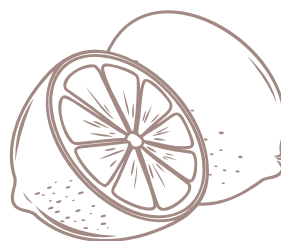
Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
 Cédula profesional: 9981616
 Coautora (estudiante): *Claudia Sofía Vásquez López*
 Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua	1.750	L
Jícama	0.350	kg
Jugo de limón	0.021	L
Hojas de albahaca	0.024	kg

Peso o cantidad por ración: 0.214 L

Peso total (10 personas): 2.145 L

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la jícama y hojas de albahaca para evitar bacterias.
2. Quitar la cáscara a la jícama y cortar en cubos grandes.

ELABORACIÓN

1. Licuar la jícama con el jugo de limón y 0.075 L de agua.
2. Colar la jícama molida y agregar a una jarra.
3. Agregar el resto de agua a la jarra y las hojas de albahaca para después revolver.
4. Refrigerar por 30 min y servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Esta bebida es refrescante y de temporada.
- Aporta vitamina C y vitamina B9, así como minerales esenciales como hierro, magnesio, potasio, manganeso.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

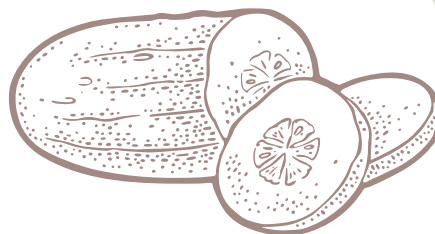
1 porción (214 mililitros)		10 porciones (2,145 mililitros)	
Energía (kcal)	13.307	Energía (kcal)	133.077
Proteínas (g)	0.250	Proteínas (g)	2.509
Lípidos (g)	0.291	Lípidos (g)	2.915
Hidratos de Carbono (g)	3.087	Hidratos de Carbono (g)	30.873
Sodio (mg)	6.569	Sodio (mg)	65.695

AGUA DE PEPINO, LIMÓN Y CHÍA

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
 Cédula profesional: 9981616
 Coautora (estudiante): *Ana Karen Sánchez Jarquín*
 Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua	1.600	L
Pepino rebanado con cáscara	0.400	kg
Jugo de limón	0.300	kg
Chía	0.100	kg

Peso o cantidad por ración: 0.240 L
 Peso total (10 personas): 2.400 L
 Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el pepino.
2. Cortar el pepino.
3. Hidratar la chía en agua por 10–15 minutos.

ELABORACIÓN

1. Licuar el pepino con el jugo de limón y 0.400 L de agua.
2. Añadir la chía hidratada.
3. Servir con hielo.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Es una bebida natural, refrescante y libre de productos ultra procesados.
- El pepino y el limón aportan agua y electrolitos.
- Ayuda a eliminar toxinas y favorece la digestión.
- El limón aporta vitamina C que fortalece el sistema inmunológico.
- Fuente de fibra y omega 3, la chía mejora la digestión y aporta grasas saludables.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (240 mililitros)		10 porciones (2,400 mililitros)	
Energía (kcal)	62.542	Energía (kcal)	625.424
Proteínas (g)	10.618	Proteínas (g)	106.184
Lípidos (g)	4.825	Lípidos (g)	48.256
Hidratos de Carbono (g)	5.583	Hidratos de Carbono (g)	55.832
Sodio (mg)	15.742	Sodio (mg)	157.424

AGUA DE PIÑA CON HIERBABUENA

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
 Cédula profesional: 9981616
 Coautora (estudiante): *Karen Thaily García cruz*
 Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua purificada	1.800	L
Piña natural madura	2.400	kg
Miel natural	0.060	kg
Hojas de hierbabuena fresca	0.030	kg
Hielo al gusto	0.300	kg

Peso o cantidad por ración: **0.210 L**
 Peso total (10 personas): **2.100 L**
 Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la piña y las hojas de hierbabuena.
2. Pelar la piña, retirar el centro fibroso y cortar en cubos medianos.
3. Colocar los trozos de piña en la licuadora junto con una parte del agua y el azúcar.
4. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Colar si se desea una textura más ligera.

ELABORACIÓN

1. En una jarra grande, mezclar el licuado con el resto del agua.
2. Agregar las hojas de hierbabuena y el hielo al gusto.
3. Servir fría.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Agua natural, baja en calorías, con azúcares naturales y sin aditivos.
- La piña es fuente de vitamina C y antioxidantes.
- La hierbabuena aporta frescura y ayuda a la digestión.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (210 mililitros)		10 porciones (2,100 mililitros)	
Energía (kcal)	140.472	Energía (kcal)	1,404.726
Proteínas (g)	1.383	Proteínas (g)	13.833
Lípidos (g)	0.335	Lípidos (g)	3.357
Hidratos de Carbono (g)	36.903	Hidratos de Carbono (g)	369.030
Sodio (mg)	9.558	Sodio (mg)	95.586

