



VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



DIF  
Estatad  
Veracruz



RECETARIO ATENCIÓN ALIMENTARIA  
**MUJERES EMBARAZADAS Y LACTANTES**

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

<b>Fruta</b>	<b>Cantidad a consumir.</b>
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 / SOPA DE LENTEJAS CON CAMOTE, MALANGA O YUCA Y ZANAHORIA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Zanahoria picada</b>	1 taza	140 g
<b>Salsa de jitomate</b>		Cantidad suficiente
<b>Camote cocido</b>	$\frac{3}{4}$ Taza	69 g
<b>Harina de maíz nixtamalizada</b>	5 cucharadas	36 g
<b>Lenteja cruda</b>	$\frac{1}{2}$ Taza	70 g
<b>Aceite vegetal</b>	1 cucharadita	5 ml

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer las alubias de manera tradicional.
2. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
3. Lavar, desinfectar, cortar el camote, malanga o yuca y zanahoria en cubos y reservar.
4. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
5. Una vez sazonado el jitomate agregar a las alubias con caldo, también las verduras cortadas, dejar hervir de 10 a 15 minutos y apagar.
6. Servir.

## MENÚ 1 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Agua simple</b>	2 tazas	480 ml
<b>Leche en polvo semidescremada</b>	3 cucharadas	30 g
<b>Agua natural</b>	1 taza	240 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)
<b>Chícharo cocido</b>	2 cucharadas	20 g
<b>Chayote cocido</b>	½ Taza	80 g
<b>Zanahoria picada</b>	¼ Taza	32 g
<b>Salsa de jitomate</b>		Cantidad suficiente
<b>Pasta integral cruda</b>		40 g
<b>Harina de maíz nixtamalizado</b>	2 ½ cucharadas	18 g
<b>Pollo deshebrado</b>		76 g
<b>Aceite vegetal</b>	1 cucharadita	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. Dorar levemente la sopa de pasta en un sartén y reservar.
5. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
6. En una cacerola calentar el aceite y sazonar a fuego suave la salsa de jitomate, agregar agua, sal y dejar hervir.
7. Agregar la pasta, el chayote y la zanahoria dejar cocinar durante 10 minutos.
8. Agregar el pollo y el chícharo, dejar que rompa el hervor y apagar.
9. Servir.

## MENÚ 2 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Agua simple</b>	2 tazas	480 ml
<b>Leche en polvo semidescremada</b>	3 cucharadas	30 g
<b>Agua natural</b>	1 taza	240 ml

### MODO DE PREPARACIÓN:

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

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

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Brócoli cocido</b>	1 taza	184 g
<b>Salsa de jitomate</b>		Cantidad suficiente
<b>Amaranto tostado</b>	½ Taza	32 g
<b>Frijol crudo</b>	½ Taza	70 g
<b>Aceite vegetal</b>	1 cucharadita	5 ml
<b>Fruta de temporada</b>		140 g.

### 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 y fruta fresca.

## MENÚ 3/ LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Agua simple</b>	2 tazas	480 ml
<b>Leche en polvo semidescremada</b>	3 cucharadas	30 g
<b>Agua natural</b>	1 taza	240 ml

### MODO DE PREPARACIÓN:

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

## MENÚ 4 / TOSTADAS DE TINGA DE POLLO CON AGUACATE, COLIFLOR O BRÓCOLI AL VAPOR.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Coliflor cocida</b>	2 tazas	250 g
<b>Col o repollo cocido</b>		Cantidad suficiente
<b>Salsa de jitomate</b>		Cantidad suficiente
<b>Harina de maíz nixtamalizada</b>	5 cucharadas	36 g
<b>Pollo deshebrado</b>		76 g
<b>Aguacate Hass</b>	1/3 de aguacate	58 g

### 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 pollo deshebrado 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 el pollo deshebrado, dejar que rompa el hervor y apagar.

