



RECETAS DE COCINA PARA ESTUDIANTES SONORENSES

DRA. SOFÍA AMAVIZCA MONTAÑO
DR. EDUARDO ALBERTO GÓMEZ INFANTE
COORDINADORES EDITORIALES



GOBIERNO
DE **SONORA**

SECRETARÍA DE
**EDUCACIÓN
Y CULTURA**





RECETAS DE COCINA PARA ESTUDIANTES SONORENSES

DRA. SOFÍA AMAVIZCA MONTAÑO
DR. EDUARDO ALBERTO GÓMEZ INFANTE
COORDINADORES EDITORIALES



Recetas de cocina para estudi hambres sonorenses
Coordinadores editoriales Sofía Amavizca Montaña
y Eduardo Alberto Gómez Infante

D. R. © Universidad Estatal de Sonora, 2025

Universidad Estatal de Sonora
Unidad Académica Hermosillo
Ley Federal del Trabajo S/N
Col. Apolo, C. P. 83100 Hermosillo, Sonora

Corrección de estilo Mtra. Evangelina Valenzuela Ayala

www.ues.sonora.edu.mx

ISBN: 978-607-59839-7-4

DOI: 10.5281/zenodo.15328362

Este libro cumplió con los criterios formales de las directrices editoriales, al pasar las evaluaciones iniciales, se asignaron dos dictaminadores expertos en el campo de alimentación para la revisión.

Recetas de cocina para estudi hambres sonorenses. Sofía Amavizca Montaña y Alberto Eduardo Gómez Infante (coordinadores). Hermosillo, Sonora: Universidad Estatal de Sonora, 2025

Marzo 2025

79 Páginas

DOI 10.5281/zenodo.15328362

ISBN 978-607-59839-7-4

I. Amavizca Montaña, Sofía, coordinadora. II. Gómez Infante, Alberto Eduardo, coordinador.

1. Cocina 2. Recetas

TX716 R548 2025



RECETAS DE COCINA PARA ESTUDIANTES SONORENSES

AUTORES

ATZIRI AIDALY CAMACHO HERNÁNDEZ, INGENIERÍA EN SOFTWARE

LESLYE MEDINA QUIJADA, LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

MARIANNE CHERYL BUENO ARVIZU, LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

ITZEL PRISCILA CORDOVA ACUÑA, LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

ALBERTO PERALTA HOLGUÍN, INGENIERÍA EN SOFTWARE

SARAH ISABEL AMADOR MOLINA, LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

JUAN VÁZQUEZ YÁÑEZ, LICENCIATURA EN CONTADURÍA



ENSALADAS 13

SOPAS Y CALDOS.....25

Crema de verduras	27
Sopa de tortilla.....	28
Caldo de queso.....	29
Sopa de lentejas.....	30
Caldo de Albóndigas	31
Sopa fría.....	32
Sopa de fideos.....	33
Arroz rojo.....	34
Gallina pinta.....	35
Crema de elote	36
Menudo sonorense	37
Cocido sonorense	38



GUISADOS 41

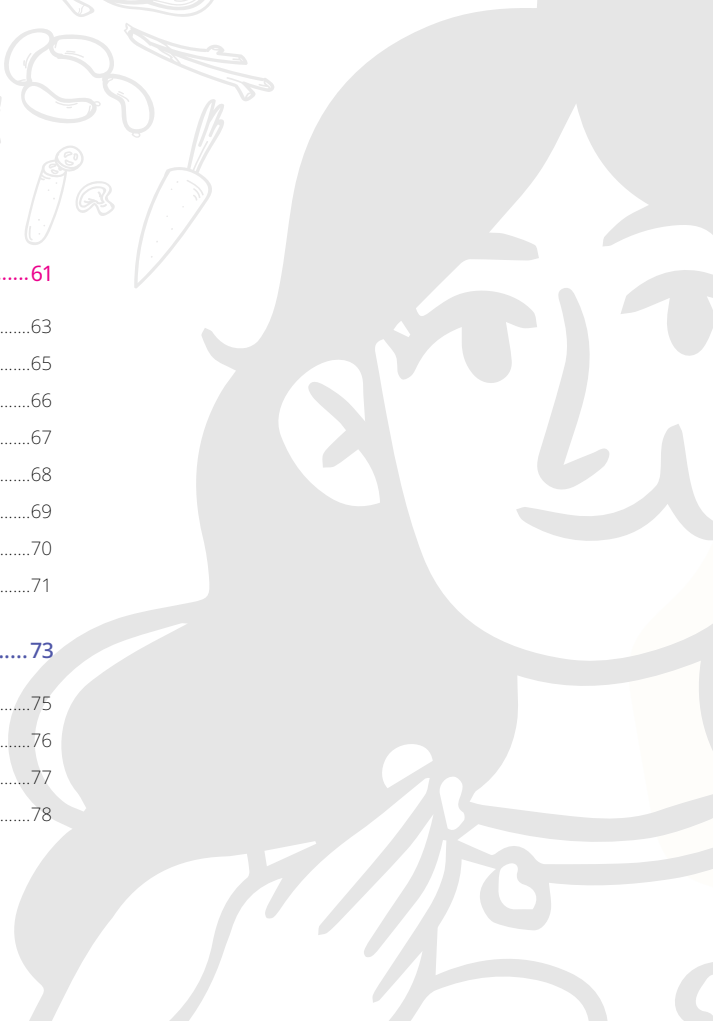
Entomatadas	43
Tostadas de pollo	44
Carne con chile	45
Espagueti con carne molida	46
Pescado empapelado	47
Molletes	48
Picadillo	49
Ceviche de pescado	50
Salpicón de res	51
Calabacitas con queso	52
Bistec ranchero	53
Pechugas en salsa morrón	54
Frijol con hueso	55
Pollo en crema de brócoli	56
Camarones rancheros	57
Discada sonorense	58

POSTRES 61

Pastel de zanahoria	63
Coricos	65
Calabaza con piloncillo	66
Pastel de elote	67
Panqué de plátano	68
Pastel de limón	69
Empanada de mermelada	70
Dulce de mango	71

BEBIDAS 73

Agua de pepino	75
Horchata de avena	76
Agua de Sandía	77
Agua de Jamaica	78



DIRECTORIO

Dr. Alfonso Durazo Montaña
Gobernador del estado de Sonora

Lic. Froylán Gámez Gamboa
Secretario de la Secretaría de Educación y Cultura

Dra. Martha Patricia Patiño Fierro
Rectora de la Universidad Estatal de Sonora

Mtra. Ana Lisette Valenzuela Molina
Encargada de despacho de la Secretaría General Académica

Dr. Leonardo Ibor Ruiz Ortega
Coordinadora de Investigación y Posgrado

Dra. Sofía Amavizca Montaña
Coordinadora de la Editorial UES



**GOBIERNO
DE SONORA**

SECRETARÍA DE
**EDUCACIÓN
Y CULTURA**



PRESENTACIÓN

estudiantes de diferentes programas educativos y profesores de las áreas de Comunicación Oral y Escrita y de Nutrición; constituye la evidencia de que las actividades académicas pueden y deben trascender los límites de las aulas y los muros de las escuelas, pues iniciaron como ejercicios de aprendizaje de escritura para la asignatura de Comunicación Oral y Escrita y como actividades de valoración dietética cuantitativa para Evaluación del Estado de Nutrición.

Cada receta plasmada en este texto contine no solo ingredientes con medidas y cantidades, sino recupera la valiosa tradición gastronómica de Sonora, pasada de generación en generación por madres, abuelas y tías. La cultura gastronómica es un pilar fundamental de la identidad cultural de una región. A través de la comida, no solo compartimos sabores y tradiciones, sino también historias y valores que nos conectan con nuestras raíces.

La buena alimentación, lejos de ser un lujo, puede ser accesible y económica, permitiendo que todos disfrutemos de una dieta equilibrada y saludable sin necesidad de gastar mucho dinero. Las recetas de este libro han sido cuidadosamente diseñadas para prepararse con ingredientes nutritivos y baratos. Esto demuestra que comer bien no tiene que ser sinónimo de pagar altos costos, al contrario, es posible preparar platillos deliciosos y saludables utilizando productos locales y de temporada, los cuales benefician nuestra salud, sin afectar a la economía personal o familiar.

En un mundo donde el consumo excesivo de productos ultraprocesados está llevando a la población a desarrollar sobrepeso y enfermedades crónicas, la buena alimentación se vuelve más crucial que nunca. La ciencia respalda esta afirmación: una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras no solo ayuda a prevenir enfermedades, y también es esencial para el desarrollo integral y para el aprendizaje. Estudios han demostrado que una alimentación saludable está relacionada con un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de concentración, lo cual subraya la importancia de nutrir adecuadamente nuestro cuerpo y mente desde una edad temprana.

