



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

RECETARIO

Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo
Comunitario



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

ÍNDICE

Sopa de Coditos con Amaranto	3
Crema de Amaranto con Flor de Calabaza	4
Mole Verde con Amaranto	5
Encacahuatado con amaranto	6
Polvorones de nuez con amaranto	7
Salpicón con amaranto	8
Salsa de cacahuete con amaranto	9
Tortitas de papa con amaranto	10
Rajas con huevo y amaranto	11
Sopa de rajas poblanas con amaranto	12
Taquitos dorados de avena y amaranto	13
Guisado de avena	14
Sopa de avena	15
Salsa roja con avena (para enchiladas)	16
Salsa de jalapeños con huevo	17
Sopa de pasta integral	18
Rajas de chile poblano con amaranto	19
Mole de olla de pollo con amaranto	20
Verdura con amaranto	21
Huevo a la mexicana	22
Lentejas dulces	23
Lentejas adobadas	24
Lentejas con tocino	25
Sopa de lentejas	26
Guisado de lentejas	27
Sopa de puré de lentejas	28



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Lentejas aztecas	29
Técnica para el tostado del amaranto	30



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Sopa de Coditos con Amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ ½ Taza de Amaranto
- ✓ 1 Bolsa de pasta de coditos
- ✓ 6 Piezas de salchichas
- ✓ 1 Barrita (de 250 g) de mantequilla
- ✓ 250 g. de crema
- ✓ 200 g. de queso amarillo
- ✓ 1 Pieza de cebolla (mediana)
- ✓ 2 Piezas de pimientos morrones (verdes)
- ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva (u otro aceite vegetal)
- ✓ Pimienta blanca molida al gusto
- ✓ Laurel al gusto
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

1. Poner a hervir 2 litros de agua con 2 hojas de laurel, 2 gajos de cebolla, una cucharadita de aceite de oliva, pimienta al gusto y sal
2. Cuando hierva el agua, agregar los coditos y dejarlos al fuego hasta que estén al dente y escurrirlos
3. Poner a calentar una sartén, apagar el fuego, agregar el amaranto y tostarlo. Vaciar el amaranto a un recipiente frío y reservar
4. Aparte, acitronar cebolla y reservarla
5. En una cacerola derretir la mantequilla y dorar ligeramente las salchichas, añadir los coditos dejando freír un poco
6. Licuar el pimiento morrón, la cebolla acitronada, el queso, la crema y el amaranto tostado, vaciar la mezcla a los coditos
7. Revolver todo con cuidado y servir



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Crema de Amaranto con Flor de Calabaza

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 1 Taza de Amaranto
- ✓ 1 Manojó de flores de calabazas (frescas)
- ✓ 3 Piezas de elotes (tiernos)
- ✓ 1 Gajo de cebolla
- ✓ 4 Piezas de jitomate (chicas)
- ✓ Consomé de pollo al gusto
- ✓ Leche al gusto
- ✓ Mantequilla al gusto
- ✓ Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Retirar el tallo a la flor de calabaza, cocerlas con sal y escurrirlas
2. Desgranar los elotes, cocerlos con leche o agua y poca sal (solamente para que se ablanden) y escurrirlos
3. Moler en licuadora el jitomate y la cebolla con poca sal
4. Moler en licuadora la flor de calabaza (dejando algunas flores para cortarlas en trocitos), el amaranto con leche y los granos de elote. Colar
5. Freír el jitomate molido y colado con 2 cucharadas de mantequilla, cuando cambie el color añadir los trocitos de flor de calabaza y luego la mezcla de las mismas y de los elotes
6. Agregar más leche según la consistencia de la crema deseada y dejar hervir por 5 minutos a fuego medio
7. Apagar y servir



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

Mole Verde con Amaranto

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 1 Taza de amaranto
- ✓ 1 Kg. de tomates verdes
- ✓ Chiles Serranos verdes al gusto
- ✓ 1 Manojito de cilantro
- ✓ ½ Kg. de calabacitas frescas
- ✓ Cominos al gusto
- ✓ 250 g. de elotes
- ✓ 375 g. de chícharos
- ✓ 3 Dientes de ajo
- ✓ 1 Gajo de cebolla
- ✓ ½ Kg. de carne de cerdo de maciza
- ✓ Aceite y sal al gusto

Preparación:

1. Poner al fuego un recipiente extendido, ya que este caliente, pagarle al fuego, agregar el amaranto y tostarlo moviéndolo constantemente, reservar, cocer la carne con sal, retirarla del caldo y desmenuzarla en grande
2. Pelar los tomates, retirarles el tallito los chiles, lavarlos y molerlos con el ajo , cominos y la cebolla; enseguida licuar también el amaranto con la cantidad de agua necesario, lavar las calabacitas , cortarlas al gusto y precocerlas, retirar las puntas a los ejotes, cortarlos en cuadritos , pelar los chícharos y ponerlos a cocer junto con los ejotes con poca sal
3. Moler aparte el cilantro y vaciarlo a un recipiente
4. Calentar el aceite , agregar la salsa, el amaranto y sazonar durante 10 minutos a fuego suave, agregar las calabacitas , los ejotes, los chícharos, lo que se licuo y caldo de la carne procurando que no quede muy aguado (si no hay caldo , agregar agua y consomé de pollo) rectificar la sal y dejarlo hervir otros 10 minutos



Encacahuatado con amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 250 g. de cacahuates pelados, sin la cascarilla roja y fritos
- ✓ 1 Taza de amaranto
- ✓ 1 Kg. de jitomate
- ✓ Chiles secos, costeño o serrano al gusto
- ✓ 3 Rajitas de canela
- ✓ 4 Dientes de ajo asados
- ✓ 2 Dientes de ajo sin asar
- ✓ Clavos de olor al gusto
- ✓ ½ Kg. de papas (peladas, cortadas en cuadros y cocidas)
- ✓ 1 Pechuga de pollo (cocida con 2 dientes de ajo, un gajo de cebolla y sal)
- ✓ Aceite al gusto
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

1. Lavar y cortar el jitomate en trozos, calentar el aceite y freír los chiles cuidando que queden doraditos, retirarlos del recipiente y agregar el jitomate y dejarlo freír hasta que cambie de color, retirarlo del fuego, agregar los chiles para que se suavicen
2. Verter a la licuadora lo que se frió con la canela, los clavos de olor y los dientes de ajo asados. Moler bien y colar
3. Poner al fuego una sartén, engrasarlo muy levemente dejándolo calentar, apagarle al fuego, agregar el amaranto y sin dejar de mover dorarlo, ya que se doró, molerlo junto con los cacahuates y con el agua necesaria
4. Calentar aceite, añadir la salsa y sazonarla durante 5 minutos, verter el amaranto y los cacahuates que se molieron, dejar cocinar otros 5 minutos, agregarle caldo de la pechuga teniendo cuidado de que no quede muy caldoso, rectificar de sal, agregar las papas, la pechuga desmenuzada en grande y dejar hervir por 10 minutos a fuego suave



Polvorones de nuez con amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 1 Taza de cereal de amaranto
- ✓ 1 Kg. de harina de trigo
- ✓ 1 Kilo de azúcar glass
- ✓ 225 g. de nuez
- ✓ 425 g. de manteca de cerdo
- ✓ 45 g. de mantequilla (media barra de 90 g.)
- ✓ 6 Pliegos de papel de china
- ✓ Latas para hornear
- ✓ ½ cucharada de vainilla

Preparación:

1. Tostar la harina hasta que quede dorada, cernirla 2 veces, procesar la nuez en la licuadora solamente para que quede partida en trocitos chiquitos.
2. Juntar la harina, la nuez, el cereal de amaranto y revolver todo perfectamente
3. Añadir poco a poco azúcar glass, ir revolviendo y probando hasta que la revoltura quede con azúcar al gusto
4. Batir con palita de madera la manteca hasta que comience a burbujear, agregar la mantequilla y la vainilla; seguir batiendo
5. Juntar los polvos con las grasas y revolver todo, amasado con las yemas de los dedos
6. Una vez formando la masa, extender la pasta con rodillo como de 1 cm de grueso y con molde ir formando los polvorones
7. Engrasar muy levemente las latas con mantequilla, calentar el horno 200 ° por 5 minutos y hornear los polvorones durante 16 minutos aprox. o empujar un polvorón con una palita metálica y si ya está despegado, retirarlos
8. Espolvorear con azúcar glass
9. Cortar el papel de china en rectángulos, doblándolo a lo largo en tres partes y después nuevamente en tres partes para envolverlos



