

(Parte 2) Alimentación Maternal y Preescolar



COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN DE
LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS



Recomendaciones para Maternales y Preescolares (2 a 6 años de edad)

Con la finalidad de dar continuidad en casa a la alimentación de los niños y niñas maternales y preescolares ponemos a su disposición las siguientes recomendaciones de alimentación acompañadas de recetas de platillos que se preparan en los CENDI y Jardín de Niños.

Durante este tiempo de distanciamiento social en el que permanecemos en casa lo mejor que podemos hacer es planear los platillos que se van a consumir durante la semana, de esta manera podemos aprovechar de mejor manera los alimentos con los que contamos, ya que si hicimos compras adelantadas al tener los alimentos disponibles en casa podemos consumirlos a una mayor frecuencia que la habitual acortando además el tiempo que transcurre entre la siguiente compra.



En los CENDI y Jardín de Niños de la UNAM se proporcionan menús que permiten que nuestros niños y niñas consuman una dieta variada y completa, que sea atractiva a sus sentidos y que les proporcione los nutrimentos que requieren para un sano crecimiento y desarrollo.

Es por lo anterior que le facilitamos la presente guía para que le sirva de apoyo en la alimentación familiar y que en manera de lo posible mantengamos los hábitos alimentarios de los niños y niñas en tanto reanudamos actividades.

Para hablar de alimentación de niños y niñas de 1 a 6 años tenemos que tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Como familia debemos propiciar un ambiente afectivo a la hora de tomar los alimentos, evitar discusiones y regaños, debemos permitir que expresen los estímulos sensoriales que los alimentos les proporcionan, permitamos que expresen sus gustos, preferencias y expresiones de saciedad sin dejar de explicarles de manera sencilla la importancia de consumir alimentos saludables.
- ✓ Es un excelente momento para aprovechar el tiempo en casa y que los niños y niñas comiencen a conocer los distintos tipos de alimentos que consumimos en casa, desde el nombre de las frutas y verduras, como crecen en su estado natural y como es el proceso mediante el cual terminan en nuestra mesa.



Es importante mencionar que durante esta edad (2 a 6 años) la velocidad de crecimiento de los niños y niñas está desacelerada, lo que ocasiona que tengan un consumo de alimentos disminuido o muy variable de un día a otro. Ante esta situación no debemos preocuparnos en extremo ni regañarlos, simplemente establecer los límites de los horarios de comida de casa, de esta manera los niños y niñas comenzarán a reconocer sus señales de hambre y saciedad, así paulatinamente irán entendiendo la importancia de comer durante las horas establecidas de comida.

- ✓ Es común que a esta edad niños y niñas presenten una dieta monótona, es decir que quieran comer en cada una de las comidas un solo tipo de alimento sin embargo depende de nosotros los adultos los alimentos que les proporcionamos.



- ✓ En los niños y niñas preescolares la selección de alimentos tiene una fuerte influencia externa, ya sea por lo que ven en la televisión, en YouTube o lo que escuchan que prefieren sus personas cercanas como primos o hermanos. Este es un factor que podemos utilizar a nuestro favor para motivar el consumo de alimentos saludables.

- ✓ Tome en cuenta que debemos evitar que consuman frituras y golosinas en exceso, procurando que toda la familia consuma alimentos saludables y mantenernos activos durante el día.

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN LA ALIMENTACIÓN

- Los tiempos de alimentación de los niños y niñas siempre deben ser supervisados por un adulto, respondiendo a los signos de hambre y satisfacción de los niños y niñas.
- Tome en cuenta que se debe alimentar despacio y pacientemente y animar al niño o niña a comer, pero sin forzarlos. Si el niño o niña se encuentra llorando, primero debemos tranquilizarlo antes de continuar con la alimentación.

El apego a estas medidas nos ayudan a disminuir los riesgos de atragantamiento.

MEDIDAS DE HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Antes de preparar cualquier alimento es indispensable seguir los protocolos de lavado de manos, seguido por el uso de gel desinfectante, así mismo debemos asegurarnos de que la zona donde vamos a preparar los alimentos así como los utensilios que utilicemos estén lavados con agua y jabón y desinfectados. De ser posible se deben utilizar cubiertos, platos y vasos o tazas acordes con la edad del niño o niña, de preferencia que sean de uso exclusivo para ellos. Recuerda que se deben lavar con agua y jabón los empaques de los alimentos antes de utilizarlos siempre y cuando estén bien cerrados.



¿Cómo puedo conformar un menú saludable para mi familia?



La Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria de la Secretaría de Salud señala que los alimentos se agrupan en tres grandes grupos:

- Verduras y Frutas
- Cereales
- Leguminosas y Alimentos de origen animal

De los cuales se recomienda incluir al menos un alimento de cada uno de estos grupo en cada una de nuestras 3 comidas principales del día.

Tip:

El perfeccionamiento en las técnicas de congelamiento permite que hoy en día verduras, frutas, carnes, pescados lleguen al consumidor en óptimas condiciones de calidad e higiene conservando su valor nutrimental y dándoles una vida de almacenamiento más larga. Por lo que se pueden considerar como una excelente opción para contar con alimentos frescos en cualquier momento, a diferencia de los alimentos enlatados que generalmente contienen otros ingredientes como conservadores.

Por ejemplo:

Desayuno: Huevo revuelto con nopales
 $\frac{1}{4}$ de manzana
1 tortilla

En este menú el huevo es un alimento que seleccionaremos del grupo *Leguminosas y alimentos de origen animal*, los nopales y la manzana son alimentos del grupo de *verduras y frutas* y la tortilla es un alimento del grupo de los *Cereales*, de esta manera conformamos un menú de desayuno que contiene alimentos de cada uno de los grupos.



Debemos dar variedad a los alimentos que seleccionamos dentro de cada grupo, de esta manera proporcionamos a nuestro organismo una mayor variedad de vitaminas, minerales, proteínas y demás nutrimentos.

Por ejemplo:

Comida: Arroz rojo (jitomate)
Atún con verduras
Galletas saladas
Agua de limón



Cena: Frijoles con queso panela
1 Tortilla/tostada/pan
 $\frac{1}{4}$ de manzana



Recetas CENDI y Jardín de Niños

Croquetas de atún

Ingredientes para 4 porciones:

- 2 latas y media de atún en agua.
- 1 pieza de huevo.
- 4 cucharadas de pan molido.
- 3 ramitas de perejil.
- 1 cucharada copeteada de cebolla picada.
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 pieza y media de papa.
- Sal (cantidad necesaria).



