



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

---

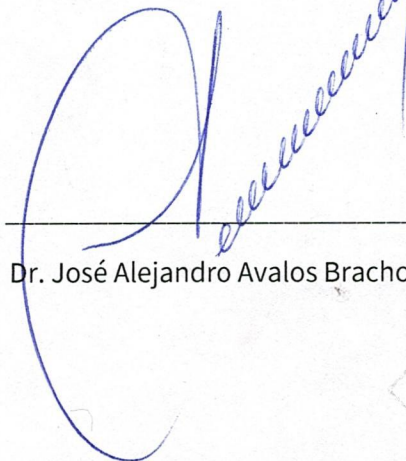
# TÉCNICAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

---

**SECRETARÍA DE SALUD**

Julio 2023

Director General de Prestación de Servicios  
Médicos y Urgencias



---

Dr. José Alejandro Avalos Bracho



8

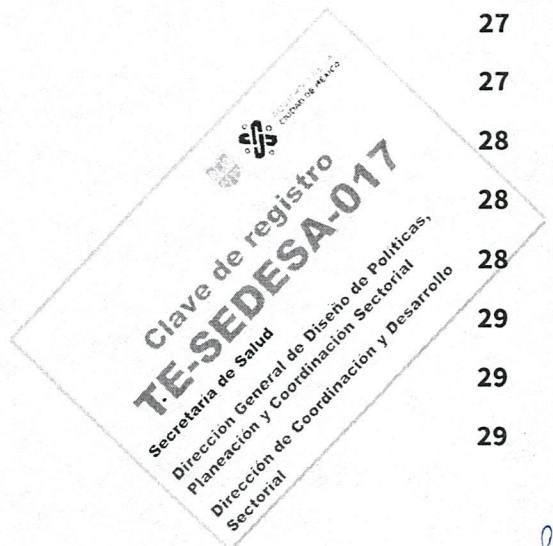


## INDICE

<b>ATOLES</b>	<b>10</b>
<b>ATOLE DE GRANOLA</b>	<b>10</b>
<b>ATOLE DE CANELA</b>	<b>10</b>
<b>ATOLE DE FRESA</b>	<b>10</b>
<b>ATOLE DE NUEZ</b>	<b>11</b>
<b>ATOLE DE GUAYABA</b>	<b>11</b>
<b>ATOLE DE CHOCOLATE</b>	<b>11</b>
<b>ATOLE DE AVENA</b>	<b>12</b>
<b>LICUADOS</b>	<b>13</b>
<b>LICUADO DE FRUTAS</b>	<b>13</b>
<b>AGUAS DE SABOR</b>	<b>14</b>
<b>AGUA DE LIMÓN</b>	<b>14</b>
<b>AGUA DE JAMAICA</b>	<b>14</b>
<b>AGUA DE TAMARINDO</b>	<b>14</b>
<b>ARROZ</b>	<b>15</b>
<b>ARROZ CON CHICHARO</b>	<b>15</b>
<b>ARROZ A LA MEXICANA</b>	<b>15</b>
<b>ARROZ CON ALMEJA Y PIMIENTO</b>	<b>16</b>
<b>ARROZ BLANCO</b>	<b>16</b>
<b>ARROZ AL CURRY</b>	<b>17</b>
<b>ARROZ CON ZANAHORIA</b>	<b>17</b>
<b>ARROZ POBLANO</b>	<b>18</b>
<b>ARROZ AMARILLO</b>	<b>18</b>
<b>ARROZ BLANCO CON PIMIENTO MORRON</b>	<b>19</b>



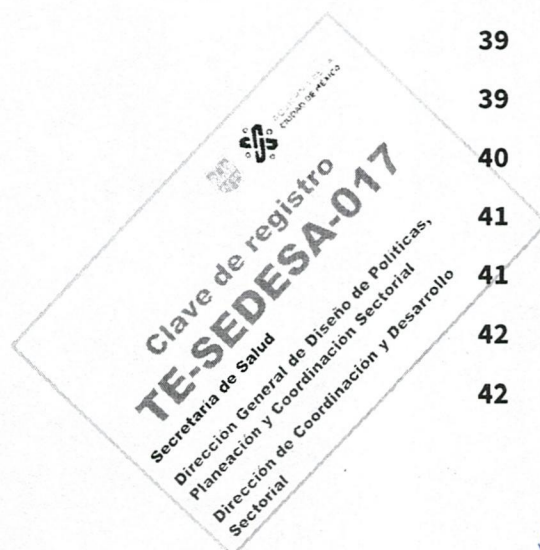
<b>ARROZ CON ELOTE</b>	<b>19</b>
<b>ENSALADAS</b>	<b>20</b>
<b>ENSALDA DE CHAYOTE</b>	<b>20</b>
<b>ENSALADA DE FRUTAS</b>	<b>20</b>
<b>ENSALADA DE APIO Y PAPAS</b>	<b>20</b>
<b>ENSALDA DE EJOTES CON JITOMATE</b>	<b>21</b>
<b>ENSALADA DE JITOMATE PEPINO Y AGUACATE</b>	<b>21</b>
<b>LECHUGA CON DIP DE AGUACATE</b>	<b>21</b>
<b>ENSALDA DE LECHUGA CON NARANJA</b>	<b>22</b>
<b>ENSALADA DE LECHUGA CON RÁBANOS</b>	<b>22</b>
<b>PAPAS A LA VINAGRETA</b>	<b>22</b>
<b>PAPAS A LA ALEMANA</b>	<b>23</b>
<b>RUEDA DE CALABACITAS</b>	<b>23</b>
<b>ENSALADA DE JITOMATE</b>	<b>25</b>
<b>ENSALADA DE VERDURAS</b>	<b>25</b>
<b>ENSALDA DE VEGETALES</b>	<b>25</b>
<b>ENSALADA DE LECHUGA</b>	<b>26</b>
<b>ENSALADA DE PEPINO CON APIO</b>	<b>26</b>
<b>ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINOS</b>	<b>26</b>
<b>ENSALADA FACIL</b>	<b>27</b>
<b>ENSALADA PRIMAVERA</b>	<b>27</b>
<b>ENSALADA FLORENCIA</b>	<b>27</b>
<b>ENSALADA RUSA</b>	<b>28</b>
<b>ENSALADA RUSA CON JAMÓN Y QUESO</b>	<b>28</b>
<b>ENSALADA DE ZANAHORIA</b>	<b>28</b>
<b>ENSALADA MIXTA</b>	<b>29</b>
<b>ENSALADA SORPRESA</b>	<b>29</b>
<b>ENSALADA DE NOPALES</b>	<b>29</b>



P



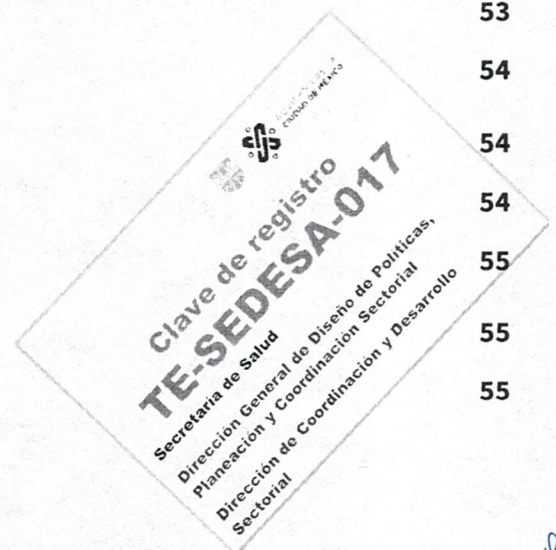
<b>ENSALADA OTOÑO</b>	<b>30</b>
<b>ENSALADA FLORENTINA</b>	<b>30</b>
<b>RAJAS CON CREMA</b>	<b>30</b>
<b>ENSALADA VERDE</b>	<b>31</b>
<b>ENSALADA DE EJOTES A LA CAMPESINA</b>	<b>31</b>
<b>ENSALADA DE MANZANA</b>	<b>31</b>
<b>DELICIA DE PAPA</b>	<b>32</b>
<b>ENSALADA DE JITOMATE Y CALABA</b>	<b>32</b>
<b>EJOTES A LA CAMPESINA</b>	<b>32</b>
<b>ENSALADA DE APIO Y PAPA</b>	<b>34</b>
<b>FRIJOLES</b>	<b>35</b>
<b>FRIJOLES DE LA OLLA</b>	<b>35</b>
<b>FRIJOLES REFRITOS</b>	<b>35</b>
<b>SOPAS</b>	<b>36</b>
<b>ESPAGUETI AL HORNO</b>	<b>36</b>
<b>ESPAGUETI CON SALSA DE CACAHUATE</b>	<b>36</b>
<b>ESPAGUETI ROJO</b>	<b>37</b>
<b>CODO AL GRATIN</b>	<b>37</b>
<b>CODITO ROJO</b>	<b>38</b>
<b>CODITO A LA DIABLA</b>	<b>38</b>
<b>TALLARINES AL HORNO</b>	<b>39</b>
<b>ESPAGUETI A LA ITALIANA</b>	<b>39</b>
<b>CODITO A LA POBLANA</b>	<b>40</b>
<b>SOPA DE ALMEJA</b>	<b>41</b>
<b>SOPA DE HABAS</b>	<b>41</b>
<b>CREMA DE ATUN</b>	<b>42</b>
<b>CREMA DE BRÓCOLI</b>	<b>42</b>



8



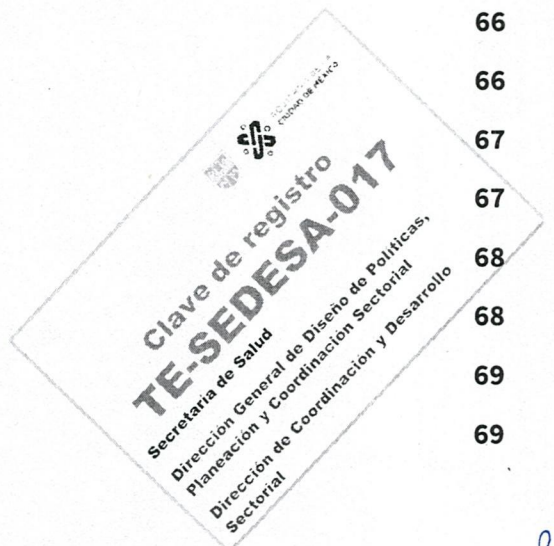
<b>CREMA DE ELOTE</b>	<b>43</b>
<b>SOPA DE LENTEJAS</b>	<b>43</b>
<b>SOPA DE ESPINACAS</b>	<b>44</b>
<b>SOPA DE PORO Y PAPA</b>	<b>44</b>
<b>SOPA DE CHAYOTE</b>	<b>45</b>
<b>SOPA DE CILANTRO</b>	<b>45</b>
<b>SOPA DE CEBOLLA</b>	<b>46</b>
<b>SOPA DE PASTA</b>	<b>46</b>
<b>SOPA DE CODITO CON ESPINACAS</b>	<b>47</b>
<b>SOPA DE GARBANZO</b>	<b>47</b>
<b>SOPA DE RAJAS Y ELOTE</b>	<b>48</b>
<b>SOPA DE VEGETALES</b>	<b>48</b>
<b>SOPA ESPAÑOLA</b>	<b>49</b>
<b>SOPA JULIANA</b>	<b>49</b>
<b>SOPA MALINTZIN</b>	<b>50</b>
<b>SOPA MINISTRONE</b>	<b>50</b>
<b>SOPA POBLANA</b>	<b>51</b>
<b>SOPA DE HONGOS</b>	<b>51</b>
<b>SOPA DE COL</b>	<b>52</b>
<b>CREMA DE ZANAHORIA</b>	<b>52</b>
<b>SOPA DE CHAYOTE CON JAMON</b>	<b>53</b>
<b>CONSOMES</b>	<b>54</b>
<b>  CONSOME CON VEGETALES</b>	<b>54</b>
<b>  CONSOME DE POLLO</b>	<b>54</b>
<b>SALSAS</b>	<b>55</b>
<b>  GUACAMOLES</b>	<b>55</b>
<b>  SALSA VERDE</b>	<b>55</b>



P



SALSA ROJA	55
SALSA DE CHILE MORITA	56
SALSA MEXICANA	56
GUISADOS	57
TACOS DE POLLO	57
ALAMBRE DE POLLO	57
ATUN A LA MEXICANA	58
CEVICHE DE PESCADO	58
BISTEC EN SALSA ROSADA	59
BISTEC MARINADO	59
CUERNITOS DE JAMON CON QUESO	60
CHICHARRON EN SALSA VERDE CON NOPALES	60
ENJITOMATADAS	61
FAJITAS MIXTAS EN SALSA CHIPOTLE	61
FLAUTAS DE POLLO	62
MILANESA DE RES	62
PACHOLAS	63
PANCITA	63
PECHUGA A LA CORDON BLUE	65
POLLO A LA KENTUCKY	65
PECHUGA ASADA	66
PECHUGA EMPANIZADA	66
ROLLITOS DE JAMON	67
PIERNA MECHADA EN JUGO DE PIÑA	67
SINCRONIZADA MEXICANA	68
SINCRONIZADA	68
TINGA DE POLLO	69
ROLLOS DE JAMON AL CHIPOTLE	69



P



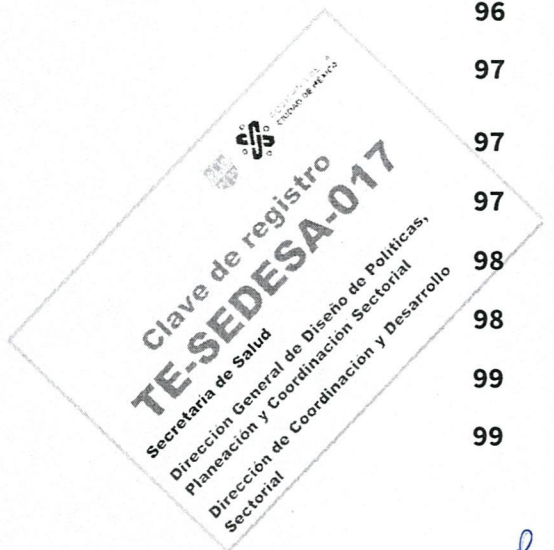
<b>ROLLO DE PESCADO</b>	<b>70</b>
<b>ROLLO DE BISTEC EN SALSA CHIPOTLE</b>	<b>70</b>
<b>BISTEC EN SALSA PASILLA</b>	<b>72</b>
<b>QUESO EN SALSA ROJA</b>	<b>72</b>
<b>PUNTAS DE BISTEC A LA MEXICANA</b>	<b>73</b>
<b>POLLO ASADO</b>	<b>73</b>
<b>POLLO CON CHAMPIÑONES</b>	<b>74</b>
<b>POLLO EN CALDO TLALPEÑO</b>	<b>74</b>
<b>POLLO EN MANZANA</b>	<b>75</b>
<b>POLLO A LA HUERTA</b>	<b>75</b>
<b>POLLO A LA CREMA</b>	<b>76</b>
<b>JAMÓN A LA PLANCHA</b>	<b>76</b>
<b>PESCADO EMPAPELADO</b>	<b>78</b>
<b>FILETE DE PESCADO A LA MANTEQUILLA</b>	<b>78</b>
<b>PASTEL DE ATÚN</b>	<b>79</b>
<b>MOLLETES</b>	<b>79</b>
<b>MIXIOTES DE POLLO</b>	<b>80</b>
<b>MEDALLONES DE POLLO</b>	<b>80</b>
<b>CARNE TLAXCALTECA</b>	<b>81</b>
<b>HOTDOG</b>	<b>81</b>
<b>GUISADO MIXTECO</b>	<b>82</b>
<b>ALAMBRE VEGETARIANO</b>	<b>82</b>
<b>CREPAS DE MOLE CON POLLO</b>	<b>83</b>
<b>CREPAS DE ESPINACA</b>	<b>83</b>
<b>CERDO EN PIPIAN VERDE</b>	<b>84</b>
<b>CARNITAS</b>	<b>84</b>
<b>CARNE ASADA</b>	<b>85</b>
<b>BISTEC A LA MEXICANA</b>	<b>85</b>



f



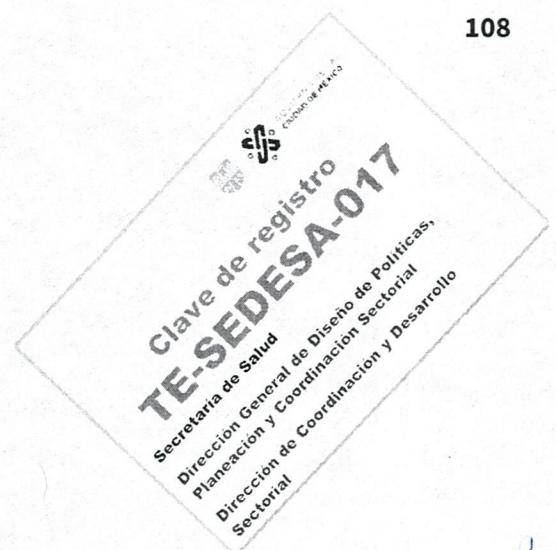
<b>BISTEC FINGIDO</b>	<b>86</b>
<b>BISTEC ENCEBOLLADO</b>	<b>86</b>
<b>ATUN CATALAN</b>	<b>87</b>
<b>ALBONDIGON RELLENO DE QUESO</b>	<b>87</b>
<b>CUETE EN SALSA POBLANA</b>	<b>88</b>
<b>TAQUITOS DE SILAO</b>	<b>88</b>
<b>HOT CAKES CON JAMON</b>	<b>89</b>
<b>FLORENTINA DE JAMON</b>	<b>89</b>
<b>FILETE DE RES CON CHAMPIÑONES A LA MEXICANA</b>	<b>90</b>
<b>ENFRIJOLADAS</b>	<b>90</b>
<b>ENCHILADAS VERDES CON POLLO</b>	<b>91</b>
<b>ENCHILADAS GUAJILLAS</b>	<b>91</b>
<b>DESAYUNO MEXICANO</b>	<b>92</b>
<b>DEDITOS DE CARNE</b>	<b>92</b>
<b>CHULETA ADOBADA</b>	<b>93</b>
<b>CHILAQUILES VERDES CON HUEVO</b>	<b>93</b>
<b>CROQUETAS DE RES</b>	<b>94</b>
<b>CERDO ALMENDRADO</b>	<b>94</b>
<b>SALCHICHA ASADA</b>	<b>95</b>
<b>CUETE A LA FRANCESA</b>	<b>95</b>
<b>PESCADO ESTRELLA</b>	<b>96</b>
<b>HUEVO</b>	<b>97</b>
<b>HUEVOS EN SALSA</b>	<b>97</b>
<b>HUEVO CON SALCHICHA</b>	<b>97</b>
<b>HUEVOS AL TOMATE</b>	<b>98</b>
<b>TORTILLA DE HUEVO EN SALSA PASILLA</b>	<b>98</b>
<b>TORTILLA ESPAÑOLA</b>	<b>99</b>
<b>OMELETTE DE QUESO Y BRÓCOLI</b>	<b>99</b>







