



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



DIF
Estatad
Veracruz



RECETARIO ATENCIÓN ALIMENTARIA
GRUPOS PRIORITARIOS ADULTOS

TODOS LOS MENÚS SE SIRVEN ACOMPAÑADOS DE UNA FRUTA DE TEMPORADA DE PRODUCCION LOCAL.

Fruta	Cantidad a consumir.
Anona	½ taza
Carambolo o carambola	1 ½ pieza
Chabacano	4 piezas pequeñas
Chicozapote	½ pieza
Chirimoya	1/3 pieza
Ciruela criolla roja o amarilla	3 piezas pequeñas
Ciruela negra	½ pieza
Durazno amarillo	2 piezas pequeñas
Durazno prisco	3 piezas pequeñas
Frambuesa	1 taza
Fresa rebanada	1 taza
Fruta picada	1 taza
Gajos de mandarina	1 taza
Gajos de naranja	1 taza
Gajos de toronja	1 taza
Granada china o granadilla	2 piezas
Granada roja	1 pieza mediana
Grosella	1 taza
Guanábana deshuesada	1 taza
Guayaba	3 piezas medianas
Guayaba rosa	1 pieza
Higo	2 piezas
Kiwi	1 ½ pieza
Lichis	12 piezas
Mamey	1/3 pieza
Mandarina	2 piezas chicas
Mandarina reina	1 pieza
Mango ataulfo	½ pieza
Mango manila	1 pieza
Mango petacón	½ pieza
Mango picado	1 taza
Manzana pequeña	1 pieza

TODOS LOS MENÚS SE SIRVEN ACOMPAÑADOS DE UNA FRUTA DE TEMPORADA DE PRODUCCION LOCAL.

Fruta	Cantidad a consumir.
Manzana grande	½ pieza
Maracuyá	3 piezas
Melón picado	1 taza
Melón rebanado	1 rebanada
Moras	¾ taza
Nanche o nance	1 taza
Naranja	2 piezas pequeñas
Nectarina	1 pieza
Níspero	1 taza
Papaya picada	1 taza
Pera	½ pieza
Perón	1 pieza pequeña
Piña picada	¾ taza
Piña rebanada	1 rebanada delgada
Pitahaya picada	1 taza
Plátano	½ pieza
Plátano macho	¼ pieza
Plátano manzano	1 pieza pequeña
Rambután	1 taza
Sandía picada	1 taza
Sandía rebanada	1 rebanada delgada
Tangerina	1 pieza mediana
Tejocote	2 piezas
Tuna verde o roja	2 piezas
Tuna picada	1 taza
Uva	1 taza
Zapote	¼ pieza
Zapote negro	½ pieza
Zarzamora	1 taza

MENÚ 1 / HUEVOS A LA MEXICANA, VERDURAS AL VAPOR (ZANAHORIA Y CHAYOTE), TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Chayote cocido	½ Taza	80 g	¼ Taza	40 g
Zanahoria picada	½ Taza	65 g	¼ Taza	35 g
Jitomate picado	1 pieza	65 g	½ Pieza	35 g
Cebolla blanca picada	2 cucharadas	20 g	1 cucharada	10 g
Tortilla de maíz	2 piezas	60 g	2 piezas	60 g
Huevo fresco	2 piezas	100 g	1 pieza	50 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

Huevo a la mexicana:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Lavar, desinfectar, picar el jitomate y la cebolla.
3. Lavar el huevo a chorro de agua, romper, verter y batir en un recipiente.
4. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar el jitomate y la cebolla hasta sazonar.
5. Una vez sazonado agregar el huevo, revolver hasta integrar los ingredientes y dejar cocer y apagar.