### Coliflor o brócoli al vapor:

1. Lavar, desinfectar, picar la coliflor o brócoli y cocer al vapor por 10 minutos.
2. Servir la tinga de pollo en las tortillas tostadas al comal, adornar con aguacate y acompañar con la coliflor o el brócoli.

## MENÚ 4/ ATOLE DE AVENA Y AGUA SIMPLE.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Agua simple</b>	2 tazas	480 ml
<b>Leche en polvo semidescremada</b>	3 cucharadas	30 g
<b>Agua natural</b>	1 taza	240 ml
<b>Avena</b>		20 g

### MODO DE PREPARACIÓN:

#### **Leche y agua natural.**

1. Hidratar la avena en  $\frac{1}{2}$  vaso de agua alrededor de 30 min y reservar.
2. Poner a hervir una taza de agua con una rajita de canela.
3. Agregar la avena hidratada y dejar hervir, agregar la leche y revolver, dejar cocer 5 min más y apagar.

## MENÚ 5 / LENTEJAS CON ARROZ, CHAYOTES Y CHAMPIÑONES AL VAPOR.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Chayote cocido</b>	1 taza	160 g
<b>Champiñón cocido</b>	¾ Taza	70 g
<b>Arroz crudo</b>		40 g
<b>Lenteja cruda</b>	½ Taza	70 g
<b>Aceite vegetal</b>	1 cucharadita	5 ml

### MODO DE PREPARACIÓN:

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.
4. Lavar, desinfectar pelar y picar el chayote y los champiñones cocer al vapor por 10 minutos.
5. Servir las lentejas con arroz y acompañar con el chayote al vapor.

## MENÚ 5 / LECHE SEMIDESCREMADA Y AGUA SIMPLE.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Agua simple</b>	2 tazas	480 ml
<b>Leche en polvo semidescremada</b>	3 cucharadas	30 g
<b>Agua natural</b>	1 taza	240 ml

### **MODO DE PREPARACIÓN:**

#### **Leche y agua natural.**

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

## MENÚ 6 / HUEVO REVUELTO CON CRUCETAS O NOPAL Y TORTILLA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Nopal cocido</b>	2 tazas	298 g
<b>Harina de maíz nixtamalizada</b>	5 cucharadas	36 g
<b>Huevo fresco</b>	2 piezas	100 g
<b>Aceite vegetal</b>	1 cucharadita	5 ml
<b>Amaranto tostado</b>	¼ Taza	16 g

### 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.
7. Servir
8. Servir la fruta de temporada con amaranto encima.

## MENÚ 6 / LECHE SEMIDESCREMADA Y AGUA SIMPLE.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Agua simple</b>	2 tazas	480 ml
<b>Leche en polvo semidescremada</b>	3 cucharadas	30 g
<b>Agua natural</b>	1 taza	240 ml

### MODO DE PREPARACIÓN:

#### **Leche y agua natural.**

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

## MENÚ 7 / ENSALADA DE FRIJOLES CON NOPALES Y TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Nopal cocido</b>	½ Taza	80 g
<b>Jitomate picado</b>	1 pieza	70 g
<b>Cebolla morada cruda</b>	¼ Taza	30 g
<b>Rábano crudo</b>	½ Taza	60 g
<b>Harina de maíz nixtamalizada</b>	5 cucharadas	36 g
<b>Fríjol crudo</b>	½ Taza	70 g
<b>Cacahuete tostado</b>	14 piezas	12 g
<b>Amaranto tostado</b>	¼ De taza	16 g.

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Cocinar los frijoles de manera tradicional, ya cocidos separarlos del caldo.
3. Lavar, desinfectar, picar y poner a cocer con muy poca agua y sal los nopales.
4. Lavar, desinfectar, picar el jitomate, cebolla, rábanos, cilantro y reservar.
5. En un recipiente hondo vaciar todo los ingredientes y revolver hasta integrar todo perfectamente, aderezar con limón, sal, cacahuates tostados y amaranto.
6. Servir la ensalada acompañada de tortillas suaves.