Salpicón con amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 1 Taza de amaranto
- ✓ ½ Kg. de carne de res (para deshebrar)
- ✓ ½ Kg. de papas
- ✓ ½ Kg. de chícharos
- ✓ 1 Pieza de lechuga romana
- ✓ ½ Kg. de jitomate
- ✓ 2 Piezas de aguacate
- ✓ 1 Pieza de cebolla
- ✓ 250 g. de chipotles en escabeche
- ✓ 250 g. de queso a elegir (que se pueda desmoronar o rallar)
- ✓ Aceite de oliva (al gusto)
- ✓ Orégano, tomillo y laurel (secos)

Preparación:

1. Cocer la carne con un gajo de cebolla, laurel al gusto y sal, escurrirla y desmenuzarla
2. Pelar los chícharos y las papas, cortar las papas en cuadritos y cocerlas ambos alimentos
3. Lavar, desinfectar y cortar finamente la lechuga como para ensalada
4. Tostar el amaranto y reservar dejándolo enfriar
5. Elegir un recipiente casi extendido, agregar la lechuga, las papas, los chícharos, aros de cebolla, el amaranto, los chipotles cortados en tiras, el queso, la carne, jugo de los chipotles, aceite de oliva al gusto, tomillo y orégano deshechos (no molidos), sal y revolver todo muy suavemente ayudándose de dos cucharas para ensalada.
6. Ponerle encima el jitomate en rebanadas, aros de cebolla, el aguacate cortado en tajadas y aceite de oliva bien rociado, tomillo espolvoreado y sal.



Salsa de cacahuete con amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ ½ Taza de amaranto
- ✓ Chile chiltepín seco al gusto
- ✓ ½ Taza de cacahuates pelados y sin cascarilla roja
- ✓ Aceite el necesario
- ✓ 4 dientes de ajo asados
- ✓ Sal

Preparación:

1. Untar de aceite una sartén, ponerlo al fuego, ya que este caliente retirarlo del fuego, agregar el amaranto moverlo rápidamente y tostarlo.
2. Freír los cacahuates en suficiente aceite procurando que queden dorados, al sacarlos, añadir los chiles chiltepines y dorarlos, dejarlos enfriar así como el amaranto y los cacahuates
3. Verter a la licuadora todos los ingredientes, ponerle sal, moler bien para que quede la salsa fina sin colar.
4. Poner al fuego un recipiente con muy poco aceite, dejarlo calentar, agregar la salsa dejándola sazonar durante 5 minutos a fuego suave, retirarla y dejarla enfriar para servir



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Tortitas de papa con amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 1 Taza de amaranto
- ✓ 1 Kg. de papa
- ✓ 200 g. de queso panela o añejo (rallado)
- ✓ 1 Gajo de cebolla muy finamente picada
- ✓ Harina de trigo
- ✓ 4 Piezas de huevo
- ✓ 4 Ramas de perejil o cilantro
- ✓ Sal y aceite el necesario

Preparación:

1. Cocer, enfriar, pelar y machacar las papas
2. Calentar una sartén, retirarla del fuego y verter el amaranto para tostarlo y dejarlo enfriar
3. En un recipiente, añadir y mezclar las papas, el amaranto, el queso rallado, el perejil o cilantro picado, la sal y los huevos. Ya que esta lista la pasta, poner harina a las manos para ir haciendo las tortitas y freírlas en poco aceite hasta que se doren por ambos lados

Nota: Servirlas acompañadas de ensalada y salsa



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Rajas con huevo y amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 1/2 Taza de amaranto
- ✓ 1/2 Kg. de chiles verdes jalapeños
- ✓ 1 Pieza de cebolla grande
- ✓ 6 Piezas de huevos
- ✓ Sal y aceite al gusto

Preparación:

1. Lavar y cortar los chiles en rajas (con o sin las semillas)
2. Poner al fuego una sartén y ya que esté caliente retirarla del fuego, agregar el amaranto y revolver hasta tostarlo
3. Rebanar la cebolla, calentar el aceite y añadir la cebolla, ya que esté cristalina verter las rajas y cocinarlas hasta que estén crujientes, ir añadiendo los huevos, ponerles sal, mover constantemente para evitar que se peguen al recipiente, ya que casi está seco el huevo, verter el amaranto incorporando todo hasta que esté bien cocido el huevo, servirlo caliente