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, hacer lo mismo con las superficies de preparación y los utensilios a ocupar, recuerda que en caso de usar latas o alimentos empacados (ejemplo: latas de atún) estos también se deben lavar con agua y jabón antes de abrirlos, siempre y cuando el empaque lo permita y se cerciore de que el empaque está integro y bien cerrado.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el perejil, la cebolla y la papa.
2. Picar finamente el perejil y la cebolla y colocarlos en un recipiente para mezcla previamente lavado y reservar unos minutos.
3. Cocer la papa hasta que se encuentre suave (verificar con un tenedor); retirar el agua de cocción, remover la cáscara y machacar con un aplastador y colocar en el recipiente con el perejil y la cebolla, reservar unos minutos.
4. Lavar las latas con agua y jabón; escurrir el agua del atún y colocar en el recipiente con el resto de los ingredientes incluyendo el huevo, el pan molido y la sal.
5. Mezclar los ingredientes hasta obtener una masa firme para poder moldearla y formar las croquetas.
6. Calentar el aceite en un sartén y freír las croquetas hasta que tomen un tono dorado.
7. Colocar las coquetas en un recipiente cubierto con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
8. Servir

Tip:

Acompañar con ensalada de lechuga y jitomate.

Y de postre...
Mango

2 a 3 años:
½ pieza

4 a 6 años:
1 pieza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Queso Panela guisado

Ingredientes para 4 porciones:

- 180g de Queso Panela.
- 3 piezas de jitomate guaje.
- 1 pieza y media de papa.
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite.
- Ajo (cantidad necesaria).
- Sal (cantidad necesaria).



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, hacer lo mismo con las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Cortar en cubos pequeños el queso panela y reservarlo en refrigeración mientras se continúa con el resto de la preparación.
2. Lavar y desinfectar el jitomate, la papa, el ajo y la cebolla.
3. Pelar y picar en cubos pequeños la papa y reservar en refrigeración hasta que se agregue a la preparación.
4. Poner a calentar en una cacerola el aceite para sofreír el ajo y la cebolla picados previamente hasta que la cebolla se haya tornado semitransparente y despida un aroma agradable; retirar del fuego y colocar en el vaso de la licuadora, reservar unos minutos.
5. Cortar el jitomate previamente lavado y desinfectado y colocarlo también en el vaso de la licuadora y agregar la cantidad necesaria de sal para sazonar el caldillo.
6. Moler los ingredientes y vaciarlos en la cacerola, agregar un poco de agua purificada o hervida, la papa picada previamente y dejar que hierva hasta que la papa se encuentre suave.
7. Agregar el queso panela picado previamente.
8. Servir.

Tip:

- ✓ Se puede utilizar otro queso como por ejemplo Oaxaca.
- ✓ Se puede utilizar chayote en lugar de papa.
- ✓ Este menú lo damos como desayuno pero bien puede ofrecerse como comida o cena

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Tortitas de arroz

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 cucharadas de arroz
- 1 cucharada copeteada de harina de trigo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de queso añejo rallado
- 2 piezas de huevo
- 2 piezas de jitomate guaje
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de epazote
- sal para sazonar
- ajo para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo, quitar las partes no comestibles, licuar con poca agua y reservar.
2. Lavar el y desinfectar el epazote a chorro de agua fría, quitar las partes no comestibles y picar finamente.
3. Limpiar el arroz, enjuagar y colocar en una cacerola, añadir el ajo con la cebolla molidos, y adicionar un poco de agua o caldo para cocer a vapor hasta que suavice, esté seco y se deja enfriar.
4. Rallar el queso y añadir al arroz junto con la harina, el huevo y el epazote e integrar hasta obtener una mezcla homogénea.
5. En un sartén caliente y engrasado poner pequeñas porciones formando las tortitas y voltear hasta que esté cocido.

Para el caldillo:

6. Lavar el jitomate, la cebolla y el ajo y retirar las partes no comestibles.
7. Cocer el jitomate, ajo y cebolla con poca agua, licuar, colar y freír este puré, adicionar un poco de caldo o agua y sazonar con poca sal.
8. Servir la tortita y agregar el caldillo.

Tip:

Y de postre...
Pera

2 a 3 años:
¼ pieza

4 a 6 años:
1/2 pieza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Entomatadas

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 piezas de tortilla.
- 10 piezas de tomate verde.
- ¼ taza de queso añejo.
- 4 cucharadas de crema.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 2 cucharadas de aceite.
- 200g de pechuga de pollo.
- 4 ramitas de cilantro
- Sal (cantidad necesaria).
- Ajo. (cantidad necesaria).



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar, recuerda que en caso de usar latas o alimentos empacados (ejemplo: envase de crema) estos también se deben lavar con agua y jabón antes de abrirlos, siempre y cuando el empaque lo permita y se cerciure de que el empaque está integro y bien cerrado.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el tomate, el cilantro, la cebolla y el ajo.
2. Poner a cocer el tomate, agregando un poco de cebolla, ajo y sal y reservar.
3. Poner a cocer la pechuga de pollo con un poco de cebolla, ajo y sal; una vez cocido, desmenuzar el pollo y reservar el caldo para sazonar la salsa de tomate.
4. Rallar el queso añejo y reservarlo en refrigeración mientras se continúa con el resto de la preparación.
5. Moler el tomate cocido previamente con el cilantro y un poco del caldo de la cocción del pollo hasta lograr la fluidez deseada para salsear y posteriormente colar.
6. Poner a hervir y reservar.
7. Calentar el aceite para freír las tortillas, una vez fritas, retirar el exceso de grasa.
8. Rellenar las tortillas dobladas con el pollo desmenuzado y salsear con el caldillo de tomate.
9. Una vez listas las entomatadas, agregar crema y espolvorear el queso añejo rallado.
10. Servir

Tip:

Se puede acompañar de frijoles de la olla para aumentar la fibra dietética

Y de postre :
Guayabas

2 a 3 años:
1 pieza chica

4 a 6 años
2 piezas chicas

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Pollo con champiñones

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 piezas de pierna o muslo de pollo sin piel
- 170 gramos de champiñón
- 200 gramos de jitomate
- 2 ramitas de epazote
- 1 diente de ajo chico
- 2 cucharadas de cebolla picada
- Sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los champiñones, el jitomate, el epazote, el ajo y la cebolla.
2. En una cacerola cocer el pollo a fuego lento, agregar sal y tapar. En este paso aun no agregamos agua.
3. Picar o filetear finamente los champiñones y agregar al pollo.
4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla, y colar .
5. Agregar el jitomate licuado y colado a la cacerola junto con dos ramitas de epazote.
6. Agregar agua cubriendo solamente la preparación, sazonar con sal, tapar y dejar hervir hasta integrar los sabores de los ingredientes.
7. Servir

Tip:

Se puede acompañar esta receta con arroz preparado al gusto.

