

COORDINACIÓN DE  
CULTURA PREVENTIVA Y SALUD

# RECETARIO DE TEMPORADA

*Cuadresma*



# CONTENIDO



Desayuno



Comida



Snacks

**DESAYUNOS**



## AVOCADO TOAST CON NOPALES, QUESO Y AGUACATE.

DESAYUNO

---

### INGREDIENTES

- Pan tostado: 2 piezas
  - Nopales: 2 piezas
  - Queso panela: 60 g
  - Aguacate: 1/3 pieza
    - Chile ancho: 6 g
- Ajonjolí: 2 cucharaditas
  - Cebolla: 1/4 taza
    - Ajo: 1 pieza
- Aceite: 1 cucharadita

### INSTRUCCIONES

1. Asa los nopales con un poco de aceite, ajo y cebolla hasta que estén tiernos.
2. Hidrata el chile ancho en agua caliente y licúalo para hacer una salsa ligera.
3. Agrega la salsa a los nopales.
4. Coloca los nopales sobre el pan, agrega rebanadas de queso panela y aguacate.
5. Espolvorea ajonjolí y sirve.

NOTES



## MOLLETES DE FRIJOL CON QUESO Y PICO DE GALLO

DESAYUNO

---

### INGREDIENTES

- Bolillo: 1 pieza
- Frijoles: 1/4 taza
- Queso panela: 60 g
- Jitomate: 1 pieza
- Cebolla: 1/4 taza
- Chile serrano: 1/2 pieza
- Aguacate: 1/3 pieza

### INSTRUCCIONES

1. Parte el bolillo a la mitad y tuéstalo ligeramente.
2. Unta los frijoles sobre cada mitad.
3. Agrega queso panela desmoronado y gratina en el horno o en un sartén con tapa.
4. Prepara el pico de gallo mezclando jitomate, cebolla y chile serrano picados.
5. Sirve los molletes con el pico de gallo encima y aguacate en rebanadas.

NOTES



## TACOS DE OMELETTE DE ESPINACAS

DESAYUNO

---

### INGREDIENTES

- Huevo: 2 piezas
- Tortilla de maíz: 2 piezas
- Aceite: 5 g
- Aguacate: 1/3 pieza
- Espinaca: 1 taza
- Frijoles: 1/4 taza

### INSTRUCCIONES

1. Bate los huevos y sazónalos con sal y pimienta.
2. En un sartén con aceite, cocina los huevos revueltos con espinacas picadas.
3. Calienta las tortillas y coloca el omelette dentro.
4. Agrega rebanadas de queso panela y aguacate.
5. Sirve con frijoles como acompañamiento.

NOTES



## TOAST DE HUEVO CON EJOTES

DESAYUNO

---

### INGREDIENTES

- Huevo: 2 piezas
- Ejotes: 1/2 taza
- Aguacate: 1/3 pieza
- Queso panela: 40 g
- Pan de caja: 2 piezas

### INSTRUCCIONES

1. Cocina los ejotes en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos.
2. Fríe los huevos en un sartén con un poco de aceite.
3. Tuesta el pan de caja y coloca los huevos encima.
4. Agrega los ejotes y el queso panela desmoronado.
5. Añade rebanadas de aguacate y sirve.

NOTES



## HUEVOS DIVORCIADOS CON FRIJOLES

DESAYUNO

---

### INGREDIENTES

- Huevo: 2 piezas
- Frijoles: 1/4 taza
- Tortilla de maíz: 2 piezas
- Salsa roja: al gusto
- Salsa verde: al gusto

### INSTRUCCIONES

1. Fríe los huevos en un sartén con un poco de aceite.
2. Calienta las tortillas y pon un huevo sobre cada una.
3. Cubre un huevo con salsa roja y el otro con salsa verde.
4. Sirve con frijoles y aguacate en rebanadas.

NOTES

**COMIDAS**



## HAMBURGUESAS DE CAMARÓN

COMIDA

---

### INGREDIENTES

- Camarón cocido: 102 g
- Pan de hamburguesa: 2 piezas
- Lechuga romana: 2 hojas
- Jitomate: 2 rebanadas
- Aguacate: 1/3 pieza
- Cebolla: 2 rodajas

### INSTRUCCIONES

1. Cocer los camarones y saltearse con mantequilla.
2. Forma las hamburguesas y cocinarlas en un sartén con un poco de aceite.
3. Arma la hamburguesa con el pan, lechuga, jitomate, cebolla y aguacate.
4. Sirve caliente.

