



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



DIF
Estatad
Veracruz



Recetario ATENCIÓN ALIMENTARIA EMERGENCIA O DESASTRE

MENU 1

Tortitas de brócoli con amaranto en caldillo de jitomate y frijoles hervidos. Leche, agua simple y fruta de temporada.

Platillo: Tortitas de brócoli con amaranto en caldillo de jitomate y frijoles hervidos.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
Aceite	1 Cucharadita	5 ml
Agua simple	c/s	c/s
Ajo	c/s	c/s
Amaranto	1/4 taza	32g
Brócoli	1 taza	184g
Salsa de jitomate	c/s	c/s
Huevo	1 pieza	50g
Pimienta	c/s	c/s
Sal	1 pizca	0.2g
Hojas de Laurel	c/s	c/s
Agua Natural	c/s	c/s
Frijoles	1/2 taza	70g
Sal	1 pizca	0.2g

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 este 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.

Bebida: Leche descremada y agua simple.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
AGUA SIMPLE	1 TAZA	LIBRE DEMANDA
LECHE SEMI DESCREMADA	1 TAZA	240 ML.

Modo de Preparación.

Bebida: Leche y agua natural.

1.-Servir en una taza y tomarla.

MENU 2

Lentejas con arroz y chayotes al vapor. Leche, agua simple y fruta de temporada.

Platillo: Lentejas con arroz y chayotes al vapor.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
Aceite	1 Cucharadita	5 ml
Agua natural	c/s	c/s
Cebolla	c/s	c/s
Lentejas	1/2 taza	70g
Sal	1 pizca	0.2g
Salsa de jitomate	c/s	c/s
Aceite	1 cucharadita	5mL
Arroz	4 cucharadas	40g
Cebolla y ajo	cantidad suficiente	c/s
Sal	1 pizca	0.2g
Agua natural	c/s	c/s
Chayotes	1 taza	160g
Sal	1 pizca	0.2g

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 cocer al vapor por 10 minutos.
- 5.-Servir las lentejas con arroz y acompañar con el chayote al vapor.

Bebida: Leche descremada y agua simple.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
AGUA SIMPLE	1 TAZA	LIBRE DEMANDA
LECHE SEMI DESCREMADA	1 TAZA	240 ML.

Modo de Preparación.

Bebida: Leche y agua natural.

- 1.-Servir en una taza y tomarla.

MENU 3

Ensalada de alubias y tostadas al comal. Leche, agua simple y fruta de temporada.

Platillo: Ensalada de alubias y tostadas al comal.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
Alubias	1/2 taza	70g
Ejote cocidos	1/2 taza	63g
Jitomate picado	1 pieza	64g
Cebolla blanda cruda	1 cucharada	30g
Cilantro	c/s	c/s
Limon	c/s	c/s
Sal	1 pizca	0.2g
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36g

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, picar el jitomate, cebolla, cilantro y reservar.
- 6.-En un recipiente hondo vaciar todo los ingredientes y revolver hasta integrar todo perfectamente, aderezar con unas gotas de limón y sal.
- 7.-Servir la ensalada de alubias acompañadas con las tostadas.

Bebida: Leche descremada y agua simple.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
AGUA SIMPLE	1 TAZA	LIBRE DEMANDA
LECHE SEMI DESCREMADA	1 TAZA	240 ML.

Modo de Preparación.

Bebida: Leche y agua natural.

- 1.-Servir en una taza y tomarla.

MENU 4

Huevo revuelto con crucetas o nopal y tortilla. Leche, agua simple y fruta de temporada.

Platillo: Huevo revuelto con crucetas o nopal y tortilla.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
Huevo	2 piezas	100g
Aceite	1 cucharadita	5mL
Sal	1 pizca	0.2g
Agua simple	Cantidad suficiente	Cantidad suficiente
Cebolla	Cantidad suficiente	Cantidad suficiente
Crucetas y nopal cocido	2 tazas	298g
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36g

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.

Bebida: Leche descremada y agua simple.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
AGUA SIMPLE	1 TAZA	LIBRE DEMANDA
LECHE SEMI DESCREMADA	1 TAZA	240 ML.

Modo de Preparación.

Bebida: Leche y agua natural.

- 1.-Servir en una taza y tomarla.

MENU 5

Hongos silvestres (zetas o champiñones) con queso y tortillas. Leche, agua simple y fruta de temporada.

Platillo: Hongos silvestres (zetas o champiñones) con queso y tortillas.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
Aceite	1 cucharita	5mL
Cebolla	c/s	c/s
Champiñones o zetas cocidas	1 taza	160g
Queso fresco o panela		80g
sal	1 pizca	0.2g
Harina de maíz nixtamaliza	5 cucharadas	36g

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.

Bebida: Leche descremada y agua simple.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
AGUA SIMPLE	1 TAZA	LIBRE DEMANDA
LECHE SEMI DESCREMADA	1 TAZA	240 ML.

Modo de Preparación.

