



FELIZ DÍA

Niñas y Niños

RECETAS PARA CELEBRAR



PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...

ESTIMADAS MADRES USUARIAS

Llega una de las fechas más especiales y esperadas del año, el día en el que **festejamos a todos nuestros niños y niñas**, por lo que continuando con nuestra comunicación a distancia, en tanto hacemos frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición compartimos con ustedes estas recetas caseras y sencillas para preparar en familia.



RECETAS PARA FESTEJAR EL DÍA DEL NIÑO Y LA NIÑA

1

**PASTA
ARCOIRIS**

2

**ROLLITO DE
SANDWICH**

3

**NUGGETS
CASEROS**

4

**TORTUGUITAS
DE KIWI**

5

**TRUFAS DE
GALLETA**

PASTA ARCOIRIS

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 paquete de espagueti o tallarín (200 gramos)
- Colorante vegetal de diferentes colores (puedes preparar 4 colores distintos)
- Agua
- Sal

LA PASTA ES UNA BUENA FUENTE DE CARBOHIDRATOS



TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. En una cacerola grande poner agua con sal a hervir, cuando esté burbujeante, añadimos la pasta para iniciar la cocción. Es importante que la pasta quede al dente, ya que en el proceso de coloreado se va a reblandecer. Para esto, sigue al pie de la letra los tiempos de cocción indicados en el empaque de la pasta.
2. Mientras se cuece la pasta, en 4 recipientes distintos prepara el colorante añadiendo agua fría y mezcla hasta que quede bien incorporado y de los colores que se desea.
3. Cuando la pasta esté lista, escúrrela y pásala por agua potable muy fría, esto cortará la cocción y evitará que se bata.
4. Divide la pasta en 4 porciones y sumerge cada porción en los recipientes con colorante, mezclando de manera envolvente para que la pasta se pinte de manera uniforme y deja reposar de 10 a 15 minutos.
5. Al finalizar el tiempo de coloración escurre el exceso de agua y nuevamente pasa la pasta por agua potable para eliminar el exceso de colorante.
6. Deja escurrir la pasta con ayuda de un colador.
7. Si lo deseas puedes regresar la pasta a cocción para sazonar con mantequilla.

PARA SERVIR PUEDES MEZCLAR LOS ESPAGUETIS DE COLORES



ROLLITO DE SANDWICH

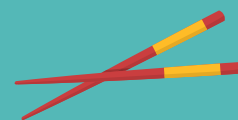
4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan de caja
- 8 rebanadas de pechuga de pavo
- 8 rebanadas de queso manchego (o el queso que prefieras)
- 1 pepino mediano
- 2 a 3 zanahorias medianas
- 1 Aguacate (o mayonesa o mantequilla)
- 1 bolsa de plástico nueva, limpia para hacer los rollitos



DALE UN TOQUE
ESPECIAL A LOS
PLATILLOS
COTIDIANOS



TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta el pepino, las zanahorias y el aguacate y reserva.
2. Pela las zanahorias y el pepino y corta en bastones. Reserva.
3. Corta las orillas de las rebanadas de pan.
4. Coloca encima de cada rebanada de pan un poco de aguacate, una rebanada de pechuga de pavo y una rebanada de queso, un bastón de pepino y uno de zanahoria.
5. Enrolla cada rebanada con cuidado, presionando el pan hasta formar un rollo, ayúdate de la bolsita de plástico para lograrlo.
6. Corta las orillas excedentes para darle presentación y rebana cada rollito en dos trozos.
7. Para mantener el pan fresco puedes guardarlo en papel aluminio.
8. Sirve cuatro rollitos por porción.
9. Si te es posible usen palillos chinos para darle un toque especial y estimular la motricidad.

HAZ LOS TIEMPOS DE
COMIDA UN MOMENTO
DIVERTIDO PARA LA
FAMILIA.



NUGGETS CASEROS

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de pechuga de pollo molida
- 2 rebanadas de pan blanco
- 1 taza de leche
- 1 taza de harina
- 1 huevo
- 1 1/2 tazas de pan molido
- 1 1/2 tazas de aceite
- sal y pimienta al gusto

**PREPARADOS SIN
ADITIVOS NI
CONSERVADORES**



TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. Remoja las rebanadas de pan con la leche por unos minutos.
2. En un recipiente mezcla la pechuga de pollo molida con el pan previamente exprimido (usa tus manos recién lavadas para exprimir y mezclar los ingredientes)
3. Sazona la mezcla con sal y pimienta al gusto.
4. Forma los nuggets presionando ligeramente para darles consistencia.
5. Pasa cada uno por la harina, el huevo y el pan molido. Refrigerar las piezas por 30 minutos.
6. Calienta el aceite y sumerge los nuggets hasta dorar por ambos lados.
7. Escurre sobre papel absorbente.
8. Sirve acompañado de lechuga y jitomate.

**UTILIZA MOLDES DE
GALLETA PARA DARLES
FORMAS DIVERTIDAS.**



TORTUGUITAS DE KIWI

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 piezas de kiwi
- 16 piezas de uva verde
- 1 palillo para punzar las uvas y decorar
- 1 cucharada de yogurt natural para decorar el plato.

INCLUYE TODOS
LOS DÍAS FRUTAS
Y VERDURAS



TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las frutas.
2. Pelar los kiwis cortando las dos puntas, introducir una cuchara sopera entre la cáscara y la pulpa y dar la vuelta a la fruta para retirar la cáscara.
3. Cortar el kiwi de forma horizontal en dos mitades. Colocar en un plato las rodajas de kiwi.
4. Cortar en cuartos las uvas para simular las patitas y acomodarlas en cada rodaja de kiwi.
5. Utilizar otra uva para simular la cabeza, para los niños y niñas pequeños corta la uva por la mitad.
6. Con ayuda del palillo pinchar dos orificios en la uva para colocar dos semillas del kiwi y simular los ojitos de la tortuga.
7. Puedes decorar con un poco de yogurt natural.

**PARA LOS PEQUEÑOS
CORTA LAS UVAS DE
MANERA VERTICAL.**



TRUFAS DE GALLETA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada
- 1 paquete de galletas Marías (molidas)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de cocoa

IDEAL PARA
PREPARARLAS
CON LOS NIÑOS
Y NIÑAS



TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezcla la leche condensada con las galletas Marías molidas y la esencia de vainilla hasta integrar los ingredientes por completo.
2. Refrigera la mezcla por 10 minutos.
3. Una vez transcurrido el tiempo de refrigeración, con las manos recién lavadas forma bolitas con la mezcla.
4. Utilizando un recipiente cubre las bolitas con la cocoa y listo.

SI NO TIENES COCOA
PUEDES USAR CHOCOLATE
EN POLVO, CHOCHITOS O
GRANILLO DE COLORES.

