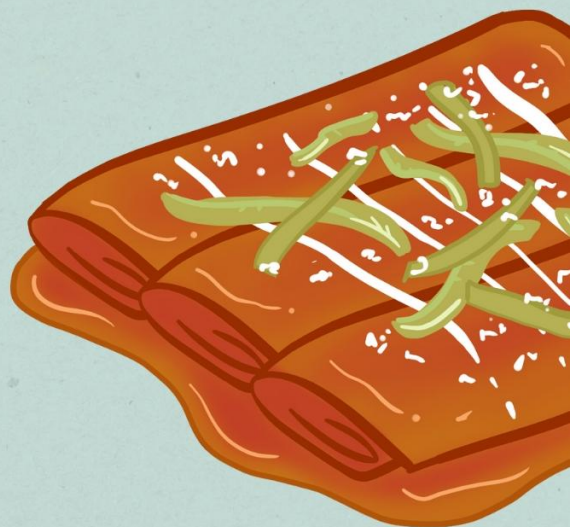
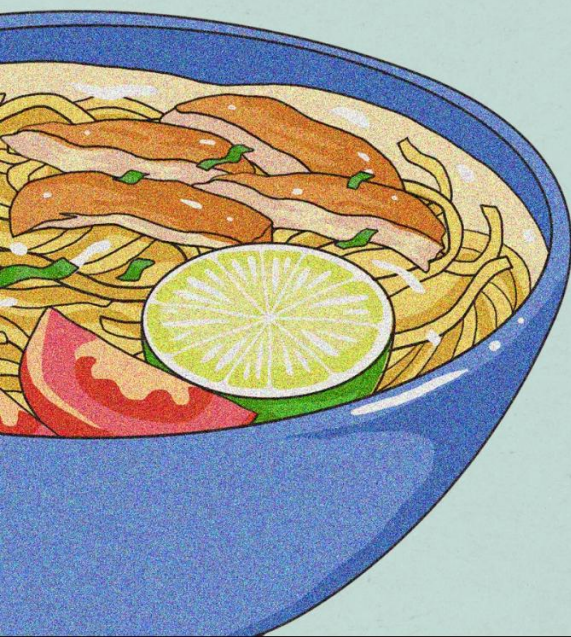


# RECETARIO

*Comidas Caseras*



Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios  
“San Jacinto Amilpas “

265

## RECURSOS SOCIOEMOCIONALES II

Educación para la salud

Integrantes:

Hernández Ángeles Alejandra Nimsy

López Olivera Vielka Yamilet

López López Dennise Aranza

Docente: Habibe Jimenez Turcott

“2B programación”

Ciclo escolar 2024





# MENÚ

---

Prologo	1
Ensalada de pollo.....	2
Spaquetti.....	4
Chilaquiles verdes .....	8
Albóndigas.....	10
Entomatadas .....	11
Caldo de res.....	13
Lentejas.....	16
Milanesa con arroz....	20
Reflexiones.....	22
	25

# PRÓLOGO

En ese libro de recetas podrás encontrar variedades de deliciosas comidas caseras que tu familia o tu amaran, algunos platillos fueron creados desde la era prehispánica .

Adentra te en el mundo de la gastronomía mexicana y ten esa sensación que el gorro no te hace el mejor chef si no tu propio sazón.

En el recetario encontrarás primero los platillos seleccionados para que disfrutes de un exquisito momento y por último una breve información sobre los beneficios de estos.



## ENSALADA DE POLLO

### Ingredientes:

- 500 gramos de pechuga de pollo
- 240 gramos de verduras variadas
- 6 cucharadas soperas de crema agria
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra

### Elaboración:

✓ Hierva, escurre y desmenuza la pechuga de pollo. Es preferible optar por esta parte del animal para elaborar la ensalada, pero si tienes restos de muslos de pollo asado, por ejemplo, también puedes usarlos.