Verduras al vapor:

1. Lavar, desinfectar, cortar la zanahoria y el chayote en cubos.
2. Cocer al vapor durante 10 minutos a partir de que el agua rompa el hervor.
3. Servir el huevo acompañado de la verdura al vapor y tortillas

MENÚ 1 / LECHE DESLACTOSADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto Mayor"
leche deslactosada en polvo	1 taza	240 mL	1 taza	240 mL
Agua Natural	1 taza	240 mL	1 Taza	240 mL
Agua Simple	2 tazas	480 mL	2 tazas	480 mL

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 2 / SOPA DE PASTA CON VERDURAS (CHAYOTE, ZANAHORIA Y CHÍCHARO) Y POLLO.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario	
		(g o ml) "adulto"	(g o ml) "adulto mayor "
Chícharo cocido	¼ Taza	20 g	20 g
Chayote cocido	¾ Taza	60 g	60 g
Zanahoria picada	¾ Taza	60 g	60 g
Salsa de jitomate	Cantidad suficiente		
Pasta integral cruda		40 g	40 g
Pollo deshebrado		80 g	40 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar, desinfectar, picar el chayote y la zanahoria, reservar.
2. Lavar la bolsa del chícharo perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
3. Lavar la bolsa del pollo perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
4. Tostar la sopa pasta en un sartén y reservar.
5. En una cacerola calentar el aceite y sazonar a fuego suave la salsa de jitomate, agregar agua, sal y dejar hervir.
6. Agregar la pasta, el chayote y la zanahoria dejar cocinar durante 10 minutos.
7. Agregar el pollo y el chícharo, dejar que rompa el hervor y apagar.
8. Servir.

MENÚ 2 / LECHE DESLACTOSADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Leche deslactosada en polvo	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 3 / TORTITAS DE AMARANTO CON BRÓCOLI EN CALDILLO DE JITOMATE Y FRIJOLES HERVIDOS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor "
Brócoli cocido	1 taza	184 g	½ Taza	92 g
Salsa de jitomate	Cantidad suficiente			
Amaranto tostado	½ Taza	32 g	½ Taza	32 g
Frijol crudo	½ Taza	70 g	¼ Taza	35 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer los frijoles de manera tradicional.
2. Lavar, desinfectar, picar el brócoli en trozos no tan pequeños; cocer al vapor por 10 minutos.
3. Una vez cocido el brócoli picar en trozos más pequeños, poner en un recipiente y agregar huevo, sal, pimienta y ajo finamente picado, mezclar.
4. Cuando todo esto esté bien mezclado agregar el amaranto y volver a mezclar perfectamente; formar tortitas con la mezcla.
5. Poner un sartén con muy poco aceite a fuego bajo y dorar las tortitas por los dos lados.
6. En una cacerola poner aceite y sazonar la salsa de jitomate con sal y unas hojas de laurel.
7. Agregar las tortitas, dejar que rompa el hervor la salsa y apagar.
8. Servir las tortitas acompañadas de frijoles hervidos.

MENÚ 3 / LECHE DESLACTOSADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Leche deslactosada en polvo	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 4 / TINGA DE RES, COLIFLOR O BRÓCOLI AL VAPOR Y TOSTADAS AL COMAL.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Coliflor cocida	2 tazas	250 g	1 taza	125 g
Col o repollo cocido		Cantidad suficiente		
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente		
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36 g	5 cucharadas	36 g
Carne de res deshebrada		60 g		30 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Una vez hechas las tortillas poner al comal con fuego suave hasta tostar las tortillas.
3. Lavar la bolsa de la carne de res perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
4. Lavar, desinfectar, rebanar la col y reservar.
5. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
6. Una vez sazonado el jitomate agregar la col, unas hojas de laurel y dejar hervir unos 10 minutos.
7. Agregar la carne de res, dejar que rompa el hervor y apagar.
8. Coliflor o brócoli al vapor:
9. Lavar, desinfectar, picar la coliflor o brócoli y cocer al vapor por 10 minutos.
10. Servir la tinga de res en las tortillas tostadas al comal y acompañar con coliflor o el brócoli.

MENÚ 4 / LECHE DESLACTOSADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Leche deslactosada en polvo	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 5 / LENTEJAS CON ARROZ Y CHAYOTES AL VAPOR.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Chayote	1 taza	160 g	½ Taza	80 g
Arroz crudo		40 g		40 g
Lenteja cruda	½ Taza	70 g	¼ Taza	35 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

Lentejas con arroz:

1. Cocer las lentejas de manera tradicional.
2. Guisar el arroz de manera tradicional.
3. En una cacerola poner aceite a fuego suave, agregar la cebolla hasta acitronar, vierte las lentejas sin caldo así como el arroz guisado y revolver hasta integrarlos.