<b>OMELETTE DE QUESO</b>	<b>100</b>
<b>OMELETTE DE CHAMPIÑONES</b>	<b>100</b>
<b>HUEVOS SUPREMOS</b>	<b>101</b>
<b>HUEVOS EXQUISITOS</b>	<b>101</b>
<b>HUEVOS CON RAJAS</b>	<b>102</b>
<b>CHAYOTES RELLENOS</b>	<b>102</b>
<b>CALABAZITAS A LA VINAGRETA</b>	<b>103</b>
<b>CHAMPIÑONES AL AJILLO</b>	<b>103</b>
<b>POSTRES</b>	<b>104</b>
<b>MELÓN SORPRESA</b>	<b>104</b>
<b>FLAN CASERO</b>	<b>104</b>
<b>COCTEL DE MELÓN</b>	<b>104</b>
<b>PASTEL DE ELOTE</b>	<b>105</b>
<b>PASTEL DE ZANAHORIA</b>	<b>105</b>
<b>MANZANA AL HORNO</b>	<b>105</b>
<b>FRESAS ESCARCHADAS</b>	<b>107</b>
<b>COCTEL DE FRUTAS</b>	<b>107</b>
<b>PLÁTANOS CON CREMA</b>	<b>107</b>
<b>CANASTA DE NARANJA</b>	<b>108</b>
<b>FRUTA CON GRANOLA</b>	<b>108</b>
<b>GELATINA</b>	<b>108</b>



f



# TÉCNICAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

## ATOLES

### ATOLE DE GRANOLA

#### Ingredientes:

- 150 ml Leche semidescremada
- 10 gr granola
- 5 gr azúcar
- 1 gr canela

#### Técnica de preparación:

1. Licuar la granola con un poco de leche semidescremada
2. Hervir la leche e ir incorporando el azúcar, la canela y la granola ya colada; moviendo esporádicamente
3. Dejar hervir hasta que espese lo necesario
4. Servir

### ATOLE DE CANELA

#### Ingredientes:

- 150 ml leche semidescremada
- 5 gr de fécula de maíz
- 20 gr de piloncillo
- 2 gr de canela
- 240 ml. de agua

#### Técnica de preparación:

1. Poner a hervir en 240 ml de agua el piloncillo y la canela.
2. Incorporar la fécula disuelta en agua mientras este hirviendo el piloncillo y la canela
3. Agregar la leche semidescremada y dejar hervir 5 minutos más a fuego suave; revolviendo constantemente
4. Servir

### ATOLE DE FRESA

#### Ingredientes:

- 150 ml leche semidescremada
- 20 gr de fresa
- 5 gr de azúcar
- 5 gr de fécula de maíz
- 240 ml. de agua

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar las fresas.
2. Se machacan las fresas y se ponen a hervir con el azúcar.
3. Cuando espese incorporar el agua.
4. Se deja hervir y se le agrega la fécula de maíz previamente disuelta en dos cucharadas de agua.
5. Mover constantemente e incorporar la leche semidescremada
6. Servir.

clave de registro  
**TE-SEDESA-011**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planificación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### ATOLE DE NUEZ

#### Ingredientes:

- 5 gr de fécula de maíz
- 10 gr de nuez molida
- 150 ml leche semidescremada
- 5 gr de azúcar
- 120 ml. de agua

#### Técnica de preparación:

1. Poner a calentar la leche semidescremada con la nuez y el azúcar
2. Disolver la fécula de maíz en agua
3. Cuando la leche este caliente, agregue la fécula sin dejar de mover para evitar que se formen grumos
4. Dejar hervir de 3 a 5 minutos
5. Servir

### ATOLE DE GUAYABA

#### Ingredientes:

- 150 ml leche semidescremada
- 50 gr de guayaba
- 5 gr de azúcar
- 1 gr de canela
- 5 gr de fécula de maíz
- 120 ml de agua

#### Técnica de preparación:

1. Hervir las guayabas en agua junto con la canela y el azúcar, retirar del fuego hasta que las guayabas estén bien cocidas
2. Licuar las guayabas junto con la miel y colar
3. Una vez colado poner a fuego lento
4. Incorporar la fécula de maíz previamente disuelta.
5. Agregar la leche semidescremada poco a poco

### ATOLE DE CHOCOLATE

#### Ingredientes:

- 150 ml leche semidescremada
- 5 gr de fécula de maíz
- 10 gr de chocolate en tablilla
- 5 gr de azúcar
- 120 ml de agua

#### Técnica de preparación:

1. Disolver la fécula de maíz en agua fría
2. Hervir la leche y cuando rompa el hervor incorporar el chocolate en trozos y la fécula, sin dejar de mover
3. Posteriormente añadir el azúcar
4. Dejar hervir por 10 minutos
5. Cuando espese, agregar poco a poco la leche e ir moviendo para evitar que se corte

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial

9



## ATOLE DE AVENA

### Ingredientes:

- 150 ml leche semidescremada
- 10 gr de avena
- 5 gr de azúcar
- 1 gr de canela

### Técnica de preparación:

- Licuar la avena con un poco de leche semidescremada
- Hervir el resto de la leche junto con el azúcar y la canela
- Posteriormente adicionar la avena licuada junto con la leche
- Mezclar constantemente hasta que se espese lo necesario
- Servir





## LICUADOS

### LICUADO DE FRUTAS

#### Ingredientes:

- 85 gr de fruta
- 5 gr de azúcar
- 100 ml de leche semidescremada

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar la fruta
2. Licuar la fruta junto con la leche semidescremada y el azúcar
3. Servir

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**

Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planificación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial

P



## AGUAS DE SABOR

### AGUA DE LIMÓN

#### Ingredientes:

- 50 gr de limón
- 10 gr de azúcar
- 240 ml de agua

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los limones y obtener su jugo
2. Mezclar el jugo de limón con el azúcar
3. Adicionar el agua y disolver
4. Servir

### AGUA DE JAMAICA

#### Ingredientes:

- 16 gr de Jamaica
- 10 gr de azúcar
- 240 ml de agua

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar y hervir con suficiente agua la Jamaica para obtener el jarabe
2. Enfriar y mezclar con el azúcar
3. Servir

### AGUA DE TAMARINDO

#### Ingredientes:

- 16 gr de tamarindo
- 10 gr de azúcar
- 240 ml de agua

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar y hervir con suficiente agua el tamarindo para obtener el jarabe
2. Enfriar y mezclar con el azúcar
3. Servir



*f*



## ARROZ

### ARROZ CON CHICHARO

#### Ingredientes:

- 30 gr de arroz
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 50 gr de chícharo
- 3 gr de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos que lo requieran
2. Filetear y acitronar el ajo y la cebolla
3. Dorar el arroz y enseguida verter el ajo y la cebolla
4. Agregar el consomé, el agua necesaria, la sal y los chícharos
5. Dejar hervir hasta que el arroz duplique su tamaño
6. Servir en plato trinche

### ARROZ A LA MEXICANA

#### Ingredientes:

- 30 gr de arroz
- 34 gr de jitomate
- 3 ml de aceite
- 1 gr de ajo
- 4 gr de cebolla
- 34 gr de chícharo
- 24 gr de papa
- 27 gr de zanahoria
- 3 gr de consomé
- 1 gr de sal
- 2 gr de perejil

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos que lo requieran
2. Mondar, picar y cocer la papa, zanahoria y los chícharos
3. Filetear y acitronar el ajo y la cebolla
4. Dorar el arroz y enseguida verter el ajo y la cebolla
5. Agregar el jitomate, perejil y consomé, dejar sazonar y después añadir el agua necesaria, la sal, los chícharos, zanahoria y la papa
6. Dejar hervir hasta que el arroz duplique su tamaño
7. Servir en plato trinche

8



### ARROZ CON ALMEJA Y PIMIENTO

#### Ingredientes:

- 30 gr de arroz
- 150 gr de almeja
- 47 gr de pimiento morrón
- 1 gr de ajo
- 4 gr de cebolla
- 3 gr de consomé
- 1 gr de sal
- 3 ml de aceite
- 1.5 gr de perejil

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos que lo requieran
2. Acitronar la cebolla picada y el ajo
3. Saltear por dos minutos el arroz y enseguida verter el ajo y la cebolla.
4. Se le agrega el consomé, el agua necesaria, el perejil, la sal, el pimiento morrón fileteado y las almejas
5. Se deja hervir hasta que el arroz duplique su tamaño
6. Servir en plato trinche

### ARROZ BLANCO

#### Ingredientes:

- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 3 ml de aceite
- 3 gr de consomé
- 1.5 gr de perejil
- 1 gr de sal
- 30 gr de chícharos

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Filetear y acitronar el ajo y la cebolla
3. Saltear el arroz y enseguida verter el ajo y la cebolla
4. Agregar el agua necesaria, el perejil, los chícharos, el consomé y la sal
5. Dejar hervir hasta que esté bien cocido el chícharo y el arroz haya esponjado
6. Servir en plato trinche







### ARROZ AL CURRY

#### Ingredientes:

- 30 gr de arroz
- 3 ml de aceite
- 1 gr de curry
- 1 ml de salsa inglesa
- 1 gr de sal
- 3 gr de consomé
- 1 gr de mostaza
- 10 gr de tocino
- 1 gr de pimienta molida

#### Técnica de preparación:

- Higienizar los alimentos
- Filetear y acitronar el ajo y la cebolla con el tocino
- Dorar el arroz y enseguida verter el ajo, la cebolla y tocino
- Agregar el agua necesaria, el consomé, el curry en polvo, mostaza, pimienta, salsa inglesa y la sal
- Dejar hervir hasta que el arroz haya esponjado
- Servir en plato trinché

### ARROZ CON ZANAHORIA

#### Ingredientes:

- 30 gr de arroz
- 34 gr de jitomate
- 3 ml de aceite
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 3 gr de consomé
- 46 gr de zanahoria
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos que lo requieran
2. Mondar y picar la zanahoria
3. Filetear y acitronar el ajo y la cebolla
4. Dorar el arroz y enseguida verter el ajo y la cebolla
5. Agregar el consomé, el agua necesaria, la sal y la zanahoria previamente mondada y picada
6. Dejar hervir hasta que el arroz duplique su tamaño y la zanahoria se haya cocido
7. Servir en plato trinché

clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planificación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### ARROZ POBLANO

#### Ingredientes:

- 30 gr de arroz
- 48 gr de chile poblano
- 1 gr de ajo
- 3 gr de consomé
- 7 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

- Higienizar los alimentos
- Filetear y acitronar el ajo y la cebolla
- Dorar el arroz y enseguida verter el ajo y la cebolla
- Desvenar el chile poblano y cortarlo en rajas
- Agregar el agua necesaria, el consomé, el chile poblano cortado en rajas y la sal
- Dejar hervir hasta que el arroz haya esponjado y el chile poblano se haya cocido
- Servir en plato trinche

### ARROZ AMARILLO

#### Ingredientes:

- 30 gr de arroz
- 10 gr de mostaza
- 6 ml de aceite
- 3 gr de consomé
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Freír el arroz con ajo y cebolla
3. Mezclar la mostaza con suficiente agua
4. Verter la mostaza en el arroz y sazonar con el consomé y la sal
5. Someter a cocción durante 20 a 30 minutos
6. Servir en plato trinche



P



### ARROZ BLANCO CON PIMIENTO MORRON

#### Ingredientes:

- 30 gr de arroz
- 3 ml de aceite
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 23 gr de pimiento morrón
- 1.5 gr de perejil
- 1 gr de sal
- 3 gr de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Filetear y acitronar el ajo y la cebolla
3. Dorar el arroz y enseguida verter el ajo y la cebolla
4. Agregar el agua necesaria, el perejil, el consomé, el pimiento morrón previamente limpio y fileteado; y la sal
5. Dejar hervir hasta que esté bien cocido el pimiento y el arroz haya esponjado
6. Servir en plato trinche

### ARROZ CON ELOTE

#### Ingredientes:

- 30 gr de arroz
- 34 gr de jitomate
- 3 ml de aceite
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 3 gr de consomé
- 131 gr de elote
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos que lo requieran
2. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo y la sal con un poco de agua
3. Dorar el arroz y agregar los granos de elote
4. Sazonar el arroz con la salsa de jitomate y el consomé
5. Dejar cocer hasta que el arroz duplique su tamaño
6. Servir en plato trinche





## ENSALADAS

### ENSALDA DE CHAYOTE

#### Ingredientes:

- 120 gr de chayote
- 3 ml de aceite de oliva
- 3 ml de vinagre
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta
- 0.5 gr de orégano
- 4 gr de cebolla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar, cortar y cocer el chayote con sal
3. Escurrir el chayote y añadir el resto de los ingredientes
4. Se mezcla todo
5. Servir en plato trinche

### ENSALADA DE FRUTAS

#### Ingredientes:

- 50 gr de piña
- 50 gr de papaya
- 50 gr de melón
- 50 gr de sandia

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y picar la fruta
3. Mezclar toda la fruta y servir en plato postre o copa para cocktail

### ENSALADA DE APIO Y PAPAS

#### Ingredientes:

- 30 gr de lechuga
- 7 gr de pimienta
- 2 ml de aceite de oliva
- 1 gr de sal
- 36 gr de papas
- 7 gr de apio

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y filetear la lechuga, y el apio
3. Cocer, mondar y dejar enfriar la papa
4. Mezclar todo y agregar el aceite de oliva, la pimienta y la sal
5. Servir en plato trinche sobre una cama de lechuga

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### ENSALDA DE EJOTES CON JITOMATE

#### Ingredientes:

- 89 gr de ejotes
- 23 gr de jitomate
- 1 gr de sal
- 3 ml de aceite
- 1 ml de vinagre
- 10 gr de queso panela

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar, picar y cocer los ejotes con sal
3. Dejar enfriar los ejotes y escurrir
4. Cortar el jitomate, agregar los ejotes y aderezar con el aceite de oliva, el vinagre y la sal
5. Adornar con queso panela
6. Servir en plato trinche

### ENSALADA DE JITOMATE PEPINO Y AGUACATE

#### Ingredientes:

- 103 gr de jitomate
- 60 gr de pepino
- 57 gr de aguacate
- 1 gr de sal
- 16 gr de limón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y rebanar el jitomate, el pepino y el aguacate
3. Aderezar con limón y sal
4. Servir en plato trinche

### LECHUGA CON DIP DE AGUACATE

#### Ingredientes:

- 87 gr de lechuga
- 57 gr de aguacate
- 5 ml de vinagre
- 3 ml de aceite de oliva
- 1 gr de ajo
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de pimienta molida
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Filetear finamente la lechuga
3. Dip de aguacate: machacar el aguacate con vinagre, aceite de oliva, cebolla y condimentar con la pimienta, la sal y el ajo
4. Servir aproximadamente 2 cucharadas de dip sobre una cama de hojas de lechuga
5. Servir en plato trinche

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### ENSALDA DE LECHUGA CON NARANJA

#### Ingredientes:

- 87 gr de lechuga
- 50 gr de naranja
- 1 gr de sal
- 16 gr de limón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Filetear la lechuga finamente
3. Mondar y cortar en rodajas la naranja
4. Mezclar la lechuga, la naranja y aderezar con limón y sal
5. Servir en plato trinché

### ENSALADA DE LECHUGA CON RÁBANOS

#### Ingredientes:

- 87 gr de lechuga
- 51 gr de rábanos
- 1 gr de sal
- 16 gr de limón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar, rebanar el rábano
3. Filetear finamente la lechuga
4. Mezclar los ingredientes con el jugo de limón y la sal
5. Servir en plato trinché

### PAPAS A LA VINAGRETA

#### Ingredientes:

- 122 gr de papa
- 1 gr de sal
- 2 ml de vinagre
- 1 gr de orégano
- 3 gr de cebolla
- 2 ml de aceite de oliva