ATOLE DE GUAYABA

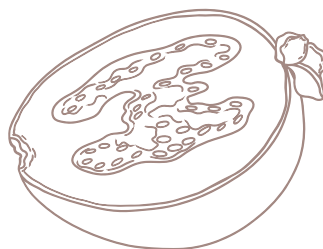
Autora: *María Xanny García Morales*
Cédula profesional: 09117645
Institución: *Universidad Tecmilenio*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Guayaba	0.324	kg
Agua	1.440	L
Canela	0.015	kg
Leche descremada	0.735	L
Masa de maíz	0.060	kg

Peso o cantidad por ración: **0.255 L**

Peso total (10 personas): **2.550 L**

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar las guayabas y cortar en mitades. Reservar.
2. Hervir 350 ml de agua y agregar las guayabas con la canela. Cocinar durante 8 minutos.
3. Retirar la canela, licuar las guayabas con el agua de cocción.
4. Colar para retirar semillas.
5. Diluir la masa de maíz en el resto del agua.

ELABORACIÓN

1. Verter en la olla el puré de guayaba y la leche para hervir a fuego bajo.
2. Agregar la masa de maíz diluida poco a poco sin dejar de mover.
3. Cocinar por 10 minutos o hasta lograr la consistencia deseada.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Cuidar la cantidad de agua a usar para lograr la consistencia deseada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (255 mililitros)		10 porciones (2,550 mililitros)	
Energía (kcal)	55.313	Energía (kcal)	553.134
Proteínas (g)	3.062	Proteínas (g)	30.627
Lípidos (g)	0.504	Lípidos (g)	5.040
Hidratos de Carbono (g)	10.533	Hidratos de Carbono (g)	105.336
Sodio (mg)	43.776	Sodio (mg)	437.769

AURORA TROPICAL

Guanábana, fresa, menta, hielo.

Autora: Jazmín Guadalupe Mendiola Jiménez
Cédula profesional: 11639434
Institución: UNITEC

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pulpa de guanábana	0.300	kg
Fresa	0.120	kg
Menta	0.005	kg
Hielo	0.160	kg

Peso o cantidad por ración: 0.058 L
Peso total (10 personas): 0.585 L
Complejidad de elaboración: Básica



PREPARACIÓN

1. Quitar las semillas de la pulpa de la guanábana y licue la pulpa limpia.

2. Lavar y desinfectar la fresa, eliminar el pedúnculo. Licue la fresa.
3. Deshojar la menta y desinfectar para después enjuagar.

ELABORACIÓN

1. Colocar ambas pulpas en la licuadora y añada la menta y los hielos para licuar todos los elementos.
2. Servir en una copa Martini.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta bebida tiene como técnica el método frozen, es refrescante, idealmente se consume en época de calor.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (58.5 mililitros)		10 porciones (585 mililitros)	
Energía (kcal)	58.6	Energía (kcal)	586
Proteínas (g)	0.25	Proteínas (g)	25
Lípidos (g)	0.12	Lípidos (g)	1.2
Hidratos de Carbono (g)	15.8	Hidratos de Carbono (g)	158
Sodio (mg)	0.12	Sodio (mg)	1.2

BRASEADA

Piña, limón, agua mineral, kombucha y miel.

Autora: Jazmín Guadalupe Mendiola Jiménez

Cédula profesional: 11639434

Institución: UNITEC

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Piña	0.670	kg
Limón agrio	0.060	L
Miel de abeja	0.060	kg
Kombucha	0.600	L
Hielo	0.600	kg
Agua mineral	0.100	L

Peso o cantidad por ración: 0.290 L

Peso total (10 personas): 2.090 L

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las frutas.
2. Pelar la piña y cortar en rodajas.
3. En un sartén pequeño saltear la rodaja de piña hasta que este caramelizada.
4. Reservar hasta enfriar y cortar en *brunoise*.
5. Cortar los limones y obtener jugo de limón.

ELABORACIÓN

1. En un *shaker* coloca el hielo, los 0.012.4 kg de piña, la miel de abeja, la kombucha y el jugo de limón.
2. Agitar por 15 segundos y servir sin colar en un vaso *old fashion*.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Esta receta hace uso de la reacción de Maillard, para caramelizar las azúcares naturales de la piña y otorgarle notas acarameladas a la bebida sin añadir azúcar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (290 mililitros)		10 porciones (2,090 mililitros)	
Energía (kcal)	72.4	Energía (kcal)	724
Proteínas (g)	0.4	Proteínas (g)	4
Lípidos (g)	0.1	Lípidos (g)	1
Hidratos de Carbono (g)	19.1	Hidratos de Carbono (g)	191
Sodio (mg)	3.3	Sodio (mg)	33

FRAPPÉ CREMOSO DE CACAHUATE

Autora: *Jesica Edith Almanza Aranda*
 Cédula profesional: 12388756
 Institución: *Sistema University of the Incarnate Word*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche deslactosada <i>light</i>	1.250	L
Yogurt griego natural	0.750	kg
Crema de cacahuete sin azúcar	0.100	kg
Plátano	0.540	kg
Hielo	1.000	kg

Peso o cantidad por ración: **0.364 kg**
 Peso total (10 personas): **3.640 kg**
 Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Medir los ingredientes en las cantidades especificadas
2. Retirar la cáscara del plátano y corta en trozos pequeños
3. Ordenar los insumos en el orden de aparición.