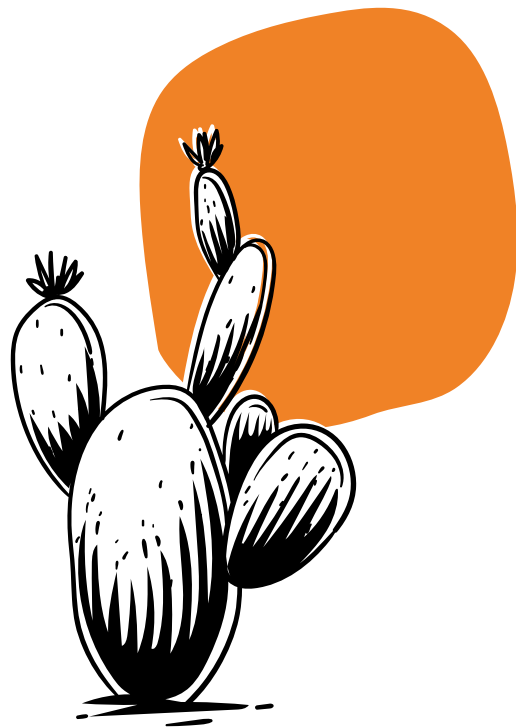
Al explorar y cocinar las recetas de este libro, no solo se eligen comidas preparadas con ingredientes de la región, sino que también se abraza una forma de vida que valora la salud, la cultura regional y el cuidado de la economía familiar.

¡Disfruta de cada bocado y celebra la riqueza de nuestra gastronomía!

Coordinadores editoriales

Dra. Sofía Amavizca Montaña

Dr. Eduardo Alberto Gómez Infante



PRÓLOGO

¡Bienvenidos a *Recetas de cocina para estudiantehambres sonorenses* ! Este recetario está diseñado especialmente para ti, estudiante universitario, que navega entre clases, trabajos y las interminables noches de estudio. Sabemos que la vida en el campus puede ser agitada y que a menudo las opciones fáciles y rápidas tienden a llamarte desde la máquina expendedora. Pero ¿quién dice que no puedes disfrutar de comidas deliciosas y nutritivas sin pasar horas en la cocina?

Este libro es una invitación a experimentar con la cocina Sonorense de manera sencilla y divertida. Cada receta ha sido seleccionada para ser fácil de seguir, con ingredientes accesibles y tiempos de preparación que se adaptan a tu agenda. Desde desayunos energizantes que te ayudarán a comenzar el día con fuerza, hasta cenas rápidas que te permitirán desconectar después de un día agitado, encontrarás opciones que se adaptan a tus necesidades y gustos.

Cocinar es una forma de expresar creatividad y cuidado, y esperamos que te animes a experimentar con los sabores y aromas en tu cocina. Descubre lo sencillo que puede ser preparar una comida casera deliciosa. Te invitamos a compartir estas recetas con tus amigos, organizar comidas en grupo y, sobre todo, disfrutar del proceso de cocinar de forma saludable.

¡Que cada plato que prepares sea una celebración de tu esfuerzo y dedicación!

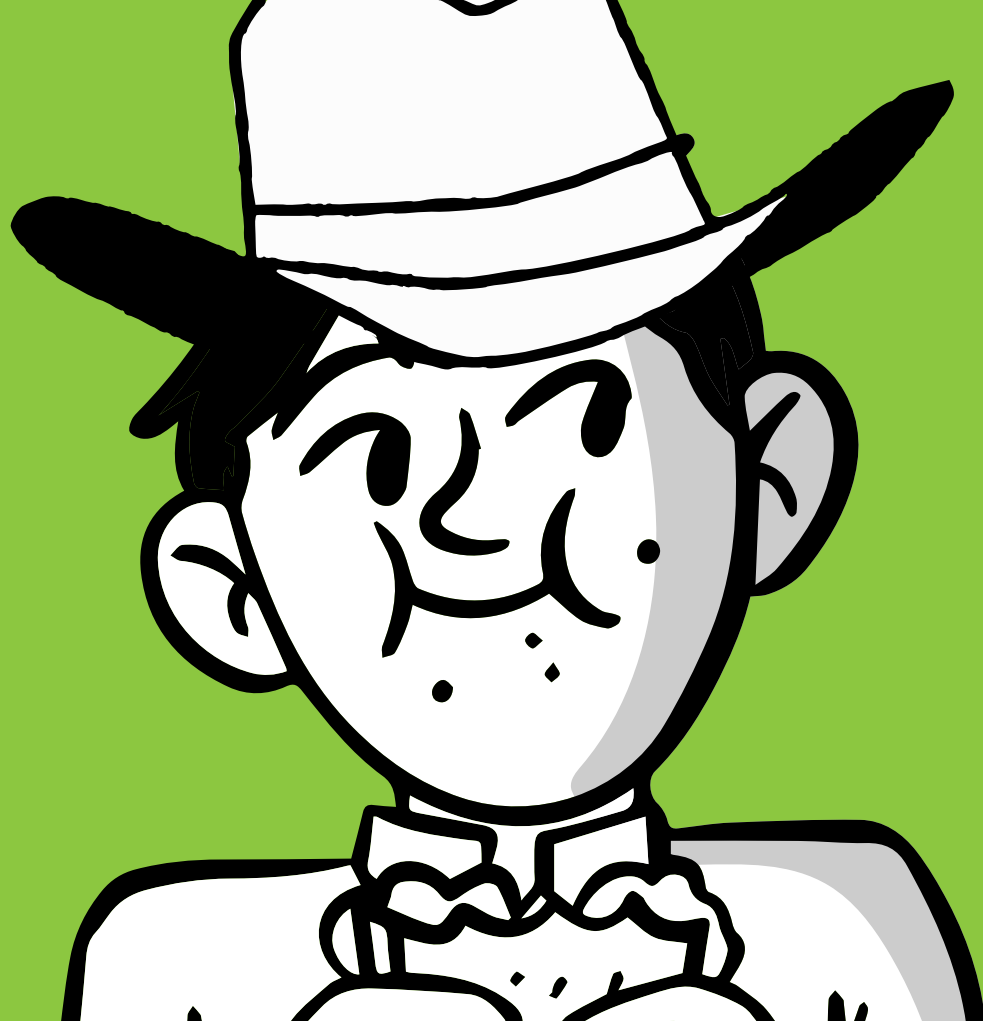
Buen provecho.

Lic. Víctor Panduro Tucarit

Coordinador de Nutrición y Dietética

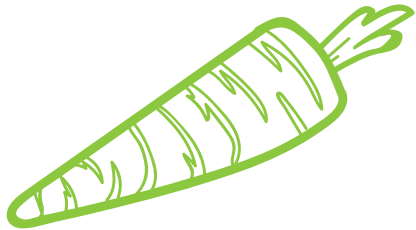
Instituto Mexicano del Seguro Social

Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada Estatal en Sonora





ENSALADAS



ENSALADA DE POLLO	15
ENSALADA DE HUEVO	16
ENSALADA DE ATÚN	17
ENSALADA CLÁSICA DE NOPALES	18
ENSALADA DE POLLO EN MANZANA	19
ENSALADA VERDE	20
ENSALADA DE AGUACATE	21
ENSALADA DE CHAMPIÑONES CON HIERBAS	22
ENSALADA DE TOMATE CON EJOTES	23

ENSALADA DE POLLO

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 pechuga de pollo
- 2 litros de agua
- 2 zanahorias medianas cortadas en cubos
- 2 varitas de apio en cubos
- 2 papas medianas
- 2 cucharadas de mayonesa
- 3 cucharadas de crema
- 1/4 cebolla
- 1 cabeza de ajo pelado
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO



Poner a cocer la pechuga en el agua, el ajo, una pizca de sal, pimienta y la cebolla por 30 minutos. Una vez lista, desmenuzarla. Cortar en cubos medianos la zanahoria y las papas, ponerlas a cocer hasta que estén blandas. Mientras tanto, cortar el apio también en trozos pequeños y, después, mezclar todos los ingredientes en un bowl. Al final, agregar la mayonesa, la crema, sal y pimienta al gusto, mezclar nuevamente y, por último, dejar reposar en el refrigerador.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	14.5	58	1.0 g/kg/día	20%
Grasa total	7	63	0.9 g/kg/día	11.1%
Carbohidratos	22.5	90	3.5 g/kg/día	9.1%
Fibra	3.47	0	25-30 g/día	13.8%
Sodio	0.6	0	2.3g/día	26%
Calorías totales		211	2000**	10.55%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

ENSALADA DE HUEVO

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- 4 huevos
- 2 papas medianas
- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza
- ½ cebolla
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO



Cocer los huevos. Para esto, calentar en una olla con suficiente agua y, cuando esté hirviendo, añadir los huevos con cuidado. Bajar un poco la temperatura y dejar que se cocinen por 10 minutos. Cocer las papas en agua aparte. Una vez cocidas, pelarlas y cortarlas en cubos medianos (aproximadamente de 4 cm.). Mientras tanto, pelar y cortar la cebolla lo más fina posible. Cuando los huevos estén listos, sumergirlos en agua para que se enfríen más rápido, pelarlos y cortarlos en cubos medianos. Por último, mezclar todos los ingredientes en un bowl y sazonar con la pimienta y sal al gusto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	14.3	57.2	1.0 g/kg/día	20.4%
Grasa total	20.6	185.4	0.9 g/kg/día	32.6%
Carbohidratos	31	124	3.5 g/kg/día	12.6%
Fibra	4.9	0	25-30 g/día	19.6%
Sodio	0.6	0	2.3g/día	26%
Calorías totales		366.6	2000**	18.3%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.
Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

ENSALADA DE ATÚN

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 4 huevos
- 2 latas de atún en agua de 200 gramos
- 1 paquete de pasta de sopa de coditos de 200 gramos
- 2 cucharadas soperas de mayonesa o una lata de crema o media crema de 225 gramos
- 1 lata de ensalada de verduras de 400 gramos.
- 1 lata de elote de 400 gramos
- lechuga romana
- tomate mediano
- chiles jalapeños en escabeche al gusto
- sal al gusto
- galletas saladas

PROCEDIMIENTO



Cocer la sopa codito con sal durante 15 minutos. Cuando esté lista, escurrir el agua con un colador. Verter la pasta en una bandeja para que enfríe y luego mezclarla con mayonesa o crema. Abrir las latas de atún y de verduras, escurrir el líquido y agregar a la sopa de coditos. Lavar bien la lechuga y el tomate; cortar finamente la lechuga y el tomate en cuadros pequeños. Añadir el chile jalapeño en escabeche, cortado en trocitos. Una vez que todos los ingredientes estén incorporados, estará listo. Servir con galletas saladas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	26.7	106.8	1.0 g/kg/día	38.1%
Grasa total	7.6	68.4	0.9 g/kg/día	12%
Carbohidratos	116.7	467	3.5 g/kg/día	47.6%
Fibra	9.3	0	25-30 g/día	37.2%
Sodio	0.9	0	2.3g/día	39.1%
Calorías totales		642.2	2000**	32.1%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

ENSALADA CLÁSICA DE NOPALES

RINDE PARA 3 PERSONAS

INGREDIENTES



- ½ kilo de nopales tiernos cortados en cuadritos
- ¼ taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de vinagre blanco o de manzana
- 2 cucharadas de cebolla finamente cortada
- 3 chiles verdes cotados en cuadritos
- 3 tomates cortados en cuadritos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 100 gramos de queso panela rallado
- sal al gusto.