Y de postre :
Papaya picada

2 a 3 años:
½ taza

4 a 6 años
¾ de taza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Moros con cristianos

Ingredientes para 4 porciones:

- ¼ taza de arroz
- ¼ taza de frijol
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo chico
- 2 cucharadas soperas de aceite
- sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo, retirar las partes no comestibles y reservar.
2. Seleccionar y cocer frijol con ajo cebolla y sal.
3. Seleccionar arroz remojar y escurrir.
4. Licuar el ajo y la cebolla con poco agua.
5. En aceite caliente freír el arroz hasta que tenga un color dorado claro, retirar el exceso de aceite e incorporar el ajo y cebolla licuados.
6. Sazonar con sal, agregar agua suficiente la cocción del arroz, tapar y cocer a fuego lento.
7. Servir el arroz e incorporar los frijoles caldosos al arroz.

Tip:

Excelente platillo para acompañar las comidas aportando a nuestra dieta proteínas y fibra.

Para evitar la inflamación los frijoles pueden remojarse un día antes y retirar el agua de remojo antes de cocer

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Calabacitas con queso

Ingredientes para 4 porciones:

- $\frac{3}{4}$ de taza de queso panela
- 3 piezas medianas de jitomate
- 2 tazas de calabacita
- Epazote para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los jitomates, la calabacita, la cebolla y el ajo. Retirar las partes no comestibles.
2. Picar la calabacita en cubos.
3. Cortar el queso panela en cubos y reservar.
4. Cocer al vapor la calabacita hasta que esté cocida sin dejar que se hagan blandas.
5. Cocer el jitomate, licuar con ajo cebolla y sazonar con el epazote
6. Incorporar las calabacita al caldillo de jitomate.
7. Hervir para integrar los sabores y sazonar con un poco de sal.
8. Servir con el queso panela picado en cubos.

Tip:

Se puede sustituir la calabacita por chayote.

Y de postre :
Plátano dominico

2 a 3 años:
1 piezas

4 a 6 años:
2 piezas

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Omelet de champiñones

Ingredientes para 4 porciones:

- 10 piezas de champiñones
- 4 piezas de huevo
- 4 piezas medianas de jitomate
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo chico
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 ramitas de epazote
- Sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar. El huevo se puede lavar siempre y cuando lo utilicemos inmediatamente.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los champiñones, el jitomate, la cebolla, el ajo y el epazote. Retirar las partes no comestibles y reservar.
2. Filetear o picar los champiñones.
3. En poco aceite sofreír al champiñón con ajo, cebolla y epazote finamente picado, sazonar con poca sal.
4. Batir el huevo y mezclar con los champiñones ya sazonados.
5. Licuar el jitomate junto con ajo y cebolla y colar.
6. Verter en una cacerola para sazonar e caldillo de jitomate con el epazote y un poco de agua cuidando que la consistencia no sea muy aguada. Hervir para integrar los ingredientes. Rectificar el sabor del caldillo y de ser necesario sazonar con sal.
7. En un sarten pequeño verter el huevo y formar el omelet tipo tortilla, calentar o freír por ambas lados.
8. Servir el omelet en un plato y salsearlo con el caldillo de jitomate.

Tip:

Para disminuir el aceite en la preparación, los champiñones se pueden cocer al vapor con una pizca de sal.

Complementar en el desayuno o cena con manzana

2 a 3 años:
1/4 de pieza

4 a 6 años:
1/2 pieza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Tacos de pollo al horno

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 piezas de tortilla de maíz
- 500 g de pechuga de pollo sin piel
- $\frac{3}{4}$ taza de queso panela rallado
- 4 cucharaditas de crema
- 3 piezas medianas de jitomate
- 1 diente chico de ajo
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla, el ajo y los jitomates, retirar las partes no comestibles.
2. Cocer el jitomate, licuar con ajo cebolla. sazonar con especias (epazote o hojas de laurel) para hacer el caldillo y reservar.
3. Cocer el pollo con suficiente agua, ajo cebolla y sal, una vez cocido deshebrarlo .
4. Elaborar los tacos con el pollo deshebrado.
5. Salsear con el caldillo de jitomate hasta cubrirlos
6. Hornear los tacos salseados.
7. Espolvorear el queso rallado y agregar crema.
8. Servir.

Tip:

Si no se cuenta con horno, los tacos se pueden dorar en poco aceite y salsear con el caldillo caliente.

Y de postre :
uva verde sin semilla
picada

2 a 3 años:
 $\frac{1}{4}$ taza

4 a 6 años:
 $\frac{1}{2}$ taza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Alubias guisadas

Ingredientes para 4 porciones:

- $\frac{3}{4}$ taza de alubias
- 2 piezas medianas de jitomate
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 diente de ajo chico
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 ramitas de cilantro
- Sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Una día antes seleccionar y lavar al chorro de agua las alubias. Dejar en remojo toda la noche.
2. Al día siguiente retirar el agua de remojo y cocer la alubias con agua, ajo, cebolla y sal.
3. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el cilantro y el ajo.
4. Cocer el jitomate y licuar con ajo y cebolla, posteriormente colar.
5. En aceite caliente sofreír el jitomate licuado, adicionar las alubias y el cilantro. Si es necesario agregar mas agua, sazonar con un poco de sal y dejar hervir para integrar los sabores.
6. Servir.

Tip:

Las alubias como otras leguminosas (frijol, lenteja y habas) se dejan en remojo un día antes y posteriormente se retira el agua de remojo antes de cocer con agua nueva, para disminuir la inflamación que provocan.

