



RETO **#PrevenirConNutricion**





Instrucciones

- Este reto tiene como objetivo mantener una alimentación completa, variada y equilibrada durante los días en que nos encontramos en casa.
- Consiste en realizar durante 7 días al menos un tiempo de comida que incluya los tres grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales, y proteínas, con preparaciones saludables.
- Este recetario propone 7 recetas diferentes, una para cada día.
- Te invitamos a fotografiar tu platillo y compartirlo en redes sociales con el hashtag **#PrevenirConNutrición**
- Las recetas presentadas rinden para 4 porciones. Te recomendamos moderar la cantidad de sal en cada platillo, y acompañar tus comidas con agua natural.



En cuanto a las colaciones, te sugerimos elegir alimentos frescos y de temporada. Algunas colaciones que puedes implementar son las siguientes:

- Verdura: jícama, pepino, brócoli, zanahoria
- Fruta de temporada: mango, sandía, fresa, melón, papaya, plátano, naranja, toronja, piña y manzana
- Palomitas de maíz caseras o amaranto natural
- Leguminosas: Garbanzos
- Oleaginosas: Nueces, almendras, cacahuates asados

Recuerda cuidar tus porciones y realizar actividad física. Lava las frutas y verduras con agua y jabón, y desinféctalas con un desinfectante apto para alimentos (cloro, plata coloidal o yodo) según las instrucciones que indique el producto.



ROLLOS DE BISTEC CON VERDURAS

Ingredientes

4 piezas de bistec de res
1 calabacita
1 zanahoria
1 rama de apio
4 piezas de jitomate

3 cucharadas de aceite
Sal y pimienta
Ajo en polvo
Palitos de madera

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las verduras. Pelar la zanahoria.
2. Picar la calabacita, el apio y la zanahoria en tiras delgadas. Sofreír con 2 cucharadas de aceite. Salpimentar al gusto.
3. Sazonar el bistec con ajo en polvo y una cantidad moderada de sal.
4. Colocar sobre cada bistec una porción de verduras, acomodadas en un mismo sentido, y enrollar. De ser necesario, fijar con palillos de madera para evitar que los rollos se abran durante la cocción.
5. Hornear el bistec a 180° durante 30 minutos o hasta que la carne esté bien cocida, evitando que se queme. En caso de no tener un horno disponible, se pueden asar en un comal o un asador.

Acompañar con arroz rojo y jitomate fresco rebanado como guarnición.

Opcional: Bañar los rollos de bistec con salsa de chile.



BROCHETAS DE POLLO

Ingredientes

- 1 kg de pechuga deshuesada
- 3 piezas de pimiento morrón de diferentes colores
- 12 piezas de champiñón
- 1 $\frac{1}{4}$ cebolla (grande)
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- 8 palitos de madera para brochetas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las verduras. Lavar el pollo.
2. Cortar la pechuga de pollo en cuadros. Picar la pieza completa de cebolla en cuadros grandes.
3. Limpiar los morrones retirando las venas y semillas. Cortar en cuadros grandes.
4. Ensartar los cuadros de cebolla, morrón y los champiñones, así como la pechuga de pollo, alternados en los palillos de brocheta.
5. Moler el cuarto de cebolla junto con los dientes de ajo, la sal y la pimienta. Bañar las brochetas con la mezcla.
6. Asar las brochetas en un comal o asador, girando las brochetas para que la cocción sea completa.

Acompañar con tortillas de maíz.



CEVICHE DE SOYA

Ingredientes

250 g soya texturizada
250 g cebolla
250 g jitomate
1 chile serrano
Jugo de 5 limones
Sal

1/2 taza de cilantro
1 aguacate en rebanadas para acompañar
Sal y agua para la cocción de la soya
5 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de orégano

Procedimiento

1. Remojar la soya una noche antes, en dos litros de agua. Al día siguiente, escurrir y hervir en suficiente agua, con sal, durante 20 min.
2. Lavar y desinfectar las verduras.
3. Colar y exprimir la soya, dejar enfriar y posteriormente macerar con el jugo de los limones, el orégano y el aceite de oliva durante 10 minutos.
4. Picar la cebolla, el jitomate y el chile en cuadros pequeños. Picar finamente el cilantro, ya lavado y desinfectado.
5. Mezclar las verduras con la soya. Rectificar sal.