PROCEDIMIENTO



Cortar los nopales en cuadritos y cocer con poca agua y sal. Cuando cambien de color y estén suaves, escurrir. Mezclar con la cebolla, el cilantro, el chile, el tomate, el vinagre, el aceite y la sal. Colocar la ensalada en un plato y espolvorear el queso. Acompañar con tostadas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	13.3	53.2	1.0 g/kg/día	19%
Grasa total	16.1	144.9	0.9 g/kg/día	25.5%
Carbohidratos	14.2	56.8	3.5 g/kg/día	5.7%
Fibra	11.6	0	25-30 g/día	46.6%
Sodio	0.89	0	2.3g/día	38.6%
Calorías totales		255	2000**	12.7%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

ENSALADA DE POLLO EN MANZANA

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 pechuga de pollo cocido
- 2 manzanas
- 2 varitas de apio
- 4 zanahorias
- 1 lata de piña en almíbar en trocitos
- 1 lechuga
- mayonesa al gusto
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO



Una vez cocida la pechuga y las zanahorias (por separado), dejar enfriar. Deshebrar la pechuga, pelar y cortar las manzanas en cuadros pequeños, al igual que el apio, la zanahoria y la lechuga. Mezclar toda la verdura y, al final, agregar el pollo y la piña en cuadros más pequeños. Por último, añadir la mayonesa, la sal y la pimienta al gusto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	13.7	54.8	1.0 g/kg/día	19.5%
Grasa total	4.9	44.1	0.9 g/kg/día	7.7%
Carbohidratos	22.9	91.6	3.5 g/kg/día	9.3%
Fibra	6.4	0	25-30 g/día	25.6%
Sodio	0.8	0	2.3g/día	34.7%
Calorías totales		190.5	2000**	9.5%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

ENSALADA VERDE

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- ½ lechuga romana
- 1 pepino mediano
- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria rallada
- ½ aguacate
- 2 cucharadas de cebolla picada muy fina

Para el aderezo:

- 2 cucharadas de vinagre blanco o de manzana
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- el jugo de dos limones
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO



Las verduras deben estar lavadas y desinfectadas. Cortar la lechuga en trozos grandes, cortar el tomate en cuadritos medianos, pelar y rebanar el pepino. Partir el aguacate en cuadros. Mezclar los ingredientes con la cebolla. Al servir, añadir aderezo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	3	12	1.0 g/kg/día	4.2%
Grasa total	12.8	115.2	0.9 g/kg/día	20.3%
Carbohidratos	13.2	52.8	3.5 g/kg/día	5.2%
Fibra	5.2	0	25-30 g/día	20.8%
Sodio	0.7	0	2.3g/día	30.4%
Calorías totales		180	2000**	9%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

ENSALADA DE AGUACATE

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- 2 aguacates medianos
- 4 tomates
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 ramito de cilantro
- 3 cucharadas de aceite
- pimienta y sal al gusto

PROCEDIMIENTO



Sumergir los tomates en agua hirviendo por dos segundos y quitarles la piel. Cortar en rodajas y colocar en un platón. Pelar los aguacates, partirlos por la mitad, retirar la semilla, cortarlos en cuadritos y rociarlos con una cucharada de jugo de limón. Cortar finamente el cilantro y reservar. Mezclar el aceite con la cucharada de jugo de limón restante, la sal y la pimienta. Agregar el cilantro y los aguacates, y disponer todo sobre el tomate.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	3	12	1.0 g/kg/día	4.2%
Grasa total	24.6	221.4	0.9 g/kg/día	39%
Carbohidratos	12	48	3.5 g/kg/día	4.8%
Fibra	6.2	0	25-30 g/día	24.8%
Sodio	0.67	0	2.3g/día	29.1%
Calorías totales		281.4	2000**	14%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

ENSALADA DE CHAMPIÑONES CON HIERBAS

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- ½ kilo de champiñones
- 2 pimientos morrones cortados
- 2 dientes de ajo finamente cortados
- 6 cucharaditas de aceite para freír
- hierbas de olor

PROCEDIMIENTO



Limpiar bien los champiñones, cortar la parte dura del tallo y lavarlos. Escurridlos y secarlos con una servilleta.

En una cacerola, freír los ajos hasta que se transparenten. Añadir los champiñones y los demás ingredientes, mezclando con cuidado. Con el fuego apagado, tapar y dejar reposar unos minutos antes de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	5.7	22.8	1.0 g/kg/día	8.1%
Grasa total	15.9	143.1	0.9 g/kg/día	25.2%
Carbohidratos	25	100	3.5 g/kg/día	10.2%
Fibra	3.8	0	25-30 g/día	15.2%
Sodio	0.02	0	2.3g/día	0.8%
Calorías totales		265.9	2000**	13.2%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

ENSALADA DE TOMATE CON EJOTES

RINDE PARA 3 PERSONAS

INGREDIENTES



- 2 tomates grandes
- 200 gramos de ejotes
- 200 gramos de jamón
- cucharada de aceite de canola u olivo
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO



Limpiar los ejotes, quitar las puntas y cada ejote partirlo como en tres trocitos y ponerlos a cocer con poca agua y sal. Cuando estén tiernos, escurrir y dejar enfriar. Quitar las semillas al tomate y partirlo en trocitos. Revolver con los ejotes y el jamón cortado en cubitos. Aderezar con jugo de limón y aceite.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

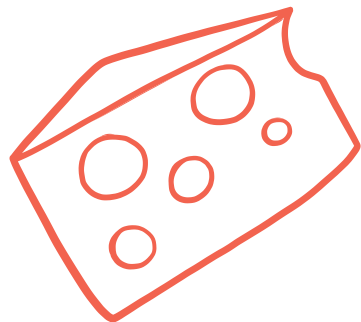
	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	11.5	46	1.0 g/kg/día	16.4%
Grasa total	20.5	184.5	0.9 g/kg/día	32.5%
Carbohidratos	6.6	26.4	3.5 g/kg/día	2.6%
Fibra	3.3	0	25-30 g/día	13.3%
Sodio	0.9	0	2.3g/día	39.1%
Calorías totales		256.9	2000**	12.8%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).



SOPAS



Y CALDOS



CREMA DE VERDURAS	27
SOPA DE TORTILLA	28
CALDO DE QUESO	29
SOPA DE LENTEJAS	30
CALDO DE ALBÓNDIGAS	31
SOPA FRÍA	32
SOPA DE FIDEOS	33
ARROZ ROJO	34
GALLINA PINTA	35
CREMA DE ELOTE	36
MENUDO SONORENSE	37
COCIDO SONORENSE	38

CREMA DE VERDURAS

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 kilo de una o varias de las siguientes verduras: calabacitas, zanahoria, brócoli, acelgas, coliflor, champiñones, acelgas.
- 1 tomate mediano cortado en cuadritos.
- 2 dientes de ajo pelados y cortados
- ½ vara de apio cortado en cuadritos
- ½ cebolla blanca cortada en cuadritos
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 taza de media crema
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 Cubito de consomé de pollo o bien una cucharada de consomé en polvo
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO



Cueza la verdura y lícuela. Fría en aceite caliente el ajo, el apio, el tomate y la cebolla. Agregue la verdura licuada y el cubito de consomé. Después de que hierva, añada la media crema. Puede agregar trocitos de verdura cocida y crutones al gusto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	5.5	22	1.0 g/kg/día	7.8%
Grasa total	9.5	85.5	0.9 g/kg/día	15%%
Carbohidratos	14	56	3.5 g/kg/día	5.7%%
Fibra	5.7	0	25-30 g/día	22.8%
Sodio	0.9	0	2.3g/día	39.1%
Calorías totales		163.5	2000**	8.1%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

SOPA DE TORTILLA

RINDE PARA 3 PERSONAS

INGREDIENTES



- 8 tortillas de harina de maíz cortadas en tiras
- 3 tazas de caldo de pollo
- 3 tazas de agua
- 2 tomates medianos
- 2 dientes de ajo sin cáscara
- 1 trozo de cebolla
- 1 rama de epazote
- ½ kilo de queso rallado
- 1 aguacate mediano
- chicharrón al gusto
- crema al gusto
- chile pasilla al gusto
- aceite para freír

