

CENTRO DE BACHILLERATO TECNOLÓGICO INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS 265
"SAN JACINTO AMILPAS"

RECEPTARIO

Recursos Socioemocionales

MIS RECETAS FAVORITAS

Integrantes:

- Marely Rubí Salinas Torres
- Guiexhuba Sicaru Martínez Sánchez
- Jaqueline García Hernández
- Ainara Jazlyn Zarraga Bautista

Docente: Habibe Jiménez Turcott

Semestre: Febrero-Julio 2024

2ºA Programación



“INDIC E”

1. Prologo

2. Sopa de verduras

3. Albóndigas

4. Rajas de pollo con
poblano

5. Ensalada de nopalitos

6. Chepiles

7. Pechuga de pollo
rellena

8. Calabacitas rellenas

9. Quesadillas de flor de
calabaza

10. Ingredientes

11. Importancia de los
hábitos alimenticios

12. Bibliografías

PRÓLOGO

Una alimentación equilibrada es : tomar en cuenta a todos los grupos alimenticios y en las porciones adecuadas, lo que quiere decir que la dieta contiene la cantidad y variedad de nutrientes que el organismo necesita para realizar todas sus funciones y no se enferme, las características de una alimentación equilibrada son : proporción adecuada, variedad y moderación ,sostenible, pero que no dañe el medio ambiente .

Para una buena alimentación equilibrada , es importante tomar en cuenta los nutrientes necesarios, en este caso, los carbohidratos que nos brindan energías necesarias para llevar a cabo todas las funciones de nuestra vida diaria, así también los lípidos, que son un reservorio de energía en forma de calorías en donde transportan y absorben vitaminas a través del cuerpo; las proteínas que se encargan de reparar y construir el tejido muscular , ayuda a nuestro cuerpo al proceso de digestión, contracción y movimiento muscular, también las vitaminas ; que nos protegen al organismo de enfermedades donde al igual regulan las funciones internas y sirven para el aprovechamiento de los nutrientes, por ultimo tomemos en cuenta los minerales, que son los nutrientes necesarios que nos ayudan a tener un funcionamiento metabólico bueno

SOPA DE VERDURAS

La historia de la sopa se remonta al Paleolítico -hace más de 25,000 años- en Europa, periodo en el cual nuestros ancestros comenzaron a sumergir vegetales y trozos de carne en agua caliente por la necesidad de ablandar los alimentos crudos.

Ingredientes:

- ☐ Caldo de pollo
- ☐ 5 tomates maduros.
- ☐ 1/4 de cebolla.
- ☐ 2 dientes de ajo.
- ☐ 2 papas
- ☐ 1 zanahoria
- ☐ 1 calabaza
- ☐ 1 Chayote
- ☐ 1 Cucharada de aceite.
- ☐ Sal

Procedimiento:

1. Ponemos a coser nuestros tomates con un poco de agua, previamente lavados y retirado la colita.
2. Picamos nuestras verduras en cubitos y reservamos.
3. Ya que los tomates estén cosidos, los licuamos con la cebolla y los ajos.
4. En una cazuela en donde previamente calentada con el aceite, dejaremos caer nuestro tomate a través de un colador, y dejaremos sofreír por 3 minutos.
5. Posteriormente agregaremos nuestro caldo de pollo.
6. Cuando nuestro guiso este hirviendo, incorporaremos nuestras verduras y estará listo cuando estas estén cosidas.



Volver

Rinde 4-6 porciones

ALBONDIGAS

La palabra albóndiga es término procedente del árabe al-bunduqa, 'la bola'. Los árabes enseñaron a los europeos a preparar este guiso de bolas de carne.

Ingredientes:

- 300 g de molida de res.
- 7 tomates
- 2 papas
- Unas ramitas de perejil.
- 50g de pasas
- 1 huevo.
- ½ taza de pan molido.
- Sal
- 5 pimientas
- ¾ de cebolla
- 1 raja de canela
- 3 dientes de ajo
- 6 Tazas de agua
- 1 cucharada de aceite

Procedimiento:

1. Ponemos a coser 5 de nuestros tomates con un poco de agua, previamente lavados y retirado la colita.

2. En un molcajete moleremos nuestras pimientas, ajo y un poco de canela.

3. Posteriormente picaremos nuestros 2 tomates, ½ de la cebolla, las pasas y el perejil y reservamos.

4. Las especias molidas le pondremos una cucharada de agua para después colarlo y poder sazonar la carne y agregamos sal al gusto.

5. Con los tomates cosidos, haremos un guisado sencillo como el de la sopa de verduras reemplazando el caldo por 6 tazas de agua.

6. Después de a ver sazonado la carne, agregaremos nuestras verduras picadas poco a poco, luego el huevo y el pan molido (revolvemos).