ELABORACIÓN

1. En una licuadora verter primero la leche deslactosada *light* y añadir el yogurt griego natural.
2. Agregar la crema de cacahuete a granel sin azúcar y posteriormente el plátano.
3. Una vez vertidos los ingredientes en la licuadora, introducir el hielo.
4. Tapar la licuadora y licuar iniciando con velocidad baja e incrementar gradualmente.
5. Licuar hasta que quede en la consistencia deseada.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Si deseas un frappé más espeso y frío, puedes congelar el plátano en rodajas con anticipación (al menos 2-3 horas antes o desde la noche anterior).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (364 gramos)		10 porciones (3,640 gramos)	
Energía (kcal)	244.5	Energía (kcal)	2,445
Proteínas (g)	11.2	Proteínas (g)	112
Lípidos (g)	9.7	Lípidos (g)	97
Hidratos de Carbono (g)	30	Hidratos de Carbono (g)	300
Sodio (mg)	152.2	Sodio (mg)	1,522

FRICHOLATE

Frijol, avena, cacao.

Autora: *Sofía Ledesma De León*
 Cédula profesional: 14251783
 Institución: *Universidad Latina de México*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Frijol	0.100	kg
Avena	0.030	kg
Cacao	0.008	kg
Canela	0.002	kg
Crema de cacahuete sin azúcar	0.020	kg
Dátiles	0.022	kg
Leche	0.029	L
Chocolate Amargo	0.007	kg
Fresas	0.140	kg

Peso o cantidad por ración: 0.120 kg
 Peso total (10 personas): 1.200 kg
 Complejidad de elaboración: *Básica*

PREPARACIÓN

1. Limpiar los frijoles (retirar las piedras y los que se encuentren dañados). Sumergir los frijoles en agua y dejar remojar por 8 h como mínimo.
2. Escurrir los frijoles, enjuagar con agua y colocar en una olla de presión agregando 3 partes de agua por 1 parte de frijol.
3. Cocer entre 40 y 50 minutos aproximadamente, tomando el tiempo una vez que salga el vapor por la válvula; hacerlo a fuego bajo.
4. Una vez cocidos los frijoles, colar, enfriar y reservar.
5. Lavar y desinfectar las fresas, cortarlas en rebanadas delgadas. Reservar.
6. Precalentar el horno a 250 °C.
7. Engrasar y enharinar un molde para panqué chico.
8. Colocar el chocolate en un bol y sobre baño María, derretir moviendo constantemente con una espátula. Reservar.

ELABORACIÓN

1. En un procesador de alimentos, colocar el frijol, la avena, el cacao, la canela, la crema de cacahuete, la leche y los dátiles. Posteriormente moler a velocidad alta hasta obtener una pasta.
2. Vaciar la preparación anterior en un molde de panqué previamente engrasado y enharinado.
3. Hornear por 15 minutos a 180 °C.
4. Pasado el tiempo, retirar del horno, dejar enfriar sobre una reja.
5. Cubrir la parte superior del panque con el chocolate derretido y decorar con las fresas.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El chocolate amargo se puede fundir en microondas. Colocarlo en un recipiente refractario y calentar en ciclos de 30 segundos a temperatura máxima, mezclando hasta derretir por completo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (120 gramos)		10 porciones (1,200 gramos)	
Energía (kcal)	268	Energía (kcal)	2,680
Proteínas (g)	10.1	Proteínas (g)	101
Lípidos (g)	6.6	Lípidos (g)	63
Hidratos de Carbono (g)	40.3	Hidratos de Carbono (g)	403
Sodio (mg)	77.2	Sodio (mg)	772

LICUADO DE AVENA

Bebida vegetal de almendras, durazno y avena.

Autora: *Nancy Gómez Martínez*
Cédula profesional: 4792597
Coautora: *Maria del Rocio Zarco Luna*
Cédula profesional: 3721909
Institución: *Universidad Insurgentes*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Bebida vegetal de almendras	1.20	L
Durazno fresco	1.53	kg
Avena en hojuelas	0.13	kg

Peso o cantidad por ración: **0.286 L**
Peso total (10 personas): **2.86 L**
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el durazno.
2. Retirar la semilla y reservar.

ELABORACIÓN

1. En una licuadora agregar los ingredientes.
2. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Servir en vaso de 14 oz.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La avena es una fuente importante de vitamina C fibra que favorece la digestión. La bebida vegetal de almendra es fuente importante de proteínas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (286 mililitros)		10 porciones (2,860 mililitros)	
Energía (kcal)	120.9	Energía (kcal)	1,209.4
Proteínas (g)	3.95	Proteínas (g)	39.51
Lípidos (g)	2.05	Lípidos (g)	20.5
Hidratos de Carbono (g)	23.73	Hidratos de Carbono (g)	237.25
Sodio (mg)	79.33	Sodio (mg)	793.3

LICUADO DE GUANÁBANA CON FRESAS

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
 Cédula profesional: 9981616
 Coautora (estudiante): *Claudia Sofía Vásquez López*
 Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche entera	1.400	L
Pulpa de guanábana	0.350	kg
Fresa	0.525	kg

Peso o cantidad por ración: 0.227 L
 Peso total (10 personas): 2.275 L
 Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Desinfectar la fresa para evitar bacterias.
2. Cortar en cubos las fresa.
3. Retirar de la pulpa de guanábana la mayor cantidad de semillas que sea posible.