Chayotes al vapor:

1. Lavar, desinfectar pelar y picar el chayote y cocer al vapor por 10 minutos.
2. Servir las lentejas con arroz y acompañar con el chayote al vapor.

MENÚ 5 / LECHE DESLACTOSADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Leche deslactosada en polvo	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 6 / ENSALADA DE ALUBIAS Y TOSTADAS AL COMAL.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor "
Ejotes cocidos picados	½ Taza	63 g	1/3 taza	42 g
Jitomate picado	1 pieza	64 g	½ Pieza	32 g
Cebolla blanca cruda	2 cucharadas	30 g	1 cucharada	15 g
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36 g	5 cucharadas	36 g
Alubia cruda	½ Taza	70 g	¼ Taza	35 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Una vez hechas las tortillas poner al comal con fuego suave hasta tostar las tortillas.
3. Cocinar las alubias de manera tradicional, ya cocidas separarlas del caldo.
4. Lavar, desinfectar, picar el ejote y cocer a vapor por 10 minutos.
5. Lavar, desinfectar, jitomate, cebolla, cilantro y reservar.
6. Lavar la bolsa de los cacahuates tostados, abrirla y vaciarlos en un recipiente.
7. En un recipiente hondo vaciar todo los ingredientes y revolver hasta integrar todo perfectamente, aderezar con unas gotas de limón y sal.
8. Servir la ensalada de alubias acompañadas con las tostadas.

MENÚ 6 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Agua simple	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MENÚ 7 / HUEVO REVUELTO CON CRUCETAS O NOPAL Y TORTILLA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor "
Nopal cocido	2 tazas	300 g	1 taza	150 g
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36 g	5 cucharadas	36 g
Huevo fresco	2 piezas	100 g	1 piezas	50 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Lavar, desinfectar, picar y poner a cocer con muy poca agua y sal las crucetas o nopal.
3. Lavar, desinfectar, picar y reservar la cebolla.
4. Lavar los huevos, romperlos, depositar en un recipiente, agregar sal y revolver.
5. Poner al fuego suave un sartén con el aceite, vaciar la cebolla y sofreír, agregar las crucetas o nopal y revolver para para integrar los ingredientes.
6. Cuando estos estén sazonados agregar el huevo y revolver hasta cocerse este.

MENÚ 7 / LECHE DESLACTOSADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Leche deslactosada en polvo	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 8 / GUISADO DE CERDO CON ZANAHORIA Y CHÍCHAROS, TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor "
Chícharo cocido	¼ Taza	50 g	1/6 taza	30 g
Zanahoria picada	¾ Taza	90 g	1/2 taza	50 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente		
Tortilla de maíz	2 piezas	60 g	2 piezas	60 g
Carne de cerdo		80 g		40 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Lavar las bolsas de la zanahoria y el chícharo perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
3. Lavar la bolsa de la carne de puerco perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
4. En una cacerola poner aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
5. Una vez sazonado el jitomate agregar la zanahoria y el chícharo, dejar hervir unos minutos y agregar la carne, esperar que rompa el hervor y apagar.
6. Servir el guisado de cerdo con verduras acompañado de tortillas.

MENÚ 8 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Agua simple	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 9 / HONGOS SILVESTRES (SETAS O CHAMPIÑONES) CON QUESO Y TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Setas cocidas	1 taza	160 g	½ Taza	80 g
Cebolla blanca molida		Cantidad suficiente		
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36 g	5 cucharadas	36 g
Queso fresco o panela		80 g		40 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Lavar, desinfectar, rebanar la cebolla y reservar.
3. Rallar el queso fresco.
4. Poner al fuego suave un sartén con el aceite, vaciar la cebolla y sofreír, agregar las zetas o champiñones y sal, revolver para integrar los ingredientes y cocinar por 5 minutos, agregar el queso para que se funda y apagar.
5. Servir los hongos silvestres acompañados de tortillas.