Y de postre :
Melón

2 a 3 años:
 $\frac{1}{4}$ taza

4 a 6 años:
 $\frac{1}{2}$ taza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Peneques con queso en caldillo de jitomate

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 piezas de tortilla
- 160 gramos de queso panela (en 4 rebanadas)
- 3 piezas de jitomate
- 2 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de aceite
- ¼ de cebolla chica
- Sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla y el ajo, retirar las partes no comestibles.
2. Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo y colar.
3. En una cacerola colocar una cucharadita de aceite, y el jitomate licuado, cocinar y sazonar con sal al gusto, adicionar un poco de agua y dejar hervir cuidando la consistencia del caldillo.
4. Cortar queso en 4 rebanadas del mismo tamaño.
5. Partir los huevos y separar la clara de la yema, batir a punto de turrón la clara e incorporar la yema en movimientos envolventes.
6. Rellenar las tortillas con el queso formando una quesadilla colocando un palillo para evitar que se desdoble la tortilla, posteriormente enharinar cada una de las piezas.
7. Capear las quesadillas con el huevo batido y colocar en sartén con aceite caliente, cocer por ambos lados escurrir y colocar en papel adsorbente para retirar el exceso de aceite.
8. Salsear los peneques con el caldillo de jitomate.
9. Servir.

Tip:

Se puede utilizar otro tipo de queso por ejemplo quesillo.

Y de postre:

2 a 6 años:

½ pieza de Plátano tabasco

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Pollo Kentucky

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 piezas chicas de pierna de pollo sin piel
- ½ taza de pan molido
- 2 piezas de huevo
- ¼ de cebolla
- 1 diente chico de ajo
- Aceite
- sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo.
2. Cocer el pollo en suficiente agua con cebolla y sal
3. Licuar el ajo, la cebolla y el huevo, macerar el pollo con la mezcla.
4. Pasar las piezas de pollo ya macerado por el pan molido hasta empanizar.
5. En una cacerola o sartén con aceite caliente dorar el pollo y escurrir en papel adsorbente para retirar el exceso de aceite.
6. Servir.

Tip:

Se puede acompañar con ensalada de lechuga y pepino en cubitos.

El agua de cocción del pollo se puede utilizar para hacer una sopa de verduras.

Y de postre:
Naranja

2 a 6 años:
½ pieza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Enfrijoladas

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 piezas de tortilla.
- 160g de pechuga de pollo.
- 1/3 de taza de frijol bayo.
- 3 cucharadas de queso añejo rallado.
- 4 cucharadas de crema.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal para sazonar
- Ajo para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar, recuerda que en caso de usar latas o alimentos empacados (ejemplo: envase de la crema) estos también se deben lavar con agua y jabón antes de abrirlos, siempre y cuando el empaque lo permita y se cerciore de que el empaque está integro y bien cerrado.

Técnica de preparación:

1. El día anterior limpiar el frijol y dejarlo remojando durante la noche en agua hervida o purificada, al día siguiente retirar el agua de remojo.
2. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo.
3. Cocer el frijol con un poco de cebolla, ajo y sal.
4. Cocer la pechuga de pollo con otro poco de cebolla, ajo y sal; desmenuzar el pollo y reservar el caldo para lograr el espesor adecuado de la salsa de frijol.
5. Rallar el queso añejo y reservarlo en refrigeración mientras se continúa con el resto de la preparación.
6. Moler el frijol cocido previamente con un poco del caldo de la cocción del pollo hasta lograr la fluidez deseada para salsear.
7. Calentar el aceite en una sartén, freír las tortillas, una vez fritas, retirar el exceso de aceite.
8. Rellenar las tortillas dobladas con el pollo desmenuzado y salsear con el frijol molido.
9. Agregar la crema y espolvorear el queso añejo rallado.
10. Servir.

Tip:

Se puede sustituir el pollo por huevo.

Puedes agregar aguacate como sustituto de la crema y disminuir las grasas saturadas de la preparación.

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Ensalada Hawaiana

Ingredientes para 4 porciones:

- 3 zanahorias medianas
- 1 taza de col blanca
- ¼ de lata de piña en almíbar.
- 1 cucharada copeteada de mayonesa.
- 2 cucharadas de crema



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar, recuerda que en caso de usar latas o alimentos empacados (ejemplo: lata de piña en almíbar, envase de mayonesa y envase de la crema) estos también se deben lavar con agua y jabón antes de abrirlos, siempre y cuando el empaque lo permita y se cerciore de que el empaque está integro y bien cerrado.

Técnica de preparación:

1. Lavar la lata de piña antes de abrirla, posteriormente abrir y tomar la cantidad necesaria, picarla en cubos pequeños, reservar la fruta y un poco de almíbar para mezclar posteriormente.
2. Lavar y desinfectar la Zanahoria y la Col y retirar la partes no comestibles.
3. Pelar la zanahoria y rallarla; colocarla en un recipiente para mezclar y reservar unos minutos.
4. Rebanar la col (cortar en tiras delgadas) y “desflemarla” hirviendo un litro de agua, agregar la col rebanada y dejar por 3 minutos, apagar el fuego y dejar reposar por 30 minutos, escurrir muy bien la col y después vaciarla en el recipiente para mezclar junto con la zanahoria.
5. Agregar al recipiente la piña picada, la mayonesa y la crema hasta integrar todos los ingredientes y adicionar un poco de almíbar para lograr una constancia más fluida.
6. Servir.

Tip:

Se puede añadir pasas o nuez picada al gusto.

Excelente opción para acompañar pechuga de pollo a la plancha o pechuga entera picada en cubitos o carne asada.

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Sopes de Haba

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 piezas de sope de maíz
- 3 piezas medianas de jitomate
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- 1 diente chico de ajo
- $\frac{3}{4}$ taza de haba
- $\frac{3}{4}$ de queso tipo añejo rallado
- 2 cucharadas de aceite
- 3 ramitas de cilantro



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y la hierbabuena, retirar las partes no comestibles y reservar.
2. Higienizar las habas secas y cocerlas con ajo y cebolla y cilantro. Posteriormente licuar.
3. Cocer el jitomate y licuar junto con ajo y cebolla, verter en una cacerola y sazonar con 1 cucharada de aceite y sal; la salsa debe quedar ligeramete espesa.
4. En una sartén agregar 1 cucharada de aceite y calentar a fuego lento el sope.
5. Agregar la cantidad suficiente de habas para cubrir el sope, distribuyéndolas homogéneamente sobre cada pieza. Utilizar un fuego bajo para que el sope no quede muy duro.
6. Agregar sobre cada sope la salsa de jitomate.
7. Espolvorear el queso añejo rallado
8. Servir inmediatamente.

