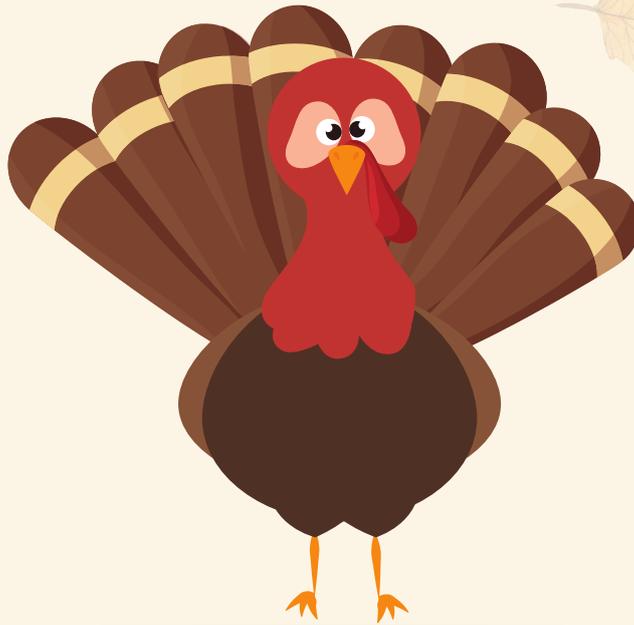


DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...

Recetas con pavo



Estimadas madres usuarias

El pavo es una alternativa ideal para darle variedad a la alimentación de nuestra familia. La carne de esta ave de corral se considera como carne blanca ya que su contenido de grasa es bajo, además de aportarnos proteínas, vitaminas y minerales. Es por lo anterior, que la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponen a su disposición estas 3 recetas para probar en casa.



Filetes de pavo a la naranja

El pavo tiene un sabor muy adaptable por lo que puede prepararse con sabores dulces o cítricos como los de las frutas.

INGREDIENTES

- 3 filetes de pechuga de pavo
- 8 cucharadas de jugo de naranja
- 4 cucharadas de jugo de limón sin semilla
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. En un recipiente agregar el jugo de naranja, el jugo de limón y 3 cucharadas de aceite. Mezclar hasta integrar.
2. Vaciar esta mezcla en un recipiente y colocar los filetes a macerar, tapar el recipiente y dejar reposar de 20 a 30 min en el refrigerador.
3. Transcurrido este tiempo, sacar los filetes, escurrir y pasar a un plato.
4. En una sartén calentar 2 cucharadas de aceite y poner los filetes a dorar.
5. Esperar a que se sellen los filetes por un lado y dar vuelta para dorar por el otro lado, salpimentar al gusto.
6. Una vez que estén cocidos reservar los filetes.
7. Para hacer la salsa, utilizar la mezcla de jugos en la que se maceraron los filetes, agregar un poco de sal y poner a fuego medio moviendo de vez en cuando mientras la salsa se reduce y adquiere una consistencia más espesa. Apagar el fuego y reservar.
8. Para servir, poner los filetes en un plato y verter la salsa por encima. Decorar con una rodaja de naranja.



Rollitos de pavo con queso y verdura

Presenta a los niños y niñas los alimentos en distintas formas. Involúcralos en la preparación, ellos pueden ayudar a formar los rollitos.

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pavo en filete (corte delgado)
- 100 gramos de espinacas
- 4 rebanadas de queso manchego
- 4 champiñones
- 1 huevo
- 50 ml de leche evaporada
- ½ cebolla
- Aceite
- Sal
- Harina
- Pan molido
- Perejil seco (opcional)
- Necesitarás plástico autoadherente de cocina

TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. Higienizar las verduras, retirar las partes no comestibles.
2. Verter un poco de aceite en una sartén y una vez caliente rehogar la cebolla, añadir los champiñones picados, las espinacas en tiras y cocinar durante unos minutos.
3. Cubrir con la leche evaporada, mezclar para integrar y dejar hervir hasta que espese la mezcla.
4. Sobre el plástico autoadherente, colocar un filete de pechuga de pavo. Encima colocar una rebanada de queso y una cucharada del relleno de verduras.
5. Enrollar la pechuga con ayuda del plástico autoadherente y envolver cada rollito con el mismo para que no pierda la forma.
6. Dejar los rollitos en refrigeración durante 1 hora.
7. Pasado este tiempo, desenvolver los rollitos de pechuga y sazonarlos con sal y pimienta.
8. Pasar los rollitos por harina, huevo y pan molido (opcional agregar perejil seco en el pan molido).
9. Freír a fuego medio los rollitos hasta que estén cocidos y servir.



Papilla de camote y pavo

Esta papilla se puede incluir en la alimentación de los pequeños a partir de los 6 meses de edad una vez iniciada la alimentación complementaria.

INGREDIENTES

- 1 Camote naranja
- 1 taza de pechuga de pavo deshuesada y sin piel.
- Agua

TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. Colocar la pechuga de pavo sin piel dentro de una cacerola con agua.
2. Ponerla a hervir hasta que esté bien cocida.
3. Reservar el caldo de cocción y procesar la pechuga de pavo hasta que tenga la consistencia de papilla.
4. Envolver el camote en aluminio y meterlo al horno a 180 °C hasta que esté suave, al cocerlo al horno se obtiene una textura más cremosa, se intensifican los sabores y se mantienen sus propiedades.
5. Una vez cocido el camote, pelar y moler en licuadora o en el procesador de alimentos.
6. Mezclar junto con el pavo hasta conseguir una consistencia uniforme.
7. Servir.