PROCEDIMIENTO



Fría las tiras de tortilla en el aceite caliente hasta que se doren, apártelas (también puede utilizar totopos de los que venden en bolsa), en la misma grasa, fría el chile. Escurre el exceso de grasa, licue los tomates con los ajos y el trozo de cebolla y fríalos hasta que se sazonen. Luego, agregue el caldo a las tortillas fritas y el epazote. Hierva unos momentos y sirva caliente. Al servir, añada al gusto chile pasilla frito, rebanadas de aguacate, crema, queso rallado y trozos de chicharrón.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	38	152	1.0 g/kg/día	54.2%
Grasa total	46.6	419.4	0.9 g/kg/día	73%
Carbohidratos	50	200	3.5 g/kg/día	20.4%
Fibra	5.3	0	25-30 g/día	21.3%
Sodio	1.4	0	2.3g/día	60.8%
Calorías totales		771	2000**	38.5%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

CALDO DE QUESO

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 300 gramos de queso fresco regional
- 1 papa grande (o dos chicas) sin cáscara y lavada
- 1 cebolla cortada finamente
- 1 diente de ajo sin cáscara
- 2 chiles verdes (anaheim o chilaca)
- 3 tomates medianos
- 1 pizca de orégano
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1.5 litros de agua
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO



Tatema (asa) los chiles en la estufa o comal hasta que estén prácticamente negros. Se ponen dentro de una bolsa de plástico para que suden. Después de unos minutos, quitar la cáscara y las semillas. Mientras tanto, pelar y cortar la papa. Cortar en cubos el queso (como de cuatro centímetros aprox.). Luego poner a cocer los tomates en agua, pelarlos, licuarlos con sal y pimienta al gusto, y reservarlos. En una olla mediana, sofreír el ajo y la cebolla por unos minutos. Agregar una pizca de orégano molido, que puedes frotar con tus manos. Sino deseas comer el ajo, puedes retirarlo. Añadir los cubos de papa, mezclar por unos dos minutos y por último incorporar el tomate licuado con una taza de agua. Dejar hervir hasta que la papa cambie de textura y esté casi cocida. En este momento, agregar los cubos de queso. Dejar en el fuego hasta que el queso se ablande y la papa se termine de cocer. Agregar sal al gusto, tapar y dejar reposar unos minutos para que se incorporen todos los sabores.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	13.2	52.8	1.0 g/kg/día	18.8%
Grasa total	10.5	94.5	0.9 g/kg/día	16.6%
Carbohidratos	17.6	70.4	3.5 g/kg/día	7.1%
Fibra	4.85	0	25-30 g/día	19.4%
Sodio	0.74	0	2.3g/día	32.17%
Calorías totales		217.7	2000**	10.8%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

SOPA DE LENTEJAS

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 300 gramos de lentejas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 tomate
- 30 gramos de chorizo (1 porción)
- 1 cucharadita de pimentón
- aceite de oliva
- 2 litros de caldo de verduras o agua
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO



Enjuagar las lentejas y reservarlas. Cortar la cebolla, ajo, pimiento, zanahorias y tomate en cubos medianos. Sofreír la cebolla, ajo y pimiento en aceite de oliva. Añadir zanahoria, tomate y pimentón. Incorporar las lentejas, la hoja de laurel, el chorizo (si usas) y cubrir con caldo o agua. Cocinar a fuego lento durante 40-50 minutos hasta que las lentejas estén tiernas. Sazonar al gusto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	22.1	88.4	1.0 g/kg/día	31.5%
Grasa total	6.3	56.7	0.9 g/kg/día	10%
Carbohidratos	52.5	210	3.5 g/kg/día	21.4%
Fibra	6.9	0	25-30 g/día	27.6%
Sodio	0.78	0	2.3g/día	33.9%
Calorías totales		355.1	2000**	17.7%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

CALDO DE ALBÓNDIGAS

RINDE PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 kilo de carne de pulpa de res molida
- 1 huevo
- 4 litros de agua
- 1 vara de apio
- 1 chile verde (Anaheim o chilaca)
- 1 lata de puré de tomate de 200 gramos
- 1/2 cebolla blanca mediana
- 1 mazo de cilantro fresco
- 1 tomate mediano
- 2 papas medianas
- 8 dientes de ajo sin cáscara
- 2 cubos de consomé de pollo
- pimienta
- orégano
- hierbabuena

PROCEDIMIENTO



Cortar finamente los ajos, la parte de la cebolla y medio mazo de cilantro. Mezclar la verdura con la carne molida y el huevo. Añadir la pimienta, el orégano y formar las bolitas. Para el caldo, freír en una cacerola tomate, cebolla y apio cortado en trozos. Agregar 3 litros de agua y dejar hervir. En un sartén aparte, guisar el ajo con la cebolla, tomate, chile verde y cilantro. Una vez guisado, añadirle el agua. Pelar y cortar las papas en cuadros medianos y ponerlas a cocer. Incorporar el puré de tomate y los dos cubitos de consomé de pollo o res. Cuando el caldo esté hirviendo, agregar las bolitas de carne molida y esperar a que se cuezan. Sazonar con orégano, pimienta y hierba buena al gusto. Cocinar por 30 minutos aproximadamente. Para verificar que la carne esté cocida, partir una de las albóndigas y si la carne cambió de color rojo a café claro está cocida.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

Gramos	Calorías	IDR*	%IDR	
Proteína	25.4	101.6	1.0 g/kg/día	36.2%
Grasa total	35.7	321.3	0.9 g/kg/día	56.6%
Carbohidratos	18.1	72.4	3.5 g/kg/día	7.3%
Fibra	3.55	0	25-30 g/día	14.2%
Sodio	0.78	0	2.3g/día	33.9%
Calorías totales		495.3	2000**	24.7%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

SOPA FRÍA

RINDE PARA 3 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 paquete de pasta de sopa de coditos
- 2 zanahorias ralladas
- 1 lata mediana de crema de champiñones o diez rebanadas de queso amarillo licuado
- 1 lata de media crema de 225 gramos
- 1 lata chica de chiles jalapeños picados
- 1 vara de apio cortada en cuadros pequeños
- 1 manzana pelada y en cuadritos
- 1.5 litro de agua
- pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO



Cocer la pasta de sopa durante 12 minutos y se lava con agua corriente para eliminar el almidón. Revolver todos los ingredientes en un recipiente y refrigerar.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	24.2	96.8	1.0 g/kg/día	34.5%
Grasa total	28.2	253.8	0.9 g/kg/día	44.7%
Carbohidratos	113.4	453.6	3.5 g/kg/día	46.2%
Fibra	4	0	25-30 g/día	16.2%
Sodio	1.2	0	2.3g/día	52.1%
Calorías totales		804.2	2000**	40.2%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.
Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

SOPA DE FIDEOS

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 paquete 200 gramos de pasta de sopa de fideos
- ½ cebolla blanca o amarilla
- 1 cubo de consomé de pollo
- 2 tomates maduros (o puré de tomate)
- verduras varias (a elección)
- 1 diente de ajo (opcional)
- 1 ½ litro de caldo de pollo, carne o agua.
- aceite

PROCEDIMIENTO



Freír la sopa de fideo en el aceite hasta que dore un poco y reservar. Tras lavar las verduras, cortarlas finamente (si se usan tomates, licuarlos con sal y la cantidad de agua necesaria). Calentar el aceite en una olla, agregar el ajo (si se usa), luego el puré de tomate o los tomates licuados, y revolver de vez en cuando por unos minutos. Añadir el cubo de caldo de pollo en caldo o agua caliente y disolverlo. Verter el caldo en la olla y llevar a ebullición. Por último, agregar el sobre con los fideos y sazonar al gusto con sal. Cocinar durante 10 a 15 minutos con la olla tapada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	25	100	1.0 g/kg/día	35.7%
Grasa total	11.5	103.5	0.9 g/kg/día	18.2%
Carbohidratos	89	356	3.5 g/kg/día	36.2%
Fibra	3.6	0	25-30 g/día	14.4%
Sodio	0.7	0	2.3g/día	30.4%
Calorías totales		560	2000**	28%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

ARROZ ROJO

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 2 tazas de arroz extra
- 4 tazas de agua
- ½ cebolla blanca cortada en trozos pequeños
- 1 tomate mediano cortado en trozos pequeños
- 1 vara de apio picado
- 3 zanahorias cortadas en cubitos
- 2 cubitos de concentrado de tomate (consomé de tomate)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- el jugo de un limón
- 2 dientes de ajo finamente cortado
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO



Guisar el arroz en el aceite hasta que se ponga blanco (aproximadamente cinco minutos a fuego alto). Añadir las verduras y guisar, cuidando que el arroz no se queme o se dore. Agregar el agua y el consomé de tomate. Cuando empiece a hervir, añadir el jugo de un limón para evitar que el arroz se pegue o se "bata". Cocer tapado y a fuego lento por 10 o 15 minutos, luego apagar. No cocer en exceso, ya que se pegaría; la cocción se verifica cuando el arroz esté blando. Si se deja tapado, el arroz se recuece. Es recomendable revolver ya que el arroz esté cocido para que no se pegue.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	4.7	18.8	1.0 g/kg/día	6.7%
Grasa total	3.1	27.9	0.9 g/kg/día	4.9%
Carbohidratos	42.4	169.6	3.5 g/kg/día	17.3%
Fibra	3.6	0	25-30 g/día	14.5%
Sodio	1.0	0	2.3g/día	43.4%
Calorías totales		216.3	2000**	10.8%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

GALLINA PINTA

RINDE PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 kilo de carne de res (puede ser pecho o pescuezo, en trozos)
- ½ kilo de hueso blanco, costillas o chambarete
- 1 kilo de nixtamal precocido (granos de maíz previamente nixtamalizado)
- 2 tazas de frijol pinto crudo
- 3 litros de agua
- 1/2 cebolla blanca
- 1 chile verde (anaheim/chilaca)
- 1 cabeza de ajo sin cáscara.
- 1 cucharada sal
- ½ mazo de cilantro fresco

PROCEDIMIENTO



Colocar la carne, el hueso, nixtamal, frijol, la cebolla, el ajo y el chile verde en una olla con agua. Cocer por una hora aproximadamente, hasta que reviente el grano del nixtamal. Agregar la sal y cocinar por 30 o 40 minutos más. Añadir el cilantro y cocina por 10 minutos adicionales. Rectificar el sazón y servir. Acompañar con cebolla, cilantro y chiles molidos.

