**ARROZ**

***Ingredientes:***

* 600 gramos de arroz
* 1200 mililitros de agua
* 200 gramos de granos de elote
* Una ramita de epazote
* 1 cubo de caldo de pollo
* 100 mililitros de aceite
* Sal
* Pimienta

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | | |
| NOMBRE | APORTACIÓN | UNIDAD | CANTIDAD |
| Arroz | Calcio  Hierro | Gramos | 600 |
| Agua |  | Mililitros | 1200 |
| Elote | Fibra  Ácido fólico | Gramos | 200 |
| Epazote | Vitaminas  Minerales | Por unidad | 1 |
| Cubo de caldo de pollo | Proteínas  Grasas | Por unidad | 1 |
| Aceite | Grasas | Mililitros | 100 |
| Sal | Sodio  Calcio | Gramos | Al gusto |
| pimienta | Potasio  Fibra | Gramos | Al gusto |

***Preparación:***

1. Freír el arroz en aceite hasta que tome un color doradito
2. Quitar el exceso de aceite y agregar el agua, el epazote, el cubo de caldo de pollo, la sal y pimienta.
3. Dejar a fuego lento hasta que el agua haya sido absorbida
4. Agregar los granos de elote
5. Esperar a que el arroz se vuelva suave y listo.

**HUEVO ESTRELLADO**

***Ingredientes:***

* 1 huevo
* 15 mililitros de aceite
* Sal al gusto

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | | |
| NOMBRE | APORTACIÓN | UNIDAD | CANTIDAD |
| Huevo | Proteínas | Por unidad | 1 |
| Aceite | Grasas | Mililitros | 15 |
| Sal | Sodio  Calcio | Gramos | Al gusto |

***Preparación:***

1. Calentar el aceite
2. Poner el huevo en el aceite y agregar la sal
3. Dejar freír unos minutos y listo.

**HUEVO CON JAMÓN**

***Ingredientes:***

* ½ kilo de huevo
* 15 mililitros de aceite
* Sal al gusto
* 100 gr de jamón

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | | |
| NOMBRE | APORTACIÓN | UNIDAD | CANTIDAD |
| Huevo | Proteínas | Kilogramos | 1/2 |
| Aceite | Grasas | Mililitros | 15 |
| Sal | Sodio  Calcio | Gramos | Al gusto |
| Jamón | Calorías  Proteínas | Gramos | 100 |

***Preparación:***

1. Colocar el huevo en un recipiente con un poco de sal y revolver bien
2. Colocar un poco de aceite a calentar en un sartén
3. Cortar el jamón en cuadros pequeños
4. Freír el jamón en el aceite unos segundos y agregar el huevo
5. Freír por unos minutos y listo

**TOSTADAS DE ATÚN**

***Ingredientes:***

* 2 latas de atún de agua
* 1 lata de verdura
* ½ lechuga
* Mayonessa al gusto
* Paquete de tostadas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | | |
| NOMBRE | APORTACIÓN | UNIDAD | CANTIDAD |
| Atún | Vitaminas  Hierro | Gramos | 280 |
| Verdura | Fibra  Proteína | Gramos | 130 |
| Lechuga | Vitaminas | Por unidad | 1/2 |
| Mayonessa | Grasas  Colesterol | Gramos | Al gusto |
| Tostadas | Carbohidratos  Grasa | Gramos | Las que se requieran |

***Preparación:***

1. Picar y desinfectar la lechuga
2. Exprimir el atún y colocar en un recipiente grande
3. Agregar la lata de verdura, la lechuga y la mayonesa
4. Revolver bien todos los ingredientes
5. Servir en las tostadas y listo

**TORTITAS DE ATÚN Y AVENA**

***Ingredientes:***

* 2 latas de atún de agua
* 150 gramos de avena
* 4 huevos
* 200 mililitros de aceite

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | | |
| NOMBRE | APORTACIÓN | UNIDAD | CANTIDAD |
| Atún | Vitaminas  Hierro | Gramos | 280 |
| Avena | Fibra  Proteína | Gramos | 150 |
| Huevo | Proteínas | Por unidad | 4 |
| Aceite | Grasas | Mililitros | 200 |

***Preparación:***

1. Escurrir el atún
2. En un tazón colocar el atún, la avena y los 4 huevos y revolver bien
3. Una vez obtenida una masa homogénea, ir tomando un poco y hacer las tortitas
4. Poner un poco de aceite en una sartén y cuando esté caliente freír las tortitas