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y cortar en cuadros grandes las papas ya cocidas con sal, cuidando que no queden muy suaves
3. Filetear la cebolla y saltearla
4. En un tazón mezclar la cebolla, las papas, con el vinagre, el aceite de oliva, la sal y la pimienta
5. Servir en plato trinché

  
clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial

P



### PAPAS A LA ALEMANA

#### Ingredientes:

- 120 gr de papa
- 20 gr de jamón
- 20 ml de crema
- 20 gr de queso chihuahua
- 3 gr de perejil
- 3 gr de mantequilla
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y cortar la papa en rebanadas gruesas ya cocidas cuidando que no queden muy suaves
3. Rallar el queso, picar el jamón y el perejil
4. Acomodar las papas en el refractario previamente untado con la mantequilla, el jamón, la crema y el queso en capas
5. Hornear durante 30 minutos
6. Servir

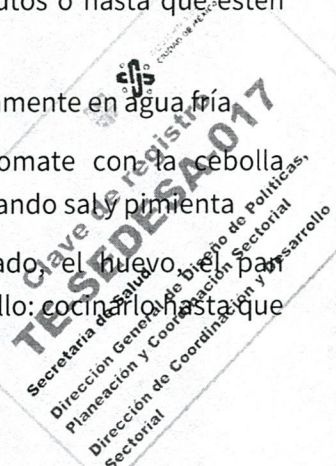
### RUEDA DE CALABACITAS

#### Ingredientes:

- Calabacitas italianas
- Cebolla
- Perejil
- Tomillo
- Puré de tomate
- Huevo
- Pan molido
- Queso panela
- Aceite
- Sal
- Atún
- Pimienta molida

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cortar las calabacitas a la mitad y con una cuchara y retirar un poco de la pulpa (hacerlo con cuidado para que no se maltrate la calabaza)
3. Poner a hervir agua con sal, en cuanto este hirviendo bajar el fuego y cocinar las calabazas de 2-3 minutos o hasta que estén al dente
4. Enjuagarlas inmediatamente en agua fría
5. Sofreír el puré de tomate con la cebolla picada, sazonar agregando sal y pimienta
6. Añadir el perejil picado, el huevo, el pan molido, el atún y tomillo: cocinarlo hasta que hierba y se seque



8



7. Rallar el queso panela
8. Rellenar las calabacitas con la mezcla anterior, agregar queso panela encima y dejar reposar 10 minutos
9. Servir

  
**Clave de registro**  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial

8





### ENSALADA DE JITOMATE

#### Ingredientes:

- 120 gr de jitomate
- 5 gr de chiles en vinagre
- 16 gr de limón
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Filetear el jitomate, y los chiles en vinagre
3. Adicionar el jugo de limón y la sal
4. Servir en plato trinché

### ENSALADA DE VERDURAS

#### Ingredientes:

- 45 gr de lechuga
- 30 gr de brócoli
- 28 gr de coliflor
- 17 gr de ejote
- 31 gr de zanahoria
- 48 gr de pimiento rojo
- 1 gr de cebolla
- 3 gr de mantequilla
- 1 gr de sal
- 1 gr de ajo
- 1 gr de pimienta

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar, cortar y cocer el brócoli, la coliflor, el ejote y la zanahoria. Escurrir
3. Rebanar el pimiento rojo, la cebolla y el ajo
4. Mezclar los ingredientes a fuego lento con mantequilla y aderezar con la sal, el limón y la pimienta
5. Servir en plato trinché

### ENSALDA DE VEGETALES

#### Ingredientes:

- 30 gr de zanahoria
- 45 gr de papa
- 30 gr de calabacitas
- 5 gr de mantequilla
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar, cortar y cocer la papa, la calabacita y la zanahoria, cuidando que no queden demasiado suaves
3. Saltear las verduras con mantequilla, sal y pimienta
4. Servir en plato trinché

clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### ENSALADA DE LECHUGA

#### Ingredientes:

- 145 gr de lechuga
- 1 gr de sal
- 16 gr de limón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Deshojar y filetear la lechuga
3. Aderezar con el limón y la sal
4. Mezclar los ingredientes
5. Servir en plato trinche

### ENSALADA DE PEPINO CON APIO

#### Ingredientes:

- 70 gr de pepino
- 30 gr de apio
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 16 gr de limón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y cortar en rodajas el pepino
3. Picar finamente el apio y la cebolla
4. Mezclar todos los ingredientes y aderezar con la sal y el jugo de limón
5. Servir en plato trinche

### ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINOS

#### Ingredientes:

- 46 gr de zanahoria
- 36 gr de pepino
- 16 gr de limón
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y rallar la zanahoria
3. Cortar el pepino en rodajas
4. Mezclar la zanahoria y el pepino con el jugo de limón y la sal
5. Servir en plato trinche



P



### ENSALADA FACIL

#### Ingredientes:

- 43 gr de espinaca
- 43 gr de lechuga
- 38 gr de coliflor
- 38 gr de brócoli
- 3 ml de vinagre
- 5 ml de aceite de oliva
- 1 gr de azúcar
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cortar el brócoli y la coliflor en medallón y ponerlos a cocer
3. Filetear la lechuga y la espinaca
4. Una vez cocida la verdura, se escurre y se añade la lechuga y la espinaca, sazonando con aceite de olivo, vinagre, azúcar, sal y pimienta
5. Servir en plato trinche

### ENSALADA PRIMAVERA

#### Ingredientes:

- 35 gr de pimiento verde
- 42 gr de espinaca
- 34 gr de toronja
- 35 gr de manzana

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Quitar la semilla del pimiento y cortarlo en cuadritos
3. Filetear la espinaca, desgajar la toronja, descorazonar la manzana y cortar en cuadritos
4. Mezclar todos los ingredientes
5. Servir en plato trinche

### ENSALADA FLORENCIA

#### Ingredientes:

- 43 gr de lechuga romana
- 53 gr de granos de elote
- 43 gr de lechuga orejona
- 11 gr de cebolla
- 12 gr de pimiento morrón rojo
- 5 gr de ajonjolí
- 3 ml de aceite de oliva
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer los granos de elote con un poco de sal
3. Filetear la lechuga, la cebolla y cortar el pimiento en tiras
4. Mezclar todos los ingredientes
5. Agregar el aceite de oliva, la sal y el ajonjolí
6. Servir en plato trinche



### ENSALADA RUSA

#### Ingredientes:

- 37 gr de papa
- 47 gr de zanahoria
- 66 gr de chícharo
- 5 gr de crema
- 5 gr de mayonesa
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y picar las verduras en cubos y cocer con un poco de sal
3. Escurrir e incorporar la mayonesa y la crema; mezclar todo con un poco de sal
4. Servir en plato trinche

### ENSALADA RUSA CON JAMÓN Y QUESO

#### Ingredientes:

- 60 gr de jamón
- 30 gr de queso chihuahua
- 5 gr de mayonesa
- 10 gr de crema
- 1 gr de sal
- 37 gr de papa
- 60 gr de zanahoria
- 36 gr de chícharo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar y mondar la papa y la zanahoria y ponerlas a cocer junto con el chícharo; escurrirlas.
3. Cortar el jamón y el queso en cuadros grandes
4. Mezclar todos los ingredientes uniformemente
5. Servir en plato trinche

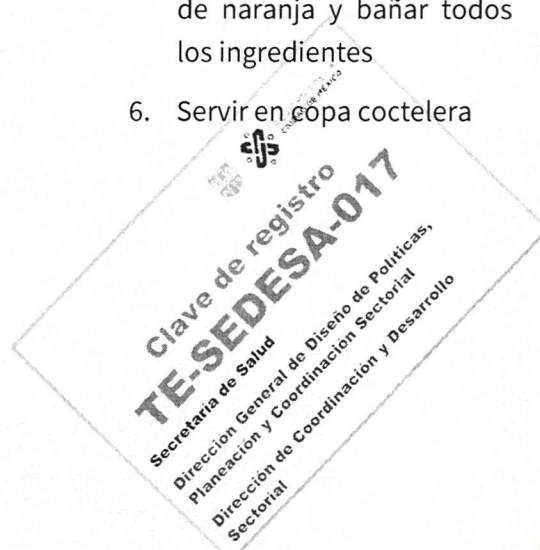
### ENSALADA DE ZANAHORIA

#### Ingredientes:

- 126 gr de zanahoria
- 13 gr de manzana
- 10 gr de miel de abeja
- 5 gr de pasitas
- 50 gr de naranja

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar la zanahoria y rallarla
3. Descorazonar la manzana y picarla
4. Mezclar añadiendo las pasitas
5. Disolver la miel con el jugo de naranja y bañar todos los ingredientes
6. Servir en copa coctelera



P



### ENSALADA MIXTA

#### Ingredientes:

- 43 gr de lechuga
- 57 gr de aguacate
- 30 gr de apio
- 55 gr de chícharo
- 4 gr de cebolla
- 3 ml de aceite de oliva
- 1 gr de mostaza
- 1 gr de sal
- 1 ml de vinagre
- 16 gr de limón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Filetear la lechuga, el apio y la cebolla
3. Rebanar el aguacate
4. Cocer los chícharos y escurrirlos
5. Mezclar todos los ingredientes y aderezar con el aceite de oliva, la mostaza, la sal, el vinagre, el azúcar y el limón
6. Servir en plato trinché

### ENSALADA SORPRESA

#### Ingredientes:

- 60 gr de espinaca
- 58 gr de lechuga
- 27 gr de aguacate
- 16 gr de limón
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Filetear la lechuga y la espinaca; cortar el aguacate
3. Mezclar todos los ingredientes aderezándolos con sal y limón
4. Servir en plato trinché

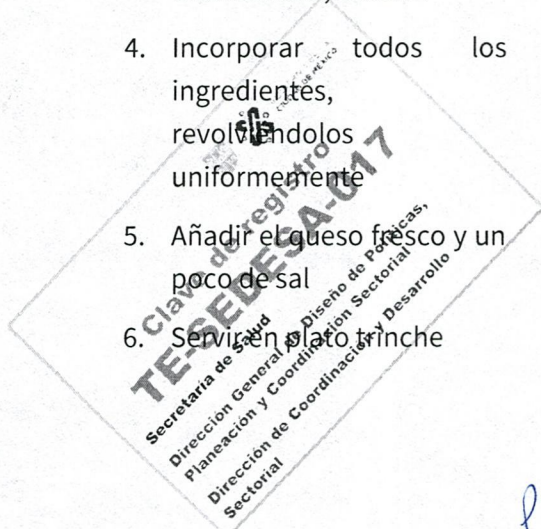
### ENSALADA DE NOPALES

#### Ingredientes:

- 128 gr de nopal
- 7 gr de cebolla
- 34 gr de jitomate
- 6 gr de cilantro
- 15 gr de queso fresco
- 1 gr de bicarbonato
- 27 gr de aguacate
- 3 ml de aceite de oliva
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Picar los nopales, la cebolla, el jitomate, el cilantro y el aguacate
3. Cocer los nopales junto con la sal y una pizca de bicarbonato; escurrir
4. Incorporar todos los ingredientes, revolviéndolos uniformemente
5. Añadir el queso fresco y un poco de sal
6. Servir en plato trinché



l



### ENSALADA OTOÑO

#### Ingredientes:

- 48 gr de col
- 36 gr de zanahoria
- 36 gr de cebolla
- 10 gr de mantequilla
- 1 gr de pimienta molida
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Monda y cortar la col, la zanahoria y cebolla en Julianas
3. Saltear los vegetales en mantequilla hasta que estén suaves agregando sal y pimienta
4. Servir en plato trinché

### ENSALADA FLORENTINA

#### Ingredientes:

- 72 gr de lechuga
- 67 gr de espinaca
- 15 gr de tocino
- 100 gr de huevo
- 5 gr de mayonesa
- 1 gr de salsa de soya
- 1 gr de pimienta
- 1 gr de sal
- 5 gr de crema

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Filetear la lechuga y la espinaca
3. Cocer el huevo hasta que quede duro y picarlo
4. Freír el tocino
5. Mezclar la mayonesa, la salsa de soya, la sal, la pimienta y la crema para hacer un aderezo
6. Colocar una cama de lechuga en el plato bañándola poco a poco con el aderezo
7. Agregar el huevo y el tocino encima de la lechuga ya aderezada
8. Servir en plato trinché

### RAJAS CON CREMA

#### Ingredientes:

- 119 gr de chile poblano
- 14 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 10 gr de crema
- 3 gr de mantequilla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Asar un poco los chiles directamente en el fuego desvenarlos y limpiarlos
3. Filetear la cebolla
4. Limpiar, desvenar y filetear los chiles
5. Freír la cebolla y las rajas con mantequilla
6. Sazonar con sal e incorporar de poco a poco la crema
7. Servir en plato trinché

clave de registro  
**TE-SEDESA-01**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial

ℓ



### ENSALADA VERDE

#### Ingredientes:

- 23 gr de pimiento morrón verde
- 29 gr de lechuga orejona
- 16 gr de limón
- 3 ml de vinagre
- 1 gr de sal
- 36 gr de pepino
- 36 gr de berro

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cortar el pepino en rodajas y el pimiento morrón en julianas
3. Picar el berro
4. Trozar la lechuga
5. Mezclar todos los ingredientes con el jugo de limón, la sal y el vinagre
6. Servir en plato trinché

### ENSALADA DE EJOTES A LA CAMPESINA

#### Ingredientes:

- 100 gr de ejotes
- 7 gr de cebolla
- 3 ml de aceite de oliva
- 1.5 gr de perejil
- 1 gr de sal
- 1 ml de vinagre
- 1 gr de laurel

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar la cebolla y el perejil
3. Cortar y cocer los ejotes con sal, laurel y cebolla; escurrirlos
4. Aderezar los ejotes con aceite de oliva y vinagre
5. Añadir la cebolla el perejil y mezclar
6. Servir en plato trinché

### ENSALADA DE MANZANA

#### Ingredientes:

- 175 gr de manzana
- 20 gr de fruta en almíbar
- 10 gr de crema

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mezclar la crema con el almíbar de la fruta
3. Descorazonar la manzana y cortarla en cubos pequeños
4. Cortar la fruta en almíbar en cuadros pequeños
5. Mezclar la manzana y la fruta en almíbar junto con la crema y el almíbar
6. Servir en copa cocktail o plato para postre



### DELICIA DE PAPA

#### Ingredientes:

- 122 gr de papa
- 92 gr de pechuga de pollo
- 35 gr de chile serrano
- 6 gr de cebolla
- 7 gr de ajo
- 1 gr de cilantro
- 10 gr de crema
- 10 ml de consomé
- 5 gr de mantequilla
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar y cortar la papa en cubos
3. Cocer el pollo y deshebrarlo
4. Asar el tomate verde, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro
5. Licuar los ingredientes ya asados
6. Sazonar y freír con mantequilla los ingredientes ya licuados
7. Verter el pollo y la papa en

### ENSALADA DE JITOMATE Y CALABA

#### Ingredientes:

- 34 gr jitomate
- 36 gr de calabacita
- 16 gr de limón
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Rallar las calabacitas
3. Cortar en julianas el jitomate y mezclarlo junto con la calabaza ya rallada
4. Aderezar con limón y sal
5. Servir en plato trinche

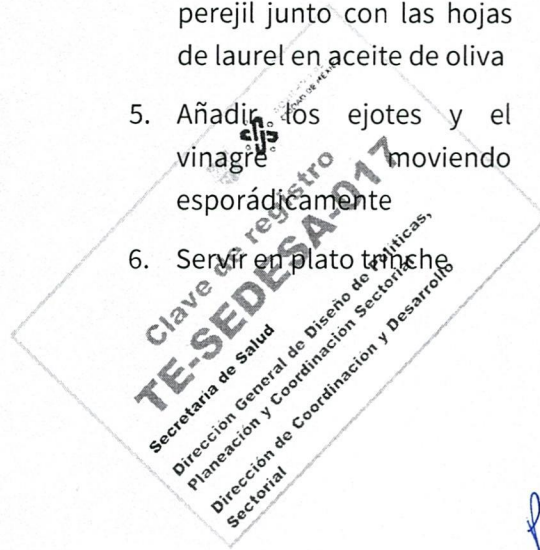
### EJOTES A LA CAMPESINA

#### Ingredientes:

- 100 gr de ejotes
- 7 gr de cebolla
- 2 gr de perejil
- 1 gr de laurel
- 1 ml de vinagre
- 1 gr de sal
- 3 ml de aceite de oliva

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cortar los ejotes y cocerlos
3. Picar finamente la cebolla y el perejil
4. Saltear la cebolla y el perejil junto con las hojas de laurel en aceite de oliva
5. Añadir los ejotes y el vinagre moviendo esporádicamente
6. Servir en plato trinche



f





la salsa a fuego medio por  
15 minutos, verificando  
que la papa este cocida

8. Servir adornando con  
crema



f



## ENSALADA DE APIO Y PAPA

### Ingredientes:

- 7 gr de apio
- 30 gr de lechuga
- 7 gr de cebolla
- 2 ml de aceite de oliva
- 1 gr de pimienta molida
- 1 gr de sal
- 36 gr de papa

### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer la papa y cortarla en cubos pequeños
3. Picar el apio en trozos pequeños
4. Acitronar la cebolla y el apio junto con el aceite de oliva y posteriormente agregar la papa, la pimienta y la sal
5. Servir en plato trinche sobre una cama de lechuga

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
SECRETARÍA DE SALUD  
DIRECCIÓN GENERAL DE DISEÑO DE POLÍTICAS,  
PLANEACIÓN Y COORDINACIÓN SECTORIAL  
DIRECCIÓN DE COORDINACIÓN Y DESARROLLO  
SECTORIAL