ELABORACIÓN

1. Verter en una licuadora la leche, fresa y pulpa de guanábana.
2. Servir en una jarra y refrigerar durante media hora.
3. Servir y disfrutar.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Aporta vitaminas y minerales como vitamina C, calcio y potasio, que fortalecen el sistema inmunológico y los huesos.
- Favorece la digestión gracias a la fibra natural de la guanábana.
- Proporciona energía saludable al combinar azúcares naturales y proteínas.
- Contiene antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación y proteger las células.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (227 mililitros)		10 porciones (2,275 mililitros)	
Energía (kcal)	142.470	Energía (kcal)	1,424.700
Proteínas (g)	5.0834	Proteínas (g)	50.834
Lípidos (g)	4.903	Lípidos (g)	49.038
Hidratos de Carbono (g)	27.819	Hidratos de Carbono (g)	278.197
Sodio (mg)	69.375	Sodio (mg)	693.756

LICUADO DE PLÁTANO

Plátano, nuez.

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*

Cédula profesional: 9981616

Coautora (estudiante): *Martha Paola Sierra Cruz*

Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche semidescremada	1.140	L
Plátano	0.750	kg
Nuez picada	0.165	kg
Extracto de vainilla	0.030	L
Canela en polvo	0.015	L

Peso o cantidad por ración: **0.210 L**

Peso total (10 personas): **2.100 L**

Complejidad de elaboración: **Básica**



PREPARACIÓN

1. Pelar los plátanos y cortarlos en trozos medianos
2. Pesar y medir todos los ingredientes según las cantidades indicadas en la receta.
3. Preparar el área de trabajo, utensilios y licuadora, garantizando la higiene y seguridad alimentaria.

ELABORACIÓN

1. Colocar en la licuadora la leche, plátano, nuez, vainilla y canela.
2. Licuar hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.
3. Servir inmediatamente en vasos pequeños (70 ml por porción).
4. Decorar con un toque de nuez picada o canela espolvoreada.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- El licuado de plátano con nuez es una bebida energética y natural.
- Aporta carbohidratos de rápida absorción provenientes del plátano y grasas saludables de la nuez.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (210 mililitros)		10 porciones (2,100 mililitros)	
Energía (kcal)	249.155	Energía (kcal)	2,491.554
Proteínas (g)	6.216	Proteínas (g)	62.166
Lípidos (g)	14.639	Lípidos (g)	146.391
Hidratos de Carbono (g)	26.248	Hidratos de Carbono (g)	262.485
Sodio (mg)	58.576	Sodio (mg)	585.765

LICUADO FORTIFICADO

Espinaca, mango, plátano y agua de coco.

Autor: Miguel Ángel Meza Vudoira

Cédula profesional: 6637454

Coautores (estudiantes): Flavia Morán Pozzi / Damian Grutter Thuróczy

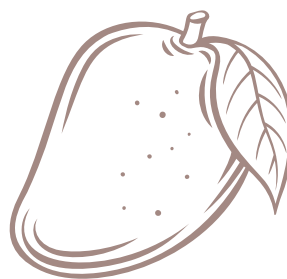
Institución: Universidad del Claustro de Sor Juana

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Espinaca "baby"	0.100	kg
Mango congelado en cubos	0.250	kg
Plátano congelado	0.150	kg
Agua de coco	0.200	L
Hielo	0.300	kg

Peso o cantidad por ración: 0.070 L

Peso total (10 personas): 0.700 L

Complejidad de elaboración: Básica



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar frutas y hortaliza (espinaca, mango y plátano).
2. Pelar y congelar plátano.

ELABORACIÓN

1. En una licuadora, agregar la espinaca, mango, plátano, agua de coco y hielos y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Servir en vasos con capacidad de 12 oz.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El uso de agua de coco como base líquida permite hidratar y aportar electrolitos naturales, como el potasio y el magnesio, sin añadir azúcares refinados.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (310 mililitros)		10 porciones (3,100 mililitros)	
Energía (kcal)	54.2	Energía (kcal)	542
Proteínas (g)	0	Proteínas (g)	0
Lípidos (g)	0	Lípidos (g)	0
Hidratos de Carbono (g)	11.75	Hidratos de Carbono (g)	1,175
Sodio (mg)	29.7	Sodio (mg)	297

LIMONADA DE FRESA Y MENTA

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*
Cédula profesional: 9981616
Coautora (estudiante): *María Guadalupe Toledo Castellanos*
Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua	1.750	L
Fresas (4 piezas)	0.168	kg
Hojas de menta (10 piezas)	0.017	kg
Limón (3 piezas)	0.399	kg

Peso o cantidad por ración: 0.233 L
Peso total (10 personas): 2.334 L
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la fruta para evitar bacterias.