*Nota. No agregar la sal antes que reviente el grano, ya que la sal endurece y el grano queda duro.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	46.1	184.4	1.0 g/kg/día	65.8%
Grasa total	22.7	204.3	0.9 g/kg/día	36%
Carbohidratos	109.3	437.2	3.5 g/kg/día	44.6%
Fibra	13.3	0	25-30 g/día	53%
Sodio	1.7	0	2.3g/día	73.9%
Calorías totales		825.9	2000**	41.2%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

CREMA DE ELOTE

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- 4 elotes tiernos
- ½ cebolla
- ½ tomate
- ½ litro de agua
- ½ litro de leche
- ¼ de mazo de cilantro picado
- 1 cucharada de mantequilla
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO



Jimar (rebanar los granos de los elotes) y cocer los granos en agua. Cortar finamente la cebolla y el tomate, y freír un poco en la mantequilla. Cuando los granos de elote estén cocidos (20 minutos aproximadamente), agregar la leche, la cebolla guisada y el cilantro. Dejar hervir nuevamente y salar al gusto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	5	20	1.0 g/kg/día	7.1%
Grasa total	5.7	51.3	0.9 g/kg/día	9%
Carbohidratos	23.1	92.4	3.5 g/kg/día	9.4%
Fibra	4.7	0	25-30 g/día	18.8%
Sodio	0.9	0	2.3g/día	39.1%
Calorías totales		163.7	2000**	8.1%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

MENUDO SONORENSE

RINDE PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 kilo de pancita de res bien lavada
- 1 kilo de pata de res
- 1 kilo de nixtamal precocido
- 3 litros de agua
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo sin cáscara
- 1 chile verde (Anaheim/chilaca)
- 1 mazo de cilantro
- ½ mazo de cebolla cambray
- limón al gusto
- chiltepín al gusto

PROCEDIMIENTO



Lavar bien la pancita y la pata de res, cortar en trozos pequeños. Cocer en una olla el nixtamal y la pata por 45 minutos aproximadamente, hasta que reviente el grano del nixtamal. Añadir la pancita, la verdura y media cucharada de sal. Cocinar por una hora más para que se integren los sabores. Estará listo cuando la carne de la panza se corte con una cuchara y el grano está blando. Antes de retirar la olla del fuego, probar el caldo para ajustar la sal si es necesario. Cortar finamente la cebolla y el cilantro. Servir el menudo bien caliente, acompañado de cilantro y cebolla. Añadir limón y chiltepín al gusto. Acompañar con pan birrote tostado con mantequilla.

*Nota. No agregar la sal antes que reviente el grano, ya que la sal endurece y el grano queda duro.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	50.3	201.2	1.0 g/kg/día	71.8%
Grasa total	14.6	131.4	0.9 g/kg/día	23.1%
Carbohidratos	61.1	244.4	3.5 g/kg/día	24.9%
Fibra	7.48	0	25-30 g/día	29.9%
Sodio	0.91	0	2.3g/día	39.5%
Calorías totales		577	2000**	28.8%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

COCIDO SONORENSE

RINDE PARA 8 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 kilo de carne para cocer (pecho o pescuezo)
- ½ kilo de hueso (puede ser hueso blanco, chambarete o costillas)
- 2 elotes sin las hojas
- 3 calabacitas (calabaza negra o italiana)
- 3 papas medianas
- 2 zanahorias medianas
- 200 gramos de ejotes
- 1 cebolla blanca chica
- 1 chile verde (anaheim o chilaca)
- 1 vara de apio
- 1/2 repollo (col blanca) aprox. 300 gramos
- 300 gramos de garbanzo
- 1 chayote sin espinas
- 4 litros de agua
- 1 cabeza de ajo (pelado)
- 1 cucharada de sal
- 1 pizca de orégano
- 2 cubitos de consomé de caldo de res o de costilla

PROCEDIMIENTO



Cocción de la carne (En una hora y media aproximadamente)

En una olla con agua, cocer la carne partida en trozos medianos, con el hueso, ajo y garbanzo (previamente remojado en agua por 3 horas). Cortar la cebolla, apio y chile verde en trozos medianos. Cocinar todos los ingredientes antes mencionados por hora y media a fuego alto. Antes de que se termine de cocer la carne, añadir los elotes partidos en tres o cuatro trozos. Se añade la cucharada de sal y la pizca de orégano. Sé sabe si la carne está cocida cuando se parte fácilmente con una cuchara o se puede deshebrar con las manos. El hueso está bien cocido cuando se le desprende la carne. Se sabe si el garbanzo ya se coció cuando está blando.

Lavar bien las verduras. Cortar las papas en trozos medianos (aproximadamente 6 trozos por papa mediana); las zanahorias se cortan en 4 o 5 pedazos según su tamaño; el chayote en 6 u 8 trozos; a los ejotes, cortarles las puntas y partirlos en 3 pedazos cada uno; partir el medio repollo en 4 partes; y cortar las calabacitas en rebanadas grandes (aproximadamente 3 o 4, dependiendo del tamaño).

Cuando la carne y el garbanzo estén cocidos, añadir todas las verduras y los cubitos de caldo de res o costilla. Cocinar por 20 minutos más. Si el caldo se reduce demasiado, añadir agua hirviendo y ajustar la sal al gusto.

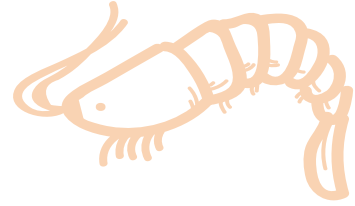


	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	35.7	142.8	1.0 g/kg/día	51%%
Grasa total	11.8	106.2	0.9 g/kg/día	18.7%
Carbohidratos	44.9	179.6	3.5 g/kg/día	18.3%
Fibra	10.7	0	25-30 g/día	42.8%
Sodio	1.1	0	2.3g/día	47.8%
Calorías totales		428.6	2000**	21.4%

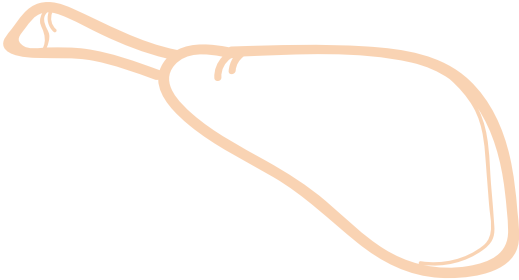
*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).





GUISADOS



ENTOMATADAS	43
TOSTADAS DE POLLO	44
CARNE CON CHILE	45
ESPAGUETI CON CARNE MOLIDA	46
PESCADO EMPAPELADO	47
MOLLETES	48
PICADILLO	49
CEVICHE DE PESCADO	50
SALPICÓN DE RES	51
CALABACITAS CON QUESO	52
BISTEC RANCHERO	53
PECHUGAS EN SALSA MORRÓN	54

FRIJOL CON HUESO	55
POLLO EN CREMA DE BRÓCOLI	56
CAMARONES RANCHEROS	57
DISCADA SONORENSE	58
SALPICÓN DE RES	49
CALABACITAS CON QUESO	50
BISTEC RANCHERO	51
PECHUGAS EN SALSA MORRÓN	52
FRIJOL CON HUESO	53
POLLO EN CREMA DE BRÓCOLI	54
CAMARONES RANCHEROS	55
DISCADA SONORENSE	56

ENTOMATADAS

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- 10 tortillas de harina de maíz
- 500 gramos de queso fresco
- 2 latas de puré de tomate(200gramos)
- media cebolla
- 1 lechuga romana (lechuga bola)
- 1 tomate mediano
- 1 aguacate mediano
- ½ lata de media crema de 225 gramos
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO



Separar los ingredientes en diferentes contenedores: coloque el puré de tomate en uno, y las tortillas y queso en otro. Fría las tortillas en aceite vegetal caliente. Después, pase las tortillas por la salsa de tomate. Coloque el queso y los demás ingredientes al gusto. Enrolle las tortillas de maíz con queso en forma de tacos y sirva en el plato para degustar el platillo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	54	216	1.0 g/kg/día	77%
Grasa total	42.6	383.4	0.9 g/kg/día	67.6%
Carbohidratos	121	484	3.5 g/kg/día	49.3%
Fibra	16.65	0	25-30 g/día	66.6%
Sodio	0.6	0	2.3g/día	26.08%
Calorías totales		1083	2000**	54.1%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.
Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