Sopa de rajas poblanas con amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 1 Kg. de chiles poblanos (asados, pelados y cortados en rajas)
- ✓ 1 Taza de amaranto (tostado y molido)
- ✓ 1 L de crema fresca
- ✓ ½ Pieza de cebolla (finamente picada)
- ✓ 6 Tortillas chicas (cortadas en cuadritos y fritas)
- ✓ ½ Kg. de jitomate (molido y colado)
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ 2 Cucharadas de Maizena
- ✓ Aceite al gusto
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Pimienta al gusto

Preparación:

1. Poner a calentar aceite en una cacerola, acitronar la cebolla y las rajas; ya que están transparentes, agregar la maizena dejando dorar un poquito, luego agregar el jitomate, el amaranto previamente tostado, molido y colado, sazonar por 5 minutos a fuego suave y añadir en suficiente cantidad, agua
2. Salpimentar y dejar hervir
3. Agregar e incorporar la crema y verter las tortillas doradas



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Taquitos dorados de avena y amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 1 Kg. de tortillas
- ✓ 1 Taza de amaranto (tostado)
- ✓ 1 Taza de avena (tostada)
- ✓ 4 Ramas de hierbabuena (fresca)
- ✓ 200 g. de queso (ranchero, fresco, panela o de molde)
- ✓ Chiles serranos verdes (opcional)
- ✓ 1 Pieza de cebolla (mediana)
- ✓ 1 Taza de leche
- ✓ Aceite y sal

Preparación:

1. Lavar bien la hierbabuena, deshojarla y picarla muy finamente
2. Vaciar la leche a un recipiente extendido, agregar la avena, moverla y dejarla hidratar durante 20 minutos
3. Deshacer el queso y picar los chiles serranos y la cebolla
4. Añadir todos los ingredientes a la avena y mezclarlos bien
5. Formar con los taquitos con las tortillas y dorarlos en poco aceite
6. Acompañarlos con salsa y lechuga al gusto



Guisado de avena

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 200 g. de avena
- ✓ ½ Kg. de jitomate
- ✓ Chile chipotle seco (cantidad al gusto)
- ✓ 10 Piezas de nopales (o sustituir por papas o calabacitas)
- ✓ Cominos al gusto
- ✓ 3 Dientes de ajo
- ✓ Aceite y sal

Preparación:

1. Calentar aceite y freír los chipotles hasta que estén negritos, retirarlos y reservar
2. Lavar y cortar los nopales en cuadritos, agregarles una pisca de carbonato y tallarlos con las manos durante 3 minutos, ponerlos al fuego en el mismo recipiente en que se tallaron y dejarlos hervir hasta que estén suaves, enjuagarlos varias veces hasta que se les retire la baba. Si se eligieron papas, cocerlas, pelarlas y cortarlas en cuadros, o si se prefirieron calabacitas, lavarlas cortarlas al gusto y precocerlas con poca sal, escurrirlas y reservarlas
3. Impregnar una sartén de aceite y tostar la avena dejándola dorada
4. Retirarles el tallito a los chipotles y licuarlos con el jitomate, cominos, ajo y colar
5. En una cacerola calentar aceite, verter la salsa y sazonarla por 5 minutos
6. Agregar la avena y dejarla hervir durante 10 minutos, en seguida añadir los nopales o la verdura que se eligió, mover el guisado muy suavemente, rectificar de sal, dejarlo hervir otros 5 minutos y retirarlo del fuego



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Sopa de avena

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 200 g. de avena
- ✓ 10 Hojas de acelga
- ✓ 2 Piezas de nabos medianos
- ✓ 4 Piezas de zanahorias
- ✓ 1 Pieza de cebolla
- ✓ 250 g. de champiñones
- ✓ 1 L de caldo de pollo o consomé
- ✓ Aceite de oliva y sal

Preparación:

1. Poner a remojar la avena de 8 a 12 horas con agua abundante, ya que se remojó, lavarla perfectamente, poner al fuego una olla con suficiente agua, verter la avena y hervirla durante 20 minutos.
2. Lavar las verduras; las zanahorias pelarlas y cortarlas en rodajas, los champiñones cortarlos siguiendo su forma, los nabos pelarlos y cortarlos en rodajas, trocear las hojas de acelga y filetear la cebolla.
3. Cuando empieza a hervir la avena agregar las zanahorias y el nabo, cuando estén crujientes, añadir las acelgas, ya que está casi cocida la verdura incorporar los champiñones y sal, dejando hervir todo hasta su cocción.
4. Sofreír la cebolla en aceite de oliva hasta que esta cristalina y agregarla al cocido de la avena y las verduras que estará al fuego, dejar hervir otros 5 minutos a fuego suave y servir la sopa caliente