**Clave de registro**  
**TE-SEDESA-017**



## FRIJOLES

### FRIJOLES DE LA OLLA

#### Ingredientes:

- 16 gr de frijoles
- 4 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 1.5 gr de epazote

#### Técnica de preparación:

1. Limpiar e higienizar todos los alimentos
2. Remojar los frijoles aproximadamente de 12 horas antes de prepararlos
3. Cocerlos con suficiente agua, cebolla, epazote, aceite y sal
4. Servir

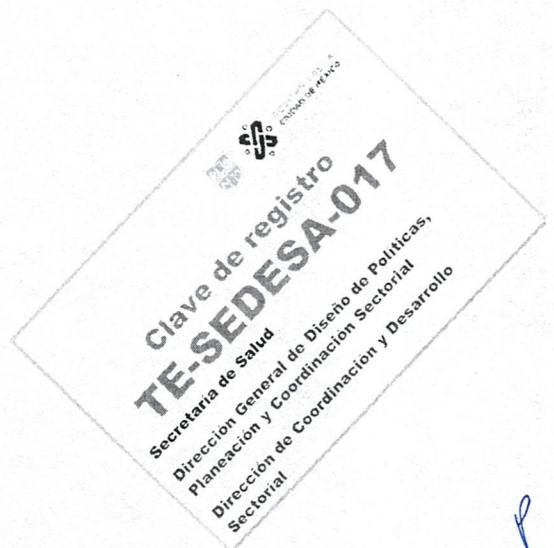
### FRIJOLES REFRITOS

#### Ingredientes:

- 16 gr de frijoles
- 4 gr de cebolla
- 6 ml de aceite
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Limpiar e higienizar los alimentos
2. Remojar los frijoles aproximadamente de 12 horas antes de prepararlos
3. Cocerlos con suficiente agua
4. Acitronar la cebolla picada en un sartén con aceite y añadir los frijoles ya cocidos
5. Martajar los frijoles y sazonarlos con sal
6. Servir



P



## SOPAS

### ESPAGUETI AL HORNO

#### Ingredientes:

- 30 gr de espagueti
- 10 gr de crema
- 10 gr de queso chihuahua
- 3 gr de mantequilla
- 1 gr de laurel
- 1 gr de pimienta
- 1 gr de sal
- 1.5 gr de perejil
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer la pasta con el laurel, el aceite y la sal; escurrir
3. Engrasar un molde con la mantequilla
4. En el molde ya engrasado se coloca una cama de espagueti, queso rallado, mantequilla, crema y perejil
5. Repetir el procedimiento hasta acabar con los ingredientes
6. Hornear a 170°C durante 15 minutos
7. Servir en plato trinché

### ESPAGUETI CON SALSA DE CACAHUATE

#### Ingredientes:

- 30 gr de espagueti
- 28 gr de cacahuete
- 10 gr de crema
- 60 gr de brócoli
- 7 gr de cebolla
- 3 gr de mantequilla
- 3 ml de aceite
- 1 gr de laurel
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer la pasta con el laurel, el aceite y la sal; escurrir
3. Cocer el brócoli al vapor con muy poco de agua; escurrirlo
4. Licuar el brócoli ya cocido con los cacahuates, la crema y la sal hasta lograr una mezcla homogénea
5. Saltear la cebolla ya picada con el espagueti
6. Verter la salsa de cacahuete sobre el espagueti y dejar a fuego medio por 5 minutos
7. Servir en plato trinché frío o caliente

P



### ESPAGUETI ROJO

#### Ingredientes:

- 30 gr de espagueti
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 34 gr de jitomate
- 10 ml de crema
- 10 gr de queso chihuahua
- 3 gr de mantequilla
- 1 gr de sal
- 1 gr de laurel
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer la pasta con el laurel, el aceite y la sal; escurrir
3. Cocer el jitomate y molerlo con la cebolla, el ajo, la crema y la sal
4. Saltear el espagueti y verter la salsa de jitomate
5. Añadir la pimienta y un poco de sal
6. Hervir a fuego medio por 10 minutos
7. Espolvorearle el queso rallado
8. Servir en plato trinche

### CODO AL GRATIN

#### Ingredientes:

- 30 gr de codito
- 3 gr de mantequilla
- 3 gr de perejil
- 1 gr de sal
- 15 gr de queso chihuahua
- 15 gr de crema
- 1 gr de laurel
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer la pasta con el laurel, el aceite y la sal; escurrir
3. Añadir la crema, el perejil picado y la sal al codito ya cocido
4. Engrasar un molde con la mantequilla
5. Poner la pasta sobre el molde ya engrasado y espolvorear el queso rallado
6. Hornear por 15 minutos
7. Servir caliente

  
Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### CODITO ROJO

#### Ingredientes:

- 30 gr de codito
- 34 gr de jitomate
- 4 gr de mantequilla
- 3 gr de ajo
- 15 gr de queso fresco
- 1 gr de laurel
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer la pasta con el laurel, el aceite y la sal; escurrir
3. Licuar el jitomate junto con la cebolla y el ajo; sazonar
4. Agregar el codito y mantequilla, dejar hervir a fuego lento por 15 minutos
5. Servir y adornar con el queso fresco

### CODITO A LA DIABLA

#### Ingredientes:

- 30 gr de codito
- 3 ml de aceite
- 1 gr de ajo
- 3 gr de chile de árbol
- 5 ml de consomé
- 34 gr de jitomate
- 10 gr de tocino
- 1 gr de orégano
- 1 gr de laurel
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer la pasta con el laurel, el aceite y la sal; escurrir
3. Cocer el jitomate con el chile de árbol
4. Moler el jitomate con el ajo y un poco de agua
5. Freír el jitomate ya licuado con el tocino y sazonar con el consomé, la sal y el orégano
6. Agregar la pasta y dejar hervir por 10 minutos
7. Servir como pasta seca

clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### TALLARINES AL HORNO

#### Ingredientes:

- 30 gr de tallarines
- 10 gr de crema
- 15 gr de queso chihuahua
- 7 gr de cebolla
- 6 gr de mantequilla
- 1 gr de pimienta molida
- 1 gr de sal
- 1 gr de laurel
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

- Cocer la pasta con el laurel, el aceite y la sal; escurrir
- Rallar el queso chihuahua
- Engrasar un molde con la mantequilla
- En el molde ya engrasado colocar la pasta ya cocida junto con la crema, la sal y la pimienta
- Se cubre la pasta con el queso chihuahua rallado
- Hornear por 15 minutos
- Servir

### ESPAGUETI A LA ITALIANA

#### Ingredientes:

- 30 gr de espagueti
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 20 gr de queso chihuahua
- 20 gr de crema
- 10 gr de mantequilla
- 1 gr de sal
- 1 gr de laurel
- 1 gr de pimienta
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

- Higienizar todos los alimentos
- Cocer el espagueti con la cebolla, el ajo, el laurel, el aceite y la sal; escurrir
- Rallar el queso chihuahua
- Saltear el espagueti con la mantequilla y condimentar con pimienta
- Adicionar la crema y mezclar de forma envolvente
- Espolvorear el queso chihuahua
- Hornear hasta que el queso haya gratinado
- Servir en plato trinche

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Sectorial de Coordinación y Desarrollo



## CODITO A LA POBLANA

### Ingredientes:

- 30 gr de codito
- 50 gr de chile poblano
- 3 gr de mantequilla
- 3 ml de aceite
- 10 ml de crema
- 1 gr de sal
- 1 gr de ajo
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de laurel

### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer la pasta con la cebolla, el ajo, el laurel, el aceite y la sal; escurrir
3. Mondar, limpiar y cortar en julianas el chile poblano
4. Acitronar la pasta, el chile poblano con la mantequilla
5. Añadir sal y pimienta para sazonar
6. Añadir la crema y mezclar poco a poco
7. Servir caliente







### SOPA DE ALMEJA

#### Ingredientes:

- 150 gr de almeja
- 24 gr de papa
- 27 gr de zanahoria
- 34 gr de jitomate
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Lavar las almejas
3. Mondar y cortar la papa y la zanahoria
4. Moler el jitomate con la cebolla, el ajo. Freír y sazonar
5. Adicionar las almejas y la verdura
6. Dejar hervir de 20 a 30 minutos
7. Servir

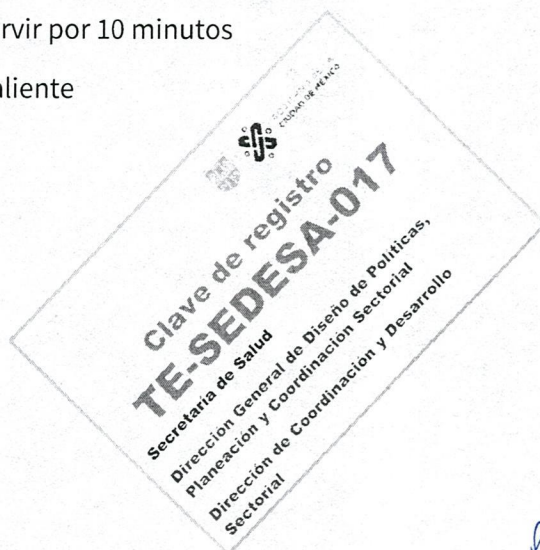
### SOPA DE HABAS

#### Ingredientes:

- 25 gr de haba
- 1.5 gr de cilantro
- 34 gr de jitomate
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 3 gr de chile de árbol
- 3 ml de aceite
- 26 gr de nopal
- 1 gr de bicarbonato

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer las habas
3. Picar los nopales y ponerlos a cocer con una pizca de bicarbonato
4. Picar el jitomate, la cebolla, el chile de árbol y acitronarlos
5. Añadir las habas, los nopales cocidos, el ajo y el cilantro y si es necesario agregar agua
6. Dejar hervir por 10 minutos
7. Servir caliente





### CREMA DE ATUN

#### Ingredientes:

- 50 gr de atún
- 3 gr de mantequilla
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 30 gr de zanahoria
- 30 gr de papa
- 100 ml de leche
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar, cortar y cocer la zanahoria y la papa
3. Licuar el atún con la leche, la cebolla y el ajo
4. Sazonar por unos minutos la mezcla con mantequilla, sal y pimienta, añadir la verdura cocida
5. Dejar hervir por 10 minutos
6. Servir

### CREMA DE BRÓCOLI

#### Ingredientes:

- 200 gr de brócoli
- 50 ml de leche
- 3 gr de mantequilla
- 1 gr de sal
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 100 ml de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer el brócoli; escurrirlo
3. Moler el brócoli con la cebolla, el ajo y la leche
4. Derretir la mantequilla y añadirla a lo antes licuado
5. Poner a hervir durante 15 minutos junto con el consomé, sal y agua de ser necesario
6. Mover constantemente
7. Servir caliente

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial

1



### CREMA DE ELOTE

#### Ingredientes:

- 250 gr de elote
- 3 gr de mantequilla
- 5 gr de fécula de maíz
- 100 ml de leche
- 1 gr de sal
- 100 ml de consomé
- 4 gr de cebolla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Desgranar el elote y cocerlo; una vez cocido se licua con la leche
3. Acitronar la cebolla picada con mantequilla y añadir la fécula de maíz
4. Añadir el elote molido, agregar el consomé y una pizca de sal
5. Dejar hervir por 15 minutos a fuego lento
6. Servir caliente

### SOPA DE LENTEJAS

#### Ingredientes:

- 37 gr de lentejas
- 34 gr de jitomate
- 3 ml de aceite
- 1 gr de ajo
- 4 gr de cebolla
- 100 ml de consomé
- 1 gr de sal
- 20 gr de jamón
- 5 gr de tocino

#### Técnica de preparación:

7. Higienizar todos los alimentos
8. Limpiar y cocer las lentejas con suficiente agua
9. Licuar el jitomate con la cebolla, la sal, el ajo y sazonar
10. Freír el tocino y añadir el jitomate ya sazonado
11. Añadir las lentejas, jamón y el consomé
12. Dejar a fuego lento por 15 minutos
13. Servir caliente

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planificación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### SOPA DE ESPINACAS

#### Ingredientes:

- 150 gr de espinaca
- 3 gr de tocino
- 34 gr de jitomate
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 100 ml de consomé
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar finamente las espinacas y el tocino
3. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo y sazonar con el tocino y sal
4. Agregar las espinacas y poco a poco el consomé
5. Dejar hervir a fuego medio por 15 minutos
6. Servir caliente

### SOPA DE PORO Y PAPA

#### Ingredientes:

- 122 gr de papa
- 34 gr de poro
- 34 gr de jitomate
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 10 ml de consomé
- 3 ml de aceite
- 7 gr de cebolla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y cortar la papa, la cebolla y rebanar el poro
3. Acitronar la cebolla con las verduras
4. Licuar el jitomate, el ajo, la sal y la cebolla con el consomé
5. Poner a hervir durante 25 minutos el jitomate con las verduras y sazonar
6. Servir



f



### SOPA DE CHAYOTE

#### Ingredientes:

- 120 gr de chayote
- 34 gr de jitomate
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 100 ml de consomé
- 1 gr de sal
- 1.5 gr de cilantro
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y picar los chayotes
3. Licuar el jitomate con la cebolla, el ajo y un poco de agua
4. En una olla sazonar lo antes y licuado y sazonar con un poco de sal
5. Saltear el chayote y verter la salsa de jitomate ya sazonada
6. Posteriormente añadir el consomé y el cilantro
7. Dejar hervir a fuego medio durante 25 minutos
8. Servir caliente

### SOPA DE CILANTRO

#### Ingredientes:

- 4 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de chile serrano
- 16 gr de cilantro
- 3 gr de mantequilla
- 100 ml de consomé
- 10 ml de crema
- 15 gr de queso fresco
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Sofreír el ajo, cebolla con la mantequilla y licuar
3. Agregar el cilantro, consomé, sal y crema hasta obtener una consistencia tersa y dejar hervir por 15 minutos
4. Servir con el chile serrano picado y el queso fresco rallado como adorno



f



### SOPA DE CEBOLLA

#### Ingredientes:

- 90 gr de cebolla
- 5 ml de aceite
- 100 ml de consomé
- 1 gr de sal
- 20 gr de queso chihuahua
- 3 gr de harina de trigo
- 3 gr de mantequilla
- 10 gr de pan de caja

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar la cebolla
2. Filetear la cebolla y acitronarla con mantequilla
3. Añadir la harina de trigo, sal y el consomé; sazonar
4. Dejar hervir por 15 minutos a fuego medio
5. Cortar el pan en cuadritos y freírlo
6. Servir la sopa con el queso previamente rallado y el pan encima

### SOPA DE PASTA

#### Ingredientes:

- 15 gr de pasta
- 34 gr de jitomate
- 3 ml de aceite
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 1 gr de apio
- 10 ml de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Freír la sopa de pasta
3. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo; sazonar agregando el consomé, apio y la sal
4. Añadir la sopa de pasta y dejar hervir por 20 minutos
5. Servir caliente





### SOPA DE CODITO CON ESPINACAS

#### Ingredientes:

- 15 gr de codito
- 48 gr de espinaca
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 34 gr de jitomate
- 3 ml de aceite
- 100 ml de consomé
- 1 gr de sal
- 1 gr de laurel

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer la pasta con el ajo, la cebolla, las hojas de laurel y la sal
3. Enjuagar y escurrir la pasta
4. Licuar el jitomate con el ajo, la cebolla, y un poco de agua
5. Freír y sazonar con el consomé y un poco de sal
6. Agregar la pasta ya cocida y las espinacas picadas
7. Dejar hervir por 20 minutos a fuego medio
8. Servir en plato hondo

### SOPA DE GARBANZO

#### Ingredientes:

- 20 gr de garbanzo
- 32 gr de zanahoria
- 10 gr de arroz
- 100 ml de consomé
- 1 gr de sal
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 34 gr de jitomate

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Remojar los garbanzos de 10 a 12 horas antes de cocerlos
3. Mondar y cortar las zanahorias
4. Licuar el jitomate, el ajo y la cebolla con un poco de agua
5. En una cacerola, dorar el arroz con la zanahoria y los garbanzos ya cocidos y limpios, posteriormente añadir el consomé, la sal, el jitomate ya licuado y sazonar
6. Dejar hervir por 25 minutos a fuego medio
7. Servir caliente

clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### SOPA DE RAJAS Y ELOTE

#### Ingredientes:

- 202 gr de elote
- 60 gr de chile poblano
- 7 gr de cebolla
- 34 gr de jitomate
- 1 gr de ajo
- 3 gr de epazote
- 100 ml de consomé
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Desgranar el elote y cocerlos con poca agua
3. Pasar por fuego los chiles, retirar la piel, desvenar y cortar en julianas
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y un poco de agua
5. Freír lo antes licuado y agregar el consomé, el elote y el chile en rajas
6. Sazonar con epazote y sal
7. Dejar hervir hasta que se terminen de cocer todos los ingredientes
8. Servir en plato hondo

### SOPA DE VEGETALES

#### Ingredientes:

- 60 gr de zanahoria
- 45 gr de espinaca
- 34 gr de jitomate
- 1 gr de ajo
- 3 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 42 gr de calabacitas
- 30 gr de apio
- 30 gr de chayote
- 1 gr de sal
- 100 ml de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar y cortar las verduras en cubos
3. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua
4. Calentar el aceite en un sartén para sofreír las verduras
5. Una vez sofreídas las verduras, agregar el consomé, el jitomate previamente colado y sazonar
6. Dejar hervir hasta que se cuezan las verduras
7. Servir en plato hondo

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planificación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo





### SOPA ESPAÑOLA

#### Ingredientes:

- 10 gr de tocino
- 18 gr de garbanzo
- 28 gr de col
- 31 gr de zanahoria
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de orégano
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Picar el tocino y freírlo
3. Acitronar la cebolla en la grasa que desprendió el tocino
4. Picar la zanahoria, la col y saltearla con el tocino, la cebolla y el garbanzo
5. Cocer con suficiente agua, sal, orégano y pimienta por 25 minutos a fuego medio
6. Servir en un plato hondo

### SOPA JULIANA

#### Ingredientes:

- 47 gr de zanahoria
- 46 gr de ejote
- 34 gr de jitomate
- 24 gr de papa
- 1 gr de ajo
- 3 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 1 gr de perejil
- 100 ml de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar y picar el ejote, la zanahoria y la papa
3. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua
4. Freír las verduras y agregar el jitomate previamente colado
5. Sazonar y agregar el consomé
6. Dejar hervir hasta que se cuezan las verduras y añadir el perejil
7. Servir en plato hondo



P



### SOPA MALINTZIN

#### Ingredientes:

- 20 gr de habas
- 34 gr de jitomate
- 4 gr de cebolla
- 50 gr de nopales
- 32 gr de queso panela
- 10 gr de ajo
- 3 ml de aceite
- 3 gr de chipotle adobado
- 100 ml de consomé
- 1 gr de sal
- 1.5 gr de cilantro

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo y el chile chipotle con un poco de agua
3. Sazonar con el consomé y sal
4. Cocer las habas y los nopales picados por separado
5. Añadir el jitomate, las habas, los nopales y el cilantro
6. Dejar hervir por 20 minutos
7. Servir caliente

### SOPA MINISTRONE

#### Ingredientes:

- 3 ml de aceite
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 34 gr de chícharo
- 15 gr de fideo
- 34 gr de jitomate
- 1.5 perejil
- 1 gr de sal
- 23 gr de zanahoria

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar, picar y cocer las zanahorias
3. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua
4. Freír ligeramente el fideo y agregar el caldillo ya licuado y colado
5. Sazonar y añadir las zanahorias, perejil y la sal
6. Hervir a fuego medio por 15 minutos
7. Servir caliente en un plato hondo



8



### SOPA POBLANA

#### Ingredientes:

- 28 gr de calabacita
- 24 gr de chile poblano
- 53 gr de ejote
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 3 ml de aceite
- 24 gr de champiñones
- 100 ml de consomé
- 34 gr de jitomate

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Asar y quitar la piel a los chiles; cortar en rajas
3. Desgranar el elote
4. Cortar la calabaza y los champiñones en julianas
5. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua
6. Sazonar el jitomate ya colado
7. Añadir la verdura y la sal, dejar hervir por 20 minutos
8. Servir caliente en plato hondo

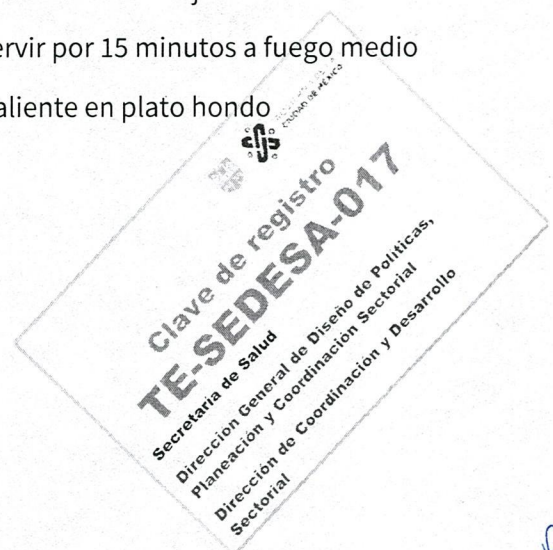
### SOPA DE HONGOS

#### Ingredientes:

- 100 gr de champiñones
- 34 gr de jitomate
- 7 gr de cebolla
- 1.5 gr de epazote
- 1 gr de sal
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Licuar el jitomate y la cebolla con un poco de agua
3. Filetear finamente los champiñones y picar el epazote
4. Saltear los champiñones con el epazote
5. Sazonar con la salsa de jitomate
6. Dejar hervir por 15 minutos a fuego medio
7. Servir caliente en plato hondo





### SOPA DE COL

#### Ingredientes:

- 100 gr de col
- 34 gr de jitomate
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Filetear finamente la col
3. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de sal
4. Acitronar la col y añadir la salsa de jitomate y la sal; sazonar
5. Dejar hervir por 14 minutos a fuego lento
6. Servir caliente en plato hondo

### CREMA DE ZANAHORIA

#### Ingredientes:

- 156 gr de zanahoria
- 10 gr de queso amarillo
- 23 gr de jitomate
- 10 gr de crema
- 3 gr de mantequilla
- 1 gr de sal
- 50 ml de leche

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar, cortar y cocer la zanahoria
3. En una cacerola previamente caliente sazonar la zanahoria con la mantequilla y condimentar con sal
4. Añadir queso amarillo, crema y leche
5. Dejar hervir por 15 minutos moviendo constantemente evitando que no se formen grumos
6. Servir caliente en plato hondo



*[Firma manuscrita]*



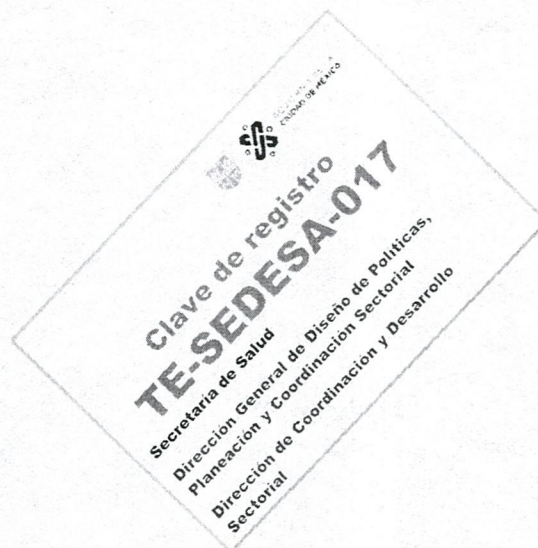
## SOPA DE CHAYOTE CON JAMON

### Ingredientes:

- 120 gr de chayote
- 34 gr de jitomate
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 100 ml de consomé
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 30 gr de jamón

### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar, picar y cocer los chayotes
3. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de sal, sazonar
4. Agregar el consomé y el jamón
5. Dejar hervir por 20 minutos a fuego medio
6. Servir caliente en plato hondo



8



## CONSOMES

### CONSOME CON VEGETALES

#### Ingredientes:

- 22 gr de calabacita
- 24 gr de chayote
- 24 gr de papa
- 31 gr de zanahoria
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 3 gr de cilantro
- 16 gr de limón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar, picar y cocer la zanahoria, la calabaza, el chayote y la papa; cuidando que no queden muy suaves
3. En una cacerola con caldo de pollo, añadir la verdura cocida, el ajo y la sal
4. Dejar hervir de 15 a 20 minutos
5. Picar el cilantro y la cebolla
6. Servir y agregar cilantro, cebolla y limón.

### CONSOME DE POLLO

#### Ingredientes:

- 20 gr de garbanzo
- 14 gr de aguacate
- 1 gr de hierbabuena
- 1.5 gr de cilantro
- 1 gr de chile serrano
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 5 gr de limón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar el chile serrano, el aguacate, el cilantro y la cebolla
3. En una olla añadir el caldo de pollo, el garbanzo cocido, la hierbabuena, el cilantro
4. Sazonar con sal y pimienta
5. Dejar hervir por 10 minutos
6. Añadir los demás ingredientes picados y limón
7. Servir caliente

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



## SALSAS

### GUACAMOLES

#### Ingredientes:

- 76 gr de aguacate
- 6 gr de chile serrano
- 34 gr de tomate
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 1 gr de ajo
- 7.5 gr de cilantro

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Moler el aguacate con el tomate, chile serrano, cilantro, cebolla y sal hasta que todo quede bien integrado
3. Servir en salsaera

### SALSA VERDE

#### Ingredientes:

- 34 gr de tomate
- 6 gr de chile serrano
- 7 gr de cilantro
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Asar el tomate y el chile serrano
3. Licuar todos los ingredientes con un poco de agua
4. Servir en salsaera

### SALSA ROJA

#### Ingredientes:

- 34 gr de jitomate
- 6 gr de chile serrano
- 7 gr de cilantro
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Asar el jitomate y el chile serrano
3. Licuar todos los ingredientes con un poco de agua
4. Servir en salsaera



P



### SALSA DE CHILE MORITA

#### Ingredientes:

- 34 gr de tomate verde
- 6 gr de chile morita
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 4 gr de cebolla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer el tomate y el chile morita con poca agua
3. Licuar el tomate y el chile morita ya cocidos con ajo, cebolla y sal
4. Servir en una salsaera

### SALSA MEXICANA

#### Ingredientes:

- 64 gr de jitomate
- 45 gr de aguacate
- 12 gr de cebolla
- 6 gr de chile serrano
- 7.5 gr de cilantro
- 1 gr de sal
- 5 gr de limón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Picar finamente el jitomate, la cebolla, el chile serrano, el aguacate y el cilantro
3. Adicionar jugo de limón y sal; y mezclar
4. Servir







## GUISADOS

### TACOS DE POLLO

#### Ingredientes:

- 90 gr de tortilla de maíz
- 150 gr de pechuga de pollo
- 20 ml de crema
- 43 gr de lechuga
- 15 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer el pollo con cebolla, ajo, sal y deshebrarlo
3. Enrollar la tortilla con el pollo deshebrado y fijar con un palillo
4. Freír los tacos
5. Filetear la lechuga
6. Servir los tacos en plato trinche y adornarlos con la lechuga, crema y queso

### ALAMBRE DE POLLO

#### Ingredientes:

- 60 gr de morrón
- 3 ml de aceite
- 15 gr de queso chihuahua
- 15 gr de jamón
- 1 gr de sal
- 120 gr de bistec de res
- 3 gr de cebolla
- 1 gr de tocino

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Picar el bistec, el tocino, el pimiento morrón, la cebolla y el jamón
3. Sofreír el tocino y la cebolla
4. Posteriormente agregar el pimiento morrón, con el bistec y el jamón
5. Sazonar con sal
6. Una vez cocido agregar el queso y dejar gratinar
7. Servir en plato trinche

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### ATUN A LA MEXICANA

#### Ingredientes:

- 50 gr de atún
- 11 gr de cebolla
- 64 gr de jitomate
- 5 gr de chile serrano
- 56 gr de aguacate
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Picar la cebolla, el jitomate, el chile serrano y el aguacate
3. Mezclar todos los ingredientes agregando el atún y la sal
4. Servir

### CEVICHE DE PESCADO

#### Ingredientes:

- 100 gr de filete de pescado
- 12 gr de cebolla
- 7 gr de cilantro
- 57 gr de aguacate
- 5 ml de cátsup
- 3 ml de aceite de oliva
- 5 gr de chile serrano
- 20 gr de galletas saladas

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Limpiar, cortar y cocer el pescado
3. Picar el jitomate, la cebolla, el cilantro y el aguacate
4. Mezclar todos los ingredientes añadiendo el cátsup y el aceite de oliva
5. Servir acompañado de galletas saladas y el chile serrano





### BISTEC EN SALSA ROSADA

#### Ingredientes:

- 120 gr de bistec
- 3 gr de mostaza
- 3 gr de mantequilla
- 4 gr de cebolla
- 10 gr de harina de trigo
- 100 ml de leche semidescremada
- 34 ml de puré de tomate
- 10 ml de crema
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta
- 50 ml de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Licuar el puré de tomate con la cebolla, la leche, la crema, la mostaza y la sal
3. Asar el bistec con mantequilla, verter la salsa de jitomate
4. Agregar poco a poco la harina para que espese
5. Sazonare con consomé, sal y pimienta
6. Cocer a fuego medio por 15 minutos
7. Servir en plato trinche

### BISTEC MARINADO

#### Ingredientes:

- 120 gr de bistec
- 32 gr de naranja
- 1 ml de salsa de soya
- 1 ml de salsa inglesa
- 1 gr de pimienta
- 1 gr de sal
- 4 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 1 gr de ajo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Extraer el jugo de la naranja
3. Picar el ajo y filetear la cebolla
4. Freír el bistec con el ajo y la cebolla y agregar la salsa de soya, la salsa inglesa y el jugo de naranja
5. Sazonar con sal y pimienta
6. Servir en plato trinche



*[Firma]*



### CUERNITOS DE JAMON CON QUESO

#### Ingredientes:

- 60 gr o 1 pieza de cuernito
- 30 gr de jamón
- 20 gr de queso amarillo
- 10 gr de mayonesa
- 3 gr de cebolla
- 5 gr de chiles jalapeños
- 20 gr de aguacate

#### Técnica de preparación:

1. Partir el cuernito a la mitad y untarle mayonesa
2. Añadir el jamón, queso amarillo, cebolla, chile jalapeño y aguacate y cubrir
3. Servir

### CHICHARRON EN SALSA VERDE CON NOPALES

#### Ingredientes:

- 50 gr de chicharrón de cerdo
- 58 gr de tomate verde
- 6 gr de chile serrano
- 7 gr de cilantro
- 64 gr de nopales
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 50 ml de consomé
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cortar los nopales en cuadros y cocerlos
3. Cocer el tomate y el chile serrano en poca agua
4. Una vez cocido el tomate y el chile, licuarlo junto con el ajo, la cebolla y el cilantro
5. Sazonar lo antes licuado y agregar los nopales y sal
6. Añadir el chicharrón en trozos pequeños y sazonar
7. Servir en plato trinche

Clave de registro  
**TE-SEDESA-011**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial

P



### ENJITOMATADAS

#### Ingredientes:

- 90 gr de tortilla
- 78 gr de jitomate
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 6 gr de chile serrano
- 15 ml de aceite
- 60 gr de queso fresco
- 10 ml de crema
- 1 gr de ajo
- 1 gr de cilantro

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Asar el jitomate y el chile serrano
3. Licuar el jitomate y el chile ya asados, junto con el cilantro, la cebolla, el ajo y un poco de agua
4. Sazonar lo antes licuado con la sal
5. Freír ligeramente las tortillas
6. Servir en un plato trinche las tortillas fritas dobladas con la salsa
7. Aderezar con crema y queso fresco

### FAJITAS MIXTAS EN SALSA CHIPOTLE

#### Ingredientes:

- 70 gr de pechuga de pollo
- 50 gr de bistec de res
- 44 gr de chicharos
- 24 gr de papa
- 34 gr de jitomate
- 3 ml de aceite
- 4 gr de chile chipotle adobado
- 50 ml de consomé
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Asar el jitomate y licuarlo con el chile chipotle, el ajo y la cebolla
3. Mondar, cortar, picar y cocer la papa y el chícharo
4. Cortar el pollo y el bistec en fajitas
5. Freír las carnes con un poco de cebolla y sal
6. Añadir la salsa de jitomate y la verdura cocida
7. Sazonar con consomé
8. Servir en plato trinche



### FLAUTAS DE POLLO

#### Ingredientes:

- 150 gr de pechuga de pollo
- 15 ml de aceite
- 90 gr de tortilla de maíz
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 15 gr de crema
- 20 gr de queso fresco
- 43 gr de lechuga
- 17 gr de jitomate
- 22 gr de aguacate

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer la pechuga con cebolla, ajo y sal; Deshebrarla
3. Enrollar la tortilla con la pechuga y fijar con un palillo
4. Freír los tacos
5. Filetear la lechuga
6. Cortar el jitomate y el aguacate en rebanadas
7. Servir los tacos en plato trinche y adornarlos con la crema, el queso, la lechuga y el jitomate
8. Servir

### MILANESA DE RES

#### Ingredientes:

- 120 gr de bistec de res
- 40 gr de pan molido
- 1 gr de sal de cebolla
- 1 gr de sal de ajo
- 1 gr de pimienta molida
- 12 gr de huevo
- 15 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Batir el huevo en un plato hondo y añadir la pimienta, la sal de ajo y la sal de cebolla
3. Pasar el bistec por el huevo y después empanizar
4. En un sartén previamente caliente, freír la milanesa hasta que esté bien cocida
5. Servir en plato trinche

SECRETARÍA DE SALUD  
GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Sectorial

R



### PACHOLAS

#### Ingredientes:

- 50 gr de molida de res
- 40 gr de molida de puerco
- 30 gr de jamón
- 20 g de queso chihuahua
- 15 ml de aceite
- 1 gr de pimienta molida
- 1 gr de ajo
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 17 gr de huevo
- 1,5 gr de perejil
- 5 gr de pan molido

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. En un recipiente colocar la carne y agregar el huevo, el pan molido, la sal, el ajo, la cebolla y el perejil finamente picado
3. Mezclar todos los ingredientes
4. Hacer tortitas de carne con la mezcla
5. En cada tortita colocarle encima una rebanada de jamón y una de queso chihuahua y doblar
6. Freír hasta que estén bien cocidas
7. Servir caliente en plato trinche

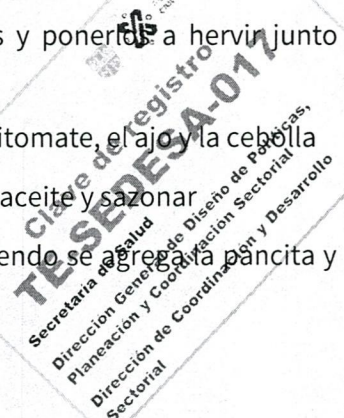
### PANCITA

#### Ingredientes:

- 200 gr de pancita
- 15 gr de chile guajillo
- 10 ml. aceite
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 11 gr de cebolla
- 1 gr de orégano
- 50 gr de limón
- 1 gr de epazote
- 60 gr de jitomate