✓ Cocina las verduras escogidas también en agua hirviendo, sin embargo, debes lavarlas previamente y trocearlas en caso de ser grandes. Puedes escoger los ingredientes que más te gusten, ya que la ensalada de pollo mexicana se caracteriza por los condimentos y la forma de presentar el ingrediente principal, más que por los ingredientes complementarios. Puedes usar chícharos (guisantes), papa, zanahoria e incluso manzana verde. La manzana verde no debe cocinarse, solo pelarse y cortarse en cubos. Escurre la verdura cuando esté lista y pásala por agua fría para cortar la cocción.

✓ Coloca en un bol todos los ingredientes y mézclalos, incluida la mayonesa y la crema. La cantidad de sal y pimienta será al gusto. Para que tu ensalada de pollo mexicana sea totalmente casera, te recomendamos hacer en casa tanto la mayonesa como la crema con estas recetas:

✓ Puedes servir tu receta de ensalada mexicana sobre hojas de lechuga, en un emparedado, con galletas saladas o con galletas integrales. Existe una variante de la ensalada mexicana de pollo con coditos que incluye este ingrediente al final. Por supuesto, los coditos se cocinan en agua hirviendo antes y se escurren.



## INFLUENCIA CULTURAL

Este gran platillo fue un rebuscado plato inventado para la coronación de la reina de Inglaterra en 1953.

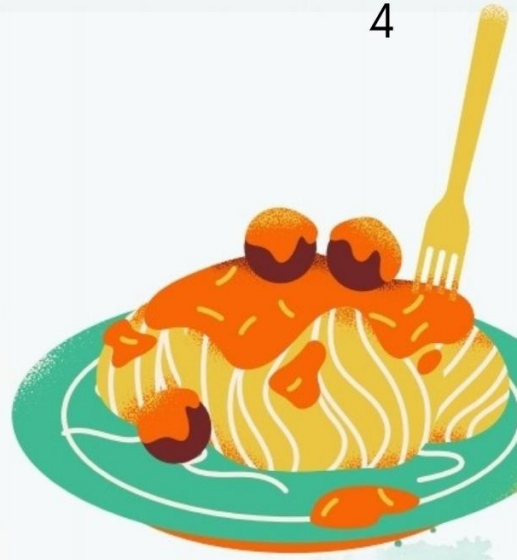
## RELACION CON EL PLATO DEL BIEN COMER

Esta rica y exquisita ensalada de pollo cuenta con nutrimentos, lípidos, carbohidratos, proteínas, calorías, calcio, fósforo, hierro, potasio, magnesio y verduras que se encuentran en el plato del buen comer, y como toda ensalada es muy equilibrada.

## ALIMENTOS LOCALES UTILIZADOS

Sus alimentos locales son todas aquellas frutas y verduras que se ocupan para hacer la rica ensalada.

# spaguetti rojo



## Ingredientes

- Espaguetti
- Aceite de maíz
- Cebolla blanca
- Diente de ajo
- Tomate rojo
- Orégano mexicano
- Caldo de pollo en polvo
- Sal y pimienta al gusto.
- Para decorar:
- Queso Fresco
- Crema espesa
- Hojas de perejil



1. Cocina la pasta en una olla grande con 4 litros de agua hirviendo y 1 cucharadita de sal
2. -Para hacer la salsa de tomate, comienza por poner a hervir 4 litros de galón de agua en una olla grande. Agrega los tomates y cocina por unos 8 minutos. Retira los tomates del agua y desecha la piel de los tomates. Puedes hacer una pequeña cortada en forma de cruz en la parte de abajo de los tomates para que sea más fácil quitarles la piel.
3. -Coloca los tomates en una licuadora junto con el ajo y la cebolla. Procesa hasta tener una salsa suave. Agregar un poco de agua, SOLO si la licuadora esta batallando para moler los tomates





4.-Calienta el aceite de maíz en una sartén grande. Usando un colador, vierte la salsa de tomate en la sartén. Cocina durante unos dos minutos a fuego medio-alto.