Bebida: Leche y agua natural.

- 1.-Servir en una taza y tomarla.

MENU 6

Enfrijoladas con ensalada de betabel, zanahoria. Leche, agua simple y fruta de temporada.

Platillo: Enfrijoladas con ensalada de betabel, zanahoria.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
Aceite	1 cucharadita	5mL
Agua natural	c/s	c/s
frijoles	1/2 taza	70g
sal	1 pizca	0.2g
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36g
Betabel crudo rallado	1/4 taza	40g
limon	c/s	c/s
sal	1 pizca	0.2g
zanahoria	1/2 taza	60g

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.

Bebida: Leche descremada y agua simple.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
AGUA SIMPLE	1 TAZA	LIBRE DEMANDA
LECHE SEMI DESCREMADA	1 TAZA	240 ML.

Modo de Preparación.

Bebida: Leche y agua natural.

- 1.-Servir en una taza y tomarla.

Ensalada de frijoles con nopales y tortillas.

Platillo: Ensalada de frijoles con nopales y tortillas.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
Aceite	no	no
Agua natural	no	no
Frijoles crudos	1/2 taza	70g
Sal	1 pizca	0.2g
Aceite de oliva	1 cucharadita	5mL
Cebolla morada cruda	1/4 taza	30g
Cilantro	c/s	c/s
Jitomate picado	1 pieza	70g
Limón	c/s	c/s
Nopal cocido	1/2 taza	80g
Rábanos crudos	1/2 taza	60g
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36g

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, aceite de oliva y sal.
- 6.-Servir la ensalada acompañada de tortillas suaves.

Bebida: Agua simple.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
AGUA SIMPLE	1 TAZA	LIBRE DEMANDA

Modo de Preparación.

Bebida:

Agua simple.

Potaje de alubias con acelgas o quelites, zanahoria y arroz al vapor.

Platillo: Potaje de alubias con acelgas o quelites, zanahoria y arroz al vapor.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
Alubias cruda	1/2 taza	70g
Acelgas o quelites		80g
Zanahoria	1/2 taza	64g
Aceite	1 cucharadita	5ml
Salsa de jitomate	c/s	c/s
Sal	1 pizca	0.2g
Aceite	1 cucharadita	5mL
Arroz	4 cucharadas	40g
Cebolla y Ajo	cantidad suficiente	c/s
sal	1 pizca	0.2g

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.

Bebida: Agua simple.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
AGUA SIMPLE	1 TAZA	LIBRE DEMANDA

Modo de Preparación.

Bebida:

Agua simple.

Sardina entomatada con arroz al vapor y ensalada de lechuga con jícama.

Platillo: Sardina entomatada con arroz al vapor y ensalada de lechuga con jícama.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
Sardina		80g
Aceite	1 cucharadita	5mL
Ajo	c/s	c/s
Cebolla	c/s	c/s
Salsa de jitomate	c/s	c/s
Sal	1 pizca	0.2g
Arroz	2 cucharadita	20g
Cebolla y Ajo	c/s	c/s
sal	1 pizca	0.2g
Lechuga	c/s	c/s
Jícama	1 taza	120g
Limón	c/s	c/s
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	18g

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 con jícama.

- 1.-Lavar, desinfectar, trocear en pedazos pequeños la lechuga.
 - 2.-Lavar, desinfectar, pelar y picar la jícama.
 - 3.-En un recipiente hondo poner la lechuga, jícama, unas gotas de limón y mezclar perfectamente.
- Servir la sardina con arroz acompañados de la ensalada de lechuga y jícama adornada.

Bebida: Agua simple.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
AGUA SIMPLE	1 TAZA	LIBRE DEMANDA

Modo de Preparación.

Bebida:

Agua simple.

MENU 10

Tostadas de sardina a la mexicana.

Platillo: Tostadas de sardina a la mexicana.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
Cebolla morada cruda	1/2 taza	60g
Cilantro	c/s	c/s
Jitomate picado	2 piezas	130g
Agua natural	c/s	c/s
Calabacita		111g
Sal	1 pizca	0.2g
Sardina		80g
Harina de maíz nixtamalizada	5 cucharadas	36g
Aceite vegetal	1 cucharadita	5mL

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, desinfectar y picar la calabacita poner en una cacerola y cocer por 10 minutos y reservar
- 5.-Lavar la lata de sardina perfectamente, abrir y desmenuzar.
- 6.-En un recipiente hondo vaciar la sardina con un poco de la salsa donde viene preparada, el jitomate, cebolla, cilantro, y la calabacita cocida revolver hasta integrar todos los ingredientes, aderezar con sal de ser necesario.
- 7.-A las tortillas se les pone la sardina preparada y se sirven.

Bebida: Agua simple.

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD PARA 1 BENEFICIARIO (gr o ml) ADULTO
AGUA SIMPLE	1 TAZA	LIBRE DEMANDA

Modo de Preparación.

Bebida:

Agua simple.