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Higienizar la pancita quitándole perfectamente el exceso de grasa
3. Agregar a la pancita un poco de jugo de limón y dejar reposar por 5 minutos
4. Posteriormente enjuagar con agua y cocer con ajo, cebolla y sal
5. Limpiar los chiles y ponerlos a hervir junto con el jitomate
6. Licuar el chile, el jitomate, el ajo y la cebolla
7. Freír la mezcla en aceite y sazonar
8. Cuando este hirviendo se agrega la pancita y un poco de agua



l



9. Condimentar con sal y epazote
10. Servir en plato hondo caliente Acompañar con orégano, limón y cebolla picada







### PECHUGA A LA CORDON BLUE

#### Ingredientes:

- 200 gr de pechuga de pollo
- 10 gr de pan molido
- 1 gr de pimienta molida
- 1 gr de ajo
- 12 gr de huevo
- 4 gr de cebolla
- 15 ml de aceite
- 15 gr de queso chihuahua
- 20 gr de jamón
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Licuar el ajo, la cebolla y la sal y untarlo en las pechugas de pollo
3. Dejar reposar por 15 minutos
4. Extender la pechuga y colocar una rebanada de jamón y una de queso, doblar
5. Batir el huevo
6. Sumergir la pechuga en el huevo y empanizar
7. Freír y eliminar el exceso de grasa
8. Servir en plato trinché

### POLLO A LA KENTUCKY

#### Ingredientes:

- 200 gr de pollo
- 15 ml de aceite
- 1 gr de pimienta
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 20 gr de hojuelas de maíz
- 16 gr de huevo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer el pollo con suficiente agua, añadir el ajo y la cebolla; escurrirlo
3. Triturar las hojuelas de maíz para empanizar
4. Licuar el huevo, la cebolla, el ajo, la pimienta y la sal
5. Sumergir el pollo en la mezcla y posteriormente empanizar
6. Freír hasta que las hojuelas estén crujientes
7. Servir en plato trinché

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### PECHUGA ASADA

#### Ingredientes:

- 200 gr de pechuga de pollo
- 1 gr de sal de ajo
- 1 gr de sal de cebolla
- 3 gr de mantequilla
- 1 gr de pimienta molida

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Sazonar la pechuga con sal de cebolla y pimienta molida
3. Freír la pechuga con mantequilla a fuego lento
4. Servir en plato trinche

### PECHUGA EMPANIZADA

#### Ingredientes:

- 200 gr de pechuga de pollo
- 40 gr de pan molido
- 11 gr de huevo
- 15 ml de aceite
- 1 gr de pimienta
- 1 gr de sal de cebolla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Batir el huevo con la pimienta molida y la sal de cebolla
3. Untar la mezcla en la pechuga de pollo y empanizar
4. Freír a fuego lento
5. Servir como platillo principal



l



### ROLLITOS DE JAMON

#### Ingredientes:

- 60 gr de jamón
- 47 gr de zanahoria
- 30 gr de papa
- 60 gr chícharo
- 10 gr de mayonesa
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar, cortar y cocer la zanahoria, papa y chícharo
3. Mezclar las verduras con la sal y mayonesa
4. A cada rebanada de jamón agregar un poco de las verduras y enrollar
5. Servir en plato trinche

### PIERNA MECHADA EN JUGO DE PIÑA

#### Ingredientes:

- 150 gr de pierna de cerdo
- 50 ml de leche
- 3 ml de aceite
- 5 gr de almendra
- 100 gr piña en almíbar
- 5 gr de ciruela pasa
- 7 gr de cebolla
- 3 gr de mantequilla
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta
- 1 gr de ajo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Picar la almendra, la ciruela pasa y la piña
3. Hacer un orificio en la pierna e introducir la almendra y la ciruela
4. Moler el ajo y la cebolla y untarlo en la carne
5. Freír la carne
6. Colocar la carne en un refractario con mantequilla y agregar la leche y la piña picada encima de la carne
7. Salpimentar la carne
8. Hornear 20 minutos
9. Una vez cocido cortar la pierna en rebanadas
10. Servir en plato trinche



### SINCRONIZADA MEXICANA

#### Ingredientes:

- 60 gr de tortilla de maíz (2 piezas)
- 10 gr de frijoles
- 20 gr de jamón
- 15 gr de queso amarillo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Sobre una tortilla untar frijoles, colocar una rebanada de jamón, una rebanada de queso, y poner la otra tortilla encima
3. Calentar en la plancha por ambos lados
4. Cortar en 4 piezas
5. Servir en plato trinche

### SINCRONIZADA

#### Ingredientes:

- 60 gr de tortilla de harina de trigo (2 piezas)
- 30 gr de jamón
- 30 de queso chihuahua
- 3 gr de mantequilla

#### Técnica de preparación:

1. Sobre una tortilla colocar una rebanada de jamón, una rebanada de queso; poner la otra tortilla encima
2. Calentar la sincronizada con la mantequilla hasta que se funda el queso
3. Servir en plato trinche



9



### TINGA DE POLLO

#### Ingredientes:

- 150 gr de pechuga de pollo
- 50 gr de cebolla
- 20 gr de chorizo
- 1 gr de sal
- 64 gr de jitomate
- 4 gr de chile chipotle
- 1 gr de ajo
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer el pollo con cebolla y ajo. Deshebrar
3. Licuar el jitomate con ajo, chile chipotle, sal y un poco de agua
4. Freír y sazonar lo antes licuado
5. Acitronar la cebolla y sofreír el pollo
6. Una vez sofreído el pollo con la cebolla agregar la salsa
7. Dejar a fuego medio por 15 minutos
8. Servir en plato trinche

### ROLLOS DE JAMON AL CHIPOTLE

#### Ingredientes:

- 60 gr de jamón
- 4 gr de chile chipotle
- 15 gr de queso chihuahua
- 34 gr de jitomate
- 1 gr de sal
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Hervir el chile chipotle y el jitomate
3. Licuar el chile chipotle, el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua
4. Freír y sazonar lo antes licuado
5. Hacer rollos de jamón y bañarlos con la salsa y el queso rallado encima
6. Servir en plato trinche



8



### ROLLO DE PESCADO

#### Ingredientes:

- 100 gr de filete de pescado
- 5 gr de aceitunas
- 16 gr de limón
- 34 gr de jitomate
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 10 gr de crema
- 7 gr de perejil
- 5 gr de chile jalapeño
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta
- 5 gr de mantequilla
- 50 ml de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Exprimir los limones y agregar al jugo cebolla picada, ajo picado y pimienta
3. Marinar el filete de pescado en la mezcla anterior
4. Picar el jitomate, las aceitunas, el chile jalapeño y mezclarlos
5. Extender el pescado y rellenarlo con los ingredientes anteriores
6. Hacer rollitos de pescado sujetándolos con un palillo
7. Acomodar los rollitos en un

### ROLLO DE BISTEC EN SALSA CHIPOTLE

#### Ingredientes:

- 120 gr de bistec
- 44 gr de chícharo
- 32 gr de zanahoria
- 24 gr de papa
- 7 gr de cebolla
- 57 gr de jitomate
- 1 gr de sal
- 4 gr de chile chipotle adobado
- 1 gr de ajo
- 1 gr de pimienta

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar, cortar y cocer la papa y la zanahoria; agregar el chícharo
3. Extender un bistec con una pizca de sal, colocar la verdura encima del bistec y enrollarlo. Asegurarlo con un palillo
4. Licuar el jitomate, el ajo, el chile chipotle y sazonar con sal y pimienta
5. Incorporar los rollitos de bistec a la salsa de jitomate
6. Cocer por 20 minutos a fuego medio
7. Servir en plato trinche



refractario engrasado con  
mantequilla

8. Añadir el consomé sobre los rollitos
9. Hornear por 25 minutos a 180 °C
10. Servir en plato trinche
11. Adornar los rollitos con el perejil



*[Handwritten mark]*



### BISTEC EN SALSA PASILLA

#### Ingredientes:

- 120 gr de bistec
- 10 gr de chile pasilla
- 35 gr de tomate verde
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 7 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 100 ml de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Desvenar los chiles y cocerlos con el tomate
3. Licuar los chiles y el tomate con cebolla, ajo y sal
4. Freír y sazonar lo antes licuado
5. Sofreír la carne y agregar la salsa y un poco de sal
6. Dejar hervir por 10 minutos a fuego lento
7. Servir en plato trinche

### QUESO EN SALSA ROJA

#### Ingredientes:

- 60 gr de queso panela
- 34 gr de jitomate
- 6 gr de chile serrano
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer el jitomate con el chile serrano y licuarlos con ajo, cebolla y sal
3. Freír y sazonar la salsa de jitomate
4. Cortar en rebanadas gruesas el queso panela
5. Servir una rebanada de queso y bañarla con salsa



8





### PUNTAS DE BISTEC A LA MEXICANA

#### Ingredientes:

- 120 gr de bistec de res
- 68 gr de jitomate
- 1 gr de salsa de inglesa
- 1 gr de sal
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 6 gr de chile serrano
- 16 gr de limón
- 1.5 gr de cilantro

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cortar la carne en trozos pequeños
3. Picar la cebolla, el chile serrano y el jitomate
4. Mezclar el jugo de limón con el ajo martajado y la salsa inglesa
5. Dejar reposar la carne 15 minutos en el jugo de limón
6. Freír la carne con la cebolla, el chile y jitomate
7. Dejar hervir a fuego medio por 15 minutos
8. Servir caliente en plato hondo

### POLLO ASADO

#### Ingredientes:

- 200 gr de pollo
- 3 ml de aceite de oliva
- 1 gr de sal de ajo
- 1 gr de sal de cebolla
- 1 gr de pimienta

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar el pollo y cocerlo
2. Marinar el pollo en aceite de oliva, sal de ajo, sal de cebolla y pimienta
3. Calentar el horno a 180°C
4. Hornear por 30 minutos hasta que esté bien cocido
5. Servir en plato trinche



1



### POLLO CON CHAMPIÑONES

#### Ingredientes:

- 200 gr de pollo
- 3 ml de aceite
- 50 ml de consomé
- 20 ml de leche evaporada
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 10 ml de crema
- 122 gr de champiñones
- 1.5 gr de cilantro
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Licuar la leche evaporada con la crema, una parte de los champiñones y el cilantro
3. Sofreír lo antes licuado con un poco de aceite
4. Cocer el pollo con sal, ajo y cebolla
5. Agregar el pollo a la salsa de champiñones con el consomé y el resto de los champiñones
6. Dejar hervir por 15 minutos a fuego lento
7. Servir en plato trinche

### POLLO EN CALDO TLALPEÑO

#### Ingredientes:

- 200 gr de pollo
- 10 gr de garbanzo
- 4 gr de chile chipotle adobado
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 1.5 gr de epazote
- 23 gr de chayote
- 22 gr de calabacita
- 22 gr de ejote
- 1 gr de sal
- 6 ml de jugo de limón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar, cortar y cocer el chayote, la calabaza y el ejote
3. Licuar el chile chipotle con el ajo y la cebolla, y un poco de agua
4. Freír y sazonar lo antes licuado
5. Cocer el pollo con agua, sal y cebolla
6. Añadir el chile licuado, el garbanzo, el epazote y la verdura cocida
7. Dejar hervir por 15 minutos a fuego lento
8. Servir caliente en plato hondo y agregar limón



### POLLO EN MANZANA

#### Ingredientes:

- 200 gr de pollo
- 140 gr de manzana
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de canela en raja
- 1 gr de canela en polvo
- 3 ml de miel de maíz
- 8 gr de limón
- 1 gr de sal
- 3 gr de mantequilla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Descorazonar y mondar la manzana
3. Cocer la manzana con la canela en raja
4. Posteriormente licuar la manzana con la miel de maíz y el jugo de limón
5. Cocer el pollo con cebolla y ajo
6. Saltear el pollo con mantequilla y canela en polvo
7. Verter la salsa y añadir una pizca de sal
8. Dejar cocer a fuego medio por 15 minutos
9. Servir en plato trinche

### POLLO A LA HUERTA

#### Ingredientes:

- 200 gr de pollo
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 57 gr de jitomate
- 53 gr de elote
- 40 gr champiñones
- 20 gr de chícharo
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida
- 3 ml de aceite
- 6 gr de chile jalapeño

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Filetear los champiñones
3. Licuar el jitomate con el ajo, la cebolla, el chile jalapeño y sal
4. En una cacerola previamente caliente con el aceite y sofreír el elote desgranado, el champiñón y el chícharo
5. Añadir la salsa de jitomate y sazonar
6. Incorporar el pollo y dejar hervir a fuego medio por 25 minutos
7. Servir en plato trinche

clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial





### **POLLO A LA CREMA**

#### **Ingredientes:**

- 200 gr de pollo
- 20 gr de crema
- 3 gr de chipotle adobado
- 100 ml de leche semidescremada
- 1 gr de sal
- 1 gr de ajo
- 1 gr de cebolla
- 15 gr de pan de caja blanco

#### **Técnica de preparación:**

1. Higienizar los alimentos
2. Quitar la orilla del pan blanco
3. Licuar la leche, la crema, el pan blanco, la sal y el chile chipotle
4. Cocer el pollo con ajo y cebolla
5. Sazonar la salsa y añadir el pollo
6. Dejar hervir a fuego medio 15 minutos
7. Servir en plato trinche

### **JAMÓN A LA PLANCHA**

#### **Ingredientes:**

- 60 gr de jamón
- 3 gr de mantequilla

#### **Técnica de preparación:**

1. En la plancha previamente caliente, derretir la mantequilla
2. Asar el jamón sin que se tueste
3. Servir en plato trinche





### POLLO A LA HAWAIANA

#### Ingredientes:

- 200 gr de pollo
- 57 gr de jitomate
- 5 gr de pasitas
- 10 gr de piña en almíbar
- 7 gr de cebolla
- 3 gr de mantequilla
- 11 gr de almendras

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar el jitomate, la cebolla, las pasas y las almendras
3. Sazonar con mantequilla
4. Cocer el pollo con cebolla, sal y un poco de agua
5. Agregar el pollo al jitomate, la piña picada y sazonar
6. Dejar hervir por 20 minutos a fuego medio
7. Agregar consomé de pollo si es necesario
8. Servir como platillo principal

### POLLO A LA ESPAÑOLA

#### Ingredientes:

- 200 gr de pollo
- 61 gr de papa
- 24 gr de pimiento morrón
- 61 gr de jitomate
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida
- 4 gr de cebolla
- 6 gr de chiles jalapeños

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Mondar, cortar y cocer la papa, filetear el pimiento morrón y cortar el chile jalapeño
3. Cocer el pollo con un diente de ajo y un pedazo de cebolla y un poco de agua
4. Licuar el jitomate y el resto de la cebolla con un poco de agua
5. Sofreír el pimiento morrón, el chile y agregar el pollo ya cocido
6. Posteriormente agregar el caldillo de jitomate
7. Agregar las papas y dejar hervir por 15 minutos a fuego lento
8. Servir en plato hondo

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planificación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial

8



### PESCADO EMPAPELADO

#### Ingredientes:

- 100 gr de filete de pescado
- 7 gr de cebolla
- 34 gr de jitomate
- 1 gr de ajo
- 6 gr de chiles jalapeños
- 16 gr de limón
- 1 gr de epazote
- 3 ml de aceite de oliva
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida

#### Técnica de preparación:

1. Marinar el pescado 15 minutos en jugo de limón, sal y pimienta
2. Una vez que haya reposado el filete de pescado, se envuelve en papel aluminio con rodajas de cebolla, jitomate, epazote y aceite de oliva
3. Acompañar con chiles jalapeños y un poco de pimienta
4. Hornear a 200°C durante 30 minutos
5. Servir en plato trinche

### FILETE DE PESCADO A LA MANTEQUILLA

#### Ingredientes:

- 100 gr de filete de pescado
- 6 gr de mantequilla
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida
- 16 gr de limón
- 24 gr de pimienta morrón

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Marinar el pescado 15 minutos en jugo de limón, sal y pimienta
3. Cortar en julianas el pimienta morrón y sazonar
4. Freír el pescado en la plancha previamente caliente con mantequilla
5. Agregar el pimienta morrón y dejar cocer
6. Servir en plato trinche

SECRETARÍA DE SALUD  
CIUDAD DE MÉXICO

clave de registro  
**TE-SEDESA-017**

Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### PASTEL DE ATÚN

#### Ingredientes:

- 60 gr de pan de caja
- 10 gr de crema
- 60 gr de atún
- 25 gr de pimiento morrón
- 10 gr de queso amarillo
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Licuar el queso amarillo, la crema y el pimiento morrón con la sal y la pimienta; y añadir el atún sin aceite y revolver
3. Extender en una charola el pan de caja sin orilla y verter la mezcla, poner otra rebanada de pan arriba
4. Hornear a 180°C por 20 minutos
5. Servir en plato trinche

### MOLLETES

#### Ingredientes:

- 70 gr de bolillo
- 30 gr de frijoles
- 5 gr de mantequilla
- 3 ml de aceite
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer los frijoles y machacarlos con cebolla, aceite y sal
3. Cortar el pan blanco por la mitad y retirar el migajón
4. En cada de mitad de pan untar mantequilla y frijoles
5. Hornear por 10 minutos
6. Servir en plato trinche