Añada el orégano mexicano y los gránulos de caldo de pollo. Revisa la sazón para ver si necesita más sal. Ten en cuenta que el caldo de pollo ya lleva sal.



5.-Mientras la salsa se cocina, escurre la pasta y agrégala a la sartén con la salsa de tomate. Siga cocinando por 2 minutos más a fuego lento. Deja que la pasta absorba algunos de los jugos de tomate antes de servir. Para servir la pasta, cúbreala con aproximadamente 1 cucharada (por plato) de la crema espesa mexicana, decórala con queso fresco desmenuzado y un poco de perejil

## Influencia cultural

Aunque la pasta se originó en China, fue en Italia donde realmente se popularizó y se convirtió en un elemento básico de la cocina.

Los italianos comenzaron a hacer pasta a mediados del siglo XIII, utilizando harina de trigo y agua para crear una masa que luego se laminaba y cortaba en diferentes formas



## Relacion con el plato del buen comer

La pasta aporta un alto rendimiento energético, por lo que es ideal para deportistas ¡Y también para estudiantes! La pasta genera beneficios nutricionales para el rendimiento intelectual

## Alimentos locales utilizados

No tiene alimentos locales pero es rica y tiene varios nutrientes





8

## *Chilaquiles Verdes*



30 minutes

---

### INGREDIENTES

Bolsa de totopos

pechuga de pollo cocida y desmenuzada

1 Taza de crema

- ¼ Taza de hojas de cilantro
- ½ kilo de tomate verde
- 1 Diente de ajo
- ½ Pieza de cebolla
- Chile jalapeño al gusto
- Sazonador de pollo en polvo al gusto
- 2 Cucharadas de Aceite Sabroso para freír
- ½ Taza de queso panela rallado



# PREPARACIÓN



Prepara la salsa

1. Para la salsa, licúa los tomates con la cebolla, los ajos, los chiles, el agua, el cilantro y el consomé de pollo. Calienta el aceite, vierte lo que licuaste y cocina hasta que hierva moviendo ocasionalmente.



Mezcla con los totopos

2. Agrega los totopos a la salsa y mezcla suavemente para que absorban un poco de salsa.



Prepara tus chilaquiles

3. Sirve los chilaquiles y baña con un poco más de salsa. Añade el pollo, la Media Crema NESTLÉ® y el queso. Ofrece.



## INFLUENCIA CULTURAL

El sabor que tiene este platillo resalta con ingredientes muy sencillos y típicos del país, la palabra chilaquiles se dice que viene del náhuatl, “chilaquili” derivado de chili que significa chile y aquile equivalente a estar dentro de algo.

## RELACIÓN CON EL PLATO DE BIEN COMER

los chilaquiles es que se hacen con tortillas de maíz, las cuales tienen muchos beneficios para la salud y son la principal fuente de energía, proteínas, fibra y calcio de la dieta mexicana.

## ALIMENTOS LOCALES UTILIZADOS

No contiene alimentos locales








## ALBONDIGAS

### Ingredientes:

- 2 tazas de pure de tomate
- 1 chile chipotle
- 3 tazas de agua
- 2 cubos de concentrado de tomate con pollo CONSOMATE
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 800 gramos de res molida
- 100 gramos de tocino picado y frito
- 1 huevo
- 2 cucharadas de jugo MAGGI
- 1 cucharada de salsa tipo inglesa
- 2 cucharadas de cebolla finamente `picada

### Elaboración:

- 
**LICUA:** Para la salsa, licua el pure de tomate, el chile, el agua y el concentrado de tomate con pollo CONSOMATE, Calienta el aceite en una olla y cocina la salsa a fuego medio por 10 minutos
- 
**COCE:** Para las albóndigas, mezcla la carne con el tocino, la cebolla, el huevo, el jugo MAGGI y la salsa tipo inglesa. Forma las albóndigas, colócalas en la salsa, tapa y cocina por 20 minutos a fugo medio o hasta que estén cocidas
- 
**OFRECE:** Sirve las albóndigas en un plato y ofrece.