Servir acompañado de tostadas de maíz hornadas y aguacate.



ENSALADA DE BRÓCOLI Y AGUACATE

Ingredientes

½ kg brócoli
1 aguacate grande (300 g aproximadamente)
4 cucharadas cebolla picada
Jugo de dos limones
½ pechuga deshebrada
Sal al gusto
Hojas de lechuga orejona para servir

Procedimiento

1. Colocar agua en una cazuela a fuego medio. Una vez que hierva, sumergir el brócoli durante 5 minutos y retirar. Enfriar el brócoli y posteriormente cortar en trozos pequeños.
2. Cortar el aguacate en cuadros.
3. En un tazón, mezclar el brócoli, aguacate y la pechuga de pollo deshebrada, y añadir el jugo de limón. Agregar sal y pimienta al gusto.

Servir en hojas de lechuga orejona y acompañar con galletas saladas.



CALABACITAS RELLENAS DE PICADILLO

Ingredientes

4 calabacitas	3 cucharadas de aceite
500 g carne molida de cerdo	1 diente de ajo
1 lata de 220 g de elote amarillo	Agua
2 jitomates saladet	Sal y pimienta
¼ cebolla (mediana)	

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las verduras. Picar finamente la cebolla, y el jitomate en cubos pequeños.
2. Colocar el aceite en una cazuela y calentar a fuego medio. Agregar la cebolla y freír hasta que luzca transparente.
3. Licuar el diente de ajo con una taza de agua y sal al gusto.
4. Agregar a la cazuela la carne molida y el diente de ajo licuado con la taza de agua. Cocinar a fuego medio, mezclando eventualmente, hasta que el agua se evapore y la carne esté bien cocida y comience a freír.
5. Agregar el jitomate y el elote amarillo, mezclar y freír por unos minutos, hasta que los jitomates luzcan suaves. Rectificar la sal y condimentar con pimienta al gusto. Retirar y reservar.
6. Colocar agua en una olla y poner a hervir. Posteriormente, colocar dentro de la olla las calabacitas (sin sus extremos) y cocer durante 5 minutos. Retirar.
7. Cortar las calabacitas por la mitad, de forma longitudinal, y ahuecar con ayuda de una cuchara, retirando la parte de las semillas.
8. Rellenar las calabacitas con el picadillo.

Acompañar con arroz rojo.



SALPICÓN

Ingredientes

- 400 g de carne (falda de res) cocida y deshebrada
- 4 cucharadas de vinagre blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 3 morrones de diferentes colores cortados en tiras
- ½ pieza de lechuga cortada en cuadros
- 1 cebolla fileteada
- 2 jitomates partidos en gajos
- 1 aguacate mediano

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar la verdura. Picar según se indica en la lista de ingredientes.
2. Macerar la carne con el aceite, vinagre, sal y pimienta durante 5 minutos
3. Revolver la carne con la verdura, servir y adornar con jitomate y aguacate.

Acompañar con tostadas de maíz horneadas.



ENSALADA VERDE CON PASTA

Ingredientes

1 lechuga pequeña

100 g de espinacas

1 zanahoria

2 jitomates saladet o 200 g de jitomates cherry

1 paquete de sopa de tornillo (fusilli) de 200 g

Sal y pimienta

1 pepino

2 cucharadas de aceite de oliva

Jugo de 1 limón

250 g de pechuga de pollo

200 g de queso panela

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las verduras. Pelar la zanahoria y rallarla.
2. Cortarla lechuga en cuadros, las espinacas en juliana (tiras). Cortar el pepino en rebanadas delgadas y el jitomate, en caso de ser saladet, en gajos.
3. Colocar $\frac{1}{2}$ litro de agua en una olla con un puñito de sal. Cuando comience a hervir, añadir la pasta y mezclar para que no se pegue (solamente al principio de la cocción). Cocer durante 6 a 7 minutos a fuego medio, sin que deje de hervir. Retirar cuando la pasta haya dejado de estar dura, pero siga firme.
4. Asar el bistec de pollo, condimentando con pimienta y sal, o algunas otras especias de tu preferencia.
5. Cortar el queso panela en cuadros pequeños.
6. Mezclar la pasta con los vegetales cortados, las tiras de pollo y el queso panela. Añadir el jugo de limón, el aceite de oliva y de ser necesario, sal.