**GELATINA CON YOGURT**

***Ingredientes:***

* 1 gelatina de agua (sabor al gusto)
* 1 litro de agua
* ½ litro de yogurt (sabor al gusto)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | | |
| NOMBRE | APORTACIÓN | UNIDAD | CANTIDAD |
| Gelatina | Proteínas | Sobre | 1 |
| Yogurt | Proteínas  Calcio | Kilogramos | 1 |

***Preparación:***

1. Hervir el agua
2. Agregar el polvo de gelatina al agua hirviendo y mover hasta que se mezcle bien el polvo
3. Vaciar la mezcla en un recipiente, esperar a que se enfríe y meter al refrigerador hasta que cuaje bien
4. Sacar la gelatina del recipiente y picarla en cuadros medianos
5. Agregar el yogurt, revolver bien y listo

**PAY DE LIMÓN**

***Ingredientes:***

* 3 limones
* 1 barra de queso crema
* 1 lata de leche evaporada
* 1 lata de leche condensada
* 3 paquetes de galletas Marías

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | | |
| NOMBRE | APORTACIÓN | UNIDAD | CANTIDAD |
| Limón | Vitaminas  Minerales | Por unidad | 3 |
| Queso crema | Grasas  Proteínas | Barra | 1 |
| Leche evaporada | Proteínas  Lípidos | Lata | 1 |
| Leche condensada | Proteínas  Lípidos | Lata | 1 |
| Galletas | Carbohidratos  Grasas | Paquete | 3 |

***Preparación:***

1. Colocar la barra de queso crema, la leche evaporada y la leche condensada en una licuadora y comenzar a licuar
2. Mientras se licúa verter el jugo de los limones
3. En un recipiente colocar una capa de galletas
4. Vaciar un poco del contenido de la licuadora en el recipiente hasta cubrir las galletas
5. Repetir los pasos 3 y 4 hasta que se termine la mezcla de la licuadora
6. Refrigerar por al menos 4 horas, hasta que tenga una consistencia firme y listo

**FRESAS CON CREMA**

***Ingredientes:***

* 1 kilo de fresas
* ½ litro de crema
* 1 lata de leche condensada

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | | |
| NOMBRE | APORTACIÓN | UNIDAD | CANTIDAD |
| Fresas | Vitaminas | Kilogramo | 1 |
| Crema | Grasas  Carbohidratos | Kilogramos | 1/2 |
| Leche condensada | Proteínas  Lípidos | Lata | 1 |

***Preparación:***

1. Lavar y desinfectar bien las fresas
2. Picar las fresas en cuadros pequeños
3. Vaciar las fresas en un recipiente y bañarlas con la leche y la crema
4. Mezclar bien y listo

**ENSALADA DE MANZANA**

***Ingredientes:***

* 1 kilo de manzanas
* ¼ de nuez picada
* 1 litro de crema
* 1 lata de leche condensada

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | | |
| NOMBRE | APORTACIÓN | UNIDAD | CANTIDAD |
| Manzana | Fibra  Vitaminas | Kilogramos | 1 |
| Nuez | Proteínas  Grasas | Gramos | 250 |
| Crema | Grasas  Carbohidratos | Kilogramos | 1 |
| Leche condensada | Proteínas  Lípidos | Lata | 1 |

***Preparación:***

1. Lavar y picar las manzanas en cuadros pequeños
2. Poner las manzanas en un recipiente junto con la nuez. La leche condensada y la crema
3. Mezclar bien y listo

**ARROZ CON LECHE**

***Ingredientes:***

* 1 Litro de agua
* 1 Raja de canela
* 1 Taza de arroz
* 1 Lata de leche condensada
* 1 Lata de leche evaporada
* 200 gramos de pasas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | | |
| NOMBRE | APORTACIÓN | UNIDAD | CANTIDAD |
| Agua |  | Litros | 1 |
| Canela | Carbohidratos  Proteínas | Raja | 1 |
| Arroz | Calcio  Hierro | Gramos | 200 |
| Leche condensada | Proteínas  Lípidos | Lata | 1 |
| Leche evaporada | Proteínas  Lípidos | Lata | 1 |
| Pasas | Proteínas  Fibra | Gramos | 200 |

***Preparación:***

1. Calentar el agua con la raja de canela y cuando suelte el hervor, agrega el arroz
2. Cocinar durante 20 minutos a fuego alto o hasta que el arroz esté tierno
3. Agregar la leche condensada y la leche evaporada
4. Mezclar y continuar la cocción a fuego bajo de 20 a 25 minutos hasta que espese ligeramente
5. Decorar con las pasas.