7. Comenzaremos hacer nuestras bolas de carne y las agregaremos una a una cuando el guisado este hirviendo

8. Por ultimo agregamos la papa y sazonamos con sal al gusto.



Volver

Rinde 4-5 porciones

RAJAS DE POBLANO CON POLLO

Se trata de un plato sencillo de preparar, humilde y muy popular. Se cree que su origen podría estar en la ciudad de Puebla, aunque hoy en día se puede encontrar en toda la República, especialmente en el centro y el sur.

Ingredientes:

- ☐ 8 chiles poblanos.
- ☐ 2 cucharadas de aceite
- ☐ ½ cebolla fileteada
- ☐ 2 dientes de ajo
- ☐ 2 pechugas de pollo (deshebrada)
- ☐ Sal y pimienta
- ☐ 1 Taza de granos de elote
- ☐ 1 Taza de crema acida.

PROCEDIMIENTO:

1. Asa los chiles poblanos en un comal a fuego alto, hasta quemar por completo. Colócalos en una bolsa de plástico, cierra y deja sudar alrededor de 20 minutos

2. Una vez que los chiles hayan sudado, con ayuda de un cuchillo, retira la piel, desvena y quita las semillas. Corta en finas tiras y reserva.

3. Agrega las rajas, los granos de elote y cocina 5 minutos. Añade la crema ácida y el pollo , sazona con sal y pimienta.



Volver

Rinde 4-5 porciones

ENSALADA DE NOPALITOS

historia nos dice que junto con el maguey y el mezquite, formó el triunvirato de plantas sagradas del México prehispánico. Ellas fueron el eje de la economía cazadora-recolectora de los nómadas del altiplano mexicano .

Ingredientes:

- ½ kg de nopales pelados
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 aguacate
- 4 ramitas de cilantro.
- Sal
- Carne para azar y acompaña (opcional)
- Limón

PROCEDIMIENTO:

1. Cortamos nuestros nopales en cuadros medianos, los lavamos y los ponemos a coser en un poco de agua.

4. Cuando nuestros nopales se hayan enfriado y escurrido, incorporaremos las verduras picadas y revolvemos.

2. Posteriormente picamos finamente el tomate, la cebolla, el cilantro y reservamos.

5. Sazonamos con sal y limón y agregamos el aguacate picado.

3. Ya que este cosido nuestros nopales, los escurrimos y dejamos enfriar

6. Opcionalmente podemos acompañar con carne azada o queso



Volver

Rinde 5-6 porciones

CHEPILES

La palabra chipilín proviene del náhuatl que significa “**alimento con el que los enfermos tomarán fuerza**” y del Tzotzil “Tsi-ipilli” que significa “hierba de la fuerza”; en la región de Chiapas, el nombre común para identificar esta planta es chipilín, mientras que en Oaxaca se le conoce como chepil. Sobre el origen del chipilín se conoce una **leyenda prehispánica**, transmitida por generaciones.

Ingredientes:

- | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Guías de calabaza | <input type="checkbox"/> Quelites | <input type="checkbox"/> Ajo |
| <input type="checkbox"/> Chepiles | <input type="checkbox"/> Calabaza | <input type="checkbox"/> Sal |
| <input type="checkbox"/> Flor de calabaza | <input type="checkbox"/> Elotes | <input type="checkbox"/> Agua |

Procedimiento:

- Desojamos nuestras hierbitas, para lavarlas, desinfectarlas y reservamos.
- En una olla ponemos agua (nuestra mediada de agua dependerá de la cantidad de hojas que tenemos y el tanto de caldo de nuestra preferencia). Le ponemos los ajos y sal al gusto.
- Cortamos nuestros elotes y calabaza en trozos grandes y los reservamos.
- Cuando nuestra agua este hirviendo, le dejamos caer nuestras hojitas y posteriormente las verduras y dejamos que se cuezan.
- Opcionalmente podemos acompañar con carne azada.



Volver

Pechuga de pollo relleno

El pollo Cordon Bleu como plato en sí mismo apareció por primera vez en los menús de restaurantes en los Estados Unidos en la década de 1960. Según el sitio web Food Time Line, es claramente una innovación de una receta estadounidense. Esta combinación específica y el nombre no se originó en Europa. Se consideró un plato de moda en la época y se sirvió en restaurantes de moda y primera categoría.

Ingredientes:

- 4 rebanadas de queso amarillo
- 200g de quesillo
- 4 rebanadas de jamón
- 30g de nuez
- 30g de arándano
- 4 rebanadas de pechuga de pollo
- Pan molido
- 1/2 Lechuga
- 1 Manzana
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta y ajo
- Duraznos en almíbar
- 100g de fresas

Procediendo:

1. Molemos nuestra pimienta y ajo para sazonar nuestras pechugas. Agregamos sal al gusto
2. Posteriormente sobre nuestra pechuga pondremos una rebanada de jamón, luego el queso y por ultimo el quesillo, aseguramos con un palillo.