*R*



### MIXIOTES DE POLLO

#### Ingredientes:

- 200 gr de pollo
- 23 gr de chile guajillo
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida
- 50 gr de nopales
- 34 gr de jitomate
- 1 gr de comino molido

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer el jitomate y el chile guajillo y licuarlo con ajo, sal y cebolla. Freír y sazonar
3. En un pedazo de papel aluminio en forma de bolsa, poner la pieza de pollo, la salsa encima y los nopales picados, cerrar la bolsa y amarrarla con un hilo
4. Cocer en baño maría por 40 minutos
5. Servir en plato trinche

### MEDALLONES DE POLLO

#### Ingredientes:

- 200 gr de pechuga de pollo
- 47 gr de pimienta rojo
- 47 gr de pimienta verde
- 20 gr de jamón
- 31 gr de zanahoria
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida
- 3 ml de aceite
- 500 ml de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y cortar en Juliana el pimienta y la zanahoria
3. Colocar encima de cada pechuga una rebanada de jamón, julianas de pimienta y zanahoria
4. Enrollar la pechuga y sujetarla con un palillo
5. Cocerlas con suficiente caldo a fuego lento
6. Dejar enfriar las pechugas y retirarles el palillo; cortarlas en rodajas
7. Servir en plato trinche



8





### CARNE TLAXCALTECA

#### Ingredientes:

- 150 gr de maciza de cerdo
- 79 gr de elote
- 45 gr de tomate verde
- 34 gr de jitomate
- 6 gr de chile serrano
- 7 gr de cilantro
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida
- 100 ml de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Sofreír la maciza de cerdo con un poco de sal
3. Hervir el jitomate, el tomate y el chile, licuar y sazonar
4. Picar el cilantro finamente
5. En un refractario colocar la maciza y verter la salsa de jitomate, el consomé y el cilantro
6. Hornear a 180°C por 35 minutos
7. Servir en plato trinche

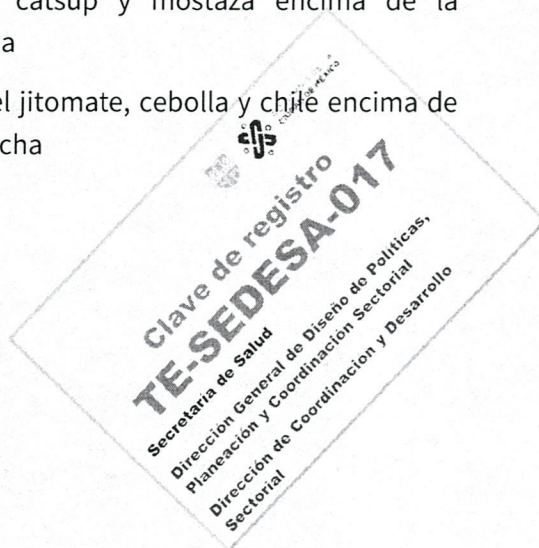
### HOTDOG

#### Ingredientes:

- 43 gr de medias noches
- 45 gr de salchicha
- 34 gr de jitomate
- 7 gr de cebolla
- 6 gr de chiles en vinagre
- 10 gr de cátsup
- 5 gr de mostaza
- 5 gr de mayonesa

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer la salchicha con un poco de agua
3. Picar el jitomate, la cebolla y el chile en vinagre
4. Untar la mayonesa en el pan
5. Colocar en el centro del pan la salchicha
6. Agregar cátsup y mostaza encima de la salchicha
7. Añadir el jitomate, cebolla y chile encima de la salchicha
8. Servir



*P*



### **GUISADO MIXTECO**

#### **Ingredientes:**

- 150 gr de maciza de cerdo
- 55 gr de tomate
- 3 gr de almendras
- 3 ml de aceite
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 1 gr de ajo
- 5 gr de nuez
- 5 gr de pasitas
- 4 gr de chile morita
- 100 ml de consomé

#### **Técnica de preparación:**

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer la carne de cerdo con cebolla y sal; sofreírla con un poco de aceite
3. Cocer el chile morita desvenado junto con el tomate, la almendra y las pasas
4. Una vez cocido el chile, el tomate, las almendras y las pasas se licuan agregando cebolla, ajo y nuez
5. Verter la salsa en la carne
6. Dejar hervir a fuego medio durante 15 minutos
7. Servir en plato trinche

### **ALAMBRE VEGETARIANO**

#### **Ingredientes:**

- 100 gr de queso chihuahua
- 70 gr de pimiento morrón
- 40 gr de champiñones
- 11 gr de cebolla
- 6 ml de aceite de oliva
- 1 gr de sal

#### **Técnica de preparación:**

1. Higienizar los alimentos
2. Picar el pimiento morrón, los champiñones y la cebolla
3. Rallar el queso chihuahua
4. Freír los ingredientes a fuego lento hasta que estén bien cocidos, agregar sal
5. Una vez cocido se agrega el queso rallado y dejar que gratine
6. Servir en plato trinche

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial

*f*



### CREPAS DE MOLE CON POLLO

#### Ingredientes:

- 60 gr de tortilla de maíz (2 piezas)
- 20 gr de mole
- 150 gr de pechuga de pollo
- 5 gr de chocolate en tablilla
- 3 gr de mantequilla
- 5 gr de ajonjolí
- 5 gr de almendra
- 50 ml de consomé
- 3 ml de aceite
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de ajo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer la pechuga de pollo con ajo y cebolla; deshebrarla
3. Sazonar el pollo con mantequilla, sal y cebolla picada
4. Disolver el mole, agregando el consomé
5. Dorar la almendra y el ajonjolí y licuar junto con el chocolate
6. Añadir la mezcla al mole
7. Dejar hervir por 10 minutos
8. En un refractario acomodar las tortillas rellenas de pollo
9. Verter el mole sobre las crepas
10. Adornar con cebolla y ajonjolí
11. Servir en plato trinche

### CREPAS DE ESPINACA

#### Ingredientes:

- 60 gr de tortilla de harina (2 piezas)
- 121 gr de espinaca
- 5 gr de mantequilla
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida
- 40 ml de leche semidescremada
- 30 gr de queso chihuahua
- 1 gr de perejil

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Cocer la espinaca
3. Rallar el queso chihuahua
4. Licuar una parte de la espinaca con leche, perejil y cebolla
5. Sazonar lo licuado con mantequilla, sal y pimienta
6. Con el resto de la espinaca rellenar las tortillas con queso y doblarlas
7. Engrasar el refractario con mantequilla y colocar las crepas
8. Bañar las crepas con la salsa
9. Hornear por 10 minutos a 120°C
10. Servir en plato trinche





### CERDO EN PIPIAN VERDE

#### Ingredientes:

- 150 gr de maciza de cerdo
- 10 gr de pepita verde
- 6 gr de chile serrano
- 1.5 gr de epazote
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cilantro
- 34 gr de tomate verde
- 100 ml de consomé
- 1 gr de sal
- 6 ml de aceite
- 1 gr de comino

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar todos los alimentos
2. Dorar la pepita
3. Asar el tomate y el chile serrano y licuarlo con cebolla, ajo, pepita, epazote y cilantro
4. Cocer la carne con sal y saltearla en aceite
5. Verter la salsa sobre la carne
6. Sazonar con comino y consomé
7. Dejar hervir a fuego medio por 15 minutos
8. Servir en plato trinché

### CARNITAS

#### Ingredientes:

- 150 gr de maciza de cerdo
- 15 ml de aceite
- 1 gr de hierbas de olor
- 50 ml de leche evaporada
- 1 gr de sal
- 80 gr de naranja

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Exprimir la naranja
3. Freír la carne de cerdo hasta que esté bien cocida
4. Una vez que esté cocida la carne agregar el jugo de naranja, la leche evaporada, sal y hierbas de olor
5. Cocer a fuego lento hasta que el caldo se absorba por completo
6. Servir en plato trinché

Clave de registro  
**TE-SEDESA-011**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### CARNE ASADA

#### Ingredientes:

- 120 gr de bistec de res
- 1 gr de cebolla
- 2 gr de salsa de soya
- 1 gr de pimienta molida
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Asar el bistec con cebolla cortada en rodajas
3. Sazonar con sal, pimienta y salsa de soya
4. Servir en plato trinche

### BISTEC A LA MEXICANA

#### Ingredientes:

- 120 gr de bistec
- 68 gr de jitomate
- 6 gr de chile serrano
- 7 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar el jitomate, el chile serrano y la cebolla
3. Freír el bistec con la cebolla y enseguida añadir el jitomate y el chile serrano
4. Dejar cocer la carne
5. Servir en plato trinche



*[Handwritten signature]*



### BISTEC FINGIDO

#### Ingredientes:

- 50 gr de molida de res
- 40 gr de molida de cerdo
- 1 gr de ajo
- 7 gr cebolla
- 1 gr de pimienta molida
- 11 gr de huevo
- 15 ml de aceite
- 40 gr de pan molido

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Condimentar ambas carnes con pimienta
3. Picar la cebolla y el ajo y agregarlos a la carne
4. Pasar la carne por huevo y empanizar
5. Freír la carne hasta que esté bien cocida
6. Servir en plato trinche

### BISTEC ENCEBOLLADO

#### Ingredientes:

- 120 gr de bistec de res
- 20 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Filetear finamente la cebolla
3. Acitronar la cebolla y freír el bistec con una pizca de sal
4. Cocinar cuidando que la carne no se reseque
5. Servir en plato trinche



8



### ATUN CATALAN

#### Ingredientes:

- 60 gr de atún
- 57 gr de jitomate
- 5 gr de almendras
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 3 ml de aceite
- 5 gr de aceituna
- 48 gr de chile poblano

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Asar y quitar la piel al chilpe poblano, sacarles la semilla y cortarlos en rajas
3. Picar el jitomate, la almendra, la aceituna y la cebolla
4. Freír todos los ingredientes y agregar el atún drenado
5. Sazonar y dejar hervir a fuego medio por 15 minutos
6. Servir como platillo principal

### ALBONDIGON RELLENO DE QUESO

#### Ingredientes:

- 50 gr de molida de res
- 50 gr de molida de cerdo
- 10 gr de pan molido
- 34 gr de jitomate
- 1 gr de ajo
- 2 gr de sal
- 1 gr de orégano
- 1 gr de pimienta molida
- 15 gr de queso chihuahua
- 3 gr de mantequilla
- 7 gr de cebolla
- 10 gr de huevo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer el jitomate y licuarlo con ajo y cebolla
3. Sazonar la salsa de jitomate con sal y orégano
4. Mezclar la carne con el huevo, la pimienta, sal y el pan molido
5. Sobre la mesa colocar manta de cielo humedecida extendida
6. Colocar la carne y el queso sobre la tela y enrollarlo
7. Hornear a 200°C durante 35 minutos
8. Rebanar y bañar la carne con la salsa
9. Servir en plato trinche



### CUETE EN SALSA POBLANA

#### Ingredientes:

- 150 gr de cuete
- 3 ml de aceite
- 7 gr de cebolla
- 50 gr de chile poblano
- 50 gr de papa
- 10 gr de crema
- 3 gr de sal
- 100 ml de consomé
- 1 gr de pimienta molida

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Asar y limpiar los chiles poblanos
3. Licuar el chile poblano con la crema
4. Mondar y cortar la papa
5. Sofreír el cuete con cebolla picada, papa y agregar la crema ya licuada
6. Sazonar agregando el consomé, sal y pimienta
7. Cocinar a fuego medio por 20 minutos
8. Servir en plato trinche

### TAQUITOS DE SILAO

#### Ingredientes:

- 90 gr de tortillas de maíz
- 15 ml de aceite
- 20 gr de chorizo
- 12 gr de cebolla
- 34 gr de jitomate
- 6 gr de chile chipotle adobado
- 50 gr de queso chihuahua
- 43 gr de lechuga
- 7 gr de cilantro
- 38 gr de aguacate
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Freír el chorizo con la cebolla picada
3. Filetear la lechuga y rebanar el aguacate
4. Licuar el jitomate, el chile chipotle con un poco de cebolla y cilantro; freír y sazonar
5. Rallar el queso chihuahua
6. Formar tacos rellenos de queso y chorizo; freír
7. Servir los tacos en plato trinche y adornar con lechuga y aguacate

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial

P





### HOT CAKES CON JAMON

#### Ingredientes:

- 40 gr de Harina para Hot cakes
- 28 gr de huevo
- 50 ml de leche semidescremada
- 10 gr de mantequilla
- 60 gr de jamón

#### Técnica de preparación:

1. Mezclar la harina con el huevo y la leche hasta que no queden grumos
2. Verter la mezcla en un sartén caliente con mantequilla
3. Freír el jamón en la plancha
4. Servir en plato trinche los Hot cakes con el jamón a un lado

### FLORENTINA DE JAMON

#### Ingredientes:

- 60 gr de jamón
- 16 gr de huevo
- 40 gr de pan molido
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal de cebolla
- 1 gr de sal de ajo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Batir el huevo con la sal de cebolla y sal de ajo
3. Pasar el jamón por el huevo batido y empanizarlo
4. Freír el jamón
5. Servir en plato trinche



8



### FILETE DE RES CON CHAMPIÑONES A LA MEXICANA

#### Ingredientes:

- 120 gr de bistec de res
- 1 ml de salsa inglesa
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida
- 7 gr de cebolla
- 34 gr de jitomate
- 3 ml de aceite
- 61 gr de champiñones
- 5 gr de perejil

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mezclar la salsa inglesa con sal y pimienta; dejar marinar los bisteces por 15 minutos
3. Picar el jitomate, la cebolla y el perejil
4. Rebanar los champiñones
5. Acitronar la cebolla y añadir los bisteces para freírlos
6. Posteriormente agregar las verduras picadas y sazonar
7. Agregar un poco de agua y dejarlos a fuego medio por 10 minutos
8. Servir en plato trinche

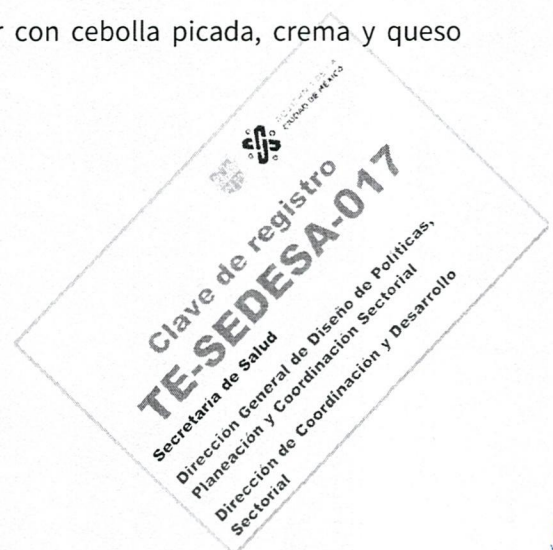
### ENFRIJOLADAS

#### Ingredientes:

- 30 gr de frijol
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 5 gr de chile de árbol
- 60 gr de queso fresco
- 15 ml de aceite
- 90 gr de tortilla de maíz (3 piezas)
- 1 gr de sal
- 20 ml de crema

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer los frijoles con ajo y cebolla
3. Moler el frijol con chile de árbol, ajo y cebolla; freírlo y sazonarlo
4. Freír las tortillas, posteriormente bañarlas con el frijol molido
5. Servir las enfrijoladas en plato trinche
6. Adornar con cebolla picada, crema y queso rallado



*P*



### ENCHILADAS VERDES CON POLLO

#### Ingredientes:

- 90 gr de tortilla de maíz
- 150 gr de pechuga de pollo
- 1 gr de sal
- 10 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 70 gr de tomate verde
- 4 gr de chile serrano
- 4 gr de cilantro
- 20 gr de crema
- 100 ml de consomé
- 20 gr de queso panela
- 15 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer la pechuga con cebolla, ajo y sal
3. Deshebrar el pollo
4. Cocer el tomate con el chile serrano, y licuarlo con cebolla, ajo y cilantro
5. Sazonarlo con consomé y sal
6. Freír ligeramente las tortillas y rellenarlas de pollo
7. Acomodar en un plato trinche y bañarlas con salsa verde
8. Servir y adornarlas con crema, queso panela y cebolla

### ENCHILADAS GUAJILLAS

#### Ingredientes:

- 90 gr de pechuga de pollo
- 10 gr de chile guajillo
- 34 gr de jitomate
- 24 gr de papa
- 32 gr de zanahoria
- 7 gr de cebolla
- 90 gr de tortilla de maíz
- 15 ml de aceite
- 20 gr de crema
- 15 gr de lechuga romana
- 10 gr de queso fresco
- 1 gr de epazote

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar la papa y la zanahoria, picar y cocer
3. Cocer el jitomate y el chile guajillo, licuarlo con el ajo y la cebolla
4. Freír y sazonar con sal y epazote
5. Añadir las verduras cocidas
6. Dejar hervir por 10 minutos
7. Freír ligeramente las tortillas y rellenarlas de pollo
8. Servir en plato trinche y verter la salsa encima
9. Adornar con crema, queso fresco, verdura cocida y lechuga
10. Servir en plato trinche

P



### DESAYUNO MEXICANO

#### Ingredientes:

- 112 gr de huevo
- 5 gr de tocino
- 6 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 34 gr de jitomate
- 7 gr de cebolla
- 6 gr de chile serrano
- 38 gr de aguacate
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cilantro

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer el jitomate, el chile serrano y licuarlos con ajo, cebolla y cilantro
3. Freír y sazonar lo antes licuado
4. En otro sartén freír el tocino y escurrirlo
5. Freír dos huevos estrellados
6. En un plato extendido poner los huevos junto con el tocino y bañarlos con la salsa.
7. Servir en plato trinche y adornar con aguacate