2. Cortar la fresa en rebanadas.
3. Cortar el limón en mitades.

4. Exprimir el limón para obtener el jugo.

ELABORACIÓN

1. Mezclar el agua con el jugo de limón, las hojas de menta y las fresas rebanadas.
2. Dejar reposar al menos 5 minutos antes de consumir.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Esta bebida es fresca, nutritiva y no contiene azúcares añadidos.
- Las fresas son bajas en calorías y ricas en agua, fibra, vitaminas C y K, ácido fólico, potasio y antioxidantes.
- El limón es bajo en calorías y rico en vitamina C, contiene minerales como potasio y magnesio, además de fibra dietética y flavonoides. Sus propiedades ayudan a mejorar la absorción de hierro.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (233 mililitros)		10 porciones (2,334 mililitros)	
Energía (kcal)	24.405	Energía (kcal)	244.058
Proteínas (g)	0.645	Proteínas (g)	6.458
Lípidos (g)	0.193	Lípidos (g)	1.939
Hidratos de Carbono (g)	14.671	Hidratos de Carbono (g)	146.710
Sodio (mg)	13.917	Sodio (mg)	139.175

LIMONADA DE FRUTOS ROJOS

Limón, fresas, miel, frambuesas.

Autora: *Alejandra Soledad Jiménez León*

Cédula profesional: 9981616

Coautora (estudiante): *Ximena García Juárez*

Institución: *Universidad Regional del Sureste*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua natural	1.200	L
Jugo de limón	0.360	L
Fresas	0.150	kg
Miel	0.210	kg
Frambuesa	0.150	kg
Hoja de menta fresca	0.030	kg

Peso o cantidad por ración: **0.210 L**

Peso total (10 personas): **2.100 L**

Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los frutos rojos y el limón.
2. Extraer el jugo de limón.

ELABORACIÓN

1. Licuar los frutos rojos con el agua hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Agregar el jugo de limón y la miel; mezclar bien para integrar los sabores.
3. Servir fría en un vaso con hielo picado.
4. Decorar con las hojas de menta fresca.

INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Bebida refrescante, natural y antioxidante, sin colorantes artificiales.
- Los frutos rojos aportan vitamina C, antocianinas y polifenoles, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.
- La miel endulza de manera natural, evitando el uso de azúcar refinada.
- La bebida se sirve con pulpa (sin colar), lo que aporta fibra.
- Ideal como bebida de acompañamiento ligera, refrescante o de degustación en pequeñas porciones.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (210 mililitros)		10 porciones (2,100 mililitros)	
Energía (kcal)	88.440	Energía (kcal)	884.400
Proteínas (g)	0.773	Proteínas (g)	7.732
Lípidos (g)	0.142	Lípidos (g)	1.424
Hidratos de Carbono (g)	23.952	Hidratos de Carbono (g)	239.526
Sodio (mg)	4.831	Sodio (mg)	48.310

MIDORI

Piña, pepino, guayaba, limón verde, nopal.

Autor: Américo del Valle Araujo
Cédula profesional: 6439785
Institución: UNITEC

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Piña	1.000	kg
Guayaba	0.200	kg
Nopal	0.160	kg
Pepino	0.130	kg
Limón verde	0.015	L
Agua fría	0.330	L

Peso o cantidad por ración: 0.183 L

Peso total (10 personas): 1.835 L

Complejidad de elaboración: Básica



PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las frutas.
2. Pelar la piña y el pepino.
3. Retirar el corazón a la piña y las semillas al pepino y la guayaba.
4. Licuar las semillas de la guayaba y colar.

ELABORACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Servir en un vaso *old fashion*.

INFORMACIÓN RELEVANTE: El pepino pertenece a la familia de las cucurbitáceas, la misma familia que las calabazas. La piña pertenece a la familia de las bromeliáceas, siendo la única fruta comestible en esa familia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (183 mililitros)		10 porciones (1,830 mililitros)	
Energía (kcal)	324	Energía (kcal)	3,240
Proteínas (g)	5.2	Proteínas (g)	52
Lípidos (g)	1.1	Lípidos (g)	11
Hidratos de Carbono (g)	83.9	Hidratos de Carbono (g)	839
Sodio (mg)	26.9	Sodio (mg)	269

SMOOTHIE BOWL

Plátano, fresa, queso fresco.

Autora: Elizabeth Rodríguez Rodríguez

Cédula profesional: 7113385

Institución: Tecnológico de Monterrey

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Plátano Tabasco	0.540	kg
Fresa	2.040	kg
Lima	0.250	kg
Queso fresco	0.400	kg
Avena	0.270	kg
Coco rallado	0.090	kg
Esencia de vainilla	0.050	kg
Chía	0.050	kg
Almendra con piel fileteada	0.120	kg

Peso o cantidad por ración: 0.381 kg

Peso total (10 personas): 3.810 kg

Complejidad de elaboración: *Mediana*

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las frutas.
2. Pelar el plátano y cortar en rodajas de 1 cm de grosor aprox. Colocar sobre una charola y congelar durante 1 noche.
3. Cortar la fresa en rodajas de 1 cm de grosor aprox. Colocar sobre una charola y congelar durante 1 noche.
4. Exprimir la mitad de una lima.
5. Rallar el queso.
6. Tostar la almendra.