MENÚ 9 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto Mayor"
Agua natural	2 tazas	480 mL	2 tazas	480 mL

MENÚ 10 / ENSALADA DE NOPALES A LA MEXICANA CON QUESO Y ARROZ AL VAPOR.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor "
Nopal cocido	1 ½ taza	225 g	½ Taza	75 g
Jitomate picado	2 pieza	130 g	½ Pieza	35 g
Cebolla blanca o morada cruda	¼ Taza	30 g	1/8 taza	15 g
Cilantro crudo picado		Cantidad suficiente		
Arroz crudo		40 g		40 g
Queso fresco o panela		80 g		40 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

Ensalada de nopales a la mexicana:

1. Lavar, desinfectar, picar y poner a cocer con muy poca agua y sal los nopales.
2. Lavar, desinfectar, jitomate, cebolla, cilantro y reservar.
3. Picar el queso.
4. En un recipiente hondo vaciar todo los ingredientes y revolver hasta integrar todo perfectamente, aderezar con aceite de oliva y sal.

Arroz al vapor:

1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. Ponga a cocer el arroz con el doble de agua, agregar la cebolla y sal; deje cocer a fuego bajo.
3. Servir la ensalada de nopales con queso acompañada de arroz.

MENÚ 10 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto Mayor"
Agua natural	2 tazas	480 mL	2 tazas	480 mL

MENÚ 11 / SOPA FRÍA CON QUESO Y VERDURAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Chícharo cocido	½ Taza	80 g	1/3 taza	60 g
Pimiento morrón cocido	1 taza	70 g	½ Taza	35 g
Cebolla molida	Cantidad suficiente			
Pasta integral cocida		92 g		92 g
Queso fresco o panela		80 g		40 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la pasta en poca agua con sal, escurrir y reservar.
2. Lavar la bolsa de Los chícharos perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
3. Lavar, desinfectar, licuar ajo y cebolla.
4. Lavar, desinfectar, picar el pimiento morrón.
5. Rallar el queso fresco o panela y reservar.
6. En una cacerola calentar el aceite y acitronar el pimiento morrón y lo licuado.
7. Ya sazonados estos agregar la pasta, los chícharos y revolver hasta integrarlos.
8. Agregar el queso apagar y servir

MENÚ 11 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto Mayor"
Agua natural	2 tazas	480 mL	2 tazas	480 mL

MENÚ 12 / POTAJE DE ALUBIAS CON ACELGAS O QUELITES, ZANAHORIA Y ARROZ AL VAPOR.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar"
Quelite crudo		80 g		40 g
Zanahoria picada	½ Taza	64 g	¼ Taza	35 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente		
Arroz crudo		40 g		40 g
Alubia cruda	½ Taza	70 g	¼ Taza	35 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

Potaje de alubias:

1. Cocer las alubias de manera tradicional.
2. Lavar, desinfectar, picar las acelgas o quelites y la zanahoria en cubos y reservar.
3. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
4. Una vez sazonado el jitomate agregar a las alubias con el caldo, también la zanahoria, dejar hervir por 10 minutos, agregar las acelgas o quelites y dejar que rompa el hervor y apagar.

Arroz al vapor:

1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. Ponga a cocer el arroz con el doble de agua, agregar la cebolla y sal; deje cocer a fuego bajo.
3. Servir el potaje con arroz.

MENÚ 12 / LECHE DESLACTOSADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Leche deslactosada en polvo	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 13 / SARDINA ENTOMATADA CON ARROZ AL VAPOR Y ENSALADA DE LECHUGA, JÍCAMA Y PEPINO.

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)	
		"Adulto"	"Adulto Mayor "
Jícama picada	1 taza	120 g	60 g
pepino	1 1/4 taza	120 g	100 g
lechuga		Cantidad suficiente	
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente	
Arroz crudo		40 g	40 g
Sardina en tomate		80 g	40 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	5 mL	5 mL

MODO DE PREPARACIÓN:

Sardina entomatada:

1. Lavar la lata de sardina perfectamente, abrir, separar y trocear las piezas de sardina.
2. En una cacerola calentar a fuego suave el aceite, añadir el ajo y la cebolla para acitronar, agregar salsa de jitomate, sal y sazonar.
3. Agregar la sardina, revolver, dejar que rompa el hervor y apagar.