## INFLUENCIA CULTURAL

La teoría más firme de como entraron las albóndigas a la cultura hispana indica que fueron los árabes los que enseñaron a los españoles a preparar este plato.

## RELACION CON EL PLATO DEL BIEN COMER

Las albóndigas aportan vitaminas del grupo B, destacando la tiamina, la riboflavina, el niacina y la vitamina B6. Aportan también ácido fólico, vitamina E y algo de vitamina D.

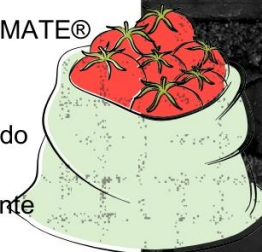
## ALIMENTOS LOCALES UTILIZADOS

Es un platillo más internacional que casi no tiene alimentos locales, pero podemos decir que es una receta exquisita y muy nutritiva también.

# Entomatadas



- 6 Jitomates cocidos
- 1 Chile jalapeño cocido
- 1/4 Pieza de Cebolla cocida
- 2 Dientes de ajo cocidos
- 3 Tazas de Agua
- 1 Sobre de Sazonador en Polvo con Tomate MAGGI® CONSOMATE®
- 1/2 Cucharadita de Sal con cebolla en polvo
- 2 Cucharadas de Aceite vegetal
- 400 Gramos de Queso panela deslactosado y desmoronado
- 1/4 Pieza de Cebolla picada finamente
- 5 Ramitas de Cilantro fresco desinfectado y picado finamente
- 12 Tortillas de maíz pasadas por aceite caliente
- 1/2 Pechuga de pollo cocida y deshebrada (300 g)
- 1/4 Pieza de Cebolla morada fileteada
- 1 Envase de Media Crema NESTLÉ® Deslactosada refrigerada (190 g)





# MODO DE PREPARACIÓN

¡A cocinar!

Cocina

1. Para la salsa, licúa los jitomates, con el chile jalapeño, ¼ pieza de cebolla, el ajo, el agua, el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® y la sal con cebolla. Calienta el aceite, vierte lo que licuaste y cocina hasta que espese ligeramente.

Rellena

2. Para el relleno, mezcla en un recipiente el queso panela con ¼ pieza de cebolla picada y el cilantro; rellena las tortillas con la mezcla de queso.

Sirve

3. Sirve las entomatadas, baña con la salsa caliente, decora con el pollo, la cebolla morada y la Media Crema NESTLÉ® Deslactosada. Ofrece.

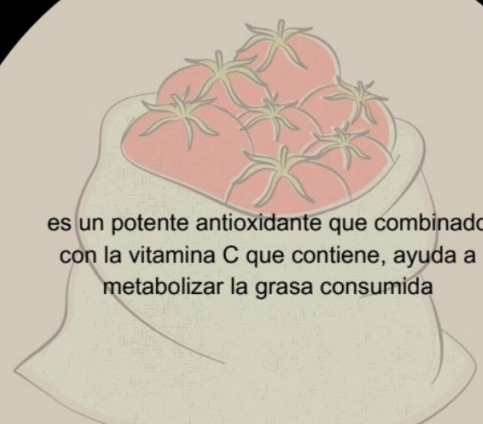





Su origen se remonta a la época prehispánica, donde las tortillas de maíz eran una base alimenticia común en las culturas mesoamericanas. Con el tiempo, se crearon diferentes formas de preparar las tortillas y las Entomatadas surgieron como una opción deliciosa.