ELABORACIÓN

1. Licuar el plátano y la fresa hasta que la consistencia sea muy suave.
2. Vaciar en un bol.
3. Incorporar en el mismo bol; el jugo de la lima, el queso fresco, la avena, coco rallado, esencia de vainilla y la chía.
4. Decorar con una fresa y la almendra.

INFORMACIÓN RELEVANTE: No congelar las frutas en bloques para que sea más fácil para la licuadora o procesadora.

Dejar una fresa para decorar. Solo se utilizará media pieza de lima. Se puede tostar la almendra en sartén a fuego bajo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (376 gramos)		10 porciones (3,760 gramos)	
Energía (kcal)	525	Energía (kcal)	5,250
Proteínas (g)	19	Proteínas (g)	190
Lípidos (g)	25	Lípidos (g)	350
Hidratos de Carbono (g)	56	Hidratos de Carbono (g)	560
Sodio (mg)	245	Sodio (mg)	2,450

SMOOTHIE DE FRESA Y DURAZNO CON AMARANTO

Fresa, durazno, amaranto.

Autor: *Hugo Ignacio Bautista Sánchez*

Cédula profesional: 7987492

Institución: *Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico UNIVDEP - UBS*

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Fresa	1.020	kg
Durazno	0.870	kg
Crema de coco	0.300	kg
Amaranto	0.080	kg
Hielo (agua)	0.720	L

Peso o cantidad por ración: **0.299 L**

Peso total (10 personas): **2.990 L**

Complejidad de elaboración: **Básica**

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Retirar las hojas y cortar en mitades.
3. Lavar y desinfectar los duraznos. Cortar por la mitad, retirar la semilla y mantener la piel.
4. Medir la cantidad indicada del amaranto, utilizar en su forma natural.
5. Refrigerar la crema de coco para su uso.

ELABORACIÓN

1. Colocar en la licuadora las fresas, los duraznos, la crema de coco, el amaranto y el hielo.
2. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
3. Servir inmediatamente para conservar frescura y textura.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La bebida se recomienda trabajar con hielo en óptimas condiciones, es decir que no comience a deshielar, esto asegura una consistencia adecuada en la preparación.

“Seleccionar frutas maduras pero firmes para evitar el exceso de líquido y obtener un *smoothie* espeso”, “Agrega fruta congelada (fresa o durazno) en lugar de hielo mantiene la densidad de la bebida sin diluirla”.

(L.G. Adriana Medina Franco. ULSA Chihuahua).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (299 mililitros)		10 porciones (2,900 mililitros)	
Energía (kcal)	155.4	Energía (kcal)	1,553.9
Proteínas (g)	2.9	Proteínas (g)	29
Lípidos (g)	5.9	Lípidos (g)	596
Hidratos de Carbono (g)	37.8	Hidratos de Carbono (g)	377.8
Sodio (mg)	11.8	Sodio (mg)	118.3

SMOOTHIE DE KEFIR Y FRUTOS ROJOS

Kefir, fresas, zarzamoras, moras azules.

Autora: Nancy Gómez Martínez
Cédula profesional: 4792597
Institución: Universidad Insurgentes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Kefir reducido en grasa	1.500	L
Fresas	0.300	kg
Zarzamoras	0.150	kg
Moras azules	0.150	kg

Peso o cantidad por ración: 0.210 L
Peso total (10 personas): 2.100 L
Complejidad de elaboración: *Básica*



PREPARACIÓN

1. Pesar todos los ingredientes en orden de aparición.
2. Lavar las frutas con agua y jabón.
3. Desinfectar las frutas.
4. Secar las frutas.
5. Colocar las frutas en contenedores o bolsas con cierre hermético y congelar por al menos 3 horas.

ELABORACIÓN

1. Agregar el kefir a la licuadora.
2. Incorporar los frutos rojos congelados a la licuadora.
3. Licuar perfectamente.
4. Servir.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Se pueden sustituir los frutos rojos por alguna otra fruta de su preferencia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (210 mililitros)		10 porciones (2,100 mililitros)	
Energía (kcal)	201.855	Energía (kcal)	2,018.550
Proteínas (g)	6.450	Proteínas (g)	64.504
Lípidos (g)	1.462	Lípidos (g)	14.628
Hidratos de Carbono (g)	44.007	Hidratos de Carbono (g)	440.078
Sodio (mg)	78.525	Sodio (mg)	785.250

SMOOTHIE DE MANGO Y AVENA

Autor: Hugo Ignacio Bautista Sánchez

Cédula profesional: 7987492

Institución: Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico UNIVDEP - UBS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mango ataúlfo	0.950	kg
Avena en hojuelas	0.100	kg
Chía	0.140	kg
Yogurt de soya	0.900	L
Hielo (agua)	0.400	kg

Peso o cantidad por ración: 0.249 L

Peso total (10 personas): 2.49 L

Complejidad de elaboración: Básica

PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar y cortar en mitades el mango ataúlfo, retirar hueso.
2. Pesar la avena en crudo y la chía sin hidratar.
3. Medir el yogurt de soya y utilizarlo frío.
4. Pesar el hielo y mantenerlo en congelación hasta su uso.

ELABORACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licuar todo hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Servir en vasos individuales de .250 L.

INFORMACIÓN RELEVANTE: La cantidad de hielo debe ser exacta para mantener la textura y cantidad de la porción, así como los sabores.

“La avena puede utilizarse curda para aportar mayor cantidad de fibra, o cocida para hacerla más digerible; en este caso, debe dejarse enfriar antes de incorporarla. De igual manera, la chía puede integrarse seca para brindar un toque crujiente, o bien, hidratada para lograr mayor espesor y favorecer la absorción de nutrientes”.

(L.G. Adriana Medina Franco. ULSA Chihuahua).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 porción (249 mililitros)		10 porciones (2,490 mililitros)	
Energía (kcal)	262	Energía (kcal)	2,619.6
Proteínas (g)	9.2	Proteínas (g)	92.4
Lípidos (g)	9.2	Lípidos (g)	92.4
Hidratos de Carbono (g)	39.4	Hidratos de Carbono (g)	393.5
Sodio (mg)	247.6	Sodio (mg)	2,476.1

TWILIGHT

Té negro, miel de agave, matcha, zarzamora.

Autor: Américo del Valle Araujo
Cédula profesional: 6439785
Institución: UNITEC

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Zarzamora	0.065	kg
Miel de agave	0.020	kg
Té negro	0.05	kg
Agua	0.500	L
Matcha	0.002	kg
Hielo	0.060	kg

Peso o cantidad por ración: 0.65 L

Peso total (10 personas): 0.650 L

Complejidad de elaboración: Mediana



PREPARACIÓN

1. Cortar zarzamoras por mitad.
2. En una sartén colocar las zarzamoras y miel de agave, saltear ligeramente hasta obtener una consistencia de jarabe, enfriar y reservar.
3. Infundir té negro con 0.030 L de agua, enfriar, reservar.
4. Infundir el té matcha con 50 ml de agua, enfriar y reservar.

ELABORACIÓN

1. En un vaso *old fashion*, agregar las zarzamoras con la miel de agave y el hielo.
2. Incorporar infusión de té negro.
3. Añadir en forma de hilo la *matcha* caliente.

INFORMACIÓN RELEVANTE: Camellia sinensis es la planta de donde se extraen los té, los cuales son: Té negro, té verde, té blanco, té rojo y té oolong.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL			
1 porción (390 mililitros)		10 porciones (3,900 mililitros)	
Energía (kcal)	54	Energía (kcal)	540
Proteínas (g)	0.35	Proteínas (g)	3.5
Lípidos (g)	0.2	Lípidos (g)	2
Hidratos de Carbono (g)	13.2	Hidratos de Carbono (g)	132
Sodio (mg)	0	Sodio (mg)	0

CRÉDITOS

LISTA DE AUTORES Y COAUTORES ETAPA 1

1. Abraham Acevedo Wilder
2. Alejandra Guadalupe de León Flores
3. Alejandra Ugarte Cruz
4. Aline Medina Hernández
5. Américo del Valle Araujo
6. Ana Ivette Guzmán Flores
7. Patricia Inda Icaza
8. Ana Karen Piloni Merlo
9. Anaid De Rosas Álvarez
10. Andrea Fernanda Falcón Casillas
11. Andrea López Maupomé
12. Andrea Monserrat Jiménez García
13. Angélica Isabel Rojas Malpica
14. María Amparo Gil Solís
15. Angélica Pascacio Martínez
16. Arantza Espinosa Grimaldo
17. Aranza Ocotero
18. Arianna Patricia Arredondo Gar
19. Armida Picos Vega
20. Atzi Portilla Solís
21. Blanca Nieves Fajardo López
22. Carlos Campos Melgoza
23. Carolina Baca Espejo
24. Cecilia Rubio Martínez
25. Cesar Serna Estrada
26. Christl Scholz Ramírez
27. Claudia Estefanía Contreras López
28. Damaris Vargas Domínguez
29. Damian Grutter Thuróczy
30. Darling Castillo Cruz
31. Diana Gabriela García Gallegos
32. Dominique Plaza Powell
33. Doris Calderón Navarro
34. Elisa Cervantes Blanco
35. Elizabeth Rodríguez Rodríguez
36. Emma Ángeles Desjardins
37. Eridany Jazmin Altamirano Aguilar
38. Fátima del Rosario Enríquez Hernández
39. Flavia Morán Pozzi
40. Froylan Rosales Andrade
41. Gustavo Salvador Piña Ruenes
42. Hazareel Castillo Morales
43. Hugo Ignacio Bautista Sánchez
44. Ilse Monserrat Hernández Adame
45. Irma Domínguez Rodríguez
46. Iván Alfredo Martínez Vizuet
47. Jazmín Guadalupe Mendiola Jiménez
48. Jessica Edith Almanza Aranda
49. Katherine Marcela Torres Díaz
50. Lidia Araceli Rodríguez Pérez
51. Lira Reyes Kenya Tzatzilt
52. Lorena Leyva Hernández
53. María Aurora Porrúa Ardura
54. María del Rocio Zarco Luna
55. María Fernanda Martell Salazar
56. María Isabel Galdeano León