TOSTADAS DE POLLO

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 paquete de tostadas planas (8 piezas)
- 250 gramos de pechuga de pollo
- 4 cucharadas de crema de leche ácida o media crema
- 1 lechuga romana
- 1 tomate
- 1 aguacate
- limón al gusto

PROCEDIMIENTO



Ponga a cocer la pechuga de pollo con un pedazo de cebolla, ajo, sal. Cocine a fuego medio durante aproximadamente 30 minutos, o hasta que esté cocida. Cuando esté lista, desmécela. Tome una tostada, agregue el pollo, la verdura y la crema, y sazone con sal al gusto. Puede agregar cualquier tipo de salsa y limón.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	34.5	138	1.0 g/kg/día	49.2%
Grasa total	16.1	144.9	0.9 g/kg/día	25.5%
Carbohidratos	25.2	100.8	3.5 g/kg/día	10.2%
Fibra	5.9	0	25-30 g/día	23.6%
Sodio	0.88	0	2.3g/día	38.2%
Calorías totales		383.7	2000**	19.1%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

CARNE CON CHILE

RINDE PARA 5 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 kilogramo de carne de res (falda, pecho o pescuezo)
- 1 cabeza de ajo pelado
- ½ pieza de cebolla blanca
- 3 piezas de chile guajillo sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 cucharadita de orégano seco molido
- 1 cubo de concentrado de consomé de res o de pollo
- ¼ cucharada de comino
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 20 tortillas de maíz
- 2 tazas de agua de donde se coció la carne
- 2 litros de agua
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO



Cuezca la carne con el ajo, la cebolla y el agua en una olla express durante 25 minutos, a partir de que suene la válvula. Una vez cocida, retírela del caldo y deshébrala. En olla normal, la cocción tarda aproximadamente de una hora y media hasta dos horas. Para la salsa, licue los chiles guajillo con el ajo, la cebolla, el orégano, el consomé de res o pollo y el comino. Cuele la mezcla y cocínala en una olla con el aceite caliente durante 5 minutos o hasta que cambie ligeramente de color. Agregue las dos tazas de caldo y la carne. Mezcle y cocine por 10 minutos más a fuego bajo. Sirva acompañado de tortillas de harina de trigo o de maíz.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	48.12	192.4	1.0 g/kg/día	68%
Grasa total	24.47	220.23	0.9 g/kg/día	38.8%
Carbohidratos	61.1	244.4	3.5 g/kg/día	24.9%
Fibra	3.08	0	25-30 g/día	12.3%
Sodio	1.02	0	2.3g/día	44.3%
Calorías totales		657	2000**	32.85%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

ESPAGUETI CON CARNE MOLIDA

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- ½ kilo de carne de pulpa de res molida
- 2 paquetes de pasta de sopa de 200 gramos de spaghetti
- 3 litros de agua
- 1 vara de apio
- 1 tomate mediano
- ½ cebolla blanca mediana
- 1 chile verde (anaheim /chilaca)
- 3 dientes de ajo pelados y rebanados
- 3 latas de puré de tomate de 200 gramos
- ½ barra mantequilla
- 1 lata de media crema 225 gramos
- 1 lata de elote de 400 gramos
- 1 cucharada de aceite oliva
- sal al gusto
- pimienta
- orégano

PROCEDIMIENTO



Cocer la pasta en agua con un poco de sal. Una vez lista, lavarla con el chorro de agua para retirar el almidón y se reserva. En un sartén, derretir la mantequilla y añadir 2 latas de puré, la media crema y el elote. Cuando la mezcla comience a hervir, agregar la pasta y mezclar bien. Cortar el ajo, el apio, el tomate, la cebolla y el chile verde en trozos pequeños. Freír la carne durante 15 minutos en el aceite con chile, el tomate, el ajo y la cebolla. Añadir una lata de puré y sazonar con sal, pimienta y orégano al gusto.

Servir el espagueti y encima se pone carne molida ya preparada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	47.5	190	1.0 g/kg/día	67.8%
Grasa total	49	441	0.9 g/kg/día	77.7%
Carbohidratos	113.4	453.6	3.5 g/kg/día	46.2%
Fibra	6.9	0	25-30 g/día	27.6%
Sodio	0.67	0	2.3g/día	29.1%
Calorías totales		1084.6	2000**	54.2%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

PESCADO EMPAPELADO

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 filete de pescado de 300 gramos (puede ser tilapia, lenguado o cazón, según su preferencia)
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 chile morrón
- 1 calabacita (negra o italiana)
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de consomé en polvo
- pimienta
- sal
- papel aluminio

PROCEDIMIENTO



Untar mantequilla sobre un pedazo de papel aluminio y colocar el pescado encima. Cortar la verdura en tiras y añadirla al pescado. Sazonar con sal, pimienta y consomé en polvo al gusto. Cerrar el papel aluminio y se coloca en un comal o sartén a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente.

Se puede acompañar de sopa de arroz seco blanco o rojo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	29.8	119.2	1.0 g/kg/día	42.5%
Grasa total	3.2	28.8	0.9 g/kg/día	5%
Carbohidratos	41.7	166.8	3.5 g/kg/día	17%
Fibra	4.65	0	25-30 g/día	18.6%
Sodio	1.2	0	2.3g/día	52.17%
Calorías totales		314.8	2000**	15.7%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

MOLLETES

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- 2 panes birote (también conocidos como bolillos)
- 200 gramos de chorizo guisado
- 200 gramos de queso chihuahua rallado
- 120 gramos de frijoles refritos
- 1 cucharada de mantequilla
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO



Cortar el pan a la mitad y se tostarlo en el comal o sartén. Untar la mantequilla mientras los panes aún calientes. Cubrir con los frijoles, el chorizo y el queso, y gratinar. Acompañar con salsa bandera (tomate, cebolla, cilantro y chile finamente picados).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	53.5	214	1.0 g/kg/día	76.4%
Grasa total	49.4	444.6	0.9 g/kg/día	78.4%
Carbohidratos	51.3	205.2	3.5 g/kg/día	20.9%
Fibra	5.9	0	25-30 g/día	23.6%
Sodio	0.7	0	2.3g/día	30.4%
Calorías totales		863.8	2000**	43.1%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

PICADILLO

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- ½ kilo de carne de pulpa molida
- 2 papas medianas cortadas en cubitos pequeños
- 1 zanahoria cortada en cubitos
- ½ cebolla
- 1 tomate mediano finamente picado
- 1 lata de chicharos
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo o un cubito
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO



Freír las papas con la zanahoria sin que se ablanden. Aparte, freír la carne con la cebolla, tomate y especias. Cuando esté lista, mezclar todo en un solo sartén. Agregar los chicharos y se dejar a fuego lento por diez minutos aproximadamente. Servir acompañado de ensalada de verduras.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	29	116.2	1.0 g/kg/día	41.4%
Grasa total	20.2	182	0.9 g/kg/día	32%
Carbohidratos	23.4	93.8	3.5 g/kg/día	9.5%
Fibra	3.8	0	25-30 g/día	15.2%
Sodio	0.94	0	2.3g/día	40.8%
Calorías totales		392	2000**	19.6%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

CEVICHE DE PESCADO

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1/2 kilo de filete de pescado (puede ser cochito, tilapia o cazón)
- ½ Kilo de limón colima (limón verde)
- 1 litro de agua
- 1/2 mazo de cilantro
- 1 vara de apio
- 1/2 kilo de tomate
- 1/4 de cebolla
- 1 pepino mediano
- 1 lata de jugo de tomate con verduras de 380 mililitros. En México se conoce como V8.
- 1 lata de jugo de tomate con almeja de 222 mililitros. En México se conoce como clamato
- 1 paquete de tostadas planas

PROCEDIMIENTO



Cortar el pescado en trozos de dos centímetros y reservar. Picar finamente la cebolla, el apio y el cilantro. Pelar el pepino, retirar las semillas y cortar en cuadritos. Hacer lo mismo con el tomate. Lavar y exprimir los limones, reservar el jugo. Calentar agua con sal y, cuando hierva, sumergir el pescado unos segundos para precocerlo; sacar del agua y mezclarlo con la cebolla, el apio y el jugo de limón. Dejar marinar por 20 minutos. Retirar el jugo de limón y agregar las verduras cortadas, junto con los jugos de tomate con verdura y de tomate con almeja. Servir con tostadas planas o como tipo coctel.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	37.4	149.6	1.0 g/kg/día	53.4%
Grasa total	41.2	370.8	0.9 g/kg/día	65%
Carbohidratos	61.4	245.6	3.5 g/kg/día	25%
Fibra	8.8	0	25-30 g/día	35.2%
Sodio	1.1	0	2.3g/día	47.8%
Calorías totales		766	2000**	38.3%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

SALPICÓN DE RES

RINDE PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES



- 750 gramos de carne de res cocida y deshebrada
- 3 tomates cortados en cuadritos
- 1/2 lechuga picada
- 4 zanahorias ralladas
- 1 chile serrano en rajas
- 2 aguacates cortados en cubitos
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/2 taza de vinagre blanco
- el jugo de un limón
- 1/2 taza de aceite de oliva (100 ml)
- 1 pizca de orégano
- sal y pimienta al gusto
- Tostadas planas de harina de maíz

PROCEDIMIENTO



Mezclar todos los ingredientes en un recipiente. Agregar el aderezo al momento de servir en las tostadas. Se puede acompañar con salsa picante al gusto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	8.9	35.6	1.0 g/kg/día	12.7%
Grasa total	28.2	253.8	0.9 g/kg/día	44.7%
Carbohidratos	9.4	37.6	3.5 g/kg/día	3.8%
Fibra	4.5	0	25-30 g/día	18.2%
Sodio	0.7	0	2.3g/día	30.4%
Calorías totales		327	2000**	16.3%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

CALABACITAS CON QUESO

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- 2 calabacitas medianas
- ½ lata de media crema de 200 gramos
- ½ cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 200 gramos de queso fresco o chihuahua
- 1 chile verde (Anaheim o chilaca)
- 1 diente de ajo
- 1 lata de elote amarillo de 200 gramos
- 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva

PROCEDIMIENTO



Se lavan todas las verduras. Se asa el chile verde hasta y se coloca en una bolsa de plástico para que sude y sea más fácil de quitar la cáscara. Se corta el queso en cubos pequeños. Se corta las calabacitas en trozos pequeños (se reservan). Se cortan la cebolla, tomate y ajo y se ponen a freír en un sartén, se le añaden las calabacitas y se tapan. Se cocina aproximadamente por 5 a 8 minutos. Finalmente, se añade el queso, granos de elote media crema y el chile verde pelado y cortado en tiras.

