

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

Porque la UNAM no se detiene...

¡VIVA MÉXICO!
RECETAS
CENDI
PARA CELEBRAR
LAS FIESTAS
PATRIAS



VIVA MÉXICO



En la celebración de las Fiestas Patrias los platillos mexicanos se llevan un papel protagónico, para los CENDI y Jardín de Niños siempre ha sido un gusto planear, preparar y elaborar deliciosos platillos alusivos a la época para fomentar en nuestros niños y niñas el amor por las tradiciones mexicanas.

Es por lo anterior, que aún en estos tiempos de distanciamiento físico haciendo frente a la Pandemia por COVID-19 SARS-COV2, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición pone a su disposición las recetas favoritas de los niños y las niñas de los CENDI y Jardín de Niños a quienes todo el equipo de Nutrición extrañamos mucho.





POZOLE DE POLLO

Para 4 porciones infantiles

Ingredientes:

- 250 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 250 gramos de maíz pozolero precocido
- 1 puño de lechuga romana
- 1 cucharadita de rábano picado
- $\frac{1}{4}$ 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



Preparación

1. Lavar y desinfectar la lechuga, el rábano, la cebolla, el ajo y el limón, quitar las partes no comestibles y reservar.
2. Escurrir 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 sal, hierbas de olor y orégano, dejar hervir hasta que el maíz termine su cocción, tapar.
9. Una vez terminada la cocción del maíz pozolero, retirar los restos de las hierbas de olor y el orégano utilizando un colador de malla fina.
10. Servir el pozole en un tazón, encima poner el pollo desmenuzado, sobre el pollo se pone la lechuga y el rábano picado.
11. Acompañar con una tostada con crema.



PAMBACITOS

Para 3 porciones infantiles:

Ingredientes:

- 3 panes para pambazo.
- 150 gramos de chorizo.
- 2 papas grandes.
- ½ taza de queso doble crema.
- 1 cucharada cafetera de aceite.
- 1 taza de lechuga picada finamente en tiras.
- Sal y pimienta negra para sazonar



Preparación:

1. **Lavar y desinfectar las papas y la lechuga.**
2. **Pelar y cocer la papa, picarla en cubos pequeños.**
3. **Picar la lechuga finamente en tiritas.**
4. **Sofreir el chorizo (no requiere incorporar aceite) cuando este se dore agregar las papas y mover ligeramente para integrar los ingredientes, sazonar con sal y pimienta negra al gusto.**
5. **Cortar los panes para pambazo por la mitad.**
6. **Rellenar los pambazos con la mezcla de papa y chorizo.**
7. **Para servir, agregar la lechuga y el queso doble crema, cerrar el pambazo y servir inmediatamente.**



SOPECITOS

Para 4 a 6 porciones infantiles:

Ingredientes:

- 300g de masa de maíz.
- 3 piezas de jitomate guaje.
- ½ diente de ajo.
- ¼ de pieza de cebolla.
- 6 hojas de lechuga
- 2 ramitas de cilantro.
- 60 gramos (4 cucharadas) de queso añejo o panela.
- ¼ de taza de frijol negro.
- Aceite para los sopos.
- Sal para sazonar.



Preparación

Un día antes: limpiar los frijoles y dejar a remojo en agua purificada durante toda la noche.

El día de la preparación:

1. Higienizar el jitomate, la cebolla, la lechuga, el ajo y el cilantro.
2. Escurrir el agua de remojo de los frijoles y cocer junto con cebolla, ajo y sal, moler los frijoles con un poco de caldo de cocción.
3. Para la salsa, cocer el jitomate con cebolla y sal, una vez cocidos, escurrir y moler junto con el cilantro, colar y reservar para el momento de servir.
4. Picar finamente la lechuga en tiritas.
5. Rallar el queso añejo o panela para espolvorear.
6. Amasar la masa de maíz con agua hervida y una pizca de sal, formar 4 a 6 bolitas y cubrir con una bolsa de plástico, presionarlos con una tortilladora manual o una superficie plana hasta conseguir la forma de disco.
7. Calentar un comal o sartén con aceite y colocar los discos de sope, ya que estén cocidos se pellizcan para dar la forma de sope.
8. Agregar dos cucharadas de los frijoles molidos sobre el sope.
9. Servir los sopecitos con la lechuga y, el queso rallado.