Tip:

Y de postre :
Pera

2 a 3 años:
 $\frac{1}{4}$ pieza

4 a 6 años
 $\frac{1}{2}$ pieza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Milanesa Viena

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 80 gramos de queso panela (en 4 rebanadas)
- 2 piezas de huevo
- 4 cucharadas de pan molido
- ½ diente de ajo
- ¼ de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- Sal



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar. El huevo se puede lavar siempre y cuando se utilicen inmediatamente.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo, retirar las partes comestibles
2. Lavar los huevos justo antes de utilizarlos
3. Picar en cubos pequeños la cebolla y el ajo
4. Licuar el huevo con la cebolla y el ajo, sazonar con sal hasta lograr una mezcla homogénea y reservar.
5. Extender la rebanada de jamón y colocar el queso panela rebanado y doblar como si fuera una quesadilla, puede sujetar con un palillo para evitar que se desdoble la pieza y sumergir en la mezcla del huevo.
6. Pasar cada pieza por el pan molido para empanizar.
7. Caliente con un poco de aceite en un sartén, retire el palillo y coloque la pieza de jamón y queso empanizada. Freir levemente sin que se queme el pan.
8. Colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
9. Servir.

Tip:

Acompañar con pepino rebanado o lechuga.

Se puede sustituir el queso panela por queso amarillo o manchego.

Y de postre:
manzana o perón

2 a 3 años:
¼ de pieza

4 a 6 años:
½ pieza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Tortitas de ejote en caldillo de jitomate

Ingredientes para 4 porciones:

- 300 gramos de ejote
- 120 gramos de queso añejo
- 6 piezas de huevo
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 6 piezas de jitomate
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de cebolla
- 2 cucharadas de epazote
- 2 cucharaditas de aceite



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los ejotes, el jitomate, la cebolla, el ajo y el epazote, retirar las partes no comestibles y reservar.
2. Cocer el ejote hasta que esté blando, escurrir y picar finamente
3. Rallar el queso
4. Mezclar los ejotes con la harina hasta integrarlos
5. Romper el huevo y separar la yema de la clara, batir las claras a punto de turrón y agregar las yemas de forma envolvente con un batidor de globo.
6. Añadir los ejotes con el queso al huevo e integrarlos.
7. Formar tortitas con una cuchara y en un sartén con aceite caliente dorar las tortitas de ejote hasta que queden doradas de ambos lados.
8. Retirar las tortitas, escurrirlas para retirar el exceso de aceite en papel absorbente.

Para el caldillo:

1. Cocer el jitomate
2. Licuar el jitomate cocido con la cebolla y el ajo
3. Sazonar la mezcla con el epazote y sal, dejar hervir por 5 minutos.

9. Servir las tortitas de ejote bañadas en el caldillo de jitomate.

Tip:

Acompañar con arroz blanco y con verduras.

Y de postre:
Durazno

2 a 3 años:
1 pieza

4 a 6 años:
1 pieza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Sopa de calabaza

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 piezas de calabacita
- 2 piezas de jitomate
- 1 litro de caldo de pollo natural
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 2 ramitas de epazote
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite
- Sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la calabacita, el jitomate, la cebolla, el epazote y el ajo. Retirar las partes no comestibles y reservar.
2. Picar la calabacita en cubos medianos.
3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y 1 taza del caldo de pollo. Posteriormente sazonar hasta que hierva.
4. Colocar en una cacerola las calabacitas y cocerlas al vapor de manera que queden blandas pero no muy cocidas.
5. Incorporar el resto del caldo de pollo al caldillo de jitomate, sazonar con el epazote, agregar las calabacitas y hervir para que terminen de cocerse y se integren los sabores.
6. Servir.

Tip:

Se puede sustituir la calabacita por chayote.

El caldo de pollo se puede sustituir por caldo de cocción de res.

Y de postre:
Plátano

2 a 6 años:
½ pieza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Albóndigas de pollo

Ingredientes para 4 porciones:

- 300 gramos de molida de pollo
- 3 piezas de huevo
- 1½ taza de arroz cocido
- 6 piezas de jitomate
- 4 piezas de tomate verde
- 2 cdas de pan molido
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharadita de hierbabuena
- 1 cdita de aceite
- 1 pizca de comino
- Sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, el ajo, la cebolla, el tomate verde y la hierbabuena retirar las partes no comestibles.
2. Licuar el tomate verde con cebolla, ajo y hierbabuena, agregar una pizca de comino para sazonar.
3. En un tazón mezclar el tomate licuado con la molida de pollo, el arroz cocido, el huevo crudo y el pan molido hasta que se integren perfectamente los ingredientes y sazonar con sal. Con las manos lavadas y desinfectadas formar las bolitas de albóndigas con esta mezcla y reserve.

Para el caldillo:

1. Licuar el jitomate con cebolla y ajo.
2. En una cacerola agregar una cucharadita de aceite verter el jitomate licuado, y sazonar con sal al gusto. Deje hervir para integrar los sabores, agregar el agua necesaria para conseguir la consistencia deseada del caldillo.
4. Agregar las albóndigas al caldillo de jitomate y deje que hiervan hasta que terminen su cocción.
5. Servir.

Tip:

Acompañar con arroz o frijoles.

Y de postre :
Uvas verdes picadas

2 a 3 años:
½ taza (10 piezas)

4 a 6 años:
¾ de taza (18 piezas)

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Huevo a la mexicana

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 piezas de huevo
- 3 piezas de jitomate
- 1/8 de cebolla
- 5 ramitas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, y el cilantro quitar las partes no comestibles y reservar.
2. Picar el jitomate, la cebolla y el cilantro.
3. Cascar los huevos, vaciar en un recipiente y batir.
4. En una cacerola calentar el aceite y sofreír el jitomate, la cebolla, el cilantro y el ajo.
5. Agregar el huevo batido y sazonar con sal.
6. Mover constantemente hasta integrar los ingredientes y cocer.
7. Servir.

Tip:

Acompañar con 1 tortilla o 1 rebanada de pan de caja.

El huevo se puede lavar siempre y cuando se utilice inmediatamente

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Crema de zanahoria

Ingredientes para 4 porciones:

- 3 piezas medianas de zanahoria
- 1 pieza de papa mediana
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche
- $\frac{1}{8}$ de cebolla
- 3 cucharadas de margarina
- 1 diente de ajo
- Sal para sazonar
- Pimienta para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar. Recuerda que en caso de usar latas o alimentos empacados (ejemplo: envase de leche) estos también se deben lavar con agua y jabón antes de abrirlos, siempre y cuando el empaque lo permita y se cerciore de que el empaque está íntegro y bien cerrado.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, la papa, la cebolla y el ajo, retirar las partes no comestibles y reservar.
2. Cocer la zanahoria con suficiente agua.
3. Licuar utilizando un poco del agua de cocción
4. En una cacerola derretir la margarina, verter la zanahoria licuada y poco a poco adicionar la leche hasta incorporar los ingredientes sin dejar de mover.
5. Sazonar con sal y pimienta
6. Dejar hervir a fuego lento para integrar los sabores.
7. Servir.