Se puede acompañar de sopa seca de arroz y frijoles guisados.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	27	108	1.0 g/kg/día	38.5%
Grasa total	34	306	0.9 g/kg/día	54%
Carbohidratos	31	124	3.5 g/kg/día	12.6%
Fibra	7	0	25-30 g/día	28%
Sodio	0.7	0	2.3g/día	30.4%
Calorías totales		538	2000**	27%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

BISTEC RANCHERO

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 500 gramos de carne de res cortada en filetes(pulpa o diezmilllo)
- 2 tomates medianos
- 2 papas medianas
- ½ cebolla blanca
- chile verde (anaheim/chilaca)
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta
- orégano

PROCEDIMIENTO



Tras lavar los vegetales, cortar las verduras en cubos medianos. Cortar la carne en trozos medianos y colocarla en un sartén con aceite, ajo, tomate y cebolla. Cocinar tapado a fuego medio durante 3-5 minutos para que la carne suelte su jugo. Añadir las papas y tapar de nuevo. Dejar cocinar a fuego lento hasta que las papas estén cocidas en el jugo de la carne. Sazonar con sal, pimienta y orégano al gusto Este guiso debe quedar jugoso. Acompañar con sopa seca de arroz y/o frijoles fritos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	18.3	73.2	1.0 g/kg/día	26.1%
Grasa total	26.2	235.8	0.9 g/kg/día	41.5%
Carbohidratos	16.5	66	3.5 g/kg/día	6.7%
Fibra	4	0	25-30 g/día	16%
Sodio	0.8	0	2.3g/día	34.7%
Calorías totales		375	2000**	18.7%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

PECHUGAS EN SALSA MORRÓN

RINDE PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES



- 3 pechugas de pollo sin hueso abiertas por la mitad
- 1/2 lata chica de pimiento morrón cocido
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- 1 lata de media crema de 225 mililitros
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cebolla blanca mediana en rebanadas delgadas
- 2 dientes de ajo

PROCEDIMIENTO



Licuar la lata de media crema con el pimiento morrón escurrido y la cucharada de consomé de pollo, y reservar. Freír las pechugas en el aceite caliente con los ajos y la cebolla hasta que doren. Servir en los platos bañándolas con la salsa. Decorar con pimientos finamente cortados o rebanados. Acompañar con puré de papa, verduras cocidas al vapor o ensalada verde.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	26.4	105.6	1.0 g/kg/día	37.7%
Grasa total	32.7	294.3	0.9 g/kg/día	51.9%
Carbohidratos	3.3	13.2	3.5 g/kg/día	1.3%
Fibra	1	0	25-30 g/día	4%
Sodio	0.6	0	2.3g/día	26.08%
Calorías totales		413.1	2000**	20.6%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

FRIJOL CON HUESO

RINDE PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1/2 kilo de frijol pinto
- 1/2 kilo de hueso con carne, puede ser rollo norteño, costillitas o colita de res
- 2 litros de agua
- 1 cubito de consomé de res o costilla
- 1 cebolla rebanada
- 4 dientes de ajo
- 3 calabacitas rebanadas
- 2 zanahorias rebanadas
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO



Cocer el frijol y el hueso con la cebolla y ajo por una hora y media aproximadamente (se añade la sal cuando los ingredientes tengan 40 minutos cocinándose). Cuando el hueso y el frijol ya se cocieron añadir las calabacitas y las zanahorias, y dejar cocer por 20 minutos más. La carne estará bien cocida cuando se desprenda del hueso.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	39	156	1.0 g/kg/día	55.7%
Grasa total	27.3	245.7	0.9 g/kg/día	43.3%
Carbohidratos	72.5	290	3.5 g/kg/día	29.5%
Fibra	7.2	0	25-30 g/día	28.8%
Sodio	1.4	0	2.3g/día	60.8%
Calorías totales		691.7	2000**	34.5%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

POLLO EN CREMA DE BRÓCOLI

RINDE PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES



- 4 pechugas de pollo sin hueso cortadas en trozos
- 1 ¼ taza de caldo de pollo
- 6 cucharas de cebolla cortada en trocitos
- 1 ¼ de flor de brócoli
- ½ taza de crema de leche espesa o media crema
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 diente de ajo
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO



Poner el caldo de pollo a hervir en una cacerola. Agregar la cebolla, el ajo, el brócoli y la crema. Hervir a fuego lento durante 10 minutos. Moler la mezcla en un molino para verduras y, si es necesario, espesar unos minutos al fuego hasta obtener la consistencia deseada y reservar. Derretir la mantequilla en un sartén y fría las pechugas de pollo previamente cortada en trozos pequeños. Sazonar con sal y pimienta. Desgrasar la sartén y verter la crema de brócoli sobre la carne. Cocinar a fuego lento durante dos minutos. Retirar del fuego y servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	33.9	135.6	1.0 g/kg/día	48.4%
Grasa total	7.4	66.6	0.9 g/kg/día	11.7%
Carbohidratos	5.8	23.2	3.5 g/kg/día	2.3%
Fibra	3.5	0	25-30 g/día	14%
Sodio	0.74	0	2.3g/día	32.1%
Calorías totales		225.4	2000**	11.2%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

CAMARONES RANCHEROS

RINDE PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES



- 300 gramos de camarón mediano
- ½ cebolla
- 2 tomates medianos
- 1 chile verde
- ½ taza de cilantro
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de puré de tomate
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO



Tras lavar los vegetales, cortarlos en cubos pequeños. Pelar y limpiar los camarones. En un sartén a fuego medio, agregar la mantequilla y, cuando esté derretida, añadir las verduras y el ajo finamente cortado. Una vez que la verdura esté suave, agregar los camarones, sal y pimienta al gusto. Cuando los camarones cambien de color, incorporar el puré de tomate y el cilantro finamente cortado. Dejar hervir de 3 a 5 minutos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	30	120	1.0 g/kg/día	42.8%
Grasa total	7.5	67.5	0.9 g/kg/día	11.9%
Carbohidratos	18.5	74	3.5 g/kg/día	7.5%
Fibra	5.35	0	25-30 g/día	21.4%
Sodio	1.3	0	2.3g/día	56.5%
Calorías totales		261.5	2000**	13%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

DISCADA SONORENSE

RINDE PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES



- 500 gramos de carne de res (bistec o pulpa troceada)
- 500 gramos de carne de cerdo (pierna o lomo en cubos)
- 200 gramos de chorizo
- 200 gramos de tocino en trozos
- 4 salchichas cortadas en rodajas
- 1 cebolla grande rebanada
- 2 pimientos morrón (uno rojo y uno verde) en tiras
- 4 tomates cortados en cubos
- 2 dientes de ajo cortados finamente
- 1 taza de caldo de res o de cerveza (opcional, para más sabor)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de pimienta negra
- sal al gusto
- tortillas de harina de maíz para acompañar (20 piezas)

PROCEDIMIENTO



Cortar todas las carnes en trozos pequeños y cortar las verduras según lo indicado. Añadir el aceite y freír primero el tocino hasta que suelte su grasa y se dore. Agregar el chorizo y cocinar hasta que se desmorone. Luego, incorporar la carne de cerdo y cocinar por unos minutos hasta que empiece a dorarse. Añadir la carne de res y cocinar hasta que cambie de color. Agregar la cebolla, el ajo y los pimientos. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Luego, añadir el tomate y el chile serrano. Sazonar con sal, pimienta y orégano. Mezclar bien y cocinar a fuego medio. Verter la cerveza o caldo de res, tapar y dejar cocinar a fuego bajo por unos 10-15 minutos, removiendo ocasionalmente para que se integren los sabores. La discada se puede disfrutar en tacos con tortillas de harina de maíz, acompañada de salsas y guacamole.



