

Recetas para cuaresma



Estimadas madres usuarias

Aprovechemos la temporada de Cuaresma para darle variedad a la alimentación familiar, incluyendo fuentes de proteínas y minerales como los pescados, mariscos y leguminosas. Por lo anterior y continuando con nuestra comunicación digital, 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 las siguientes recetas.



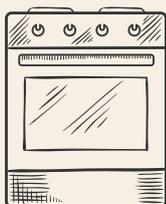


Barritas de pescado y amaranto

Para 2 porciones

INGREDIENTES:

- 200 gramos de filete de pescado blanco, cortado en tiras
- 3 cucharadas de harina
- 1 huevo, batido
- 1/2 taza de amaranto
- 1/2 taza de pan molido
- 5 cucharadas de ajonjolí
- sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Salpimentar los filetes de pescado.
3. Mezclar el amaranto con el pan molido y el ajonjolí.
4. Pasarlos por el harina, después por el huevo y empanizarlos en la mezcla anterior.
5. Colocar las barritas en una charola preparada con papel encerado.
6. Hornear por unos 7 a 10 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.
7. Acompañar con lechuga y jitomate.

Tlacoyos de frijol



Para aprox 20 piezas pequeñas

INGREDIENTES:



- 600 g de masa de maíz
- 1/4 de taza de agua potable
- sal
- Frijoles machacados (secos y fríos)

PREPARACIÓN:



1. Lavarse las manos.
2. Hidratar la masa: Colocar la masa en un recipiente y agregar poco a poco 1/4 taza de agua potable, hasta conseguir una consistencia manejable (ni seca ni pegajosa).
3. Amasar la masa utilizando las manos y agregar un poco de sal al gusto.
4. Formar bolas de masa (de aprox. 30 g) con la mano.
5. Amasar cada bolita con las yemas de los dedos pasando de mano a mano para formar el tlacoyo.
6. Para rellenar, colocar en el centro una cucharadita de frijoles machacados, medianamente secos y fríos (para que sean más manejables).
7. Sellar la pieza juntando los extremos de masa.
8. Formar el tlacoyo colocándolo por arriba y por abajo con un plástico limpio, dar unas palmaditas para aplanar y extender la pieza hasta darle la forma deseada deben quedar delgados para que se cocinen bien.
9. Repetir los pasos con el resto de la masa.
10. En un comal ya caliente, colocar las piezas de tlacoyo y dejar cocinar por aproximadamente 1 minuto para dar la primer vuelta. Esperar 2.5 minutos y dar la segunda vuelta. Esperar otro minuto más y dar la tercera y última vuelta a cada pieza.
11. Dejar enfriar sobre una servilleta de tela o rejilla de repostería para que no se peguen.

Acompáñalos con nopalitos cocidos y picados y queso fresco al gusto.

Tacos de camarón y aguacate

Rinde hasta 12 tacos

INGREDIENTES:



- 500g de camarones pelados, desvenados y sin cola
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 12 tortillas de maíz
- 1/2 lechuga de bola (iceberg), lavada y picada
- 2 aguacates
- limón, sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN:

1. Lavarse las manos.
2. Lavar y desinfectar la lechuga, retirar las partes no comestibles y picarla. Reservar.
3. Lavar los aguacates, retirar las partes no comestibles, machacarlos en un recipiente con unas gotas de limón, cubrir el recipiente y refrigerar. (dejar el hueso del aguacate dentro del recipiente para evitar que se oxide)
4. Lavar muy bien los camarones y colarlos.
5. En una sartén grande calentar el aceite de oliva y la mantequilla. Saltear el ajo picado por 1 minuto.
6. Agregar los camarones a la sartén, tapar y cocinar por 4 minutos. Destapar, voltear los camarones y cocinar por otros 4 minutos destapados.
7. Calentar las tortillas, colocar una capa de lechuga picada, luego una capa de camarones y terminar con el aguacate.
8. Servir.

El aguacate puedes prepararlo tipo guacamole con jitomate y cebolla picados finamente.



Pescado empapelado

Para 4 porciones

INGREDIENTES:

- 4 filetes de pescado
- Sal, pimienta y paprika
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 trozos de papel aluminio
- 1 a 2 zanahorias cocidas y rebanada para decorar
- Lechuga, limón y jitomate cherry para acompañar



PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Colocar los filetes sobre el papel aluminio. Sazonarlos con la sal, la pimienta, una cucharadita de aceite y la paprika.
3. Cerrar bien con el papel aluminio. Colocarlos en una charola y hornear por 20 minutos.
4. Mientras, formar figuras de pez con la zanahoria. Hacer los ojitos con una gotita de crema y colocarlos en el plato acompañando el pescado.
5. Servir con ensalada de lechuga, jitomate cherry y limón.

Si lo prefieres puedes **marinar** el pescado dentro de un recipiente de vidrio en jugo de limón o naranja durante 30 minutos a 1 hora.



Bolitas de arroz y atún

Para 4 porciones

INGREDIENTES:



- 200 gramos de arroz blanco cocido
- 1 lata de atún
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de cebolla blanca picada
- 200 gramos de pan molido o miga de pan
- Aceite
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN:

1. Lavarse las manos.
2. Alistar los ingredientes: el arroz cocido y en una sartén sofreír la cebolla finamente picada.
3. En un recipiente añadir el arroz y la lata de atún, mezclar para integrar muy bien los ingredientes hasta obtener una masa. Se puede utilizar un procesador de alimentos.
4. A la mezcla anterior, agregar la cebolla sofrita, el huevo y sazonar al gusto con sal y pimienta. Mezclar hasta obtener una consistencia homogénea y manejable.
5. Utilizando las manos, formar bolitas con la mezcla y pasarlas por el pan molido hasta que estén completamente cubiertas.
6. Freír las bolitas de arroz y atún a temperatura media durante 5 minutos o hasta que estén doraditas. Cuando estén listas, escurrir y pasarlas por papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
7. Para servir puedes acompañar con ensalada de lechuga y mango picado.