## INFLUENCIA CULTURAL

## RELACIÓN CON EL PLATO DE BUEN COMER



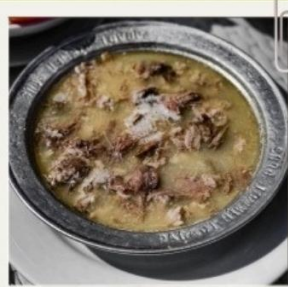
es un potente antioxidante que combinado con la vitamina C que contiene, ayuda a metabolizar la grasa consumida



Maíz y Chile

## ALIMENTOS LOCALES

# caldo de res



## INGREDIENTES

- 12 tazas de agua
- 2 lbs de trozos de res con hueso
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 a 3 cucharadas de sal
- 4 papas blancas cortadas en cubos de una pulgada
- 3 chiles serranos cortados en trozos
- 1 cebolla blanca pequeña cortada en cubos
- 4 zanahorias cortadas gruesas
- 3 elotes cortados en 9 trozos
- 4 tazas de repollo verde cortado en trozos de una pulgada (green cabbage)
- 1/2taza de cilantro picado
- 16 tortillas de maíz, si las deseas
- 1 lima grande cortada en gajos, si la deseas

## ELABORACION

1,.En una olla grande y pesada, vierte las 10 tazas de agua, la carne de res, el ajo, las hojas de laurel y 1 1/2 cucharada de sal. Cocina hasta hervir, retirando la espuma de la parte superior, si es necesario. Tapa la olla, baja el fuego y continúa cocinando entre 1 1/2 hora y 2 horas o hasta que la carne esté blanda.

2.-En la licuadora, agrega los chiles serranos, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 taza de agua, licúa hasta que esté todo bien mezclado y reserva

3.-na vez que la carne esté blanda, retira las hojas de laurel y la cabeza de ajo. Agrega las papas en la olla, además de las cebollas, las zanahorias y los elotes. Añade las 2 tazas de agua restantes, prueba el caldo para determinar si tiene suficiente sal y condimenta a gusto. Deja que hierva, luego baja el fuego y continúa cocinando hasta que las papas



**4.-**Cuando las papas estén tiernas, retira los elotes y la carne de la sopa, transfírela a un recipiente grande y tápala para mantener todo caliente

**5.-**Agrega el repollo (green cabbage) y 1/4 taza de cilantro a la sopa. Cocina durante otros 15 a 20 minutos, hasta que el repollo (col verde) esté tierno pero al dente. Retira la sopa del fuego y déjala reposar durante 15 minutos. Calienta las tortillas de maíz en un comal o sartén caliente y mantenlas tibias en un calentador de tortillas

**6.-**Divide la sopa en 8 recipientes. Agrega el elote y un trozo de carne a cada recipiente. Decora con los gajos de lima, el cilantro y la salsa Serrano para agregar un toque picante.

**7.-**Puedes servir con tortillas de maíz tibias, si lo deseas

### Influencia cultural

es un platillo antiguo y se cree que fue introducido a México durante la época que los españoles llegaron al país

### Relación con el plato de bien comer

Fomenta el buen funcionamiento del sistema inmunitario y acelera el metabolismo, gracias a que te brinda una buena cantidad de vitamina B6

### Alimentos locales utilizados

sus alimentos locales son las verduras





## LENTEJAS CON VERDURAS

### Ingredientes:

- 200g de lentejas
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 2 dientes ajo
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento verde
- 1 papa mediana
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de pimiento dulce
- sal al gusto
- pimienta al gusto

### Elaboración:

- 1 Remojar las lentejas con agua mineral al menos 1 hora antes de cocinarlas
- 2 Pelar y picar la cebolla, añadir a una olla con el aceite y sofreír. Cuando comience a cambiar de color, añadir el puerro cortado en aros y los dientes de ajos picados. Cocinar todo junto unos minutos.
- 3 Mientras, picar la zanahoria y el pimiento en tacos pequeños. Añadir a la olla con el resto de la cebolla, el ajo y el puerro.
- 4 Una vez que las verduras comiencen a dorarse, añadir los tomates pelados y picados y cocinar todo junto unos 5 minutos. Agregar el pimentón y el laurel, remover y cocinar un par de minutos mas.
- 5 Escurrir y lavar las lentejas. Añadir a la olla y cubrir con agua un par de dedos por encima de estas y cocinar a fuego medio unos 20 minutos. Si se quedan sin agua, añadir un poco mas.
- 6 Pelar y cortar la patata en tacos. Una vez que las lentejas comiencen a ablandarse, añadir las patatas a la olla y cocinar 15 minutos más a fuego medio. Si falta agua, añadir un poco más .
- 7 Retirar la hoja de laurel, salpimentar al gusto y servir