NOTES



## ENSALADA DE QUESO PANELA

COMIDA

---

### INGREDIENTES

- Pepino: 1/2 taza
- Jitomate: 1 pieza
- Cebolla morada: 1/4 taza
- Cilantro al gusto
- Mango: 1 pieza
- Limón: 1 pieza
- Queso panela: 120 gr.
- Tostadas: 3 piezas

### INSTRUCCIONES

1. Pica el pepino, jitomate, cebolla y mango en cubos pequeños.
2. Mezcla todo en un bowl y añade el queso panela en cubos.
3. Agrega cilantro picado y añadir el jugo de limón y sal.
4. Sirve con tostadas.

NOTES



## PESCADO AL SARTÉN CON MANGO Y ARROZ BLANCO

COMIDA

---

### INGREDIENTES

- Filete de pescado tilapia: 120 g
- Mango: 1 pieza
- Cilantro: al gusto
- Pepino: 1/2 taza
- Arroz blanco: 1/4 taza
- Limón: al gusto
- Sal: al gusto
- Chipotle: al gusto

### INSTRUCCIONES

1. Marina el filete de pescado con chipotle, limón y sal.
2. Cocínalo en un sartén con un poco de aceite hasta que esté dorado.
3. Corta el mango y el pepino en cubos y mézclalos con cilantro.
4. Sirve el pescado con la ensalada de mango y arroz blanco como acompañamiento.

NOTES



## ENSALADA MEDITERRÁNEA

COMIDA

---

### INGREDIENTES

- Garbanzos: 1/2 taza
- Cebolla morada: 1/4 taza
- Pimiento rojo: 1/2 taza
- Jitomate cherry: 1/2 taza
- Pepino: 1/2 taza
- Aceitunas: 1/4 taza
- Aceite de oliva: 5 g

### INSTRUCCIONES

1. Mezcla los garbanzos cocidos con la cebolla morada, pimiento rojo, jitomate cherry y pepino en trozos.
2. Agrega las aceitunas y adereza con aceite de oliva.
3. Sirve fría.

NOTES



# PESCADO EMPAPELADO

COMIDA

---

## INGREDIENTES

- Pescado tipo tilapia: 120 g
- Calabaza: 1/2 pieza
- Cebolla: al gusto
- Zanahoria: al gusto
- Arroz blanco: 1/4 taza
- Lechuga: al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Corta la calabaza, zanahoria y cebolla en rodajas finas.
2. Coloca el filete de pescado en papel aluminio, añade las verduras y sazona con sal y limón.
3. Envuelve bien y hornea a 180°C por 20 minutos o poner al sartén a fuego bajo por 20 minutos.
4. Sirve con arroz blanco y lechuga.

NOTES

# SNACKS



## PALETA DE MANGO CON YOGURT.

SNACK

---

### INGREDIENTES

- 1 pieza de mango
- 75 gr de Yogurth Oikos
- 6 Nueces

### INSTRUCCIONES

1. Licúa el mango con el yogurt.
2. Vierte la mezcla en moldes para paletas y añade nueces picadas.
3. Congela por al menos 4 horas antes de servir.

NOTES



# PAY DE FRESA

SNACK

---

## INGREDIENTES

- Fresas: 16 piezas
- Yogurt Oikos: 75 g
- Galletas Marías: 5 piezas
- Vainilla: al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Tritura las galletas Marías y mézclalas con un poco de yogurt.
2. Coloca una capa de esta mezcla en un molde.
3. Añade una capa de fresas picadas y repite el proceso hasta terminar.
4. Refrigerera por al menos 2 horas antes de servir.

NOTES



# PASTEL HELADO DE PLÁTANO Y YOGURT

SNACK

---

## INGREDIENTES

- Plátano: 1 pieza
- Nueces: 6 piezas
- Yogurt: 240 ml
- Crema de cacahuete: al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Licúa los plátanos con el yogurt y la crema de cacahuete.
2. Añade las nueces picadas y mezcla bien.
3. Vierte en un molde y congela por al menos 4 horas.
4. Sirve frío.

NOTES



# SÁNDWICH DE COCO

SNACK

---

## INGREDIENTES

- Yogurt: 75 g
- Galleta María: 6 piezas
- Coco rallado: 2 cucharadas

## INSTRUCCIONES

1. Mezcla el yogurt con coco rallado.
2. Rellena las galletas con esta mezcla formando pequeños sándwiches.
3. Refrigera por al menos 30 minutos antes de servir.

NOTES