Arroz al vapor:

1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. Ponga a cocer el arroz con el doble de agua, agregar la cebolla y sal; deje cocer a fuego bajo.

Ensalada de lechuga, jícama y pepino.

Ensalada de lechuga, jícama y pepino.

1. Lavar, desinfectar, trocear en pedazos pequeños la lechuga.
2. Lavar, desinfectar, pelar y picar la jícama.
3. Lavar, desinfectar, picar el pepino.
4. En un recipiente hondo vaciar todos los ingredientes, agregar unas gotas de jugo de limón, aceite de oliva y mezclarlos perfectamente.
5. Servir la sardina entomatada acompañada del arroz y la ensalada de lechuga con pepino y jícama.

MENÚ 13 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MENÚ 14 / MOLE DE OLLA CON LENTEJAS, Y ARROZ AL VAPOR.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Calabacita cruda	1 pieza	120 g	½ Pieza	60 g
Chayote cocido	½ Taza	80 g	174 taza	40 g
Salsa de jitomate	Cantidad suficiente			
Arroz crudo		40 g		40 g
Lenteja cruda	½ Taza	70 g	¼ Taza	35 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

Mole de olla con lentejas:

1. Cocer las lentejas de manera tradicional.
2. Lavar, desinfectar, cortar la calabacita en cubos y reservar.
3. Pelar y desgranar el elote y reservar.
4. Poner en una cacerola el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
5. Una vez sazonado el jitomate agregar las lentejas con caldo, también la calabacita cortada, elote desgranado y unas hojas de laurel, dejar hervir por 10 minutos y apagar.

Arroz al vapor:

1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. Ponga a cocer el arroz con el doble de agua, agregar la cebolla y sal; deje cocer a fuego bajo.
3. Servir la carne con las verduras acompañada con arroz al vapor.

MENÚ 14 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MENÚ 15 / CERDO ORIENTAL Y TORTILLAS.

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto Mayor"
Apio cocido	1/3 taza	50 g	1/6 taza	25 g
Brócoli cocido	1/3 taza	70 g	1/6 taza	35 g
Zanahoria picada	½ taza	70 g	¼ taza	35 g
Cebolla molida		Cantidad suficiente		
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36 g	5 cucharadas	36 g
Carne molida de cerdo		80 g		40 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Lavar, desinfectar, picar el apio y la coliflor y reservar.
3. Lavar la bolsa de la zanahoria perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
4. Lavar la bolsa del cerdo perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
5. Poner en una cacerola el aceite a fuego suave, agregar la cebolla molida, sal y sazonar.
6. Agregar el brócoli y el apio hasta que suavicen, entonces agregar también la zanahoria y el cerdo, dejar que rompa el hervor y apagar.

MENÚ 15 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MENÚ 16 / ENFRIJOLADAS CON ENSALADA DE BETABEL Y ZANAHORIA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor "
Betabel crudo rallado	¼ Taza	40 g	1/8 taza	20 g
Zanahoria rallada	½ Taza	55g	¼ Taza	30 g
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36 g	5 cucharadas	36 g
Fríjol crudo	½ Taza	70 g	¼ Taza	35 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

Enfrijoladas:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Cocer los frijoles de manera tradicional y licuarlos.
3. En una cacerola vierte los frijoles y calentarlos.
4. Calentar las tortillas en comal y meterlas una por una a los frijoles.
5. Sacar las tortillas enrollarlas o doblarlas.

Ensalada de betabel y zanahoria:

1. Lavar, desinfectar, pelar y rallar el betabel y la zanahoria.
2. Ponerlos en un recipiente hondo revolver hasta integrar y aderezar con unas gotas de limón y sal.
3. Servir las Enfrijoladas y acompañarlas con la ensalada.