## INFLUENCIA CULTURAL

El cultivo de las lentejas es uno de los más antiguos de la historia y su origen se sitúa en el Oriente Medio, son un gran aporte de fibras, vitaminas, así como ricos en minerales como el potasio.

## RELACION CON EL PLATO DEL BIEN COMER

Las lentejas son un tipo de legumbres formadas por hidratos de carbono, proteínas, y también contiene una gran variedad de vitaminas y minerales. Por eso son consideradas como un alimento de alto valor nutritivo.

## ALIMENTOS LOCALES UTILIZADOS

Es un platillo tradicional que no utiliza carnes, más bien, se concentra en verduras y en alimentos locales como son:

- tomate
- cebolla
- papas
- laurel

entre otros alimentos más que hacen que este platillo sea delicioso y nutritivo.

*you'll become me  
to learn. My jo  
n pai*



## MILANESA CON ARROZ



 Duración: 1 h 20 min

### INGREDIENTES

#### Milanesa

- 4 pechugas de pollo
- Empanisante
- huevo

#### Arroz

- Arroz
- Agua

*strongly believe  
the moment you dec*



## ELABORACION

### Milanesa

- 1.- primero se prepara lo que se le echa a la pechuga de pollo
- 2.-revuelve el huevo
- 3.- A la mezcla del huevo agregale el empanisante
- 4.- Mete la pechuga de pollo en la mezcla
- 5.- Se echa previamente en el sartén
- 6.- Se frie y esta lista

### Arroz

- 1.-Lava el arroz
- 2.-Calentar el agua en la estufa
- 3.-previamente precalentado meter el arroz lavado
- 4.- se deja aproximadamente 30 minutos y ya esta el arroz





## Influencia cultural

Aparentemente, la milanesa puede rastrearse al siglo XII: en el año 1134 Milán era una ciudad más dentro del imperio Austro-Húngaro, un cocinero italiano ofreció el plato en la corte austríaca por primera vez

## Relacion con el plato del buen comer

Es alto en nutrientes, proteínas, carbohidratos

## Alimentos locales utilizados

Es un platillo que se podría decir que no tiene alimentos locales pero es muy rico

## REFLEXIONES

Al adoptar nosotros hábitos alimenticios, podemos protegernos de diversas e infinitas enfermedades, podemos tener el control de nuestra salud y claro, porque no, también podemos mejorar muchos aspectos de nosotros de manera positiva, como tener más energía para hacer nuestras actividades diarias. Poder convertir estos hábitos saludables en parte de nuestra rutina diaria, es el principio de una vida mejor y más saludable.

Los hábitos alimenticios previenen infinitas enfermedades, pero entre las que más destacan de ellas y las más recurrentes son que gracias a los hábitos saludables, prevenimos el sobre peso y la obesidad, que son enfermedades de grande riesgo para la salud.

Los hábitos saludables son la práctica de pequeñas cosas que, si las hacemos, mejoramos nuestra vida en muchos aspectos, pero de manera saludable, el consejo es que si quieres tener una vida más saludable, si quieres mejorar, quieres cambiar tu vida, tu rutina y ser alguien con mucha energía, no lo pienses más y recurre a los hábitos saludables. Al tener la intensión de cambiar es el primer paso fundamental para lograr tu objetivo, nunca es tarde para hacerlo y cambiar de manera saludable.