### DEDITOS DE CARNE

#### Ingredientes:

- 75 gr de bistec de res
- 36 gr de pimiento rojo
- 44 gr de chícharo
- 37 gr de champiñones
- 24 gr de papa
- 6 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 3 ml de aceite
- 30 gr de queso panela
- 100 ml de consomé

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cortar el bistec en cuadros y freírlos
3. Picar en cuadros pequeños el pimiento, la papa, la cebolla y los champiñones
4. Añadir las verduras al bistec
5. Mantener a fuego lento por 15 minutos añadiendo el consomé; Sazonar
6. Servir en plato trinche y agregar queso panela encima

SECRETARÍA DE SALUD  
GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**

Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial





### CHULETA ADOBADA

#### Ingredientes:

- 150 gr de chuleta de cerdo
- 10 gr de chile ancho
- 5 gr de chile pasilla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de pimienta molida
- 1 gr de clavo pimiento
- 1 gr de sal
- 1 gr de comino molido
- 1 ml de vinagre
- 7 gr de cebolla
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer el chile ancho y el chile pasilla
3. Licuar los chiles ya cocidos con ajo, cebolla y vinagre
4. Freír y sazonar la salsa con sal y pimienta
5. En una cacerola freír la chuleta y agregar la salsa, el comino y el clavo
6. Dejar hervir por 10 minutos a fuego medio
7. Servir como platillo principal

### CHILAQUILES VERDES CON HUEVO

#### Ingredientes:

- 90 gr de tortilla de maíz
- 23 gr de cebolla
- 15 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 1 gr de epazote
- 1 gr de ajo
- 36 gr de tomate verde
- 6 gr de chile verde
- 20 gr de crema
- 100 ml de consomé
- 20 de queso crema
- 56 gr de huevo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cortar las tortillas en triángulos, dorarlas y escurrirlas
3. Cocer el tomate con el chile serrano y licuarlo con ajo y cebolla
4. Freír y sazonar con el epazote
5. Dejar hervir por 15 minutos a fuego medio
6. Añadir a la salsa las tortillas cuidando que no se desbaraten
7. Freír el huevo revuelto con un poco de sal
8. Servir los chilaquiles con crema y queso fresco
9. Añadir el huevo revuelto encima
10. Servir caliente en plato tripiche



### CROQUETAS DE RES

#### Ingredientes:

- 50 gr de molida de res
- 50 gr de molido de cerdo
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta
- 5 gr de perejil
- 11 gr de huevo
- 10 gr de pan molido
- 1 gr de ajo
- 6 ml de aceite
- 4 gr de cebolla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar el ajo, el perejil y la cebolla
3. Añadir la carne y sazonar con pimienta y sal
4. Formar las croquetas, pasarlas por huevo, empanizarlas y freírlas
5. Servir en plato trinché

### CERDO ALMENDRADO

#### Ingredientes:

- 150 gr de maciza de cerdo
- 10 gr de chile ancho
- 10 gr de almendra
- 1 gr de sal
- 1 gr de ajo
- 7 gr de cebolla
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer el chile ancho con ajo y cebolla
3. Tostar las almendras y licuarlas con el resto de los ingredientes
4. Cocer la maciza de cerdo con un poco de sal
5. Saltear la carne cocida y agregar la salsa
6. Dejar a fuego lento por 20 minutos
7. Servir en plato trinché



P



### SALCHICHA ASADA

#### Ingredientes:

- 100 gr de salchicha
- 3 gr de mantequilla

#### Técnica de preparación:

1. Hacer hendiduras transversales a la salchicha
2. Saltear la salchicha con mantequilla
3. Servir en plato trinché

### CUETE A LA FRANCESA

#### Ingredientes:

- 150 gr de cuete de res
- 3 ml de aceite
- 1 gr de mostaza
- 1 ml de salsa inglesa
- 10 gr de tocino
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta molida

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mezclar en un recipiente la mostaza, la pimienta molida y la salsa inglesa
3. Reposar el cuete con la preparación anterior por 30 minutos
4. Saltear el lomo con el tocino y ponerlo en la olla exprés por 20 minutos hasta que esté bien cocido
5. Servir caliente en plato trinché



8



## PESCADO ESTRELLA

### Ingredientes:

- 100 gr de filete
- 40 gr de pan molido
- 16 gr de huevo
- 16 gr de limón
- 1 gr de sal
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de ajo
- 1 gr de pimienta blanca
- 15 ml de aceite

### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Moler el jugo de limón con cebolla, ajo, pimienta blanca y sal
3. Marinar el filete en la mezcla por 30 minutos
4. Batir el huevo y añadirlo en el filete marinado
5. Mezclar bien para que el huevo se incorpore en todo el filete
6. Empanizar y freír
7. Servir en plato trinche







## HUEVO

### HUEVOS EN SALSA

#### Ingredientes:

- 112 gr de huevo
- 34 gr de jitomate
- 6 gr de chile serrano
- 1 gr de ajo
- 1.5 gr de cilantro
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 4 gr de cebolla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer el jitomate y el chile serrano; licuarlo con cebolla, ajo y cilantro
3. Sazonar con sal
4. Hacer el huevo revuelto y añadir la salsa
5. Dejar hervir por 10 minutos a fuego lento
6. Servir en plato trinche

### HUEVO CON SALCHICHA

#### Ingredientes:

- 56 gr de huevo
- 30 gr de salchicha
- 15 gr de queso chihuahua
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 5 gr de chile jalapeño

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar finamente el chile jalapeño
3. Batir el huevo
4. Sofreír el chile con la salchicha y verter el huevo
5. Añadir el queso y dejar que gratine
6. Servir en plato trinche



f



### HUEVOS AL TOMATE

#### Ingredientes:

- 56 gr de huevo
- 12 gr de cebolla
- 68 gr de jitomate
- 3 ml de aceite
- 30 gr de chorizo
- 78 gr de papa
- 1 gr de sal
- 4 gr de chile serrano
- 1.5 gr de perejil

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar la cebolla y el perejil
3. Mondar, cortar y cocer la papa
4. Freír el chorizo y la papa y después agregar el huevo previamente batido
5. Cocer el jitomate con el chile serrano y licuarlo con cebolla y sal
6. Freír y sazonar la salsa
7. Agregar la salsa al huevo con chorizo
8. Dejar hervir por 5 minutos a fuego medio
9. Servir en plato trinche

### TORTILLA DE HUEVO EN SALSA PASILLA

#### Ingredientes:

- 112 gr de huevo
- 20 gr de queso fresco
- 10 gr de chile pasilla
- 34 gr de jitomate
- 1 gr de ajo
- 10 ml de crema
- 3 ml de aceite
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer el chile pasilla, con el jitomate y licuarlos con ajo y cebolla
3. Freír y sazonar la salsa con un poco de sal
4. En un sartén caliente acitronar la cebolla picada
5. Verter el huevo y hacer una tortilla, voltear hasta que esté bien cocido
6. Bañar la tortilla de huevo con la salsa
7. Adornarlo con queso fresco y crema
8. Servir en plato trinche

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial



### TORTILLA ESPAÑOLA

#### Ingredientes:

- 56 gr de huevo
- 61 gr de papa
- 7 gr de cebolla
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 1 gr de pimienta

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar, cortar y cocer la papa
3. Batir el huevo con sal y pimienta
4. Incorporar al huevo la cebolla picada y la papa
5. Freír el huevo en un sarten caliente con aceite en forma de tortilla
6. Servir en plato trinche

### OMELETTE DE QUESO Y BRÓCOLI

#### Ingredientes:

- 112 gr de huevo (2 piezas)
- 80 gr de brócoli
- 30 gr de queso chihuahua
- 6 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 6 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cortar el brócoli y cocerlo
3. Picar la cebolla, rallar el queso y batirlo con el huevo
4. Añadir una pizca de sal
5. En un sarten previamente caliente, verter el huevo y encima agregar el brócoli
6. Una vez que este cocido el huevo, por un lado, enrollarlo en forma de tortilla de huevo, y esperar a que termine de cocerse
7. Servir en plato trinche



1



### OMELETTE DE QUESO

#### Ingredientes:

- 112 gr de huevo (2 piezas)
- 3 ml de aceite
- 30 gr de queso chihuahua
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar la cebolla y rallar el queso
3. Sofreír la cebolla y agregar el huevo batido
4. Una vez cocido se voltea, se agrega el queso y se enrolla
5. Servir en plato trinche

### OMELETTE DE CHAMPIÑONES

#### Ingredientes:

- 112 gr de huevo (2 piezas)
- 3 ml de aceite
- 30 gr de queso chihuahua
- 7 gr de cebolla
- 1 gr de sal
- 34 gr de jitomate
- 1.5 gr de epazote
- 61 gr de champiñones

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar y picar finamente los champiñones, la cebolla y el jitomate
3. Batir el huevo con sal y verterlo en un sartén previamente caliente con aceite
4. Agregar los ingredientes picados, el queso rallado y el epazote
5. Una vez cocido de un lado, enrollar y voltear; esperar a que este bien cocido
6. Servir en plato trinche



Handwritten signature or mark.



### HUEVOS SUPREMOS

#### Ingredientes:

- 56 gr de huevo
- 40 gr de jamón
- 15 gr de queso chihuahua
- 3 gr de mantequilla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Freír el jamón
3. Hacer los huevos estrellados y colocar el jamón sobre el huevo
4. Espolvorear el queso chihuahua rallado sobre el huevo y esperar a que gratine
5. Servir en plato trinche

### HUEVOS EXQUISITOS

#### Ingredientes:

- 112 gr de huevo
- 50 gr de jitomate
- 4 gr de cebolla
- 48 gr de chile poblano
- 20 gr de queso fresco
- 6 ml de aceite
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Pasar por fuego los chiles, retirar la piel, desvenar y cortar en rajas
3. Picar el jitomate y la cebolla
4. Sofreír las rajas, añadiendo el jitomate, la cebolla y la sal. Sazonar
5. Agregar el huevo previamente batido
6. Servir en plato trinche, espolvoreando el queso sobre el huevo



8



### HUEVOS CON RAJAS

#### Ingredientes:

- 63 gr de chile poblano
- 84 gr de huevo
- 3 ml de aceite
- 1 gr de sal
- 7 gr de cebolla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Asar los chiles, retirar la piel, desvenar y cortarlos en rajas
3. Sofreír las rajas y añadir la sal y el huevo previamente batido
4. Servir en plato trinche

### CHAYOTES RELLENOS

#### Ingredientes:

- 120 gr de chayote
- 30 gr de jamón
- 30 gr de queso chihuahua
- 3 gr de mantequilla
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Cocer el chayote, partirlo a la mitad a lo largo y sacar la pulpa cuidadosamente
3. Derretir la mitad de la mantequilla y acitronar la cebolla, añadiendo la pulpa del chayote y el jamón picado. Sazonar con sal
4. Rellenar el chayote con la mezcla anterior
5. Acomodar en un refractario los chayotes y espolvorear el queso, añadir la mantequilla sobrante
6. Hornear a 170°C durante 15 minutos
7. Servir en plato trinche



9



### CALABAZITAS A LA VINAGRETA

#### Ingredientes:

- 57 gr de calabacitas
- 55 gr de coliflor
- 1 ml de vinagre
- 1 gr de orégano
- 4 gr de cebolla
- 1 gr de sal

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Picar la cebolla
3. Mondar, cortar y cocer al vapor la calabacita y la coliflor
4. Mezclar el vinagre, el orégano y la cebolla; añadirlo a la verdura
5. Servir en plato trinche

### CHAMPIÑONES AL AJILLO

#### Ingredientes:

- 122 gr de champiñones
- 4 gr de ajo
- 1 gr de sal
- 5 gr de cebolla
- 5 gr de chile guajillo
- 5 gr de chile pasilla
- 3 ml de aceite

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Filetear los champiñones
3. Cocer y licuar los chiles con ajo y cebolla
4. Freír la salsa y sazonar con sal
5. Adicionar los champiñones y cocinarlos en la salsa por 10 minutos
6. Servir en plato trinche





## POSTRES

### MELÓN SORPRESA

#### Ingredientes:

- 350 gr de melón
- 20 gr de gelatina

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar, mondar y picar el melón
2. Cortar en cuadritos pequeños la gelatina y añadirle el melón
3. Mezclar bien los ingredientes
4. Servir en plato postre

### FLAN CASERO

#### Ingredientes:

- 5 huevos
- 100 ml de leche semidescremada
- 20 gr de azúcar
- 2 ml de vainilla
- 20 gr de queso crema

#### Técnica de preparación:

1. Fundir el azúcar a fuego lento hasta que quede caramelizada, evitando que se quemé
2. Vaciar el caramelo en un refractario
3. Licuar los ingredientes restantes y verterlos sobre el caramelo
4. Hornear a baño maría por 20 minutos
5. Dejar enfriar
6. Servir en plato postre

### COCTEL DE MELÓN

#### Ingredientes:

- 170 gr de melón
- 16 gr de limón
- 51 gr de plátano
- 42 gr de toronja
- 42 gr de naranja
- 10 gr de azúcar

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los ingredientes
2. Mondar y cortar la fruta
3. Mezclar los ingredientes
4. Servir en plato postre







### PASTEL DE ELOTE

#### Ingredientes:

- 30 gr de harina de trigo
- 20 gr de mantequilla
- 25 gr de huevo
- 20 ml de leche condensada
- 2 gr de polvo para hornear
- 1 gr de canela molida
- 50 gr de elote
- 50 gr de leche semidescremada

#### Técnica de preparación:

1. Precalentar el horno a 170°C
2. Licuar el elote con un poco de agua cuidando que no quede completamente líquido
3. Batir la mantequilla, añadir los huevos, la leche condensada y la leche semidescremada
4. Incorporar poco a poco la harina, el polvo para hornear, la canela y el elote
5. Batir hasta que no queden grumos
6. Verter la mezcla en un molde previamente engrasado con

### PASTEL DE ZANAHORIA

#### Ingredientes:

- 30 gr de harina de trigo
- 20 gr de mantequilla
- 50 gr de huevo
- 2 gr de polvo para hornear
- 1 gr de canela molida
- 100 gr de zanahoria
- 10 gr de azúcar
- 50 ml de leche semidescremada

#### Técnica de preparación:

1. Precalentar el horno a 170°C
2. Mondar y picar finamente las zanahorias
3. Batir la mantequilla, añadir los huevos y la leche
4. Incorporar poco a poco la harina, el polvo para hornear, la canela y las zanahorias
5. Batir hasta que no queden grumos
6. Verter la mezcla en un molde previamente engrasado con mantequilla y enharinado
7. Hornear por 40 minutos

### MANZANA AL HORNO

#### Ingredientes:

- 140 gr de manzana
- 10 gr de azúcar
- 1 gr de canela
- 10 gr de mantequilla

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar la manzana y descorazonarla
2. Acomodar las manzanas en un refractario previamente engrasado con mantequilla
3. Derretir la mantequilla y añadirla en el centro de la manzana con azúcar y canela
4. Hornear a 150°C durante 20 minutos
5. Servir en plato postre

Clave de registro  
**TE-SEDESA-017**  
Secretaría de Salud  
Dirección General de Diseño de Políticas,  
Planeación y Coordinación Sectorial  
Dirección de Coordinación y Desarrollo  
Sectorial





- mantequilla y enharinado
7. Hornear por 40 minutos
  8. Desmoldar y dejar enfriar
  9. Servir en plato postre
8. Desmoldar y dejar enfriar
  9. Servir en plato para postre





### FRESAS ESCARCHADAS

#### Ingredientes:

- 150 gr de fresas
- 10 gr de azúcar

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar las fresas
2. Bañar las fresas en azúcar y dejar reposar por 10 minutos
3. Servir en plato postre

### COCTEL DE FRUTAS

#### Ingredientes:

- 44 gr sandía
- 43 gr de melón
- 38 gr de plátano tabasco
- 38 gr de piña
- 45 gr de manzana
- 29 gr de guayaba
- 5 gr de miel

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los ingredientes
2. Mondar y cortar la fruta
3. Mezclar los ingredientes y añadiendo la miel sobre la fruta
4. Servir en plato postre

### PLÁTANOS CON CREMA

#### Ingredientes:

- 185 gr de plátano tabasco
- 10 gr de crema
- 5 gr de azúcar
- 1 gr de canela en polvo

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar el plátano y cortarlo en rodajas
2. Batir la crema con el azúcar y añadirlo a los plátanos
3. Mezclar
4. Servir en copa coctel espolvoreando la canela



8



### CANASTA DE NARANJA

#### Ingredientes:

- 237 gr de naranja
- 74 gr de uvas

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar los alimentos
2. Mondar la naranja y cortarla en gajos
3. Mezclar la naranja con las uvas
4. Servir en copa coctel

### FRUTA CON GRANOLA

#### Ingredientes:

- 350 gr de fruta
- 10 gr de granola

#### Técnica de preparación:

1. Higienizar, mondar y cortar la fruta en cuadros pequeños
2. Servir en plato postre y espolvorear la granola

### GELATINA

#### Ingredientes:

- 20 gr de polvo para gelatina
- 100 ml de agua purificada

#### Técnica de preparación:

1. Hervir el agua
2. En un vaso agregar un poco de agua y el polvo para gelatina
3. Mezclar bien los ingredientes hasta que no queden grumos
4. Añadir poco a poco al agua hirviendo
5. Enfriar a temperatura ambiente y refrigerar
6. Una vez que esté cuajada la gelatina, cortar en cubos pequeños
7. Servir en plato postre



1