## MENÚ 7 / LECHE SEMIDESCREMADA Y AGUA SIMPLE.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Agua simple</b>	2 tazas	480 ml
<b>Leche en polvo semidescremada</b>	3 cucharadas	30 g
<b>Agua natural</b>	1 taza	240 ml

### MODO DE PREPARACIÓN:

#### **Leche y agua natural.**

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

## MENÚ 8 / HONGOS SILVESTRES (ZETAS O CHAMPIÑONES) CON QUESO Y TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Setas cocidas</b>	1 taza	156 g
<b>Jícama rallada</b>	¼ Taza	30 g
<b>Zanahoria rallada</b>	¼ Taza	30 g
<b>Harina de maíz nixtamalizada</b>	5 cucharadas	36 g
<b>Queso fresco o panela</b>		80 g
<b>Cacahuete tostado</b>	14 piezas	12 g

### 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.
6. Lavar, desinfectar y rallar la jícama y zanahoria, servir acompañadas de los cacahuates tostados.

## MENÚ 8 / LECHE SEMIDESCREMADA Y AGUA SIMPLE.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Agua simple</b>	2 tazas	480 ml
<b>Leche en polvo semidescremada</b>	3 cucharadas	30 g
<b>Agua natural</b>	1 taza	240 ml

### **MODO DE PREPARACIÓN:**

#### **Leche y agua natural.**

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

## MENÚ 9 / SOPA FRÍA CON POLLO Y CHÍCHAROS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Chícharo cocido</b>	½ Taza	80 g
<b>Cebolla molida</b>		Cantidad suficiente
<b>Pasta integral cocida</b>		92 g
<b>Tortilla de maíz</b>	1 pieza	30 g
<b>Pollo deshebrado</b>		76 g
<b>Aceite vegetal</b>	1 cucharadita	5 ml

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la pasta en poca agua con sal, escurrir y reservar.
2. Lavar la bolsa del pollo perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
3. Lavar la bolsa de Los chícharos perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
4. Lavar, desinfectar y licuar el ajo y cebolla.
5. En una cacerola calentar el aceite y sazonar lo licuado, agregar el pollo para sazonar; después agregar también la pasta, los chícharos y revolver hasta integrarlos.
6. Servir acompañado de una tortilla

## MENÚ 9 / LECHE SEMIDESCREMADA Y AGUA SIMPLE.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Agua simple</b>	2 tazas	480 ml
<b>Leche en polvo semidescremada</b>	3 cucharadas	30 g
<b>Agua natural</b>	1 taza	240 ml

### **MODO DE PREPARACIÓN:**

#### **Leche y agua natural.**

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

## MENÚ 10 / POTAJE DE ALUBIAS CON ACELGAS O QUELITES, ZANAHORIA Y ARROZ AL VAPOR.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Quelite crudo</b>		80 g
<b>Zanahoria picada</b>	½ Taza	64 g
<b>Salsa de jitomate</b>	Cantidad suficiente	
<b>Arroz crudo</b>		40 g
<b>Lenteja cruda</b>	½ Taza	70 g
<b>Aceite vegetal</b>	1 cucharadita	5 ml
<b>Fruta de temporada</b>		140 g

### MODO DE PREPARACIÓN:

#### Potaje de alubias:

1. Cocer las lentejas 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.
5. Servir acompañado de 2 porciones de fruta.

#### 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.

## MENÚ 10 / LECHE SEMIDESCREMADA Y AGUA SIMPLE.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
<b>Agua simple</b>	2 tazas	480 ml
<b>Leche en polvo semidescremada</b>	3 cucharadas	30 g
<b>Agua natural</b>	1 taza	240 ml

### **MODO DE PREPARACIÓN:**

#### **Leche y agua natural.**

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).