# REFERENCIAS

Martinez, M. (2022, 16 octubre). Espagueti rojo a la mexicana en salsa de tomate. Recetas de Comida Mexicana | México En Mi Cocina. <https://www.mexicoenmicocina.com/espagueti-rojo/>

Milanesa de carne - Receta FÁCIL. (2023, 12 mayo). recetasgratis.net. <https://www.recetasgratis.net/receta-de-milanesa-de-carne-11894.html>

Arroz rojo. (2022, 22 julio). Recetas Nestlé. [https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwjZqJWo9oOGAxXCKa0GHfODCd4YABABGglwdg&gclid=CjwKCAjwi\\_exBhA8EiwA\\_kU1MmQNQg7emW\\_-3PJGkc5Hhv2tfBiK4ojm79c5nCOh34zpB3YaGkuE9BoC\\_bwQAVD\\_BwE&ohost=www.google.com.mx&cid=CAESVOD2xxh4wnPMfppnRFhcQD2LssMS\\_vsM2ExHUvHtZj1MHjiBcrjJRa19FgZ-srbVD7lo6eBNQHuvRkWMzXRMSMhaO\\_sw-w6VdSqFfZ\\_cad0wcvZA&sig=AOD64\\_1A6SwkawHQpFXs5ELCyt6zLPi0-A&q&adurl&ved=2ahUKEwiC0o-o9oOGAxWQkO4BHcbOBVEQ0Qx6BAGQEAE](https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwjZqJWo9oOGAxXCKa0GHfODCd4YABABGglwdg&gclid=CjwKCAjwi_exBhA8EiwA_kU1MmQNQg7emW_-3PJGkc5Hhv2tfBiK4ojm79c5nCOh34zpB3YaGkuE9BoC_bwQAVD_BwE&ohost=www.google.com.mx&cid=CAESVOD2xxh4wnPMfppnRFhcQD2LssMS_vsM2ExHUvHtZj1MHjiBcrjJRa19FgZ-srbVD7lo6eBNQHuvRkWMzXRMSMhaO_sw-w6VdSqFfZ_cad0wcvZA&sig=AOD64_1A6SwkawHQpFXs5ELCyt6zLPi0-A&q&adurl&ved=2ahUKEwiC0o-o9oOGAxWQkO4BHcbOBVEQ0Qx6BAGQEAE)

Caldo de res mexicano. (2016, 10 marzo). QueRicaVida.com. <https://www.quericavida.com/recetas/caldo-de-res-mexicano/81c131f7-8cbb-4331-bd78-05a44f30ddb0>

Conasi, I. P.-. (2024, 19 febrero). Cómo cocinar lentejas con verduras: trucos y receta - Blog Conasi. Blog Conasi. <https://www.conasi.eu/blog/recetas/legumbres/como-cocinar-lentejas-verduras/>

Lentejas - Guía de los alimentos | Nestlé Family Club. (s. f.). <https://nestlefamilyclub.es/articulo/lentejas-lo-que-no-sabias-de-ellas#>

Albóndigas. (2022, 21 julio). Recetas Nestlé. <https://www.recetasnestle.com.mx/recetas/albondigas-caseras>

Univision. (s. f.). Las albóndigas, un platillo muy versátil. Univision. <https://www.univision.com/patrocinios/las-albondigas-un-platillo-muy-versatil>

Ensalada mexicana de pollo - ¡Receta FÁCIL y RÁPIDA! (s. f.). recetasgratis.net. <https://www.recetasgratis.net/receta-de-ensalada-mexicana-de-pollo-74482.html>

Ensalada de pollo con verduras. (s. f.). <https://www.sistemadigitaldealimentos.org/equivalentes/alimentos/Ensalada%20de%20pollo%20con%20verduras/522/plat>

Receta de chilaquiles verdes. (2022, 14 septiembre). Recetas Nestlé. <https://www.recetasnestle.com.mx/recetas/chilaquiles-verdes>

Entomatadas de queso. (2022, 22 julio). Recetas Nestlé. <https://www.recetasnestle.com.mx/recetas/comidas-entomatadas-queso>