ESQUITES

Para 3 porciones infantiles:

Ingredientes:

- 3 piezas grandes de elote tierno y fresco.
- 100 g de cebolla blanca.
- 1 rama de epazote.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 100 gramos de queso fresco rallado.
- 3 cucharadas (45 g) de mayonesa.
- Jugo de 3 limones.
- 1/4 de diente de ajo chico.
- Sal al gusto.



Preparación

1. **Retirar las hojas a cada elote, cortar el tallo y retirar en su totalidad el "pelo de elote".**
2. **Con un cuchillo, cortar todos los granos y guárdalos en un recipiente a temperatura ambiente. No refrigerar.**
3. **Picar finamente la cebolla, el epazote y el ajo.**
4. **En una olla, calentar la mantequilla hasta derretirla y sofreír a fuego muy bajo la cebolla con el epazote, cuando la cebolla se torna ligeramente café agregar el ajo.**
5. **Remover hasta que tome el mismo color y luego agregar los granos de elote.**
6. **Cocinar la mezcla un par de minutos y luego agregar 1 taza de agua.**
7. **Sazonar con sal al gusto y tapar la olla. Dejar que hierva hasta que los elotes estén al dente.**
8. **Servir en vasos y prepararlos con un poco de mayonesa arriba, jugo de limón y el queso fresco rallado.**



BUÑUELOS CASEROS

4 porciones

Ingredientes:

- 4 piezas de Tortilla de harina (Tía Rosa).
- 3 cdas de azúcar.
- 1 cdita de canela molida.
- 6 cdas de aceite.



Preparación:

1. Limpia los empaques de los alimentos, utensilios y el espacio para la preparación.
2. En un sartén con aceite previamente caliente, sumergir la tortilla de harina hasta que tome un color ligeramente dorado por ambos lados, retirar del fuego, dejar escurrir en papel absorbente y dejar enfriar a temperatura ambiente.
3. En un plato extendido, mezcla la canela y el azúcar.
4. Una vez frío el buñuelo espolvorea por ambos lados con el azúcar y la canela y listo.



ADELITAS DE GELATINA



Rinde 12 porciones de 6 onzas

Ingredientes:

- 1 sobre de gelatina de limón. (verde)
- 1 sobre de gelatina de coco o leche condensada. (blanco)
- 1 sobre de gelatina de cereza o fresa o grosella. (rojo)
- 1.5 litros de agua purificada.
- 3 tazas (750 ml) de leche.
- Molde para gelatinas.
- Plantilla Adelitas.
- Tijeras.
- Pegamento en barra.
- Palillos.

Prepara la gelatina de fresa, cereza o grosella color rojo:

1. Poner al fuego en una olla únicamente 750 ml (3 tazas) de agua hervida o purificada.
2. Añadir 1 sobre de gelatina y revolver hasta que se disuelva por completo.
3. Dejar reposar hasta que tome temperatura ambiente.
4. Vaciar en 1/3 de cada molde y refrigerar hasta que cuaje casi en su totalidad para evitar que se mezclen los otros sabores al agregarlos.

Prepara la gelatina de coco o leche condensada color blanco:

5. Repetir los pasos 1 al 4 pero en lugar de agua hervida se utilizan 750ml (3 tazas) de leche.

Prepara la gelatina de limón color verde:

6. Repetir los pasos 1 al 4.

Imprime y recorta la plantilla de Adelita. Descarga el molde aquí

http://cdn.kiwilimon.com/ss_secreto/pdf/plantilla-gelatina-adelita.pdf o imprime la siguiente página.

Coloca un palillo en la parte de en medio de la plantilla y pega con pegamento en barra.

Desmolda las gelatinas e inserta las Adelitas en la parte superior.



Plantilla disponible en línea en:

http://cdn.kiwilimon.com/ss_secreto/pdf/plantilla-gelatina-adelita.pdf