Salsa roja con avena (para enchiladas)

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ ½ Taza de avena
- ✓ Media bolsa de jitomate deshidratado
- ✓ 4 Dientes de ajo
- ✓ Chile serrano o costeño secos al gusto
- ✓ 250 g. de queso ranchero, panela, fresco o de molde
- ✓ 1 Pieza de lechuga romana
- ✓ 1 Pieza de cebolla (cortada en rebanadas y separada en aros)
- ✓ Aceite al gusto
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

1. Poner al fuego una sartén, agregando un chorrito de aceite dejando que se caliente.
2. Agregar la avena y dorarla, retirarla y reservar, de la misma forma tostar el jitomate
3. En poca agua cocer los chiles que se hayan elegido
4. Moler el jitomate con la cantidad de agua necesaria, los chiles, los ajos y la avena. Colar y sazonar con aceite previamente calentado, dejar sazonar 10 minutos y añadir la cantidad de agua necesaria procurando que quede caldosa la salsa, ponerle sal, cocinar otros 10 minutos a fuego suave y retirar del fuego
5. Cortar la lechuga en trozos grandes, lavarla y desinfectarla, escurrir y reservar

Modo de servir las enchiladas:

Servir un poquito de la salsa en un plato extendido, bañar la tortilla en la salsa que estará en la cacerola, doblarla a la mitad y así servir la cantidad de enchiladas deseadas, ponerles encima más salsa, queso rallado, cebolla y la lechuga a un lado



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Salsa de jalapeños con huevo

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 10 piezas de huevo
- ✓ ½ Kg. de jitomate
- ✓ 3 Dientes de ajo
- ✓ 3 Piezas de chiles jalapeños o al gusto
- ✓ Aceite y sal

Preparación:

1. Tostar los chiles jalapeños, retirarles lo negro que se les quemó de la piel
2. Licuarlos junto con el jitomate con la cantidad de agua necesaria y cocinar durante 5 minutos poniéndole sal y un poco de agua cuidando que no quede caldosa la salsa
3. Dejar al fuego otros 5 minutos y retirar del fuego.
4. Batir el huevo y freírlo en poco aceite en una sartén, moviendo constantemente y agregar la salsa.



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Sopa de pasta integral

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 1 Bolsa de sopa de pasta integral
- ✓ ½ Kg. de jitomate
- ✓ 1 Cubo de consomé de pollo
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ 1 Gajo de cebolla
- ✓ Aceite, sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cocción de la pasta:

1. Poner al fuego una olla con 1 ½ litros de agua, 3 hojas de laurel, 1 gajo de cebolla, 2 cucharadas soperas de aceite una pizca de pimienta molida y sal
2. Ya que esté hirviendo el agua; agregar la pasta y moverla para evitar que se formen grumos, dejándola hervir hasta que la pasta esté suave, retirarla del fuego y escurrirla.

Preparación de la sopa:

1. Licuar el jitomate con un poco de agua, cebolla y ajo
2. Calentar un poco de aceite, añadir lo licuado y el cubo de consomé, desintegrarlo y sazonar el jitomate durante 10 minutos a fuego lento, verter la cantidad de agua necesaria, procurando que quede aguado el caldo, agregar la pasta, dejar hervir 5 minutos y retirar del fuego



Rajas de chile poblano con amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ ½ taza de amaranto tostado
- ✓ ½ Kg. de chiles poblanos
- ✓ ½ Pieza de cebolla mediana
- ✓ ½ Kg. de champiñones
- ✓ 1 Pieza de brócoli
- ✓ Aceite y sal al gusto

Preparación:

1. Tostar, pelar, desvenar y cortar en rajas los chiles poblanos; cortar en rebanadas la cebolla, cortar el brócoli separándolo en arbolitos
2. Poner al fuego un recipiente con 1 litro de agua, ya que está hirviendo agregar el brócoli, un poquito de sal, y dejarlo al fuego solamente hasta que esté crujiente, retirarlo, escurrirlo y reservar
3. Lavar los champiñones y rebanarlos siguiendo su forma
4. Elegir un recipiente algo extendido, añadirle aceite y dejarlo calentar, verter la cebolla y los champiñones, ponerles sal, cocinarlos hasta que estén precocidos, añadir las rajas, sazonarlas y agregar el brócoli, rectificar la sal, dejar al fuego otros 3 minutos, apagarle al fuego y añadir el amaranto
5. Revolver muy bien y servir



Mole de olla de pollo con amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 1 Kg. de jitomate
- ✓ 5 Piezas de chile chipotle seco
- ✓ 4 Dientes de ajo
- ✓ 1 Manojito de epazote
- ✓ 1 Taza de amaranto (tostado)
- ✓ 3 Piezas de elotes
- ✓ 1 Manojito de flores de calabaza
- ✓ 10 Piezas de pollo
- ✓ Aceite y sal al gusto

Preparación:

1. Cocer las piezas de pollo con ajo, cebolla y sal
2. Cocer los chiles chipotles en poca agua
3. Poner al fuego un recipiente extendido, y ya que esté caliente retirarlo del fuego agregar el amaranto, dorarlo y vaciarlo a otro utensilio. Reservar
4. Limpiar los elotes y cortarlos dividiéndolos en 10 raciones, cuando el pollo esté casi cocido, agregarlos, dejándolos hervir hasta que estén cocidos
5. Limpiar las flores de calabaza, lavarlas perfectamente y cortarlas en tiras anchas
6. Licuar el jitomate con los chiles, los dientes de ajo y el amaranto, colar y freír esta salsa durante 10 minutos a fuego suave y con poca sal, sacar un litro del caldo del pollo y añadir a la salsa, al igual que las flores de calabaza, epazote al gusto y rectificar de sal, incorporando todos los ingredientes y determinando la consistencia del mole, si es necesario agregarle más caldo, ya que el mole de olla debe ser aguado, dejarlo hervir hasta la cocción de las flores de calabaza
7. Servirlo caliente



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Verdura con amaranto

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ ½ Kg. de calabacitas
- ✓ ½ Taza de amaranto
- ✓ 250 g. de ejotes
- ✓ 1 Pieza de chayote
- ✓ ½ Kg. de chícharos
- ✓ ½ Pieza de cebolla
- ✓ 1 Manojito de epazote fresco
- ✓ 250 g. de queso panela, fresco o ranchero
- ✓ Aceite y sal

Preparación:

1. Poner al fuego una sartén, y ya que esté caliente, retirarlo del fuego, añadir el amaranto, dorarlo y vaciarlo a otro utensilio. Reservar
2. Lavar, pelar y cortar la verdura como guste. Poner al fuego una olla con poca agua, y ya que esté hirviendo agregar primero los ejotes y los chícharos, ya que estén crujientes, verter el chayote, a los 5 minutos las calabacitas, dejando hervir hasta que las últimas verduras estén al dente, retirarlas del fuego y escurrirlas
3. Lavar el epazote y deshojarlo, filetear la cebolla y acitronarla en poco aceite, verter las verduras, el epazote, sal y cocinar durante 5 minutos a fuego suave, apagarle, agregar el amaranto, revolver bien y ponerle encima el queso previamente cortado en rebanadas



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

Huevo a la mexicana

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Cantidad 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 10 piezas de huevo
- ✓ 1 Kg. de jitomate
- ✓ ½ Pieza de cebolla
- ✓ 1 Diente de ajo
- ✓ Chiles serranos verdes picados (opcional)
- ✓ Aceite el necesario
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

1. En un recipiente hondo mezclar el huevo. Reservar
2. Lavar y picar el jitomate, picar muy finamente la cebolla y el ajo
3. Calentar aceite en una sartén y añadir la cebolla, acitronarla y verter el ajo, ya que este cristalina la cebolla, agregar el jitomate, los chiles y sal
4. Cocinarlo hasta que cambie de color, agregar el huevo y dejarlo secar sin dejar de mover para evitar que se pegue
5. Servirlo



Lentejas dulces

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 250 g. de lentejas
- ✓ 10 Raciones de carne de cerdo de pulpa ó de costilla
- ✓ 3 Dientes de ajo
- ✓ 1 kg. de jitomate
- ✓ 3 Rebanadas de piña natural
- ✓ 2 Piezas de manzanas (lavadas, peladas y cortadas en cubos chiquitos)
- ✓ 2 cdas. soperas de cebolla (finamente picada)
- ✓ 2 Rajitas de canela
- ✓ 50 g. de pasitas
- ✓ Aceite al gusto
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