Tip:

La papa en la receta nos ayuda a espesar la sopa de manera natural

Se pueden agregar trocitos de pan de caja tostados o galletas para sopa.

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Pan francés

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 rebanadas de pan de caja integral
- 3 piezas de huevo
- 1/8 de taza de leche
- 1 cucharadita de margarina
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela en polvo



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar. Recuerda que en caso de usar latas o alimentos empacados (ejemplo: envase de leche, paquete de pan, frascos) estos también se deben lavar con agua y jabón antes de abrirlos o limpiarlos con un lienzo limpio e impregnado de solución desinfectante siempre y cuando el empaque lo permita y se cerciore de que el empaque está íntegro y bien cerrado.

Técnica de preparación:

1. Colocar el azúcar y la canela en una charola o plato llano grande y mezclar.
2. Romper uno a uno los huevos depositándolos en un tazón
3. Agregar la leche y batir la mezcla con un batidor globo hasta integrar los ingredientes.
4. Pasar las rebanadas de pan una a una por la mezcla del huevo y la leche.
5. Inmediatamente colocarlas en un sartén previamente caliente, agregar margarina y dorar por ambos lados hasta que esté cocido el huevo.
6. Pasar por la mezcla de azúcar y canela en polvo.
7. Servir.

Tip:

Se puede sustituir el azúcar y la canela por miel de maple.

Este platillo se puede decorar con plátano rebanado o fruta de su elección.

Recomendamos acompañar con 1 rebanadita de jamón

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Picadillo de res

Ingredientes para 4 porciones:

- 220 gramos de carne molida de res
- 3 cucharadas de aceite
- 4 piezas de jitomate
- 1 papa mediana
- 1 zanahoria mediana
- 1 diente de ajo
- 1/8 de cebolla
- 5 vainas de chicharos
- 1 hoja de laurel
- Sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la papa, la zanahoria, el ajo, la cebolla, los chicharos y el laurel. Retirar las partes no comestibles y reservar.
2. Picar la papa y la zanahoria en cubos chicos y cocer en agua suficiente.
3. Cocer los chicharos en agua suficiente. Escurrir y desvainar.
4. Licuar y colar el jitomate con el ajo y la cebolla.
5. En una cacerola calentar aceite, agregar la carne y cuando esté completamente cocida incorporar el jitomate licuado y la hoja de laurel. Agregar suficiente agua e incorporar las verduras cocidas.
6. Dejar hervir hasta que se mezclen los ingredientes. Mover constantemente.
7. Servir.

Tip:

Para simplificar la receta recuerda que puedes sustituir las verduras frescas por verduras congeladas o enlatadas.

Si el picadillo queda muy caldoso se puede acompañar de 1 tortilla o 1 tostada

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Tortitas de papa

Ingredientes para 4 porciones:

- 360 grs de papa
- 60 grs jamón de pierna
- 80 grs de queso añejo
- 20 grs de huevo
- 1 cda de aceite
- 2 cdas de fécula de maíz
- Sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa.
2. Cocer la papa hasta que se suavicen, verificar con un tenedor durante la cocción, retirar el agua de cocción y remover la cáscara.
3. Machacar la papa con un machacador y reservar.
4. Rallar el queso añejo.
5. Picar finamente el jamón.
6. Romper y vaciar el huevo en un tazón.
7. Mezclar la papa, el queso, el jamón y el huevo hasta obtener una masa firme.
8. Para formar las tortitas agregar la fécula de maíz y sal al gusto a la masa y poder moldearlas.
9. En una sartén calentar el aceite y dorar las tortitas por ambos lados.
10. Colocar las tortitas en un recipiente con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
11. Servir.

Tip:

Acompañar esta receta con ensalada de lechuga y jitomate

Y de postre:
Sandía picada

2 a 3 años:
 $\frac{1}{2}$ taza

4 a 6 años:
 $\frac{3}{4}$ de taza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Lentejas guisadas con jamón

Ingredientes para 4 porciones:

- ¼ taza de lenteja
- 2 rebanadas de jamón de pierna
- 4 piezas de jitomate
- 1/8 de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 5 ramas de cilantro
- Sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Seleccionar las lentejas, quitar las partes no comestibles, lavar al chorro de agua fría y dejar remojando en agua fría.
2. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el ajo y el cilantro, quitar las partes no comestibles y reservar.
3. Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla y colar.
4. Cocer la lenteja con ajo, cebolla, un poco de aceite y suficiente agua para su cocción.
5. Picar el jamón en cuadritos y dorar en una cacerola con aceite.
6. Verter el jitomate licuado y mover hasta que se cocine.
7. Agregar las lentejas con su agua de cocción, agregar el cilantro, si es necesario adicionar más agua y dejar hervir para sazonar.
8. Servir.

Tip:

Las lentejas se pueden mezclar con arroz blanco. La combinación cereales y leguminosas mejoran la calidad de las proteínas.

Y de postre:
Pera

2 a 3 años:
¼ de pieza

4 a 6 años:
½ pieza

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Espagueti verde

Ingredientes para 4 porciones:

- 1/3 de paquete para espagueti
- 1/4 taza de queso canasto
- 4 cucharadas de crema
- 6 hojas de espinaca
- 2 cucharadas de margarina
- 1/8 de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal para sazonar
- Hojas de laurel



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar. Recuerda que en caso de envases (ejemplo: envase de crema) estos también se deben lavar con agua y jabón antes de abrirlos o limpiarlos con un lienzo limpio e impregnado de solución desinfectante siempre y cuando el empaque lo permita y se cerciore de que el empaque está íntegro y bien cerrado.

Técnica de preparación:

1. Lavar la espinaca hoja por hoja, la cebolla y el ajo, quitar las partes no comestibles.
2. Licuar la espinaca con ajo, cebolla y un poco de agua y reservar.
3. Rallar finamente el queso anejo y reservar
4. En una cacerola hervir agua con cebolla, ajo, las hojas de laurel y un chorrito de aceite, una vez que el agua esté hirviendo incorporar el espagueti cortado en 2 o 3 partes. Dejar hervir 15 minutos. Mover para evitar que se pegue.
5. Una vez cocido el espagueti, retirar del fuego, colar el agua de cocción y retirar el ajo, la cebolla y el laurel.
6. En una cacerola derretir la margarina y agregar la espinaca licuada y la crema, sazonar con sal. Incorporar el espagueti y revolver.
7. Dejar hervir a fuego lento hasta que se incorporen los sabores.
8. Espolvorear el queso rallado.
9. Servir

Tip:

Se puede sustituir el queso canasto por cuadritos de queso panela.