3. Luego pasaremos nuestras pechugas en el huevo que debe estar batido y después por el pan molido.

4. Las freímos en un poco de aceite a fuego bajo durante 10 a 15 minutos

5. Cortamos nuestras frutas y verduras y las reservamos.

6. Emplatamos a nuestro gusto y opcionalmente las podemos acompañar con arroz blanco



Volver

Rinde 4 porciones

CALABAZITAS RELLENAS

Las **calabazas rellenas**, es un plato estilo dolma (vegetal relleno) típico de las regiones que formaron el antiguo imperio Otomano, (los Balcanes, Turquía, el Levante mediterráneo y Egipto)

Ingredientes:

- ☐ 5 Calabacitas redondas
- ☐ 350g de molida de res
- ☐ 1 Papa
- ☐ 1 Zanahoria
- ☐ Sal y pimienta
- ☐ Ajo y canela
- ☐ 2 Tomates
- ☐ ½ Cebolla
- ☐ Queso mozzarella (opcionalmente)



Procedimiento:

1. Molemos nuestra pimienta, ajo y canela en un molcajete, para posteriormente con el jugo de los dos tomates lo colaremos para sazonar la carne. Agregamos sal al gusto.
2. Picamos nuestras verduras en cuadritos pequeños y reservamos.
3. En una cazuela precalentada con un poco de aceite, saltearemos primero nuestra cebolla y tomate, posteriormente agregaremos nuestra carne.
4. Cuando la carne este cocida, agregaremos nuestras papas y zanahorias.
5. Lavaremos y le retiraremos la colita a las calabacitas, posterior a esto con una cuchara les retiramos las semillas para que nos quede hueca.
6. Las rellenaremos de la carne y coseremos al vapor durante 40 minutos.

Volver

Rinde 5 porciones

QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA

El origen de las quesadillas de flor de calabaza es incierto, ya que las flores de calabaza forman parte de la gastronomía mexicana desde tiempos ancestrales. Tanto es así, que ocupan un lugar protagonista en muchas de sus recetas, como la popular sopa de flor de calabaza.

Ingredientes:

- Flor de calabaza
- Tortillas de maíz
- Quesillo

Procedimiento:

1. Pondremos a calentar un comal a fuego medio.
2. Posterior a esto, lavaremos y desinfectaremos nuestras flores
3. Ponemos a calentar nuestras tortilla en el comal.
4. Luego comenzamos a desmenuzar el quesillo para ponérselo directamente a la tortilla en el comal .
5. Por ultimo incorporamos la flor y doblamos la tortilla.



Volver

Ingredientes

Ingredientes:

- Caldo de pollo
- 5 tomates maduros.
- 1/4 de cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 2 papas
- 1 zanahoria
- 1 calabaza
- 1 Chayote
- 1 Cucharada de aceite.
- Sal
- Flor de calabaza
- Tortillas de maíz
- Quesillo
- 300 g de molida de res.
- 7 tomates
- 2 papas
- Ajo
- Sal
- Agua
- ¾ de cebolla
- 1 raja de canela
- 3 dientes de ajo
- 5 Calabacitas redondas
- 350g de molida de res
- 1 Papa
- 1 Zanahoria
- Sal y pimienta
- Ajo y canela
- Pan molido
- ½ Lechuga
- 1 Manzana
- Unas ramitas de perejil.
- 50g de pasas
- 1 huevo.
- Quelites
- Calabaza
- Elotes
- ¾ de cebolla
- 1 raja de canela
- 3 dientes de ajo
- 6 Tazas de agua
- 1 cucharada de aceite

Importancia de los hábitos alimenticios

Los buenos hábitos tienen un impacto positivo en nuestra salud. Con el propósito de priorizar la prevención de patologías tales como la hipertensión arterial, diabetes y de lipemia, desde nuestro Servicio de Nefrología nos brindan recomendaciones para mantener conductas o implementar hábitos beneficiosos en nuestra vida cotidiana.

La importancia de llevar un estilo de vida saludable radica en que se tendrá una mejor calidad de vida en general. Los estilos de vida saludable son considerados como factores determinantes del estado de salud de una persona.

<https://abasto.com/noticias/la-historia-de-la-sopa-alimento-preferido-de-los-hispanos/>

<https://www.congeladoscaromar.com/la-albondiga-y-su-historia/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Rajas_con_crema

<https://www.gob.mx/agricultura/articulos/calabacitas-y-nopales-alimentos-que-tienen-son-ricos-y-saludables>

<https://hablemosclaro.org/el-chipilin-la-planta-de-la-fuerza/>

<https://www.buenastareas.com/ensayos/La-Historia-De-Las-Pechugas-Rellenas/71077597.html>

https://es.wikipedia.org/wiki/Calabazas_rellenas