1. Cocer las lentejas únicamente con sal, poner a cocer la carne con sal al gusto, separar 2 jitomates y licuarlos con los dientes de ajo y la canela, los restantes picarlos en fino
2. Calentar aceite y acitronar la cebolla, cuando esté cristalina, añadir el jitomate que se licuó y el que se picó dejándolo cocinar durante 10 minutos, ponerle un poco de sal
3. Agregar las pasitas, la carne con el caldo suficiente, cuidando que las lentejas queden caldosas, verter los plátanos previamente lavados y cortados en rodajas junto con su cáscara, la piña cortada en cuadritos retirándole el centro y desecharlo, la manzana
4. Revolver todo cuidadosamente, rectificar la sal y dejar hervir otros 10 minutos a fuego suave
5. Retirar del fuego y servir



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Lentejas adobadas

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 250 g. de lentejas
- ✓ 100 g. de chile ancho
- ✓ 6 Piezas de chile guajillo
- ✓ 500 g. de jitomate
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ Cominos, laurel, orégano y tomillo al gusto
- ✓ 3 Rajitas de canela
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Aceite al gusto

Preparación:

1. Cocer las lentejas con un poco de sal, asar los jitomates, poner a cocer los chiles guajillos, desvenar los chiles anchos, tostarlos y agregarlos al agua caliente de los chiles guajillos para que se suavicen
2. Retirar la piel a los jitomates y licuarlos con los chiles, el ajo, cominos, las rajitas de canela, orégano, laurel y tomillo al gusto, colar y reservar
3. Calentar aceite, añadir lo licuado y sal al gusto
4. Sazonar por 10 minutos a fuego bajo, verter las lentejas con su caldo teniendo cuidado que no queden muy caldosas y dejando hervir durante 10 minutos

Nota: Si se desea agregar carne puede ser: pollo, costilla de cerdo o maciza, longaniza o chorizo



Lentejas con tocino

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 250 g. de lentejas
- ✓ 200 g. de tocino
- ✓ 250 g. de salchichas
- ✓ 2 Tallos de apio
- ✓ 200 g. de jamón
- ✓ 2 Cucharadas soperas de cebolla muy finamente picada
- ✓ 3 Piezas de pimiento morrón amarillos
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ Aceite el necesario
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

1. Cocer las lentejas en suficiente agua y poca sal
2. Separar las hojas del apio y picar los tallos en fino, abrir los pimientos, retirarles las semillas y picarlos, picar el tocino, el jamón, las salchichas y los dientes de ajo
3. Calentar aceite y agregar la cebolla hasta cristalizarla, añadir el ajo y antes de que dore verter el apio, los pimientos morrones y dejar cocinar por 3 minutos agregar el tocino dejarlo cocer y agregar las salchichas, mover todo, dejar cocinar por 3 minutos y verter las lentejas con su caldo procurando que queden algo caldosas, rectificar de sal, dejar hervir el guisado durante 15 minutos a fuego muy bajo para evitar que se reseque y servir caliente.



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

Sopa de lentejas

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 250 g. de lentejas
- ✓ 500 g. de calabacitas
- ✓ 250 g. de zanahorias
- ✓ 250 g. de jitomate
- ✓ 2 Tallos de apio
- ✓ 2 Cucharadas de cebolla picada
- ✓ Consomé de pollo al gusto
- ✓ 1 Pechuga de pollo
- ✓ 5 Dientes de ajo
- ✓ ¼ de pieza de cebolla
- ✓ Aceite el necesario
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

1. Cocer las lentejas con poca sal
2. Cocer la pechuga con 3 dientes de ajo, el cuarto de pieza de cebolla y sal, ya que esté cocida deshebrarla
3. Lavar perfectamente las calabacitas y cortarlas en cuadritos chiquitos, lavar las zanahorias, pelarlas y cortarlas en cuadritos, pelar el apio y cortarlo en cuadritos chiquitos, moler el jitomate con los 2 dientes de ajo restantes, poner a cocer las zanahorias y calabacitas en poca agua solamente a que queden crujientes
4. Calentar aceite en cacerola honda, agregar la cebolla, acitronarla y posteriormente el apio, cocinarlo por 2 minutos
5. Verter el jitomate, el consomé de pollo y cocinar durante 5 minutos o hasta que cambie de color el jitomate, verter las verduras previamente escurridas, las lentejas, caldo de la pechuga, la pechuga, mover todo y rectificar de sal
6. Verificar que quede caldosa la sopa y servirla caliente