MENÚ 16 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MENÚ 17 / RES ENTOMATADA CON NOPALES O CRUCETAS, EJOTES Y ARROZ AL VAPOR.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Ejotes cocidos picados	¾ Taza	105 g	¼ Taza	35 g
Nopal cocido	1 taza	150 g	½ Taza	75 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente		
Arroz crudo		40 g		40 g
Carne de res cocida		60 g		30 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar la bolsa de la carne de res perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
2. Lavar la bolsa del ejote con nopal perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
3. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
4. Una vez sazonado el jitomate agregar la carne, ejotes y nopal, unas hojas de laurel y dejar que rompa el hervor y apagar.
5. Arroz al vapor:
6. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
7. Ponga a cocer el arroz con el doble de agua, agregar la cebolla y sal; deje cocer a fuego bajo.
8. Servir la carne con las verduras acompañada con arroz al vapor.

MENÚ 17 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MENÚ 18 / TOSTADAS DE SARDINA A LA MEXICANA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor "
Jitomate picado	2 piezas	130 g	1 pieza	65 g
Cebolla morada cruda	½ Taza	60 g	¼ Taza	30g
Cilantro crudo picado	Cantidad suficiente			
Tostada de maíz horneada	2 piezas	40 g	2 piezas	40 g
Sardina en tomate		80 g		40 g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Una vez hechas las tortillas poner al comal con fuego suave hasta tostar las tortillas.
3. Lavar, desinfectar y picar el jitomate, cebolla, cilantro, reservar.
4. Lavar la lata de sardina perfectamente, abrir y desmenuzar.
5. En un recipiente hondo vaciar la sardina con un poco de la salsa donde viene preparada, el jitomate, cebolla, cilantro, revolver hasta integrar todos los ingredientes, aderezar con sal de ser necesario.
6. A las tortillas se les pone la sardina preparada y se sirven

MENÚ 18 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MENÚ 19 / ENTOMATADAS Y VERDURAS AL VAPOR (COLIFLOR Y ZANAHORIA).

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor "
Coliflor cocida	1 taza	125 g	½ Taza	70 g
Zanahoria picada	½ Taza	65 g	¼ Taza	35 g
Salsa de jitomate	Cantidad suficiente			
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36 g	5 cucharadas	36 g
Queso oaxaca		80 g		40 g
Aguacate hass	1/3 pieza	58 g	1/3 pieza	58 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Entomatadas:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Poner en una cacerola el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate y sazonar.
3. Las tortillas recién hechas se rellenan del queso y se bañan con la salsa de jitomate y se adornan con aguacate.

Verduras al vapor:

1. Lavar, desinfectar pelar y picar la coliflor y zanahoria y cocer al vapor por 10 minutos.
2. Servir las entomatadas y acompañar con la verdura al vapor.

MENÚ 19 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Agua natural	2 tazas	480 ml	2 tazas	480 ml

MENÚ 20 / TORTITAS DE ATÚN CON AVENA Y ENSALADA DE LA HUERTA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "adulto mayor"
Espinaca cruda	1 taza	60 g	¾ Taza	40 g
Pepino	½ Taza	60 g	1/3 taza	40 g
Jitomate picado	1 pieza	70 g	¾ Pieza	50 g
Cebolla blanca cruda	¼ Taza	30 g	1/8 taza	20 g
Avena en hojuelas	1 taza	40 g	1 taza	40 g
Atún en agua drenado	2/3 lata	66 g	1/3 lata	33 g
Huevo fresco		Cantidad suficiente		
Aceite de oliva	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

Tortita de atún con avena:

1. Lavar perfectamente la lata de atún, abrirla y escurrir perfectamente.
2. Vaciar el contenido de la lata en un recipiente hondo, agregar la avena en hojuelas, huevo, sal y pimienta, revolver todos los ingredientes y hacer las tortitas
3. En un sartén con muy poco aceite dorar las tortitas de atún de lado y lado.

Ensalada de la huerta:

1. Lavar, desinfectar y picar la espinaca, pepino, jitomate y cebolla.
2. Ponerlos en un recipiente hondo, revolver hasta integrarlos y aderezar con unas gotas de limón y sal, adornar los cacahuates.
3. Servir las tortitas acompañadas con la ensalada.

MENÚ 20 / AGUA SIMPLE

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto Mayor"
Agua natural	2 tazas	480 mL	2 tazas	480 mL