Y de postre:
Melón

2 a 3 años:
1/2 taza picado

4 a 6 años:
1 rebanada chica

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Pozole de pollo

Ingredientes para 4 porciones:

- 250 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 250 gramos de maíz pozolero precocido
- 1 puño de lechuga romana
- 1 cucharadita de rábano picado
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de hierbas de olor
- 1 pizca de orégano
- sal para sazonar
- 1 pieza de tostada
- 1 cucharadita de crema



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar. Recuerda que en caso de envases o alimentos enlatados (ejemplo: lata de maíz pozolero, envase de crema) estos también se deben lavar con agua y jabón antes de abrirlos o limpiarlos con un lienzo limpio e impregnado de solución desinfectante siempre y cuando el empaque lo permita y se cerciore de que el empaque está integro y bien cerrado.

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la lechuga, el rábano, la cebolla, el ajo y el limón. quitar las partes no comestibles y reservar.
2. Ecurrir el maíz.
3. Rebanar finamente la lechuga
4. Picar el rábano en cubos pequeños
5. Cocer la pechuga de pollo en suficiente agua, incorporar el maíz pozolero, mover para que la cocción sea pareja.
6. Una vez cocido el pollo se saca del caldo con pinzas para desmenuzarlo
7. Mientras tanto, dejar el maíz en cocción.
8. Cuando el maíz pozolero revienta (se abre como una flor) se agrega la
9. sal, hierbas de olor y orégano, dejar hervir hasta que el maíz termine su cocción, tapar.
10. Una vez terminada la cocción del maíz pozolero, retirar los restos de las
11. hierbas de olor y el orégano por medio de una coladera de malla fina.
12. Servir el pozole en un tazón, encima poner el pollo desmenuzado, sobre
13. el pollo se pone la lechuga y el rábano picado.
14. Acompañar con una tostada con crema.

Tip:

Variante del tradicional y apreciado pozole de cerdo, este platillo aporta una comida completa ya que contiene alimentos de todos los grupos: cereales, alimentos de origen animal y verduras.

Y de postre:

Sandía

2 a 3 años:

½ taza picada

4 a 6 años:

2/3 de taza picada

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Arroz blanco con zanahorias y chícharos

Ingredientes para 4 porciones:

- 1/4 de taza de arroz
- 1 zanahoria grande
- 60 gramos de chícharo
- 3 cucharaditas de aceite
- 1/8 de cebolla
- 2 ramas de epazote
- 1 diente de ajo
- sal para sazonar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación

1. Seleccionar el arroz y quitar las partes no comestibles
2. Lavar el arroz al chorro del agua fría y dejar escurrir
3. Lavar y desinfectar la zanahoria, los chícharos, el epazote, la cebolla y el ajo retirar las partes no comestibles y reservar
4. Cocer los ejotes con vaina con poca agua, desenvainar y escurrir.
5. Picar la zanahoria en cubos pequeños y cocer con suficiente agua.
6. Licuar la cebolla y el ajo, colar.
7. En una cacerola con aceite previamente caliente, sofreír el arroz hasta que tome un color dorado claro.
8. Adicionar el ajo y la cebolla licuados, sazonar con la sal agregar agua necesaria (1 taza de arroz por 2 tazas de agua).
9. Adicionar los chícharos, la zanahoria y el epazote, tapar y bajar el fuego hasta terminar su cocción.
10. Servir.

Tip:

Se puede aprovechar el caldo de la cocción de pollo, res o verduras y sustituir el agua en la preparación del arroz, evitando el uso de consomés en polvo.

Se puede agregar garbanzo cocido incrementando el aporte de proteína vegetal

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Gelatina Arcoiris

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 ½ cucharada copeteada de gelatina de agua sabor fresa.
- 1 ½ cucharada copeteada de Gelatina de agua sabor limón.
- 1 ½ cucharada copeteada de Gelatina de agua sabor naranja
- 3 cucharadas copeteadas de Gelatina de leche sabor coco
- 1 taza de leche
- ½ cucharadita de aceite



Higiene

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar. Recuerda que en caso de envases o alimentos empacados (ejemplo: bolsas de gelatina) estos también se deben limpiar con un lienzo limpio e impregnado de solución desinfectante siempre y cuando se cerciore de que el empaque está integro y bien cerrado.

Técnica de preparación:

1. En un recipiente calentar ½ taza de agua y al primer hervor agregar la gelatina de naranja, disolver y vaciar en un molde engrasado con el aceite, refrigerar por 15 minutos hasta que cuaje.
2. En otro recipiente calentar ½ taza de leche y al primer hervor agregar 1 ½ cucharadas de la gelatina de coco, disolver y enfriar para evitar que su temperatura no derrita la gelatina de naranja, vaciar sobre la gelatina de naranja ya cuajada. Refrigerar hasta que cuaje la capa de gelatina de coco.
3. Preparar la gelatina de limón, y enfriar para evitar que su temperatura derrita la gelatina de coco, vaciar en el molde sobre la gelatina de coco ya cuajada. Refrigerar hasta que cuaje esta capa.
4. Preparar ½ taza de leche con gelatina de coco, enfriar para evitar que su temperatura derrita la gelatina de limón enfriar y vaciar sobre la gelatina de limón ya cuajada. Refrigerar hasta que cuaje esta capa.
5. Preparar la gelatina de fresa, y enfriar para evitar que su temperatura derrita la gelatina de coco, vaciar en el molde sobre la gelatina de coco ya cuajada. Refrigerar hasta que cuaje esta ultima capa.
6. Refrigerar toda la gelatina durante una hora más y desmoldar o cortar para servir.

Tip:

El sabor de las gelatinas puede variar al gusto.

Para lograr que peguen mejor las capas deje que la gelatina del molde cuaje a un 70% y con mucho cuidado agregue la siguiente capa para que no se mezclen los colores.

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Dulce de camote

Ingredientes para 4 porciones:

- 2 camote anaranjado y medianos.
- 1 rama de canela.
- 1/2 de taza de azúcar estándar o morena.
- 2 tazas de agua.