Guisado de lentejas

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 250 g. de lentejas
- ✓ 10 Raciones de carne de cerdo maciza o 10 piezas de pollo
- ✓ Chiles secos al gusto: serrano, costeño, morita o cascabel
- ✓ Cominos al gusto
- ✓ 3 Dientes de ajo
- ✓ 500 g. de nopales
- ✓ ½ Cucharadita de bicarbonato
- ✓ Aceite el necesario
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

1. Cocer la carne de cerdo con poca sal, si eligió pollo cocerlo con suficiente ajo, cebolla y sal, cocer las lentejas con poca sal.
2. Hervir el jitomate con el chile seco que se eligió
3. Lavar perfectamente los nopales, cortarlos en cuadritos, verterlos al recipiente en que se van a cocer, añadir el bicarbonato y tallarlos durante 3 minutos y ponerlos al fuego lento sin agua ni sal, moverlos constantemente y dejarlos hervir hasta que estén suaves, retirarlos del fuego y enjuagarlos de 4 a 5 veces hasta que se les retire la baba, reservar
4. Moler el jitomate con los chiles los dientes de ajo, cominos al gusto y colar, poner a calentar aceite en una cacerola algo honda, agregar lo que se molió y sal. Sazonar durante 10 minutos, verter las lentejas con poco caldo, la carne con caldo, los nopales, rectificar la sal y mover cuidando que quede el guisado caldoso



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Sopa de puré de lentejas

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 250 g. de lentejas
- ✓ 1 L. de caldo de carne
- ✓ 2 Piezas de jitomate
- ✓ 1 Cucharadita de cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta al gusto
- ✓ Pan frito o galletas para sopa al gusto
- ✓ 100 g. de crema

Preparación:

1. Cocer las lentejas con sal, dejar enfriar y molerlas
2. Por aparte, moler el jitomate con la cebolla y freír durante 5 minutos, agregar el caldo de la carne, ir añadiendo el puré poco a poco, pasándolo por una coladera y con caldo en que se cocieron las lentejas teniendo cuidado de que no se pase de líquido la sopa, ponerle sal y pimienta y dejarlo hervir durante 10 minutos
3. Ya para servir, agregar la crema moviendo rápidamente para evitar los grumos y adornar con el pan frito o las galletas



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Lentejas aztecas

Cantidad: 10 personas

Ingredientes:

- ✓ 250 g. de lentejas
- ✓ 4 Piezas de calabacitas
- ✓ 1 Cebolla mediana
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ 350 g. de jitomate
- ✓ 1 L. de leche
- ✓ 3 Chiles poblanos
- ✓ Consomé de pollo al gusto
- ✓ 2 tazas de tiritas de tortilla frita
- ✓ 150 g. de queso panela
- ✓ Aceite el necesario
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

1. Cocer las lentejas con sal y un gajo de cebolla, ya que estén cocidas dejar enfriar y licuarlas
2. Lavar las calabacitas y picarlas en cuadritos chiquitos, asar, pelar y cortar en rajas los chiles poblanos, lavar el jitomate, retirarle las semillas y picarlo
3. Picar finamente el resto de la cebolla y el ajo, acitronarlos en aceite al gusto y agregar el jitomate y sal, dejando cocinar durante 10 minutos
4. Verter las calabacitas, la crema de lentejas, el consomé de pollo, y si está espesa la crema, añadirle caldo en que se cocieron las lentejas hasta darle la consistencia deseada, dejando hervir hasta la cocción de las calabacitas
5. Agregar las rajas, el queso previamente cortado en cuadritos y retirar del fuego



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO

Técnica para el tostado del amaranto

1. Elegir una cacerola o sartén y ponerlo al fuego, dejándolo calentar
2. Retirarlo del fuego y agregar el amaranto
3. Moverlo rápidamente
4. Vaciarlo a un recipiente frío

Nota: Para la preparación de agua, atoles, licuados y malteadas no se tuesta