57. María José Rodríguez Jiménez
58. María José Vivanco Brandi
59. María Soledad Villarreal
60. María Xanny García Morales
61. Mariana Gómez Mariño
62. Mauricio Anguiano Juárez
63. Maya Iglesias Olmos
64. Michelle Mosri Shahín
65. Miguel Ángel Meza Vudoira
66. Montserrat Huesca del Valle
67. Nancy Gómez Martínez
68. Natalia Villarreal González
69. Nicole Pilliod Aguilar
70. Olivia González Mendoza
71. Oscar Adrián Ontiveros Aréchiga Carrillo
72. Paola Ximena Rafael Rangel
73. Paulette Curiel Fernández
74. Rafael Nieva y Cruz
75. Rocío Lizandy Alvear Bravo
76. Samara Yolanda Zablah Carmona
77. Sarahí Aburto
78. Sofía Ledesma De León
79. Sofía Valenzuela Gaxiola
80. Susana G. Galindo Delfín
81. Tonatíuh Chimal Chávez
82. Uriel Alejandro González Ortiz
83. Valentina Soto Castell
84. Valeria Cabañas García
85. Valeria Rodríguez López
86. Verónica Lorena Ramírez Ba
87. Vicente Gómez Mendoza

LISTA DE AUDITORES DE GASTRONOMÍA

1. Chef Fernando Hernández Tello
2. Chef Hugo Bautista
3. Chef Chris Scholz R
4. Chef Flor Coronel Flores
5. Chef Nancy Gómez Martínez
6. Chef Miguel Palacios Del Río
7. Chef Américo Del Valle
8. Chef Ilse Montserrat Hernández Adame
9. Chef Adriana Medina Franco
10. Chef Frida Clarisa Castillero Ramirez
11. Chef Gabriel Abraham Cardoso Ugarte
12. Chef Cesar Serna Estrada
13. Chef Carlos Chávez Martínez
14. Chef Marcos César Díaz Barros
15. Chef David Mendoza
16. Chef Ana Luisa Almazán

LISTA DE AUDITORES DE NUTRICIÓN

1. Mtra. Karenn Teniente Gasca
2. Mtra. Aline Celeste Medina Hernandez
3. Mtra. Lupitha Fores
4. Mtra. Soledad Villarreal
5. Mtra. Silvia Monserrat Rodríguez León
6. Mtra. Daniela Gordillo
7. Mtra. Carolina Hernández
8. Dra. Patricia Inda Icaza, NC
9. Lic. Sofía Varela Quiroz
10. Mtra. Jaz Carrasco
11. Mtra. María Amparo Gil Solís
12. Mtra. Angélica Isabel Rojas Malpica
13. Mtra. Armida Picos Vega
14. Mtra. Ana Ivette Guzmán Flores
15. Mtra. Aurora Porrúa Ardura
16. Mtra. Ana Gabriela Aguilar Lozano
17. Mtra. Angélica Pascacio Martínez

LISTA DE INSTITUCIONES PARTICIPANTES

1. ALIAT Universidades
2. Centro de Estudios Superiores de San Ángel - CESSA Universidad
3. Instituto Suizo - ISU Universidad
4. Instituto de Formación Liverpool (UVL)
5. Sistema University of the Incarnate Word (UIW)
6. Tecnológico de Monterrey
7. Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID)
8. UNiversidad Tecnológica de México (UNITEC)
9. Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico (UNIVDEP)
10. Universidad Anáhuac Mayab
11. Universidad Anáhuac México
12. Universidad Anáhuac Querétaro
13. Universidad Anáhuac Veracruz, campus Xalapa
14. Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG)
15. Universidad Central de Querétaro (UNICEQ)
16. Universidad Cristóbal Colón
17. Universidad de Celaya
18. Universidad del Claustro de Sor Juana
19. Universidad del Valle de Puebla (UVP)
20. Universidad Hipócrates
21. Universidad Iberoamericana León
22. Universidad Iberoamericana Puebla
23. Universidad Insurgentes
24. Universidad Interamericana
25. Universidad Intercontinental (UIC)
26. Universidad Kino
27. Universidad La Salle Cancún
28. Universidad La Salle Chihuahua
29. Universidad Lasalle Laguna
30. Universidad Lasalle Oaxaca
31. Universidad Latina de México (ULM)
32. Universidad Panamericana (UP)
33. Universidad Tecmilenio
34. Universidad Vasco de Quiroga (UVAQ)
35. Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP)
36. Universidad del Valle de México (UVM)
37. Universidad Euro Hispanoamericana
38. Universidad Iberoamericana Torreón
39. Universidad de Montemorelos
40. Red de Universidades Promotoras de la Salud
41. Universidad Modelo
42. Centro Universitario del Pacífico (UNIPAC)
43. Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL)