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar. Recuerda que en caso de envases o alimentos empacados (ejemplo: bolsas de azúcar) estos también se deben limpiar con un lienzo limpio e impregnado de solución desinfectante siempre y cuando se cerciore de que el empaque está integro y bien cerrado.

Técnica de preparación:

1. Lavar el camote con jabón y escobetilla a chorro de agua fría para retirar cualquier rastro de tierra, enjuagar, pelar y cortar.
2. En una olla calentar las 2 tazas de agua con azúcar y canela hasta que hierva, en ese momento agregar el camote y cocer a fuego lento hasta que esté suave.
3. Retirar del fuego y enfriar.
4. Servir el camote con el almíbar que se formó en la cocción del camote.

Tip:

A esta preparación se le puede agregar leche y consumirlo picado o rebanado en el desayuno o la cena.

El azúcar se puede sustituir por piloncillo.

El camote anaranjado contiene betacarotenos que ayudan al sistema inmunológico y la salud visual.

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Pera con yogurt

Ingredientes para 4 porciones:

- 2 piezas medianas de pera
- 1 taza de yogurt natural
- 2 cucharaditas de miel de abeja



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Lavar las peras con fibra y jabón, enjuagar y desinfectar. Quitar las partes no comestibles.
2. Cortar las peras en cuadros medianos y reservar en un tazón.
3. Servir la pera en tazones y agregar un cuarto de taza de yogurt.
4. Agregar a cada tazón un poco de miel de abeja haciendo espirales con la cuchara.
5. Servir.

Nota:

En los niños menores de un año no se recomienda el consumo de miel porque la presencia de esporas puede afectar sus sistema digestivo.

Quienes padezcan alguna alergia o sean susceptibles al polen deben tener cuidado al consumir miel de abeja pues pueden contener partículas de este tipo.

www.gob.mx Estudio de Calidad de Miel de Abejas. Revista del Consumidor Febrero 2015

Tip:

Puede sustituir la miel de abeja por una mezcla de azúcar morena y canela.

Para evitar que se oxide la pera picada esta se puede reservar en agua purificada con unas gotas de limón.

Acompaña con 1 galleta maría entera o en trocitos sobre el yogurt para decorar y dar textura.

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Sopa de frutas

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 rebanada mediana de papaya (1/2 taza)
- 1 rebanada mediana de sandía (1/2 taza)
- 2 rebanadas medianas de melón (1/2 taza)
- 2 piezas de mango
- 2 piezas chicas de manzana
- 4 piezas medianas de naranja
- 1½ taza de uva verde
- 2 cucharadas de azúcar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación

1. Lavar y tallar con agua y jabón y desinfectar la papaya, sandía, melón, mango, manzana y la naranja.
2. Lavar y desinfectar las uvas.
3. Picar en cubos pequeños la papaya, la sandía, el melón, la manzana, el mango y reservar.
4. Partir las uvas a la mitad.
5. Partir las naranjas por la mitad.
6. En un tazón vaciar toda la fruta picada y agregar el jugo de las naranjas.
7. Agregar el azúcar y mezclar con cuidado hasta disolver el azúcar pero cuidando que la fruta no se rompa.
8. La preparación debe quedar caldosa con el jugo de naranja.
9. Servir

Tip:

Siendo un coctel de frutas, el nombre de esta preparación nos ha ayudado a que tenga una gran aceptación por los niños y niñas, siendo una excelente opción para conseguir su consumo.

Se agrega el azúcar si las naranjas no son muy dulces, en caso contrario se puede omitir este ingrediente.

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Agua de Jamaica

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 taza de flor de jamaica seca.
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar morena o estándar.
- 4 tazas de agua.



Higiene

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Seleccionar cuidadosamente la Jamaica, retirando las partes no comestibles, sacudir con ayuda de un colador y lavar bajo el chorro de agua hasta retirar la tierra y escurrir.
2. Colocar en un recipiente con 1 a 2 taza de agua la jamaica y hervir a fuego lento hasta conseguir un concentrado de jamaica, retirar del fuego, y enfriar.
3. En una jarra con 3 tazas de agua fría añadir el concentrado de la flor de Jamaica previamente colado, azúcar y mover hasta disolver.
4. Servir

Tip:

Esta bebida por su color es un excelente complemento para acompañar las comidas.

Recuerda que es importante la hidratación en los niños y niñas, para el resto del día ofréceles de preferencia agua simple.

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Agua de Tamarindo

Ingredientes para 4 porciones:

- 10 piezas grandes de tamarindo.
- 1/2 taza de azúcar morena o estándar.
- 3 tazas de agua.



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar

Técnica de preparación:

1. Retirar la cáscara al tamarindo y enjuagar a chorro de agua fría.
2. Hervir el tamarindo junto con dos tazas de agua hasta que suavice la pulpa, retirar y enfriar.
3. Pasar el tamarindo por un colador y extraer la pulpa con ayuda de un machacador o cubierto retirando las semillas y las venas.
4. En una jarra con 3 tazas de agua agregar el tamarindo, añadir azúcar y mover hasta disolver.
5. Servir.

Tip:

Esta bebida aporta vitaminas del complejo B, C y E y fibra soluble, calcio, potasio y magnesio. además de dar variedad y calidad en la alimentación.

Puede preparar un concentrado para dos o tres días siempre y cuando se mantenga en refrigeración.

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Agua de Horchata

Ingredientes para 4 porciones:

- 1/2 taza de arroz.
- 1 taza de leche entera.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- 2 cucharadas de azúcar estándar
- 3 tazas de agua.
- 1 raja de canela
- Canela molida al gusto para decorar



Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, al igual que las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. **Un día antes** poner seleccionar el arroz, enjuagar a chorro de agua fría hasta que el agua salga transparente. Dejar a remojo el arroz con la raja de canela en 2 tazas de agua purificada durante toda la noche para que suavice.
2. **Al día siguiente**, licuar el arroz y la canela, la leche entera, la leche evaporada y el azúcar junto con el agua utilizada para remojarlo.
3. Colar la mezcla vaciando en una jarra y agregar la taza de agua restante para conseguir la consistencia y sabor deseado, mover para incorporar los ingredientes.
4. Decorar con un poco de canela en polvo.
5. Servir.

Tip:

Esta bebida tiene muchas variantes de preparación, se puede modificar los ingredientes de la receta para preparar Horchata de semilla de melón de avena o coco por ejemplo.

Se puede agregar esencia de vainilla al gusto.