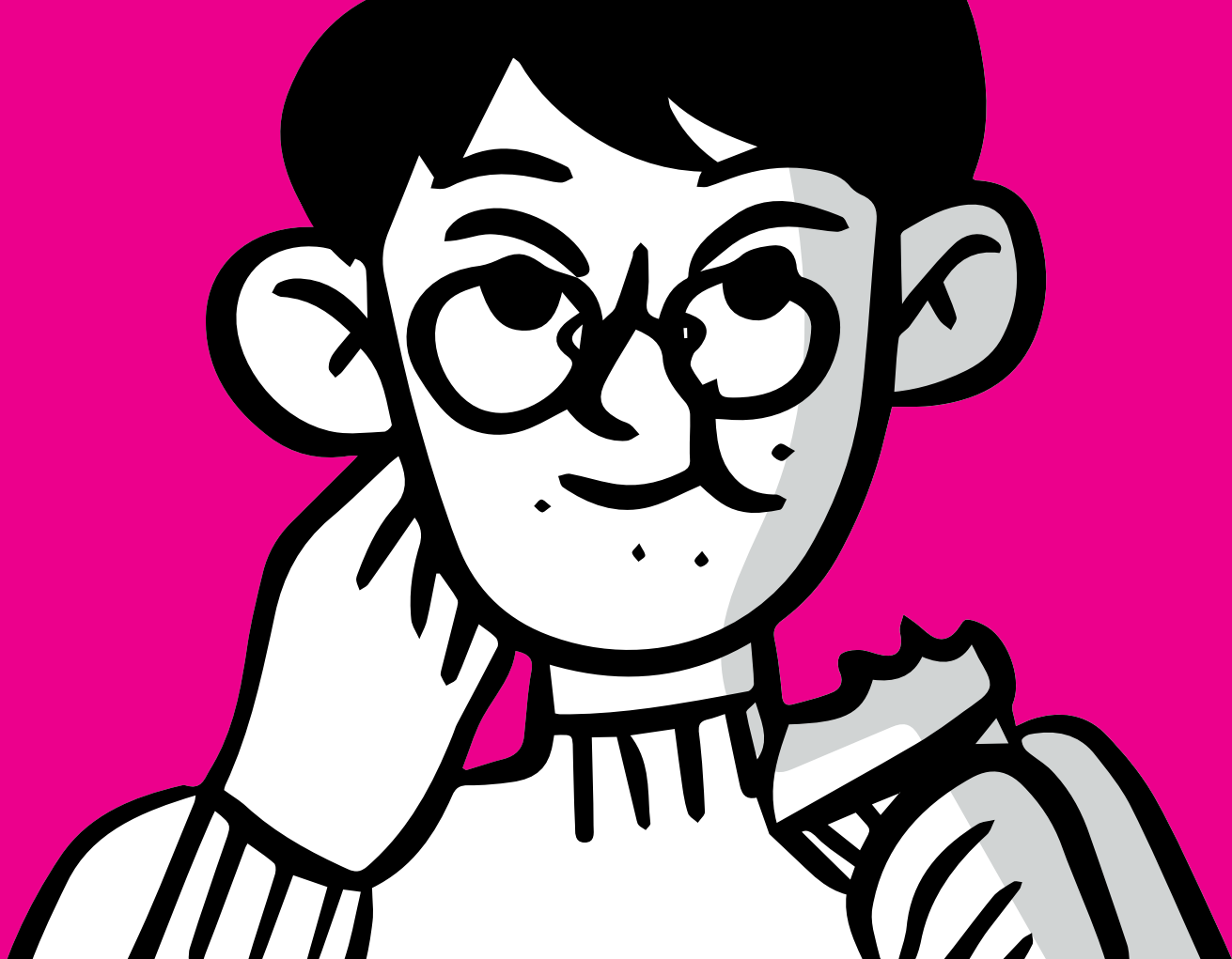
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

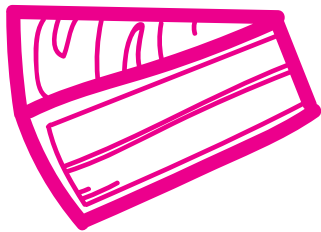
	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	30.9	123.6	1.0 g/kg/día	44.1%
Grasa total	40.4	363.6	0.9 g/kg/día	64.1%
Carbohidratos	38.7	154.8	3.5 g/kg/día	15.7%
Fibra	3.02	0	25-30 g/día	12.08%
Sodio	1.5	0	2.3g/día	65.2%
Calorías totales		642	2000**	32.1%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).



POSTRES



PASTEL DE ZANAHORIA	63
CORICOS	65
CALABAZA CON PILONCILLO	66
PASTEL DE ELOTE	67
PANQUÉ DE PLÁTANO	68
PASTEL DE LIMÓN	69
EMPANADA DE MERMELADA	70
DULCE DE MANGO	71

PASTEL DE ZANAHORIA

RINDE PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES



- 2 $\frac{1}{4}$ de taza de harina blanca de trigo
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar blanca
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar morena
- 1 taza de aceite vegetal
- 3 tazas de zanahoria rallada
- $\frac{1}{2}$ taza de piña en almíbar cortada en trocitos
- 1 taza de nuez picada en trocitos
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada

Para el betún:

- 2 tazas de azúcar glas
- 1 barra de mantequilla de 4oz o 113g
- 2 barras de queso crema de 180g cada una
- 1 cucharadita de vainilla

PROCEDIMIENTO



Mezclar la harina de trigo, el bicarbonato, el polvo para hornear, la sal, la canela molida, la nuez moscada y revolver hasta que todo se integre uniformemente. Una vez hecho, añadir la nuez y revolver.

Precalentar el horno a 180°C. Engrasar el molde con aceite para evitar que el pastel se pegue al hornearlo.

En un recipiente adecuado, batir con batidora los huevos. Una vez batidos, agregar el azúcar blanca y morena, y batir nuevamente. Añadir el aceite y la vainilla, y batir hasta que todo quede bien integrado.

Incorporar la mezcla de harina a la mezcla de los huevos, batiendo con cuidado para que se integre de manera uniforme. Añadir la zanahoria y la piña, y batir nuevamente. Verter en el

molde y hornear a 180°C por media hora. Se sabe si ya está listo el pastel si al introducir un palillo de madera este sale limpio.

Para el betún:

Batir la mantequilla y el queso crema hasta que estén bien integrados. Añadir el azúcar glas y batir hasta que se incorporen bien. Agregar la vainilla y batir nuevamente hasta integrar completamente todos los ingredientes

Decorado:

Una vez retirado el pastel del horno se deja enfriar completamente. Se coloca sobre un plato y procede untar el betún utilizando un cuchillo o pala para esparcirlo por los lados y la superficie. Refrigerar entre 15 a 20 minutos para que el betún tome una consistencia más sólida. Se puede añadir nuez o arándano como parte del decorado.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	7.2	28.8	1.0 g/kg/día	10.2%
Grasa total	44.2	397.8	0.9 g/kg/día	70%
Carbohidratos	75.2	300.8	3.5 g/kg/día	30.6%
Fibra	1.1	0	25-30 g/día	4.4%
Sodio	0.1	0	2.3g/día	4.3%
Calorías totales		727.4	2000**	36.3%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

Coricos

RINDE PARA 15 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 kilo de harina de maíz
- ½ kilo de manteca vegetal
- 3/4 de azúcar blanca
- 4 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de polvo para hornear
- media cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO



Colocar la manteca vegetal en un tazón grande y batir con la batidora eléctrica hasta acremarla. Sin dejar de batir, agrega el azúcar, luego los huevos, uno por uno, y la vainilla. Batir bien. Precalentar el horno a 180 °C y engrasar y enharinar las charolas para hornear.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	6	24	1.0 g/kg/día	8.5%
Grasa total	40	360	0.9 g/kg/día	63%
Carbohidratos	51	204	3.5 g/kg/día	20.8%
Fibra	2.3		25-30 g/día	9.2%
Sodio	0		2.3g/día	0%
Calorías totales		588	2000**	29.4%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.
Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

CALABAZA CON PILONCILLO

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 1 kilo de calabaza de casco
- ½ kilo de piloncillo
- ½ litro de agua

PROCEDIMIENTO



Partir la calabaza en trozos grandes (como de 8 cm aprox.), retirar las semillas y poner a cocer con una taza de agua. Cocer en tandas con el piloncillo. Cocinar de 30 a 40 minutos a fuego alto. Una vez fría, servir en un plato o taza grande y mezclar con leche fresca.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	2.5	10	1.0 g/kg/día	3.5%
Grasa total	0.2	1.8	0.9 g/kg/día	0.3%
Carbohidratos	130	520	3.5 g/kg/día	53%
Fibra	2.7	0	25-30 g/día	10.8%
Sodio	0.007	0	2.3g/día	0.3%
Calorías totales		531.8	2000**	26.5%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

PASTEL DE ELOTE

RINDE PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES



- 6 tazas de granos de elote blanco crudo
- 5 huevos con sus claras y yemas separadas
- ¼ de taza de leche evaporada
- 180g de mantequilla
- ½ taza de harina blanca de trigo
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO



Para separar las claras de las yemas partir el huevo por la mitad y pasar la yema de una mitad a la otra sobre un recipiente, dejando que la clara caiga al fondo. Colocar la yema en otro recipiente para mantenerla separada.

Para el pastel:

Precalentar el horno a 180°C.

Moler el grano de elote en una licuadora o un dispositivo similar; añadir leche si es necesario para facilitar el proceso. Batir la mantequilla con el azúcar hasta integrar bien ambos ingredientes, luego agregar las yemas y continuar batiendo hasta obtener una mezcla uniforme. Incorporar el elote molido a la mantequilla y batir nuevamente. Añadir la harina, el polvo para hornear, la sal y batir hasta que todo se mezcle bien. Batir las claras de huevos en otro recipiente hasta que estén espumosas, y añadirlas a la mezcla sin dejar pasar mucho tiempo para que las claras no pierdan la consistencia. Verter la mezcla a un molde previamente engrasado con mantequilla para evitar que se pegue. Hornear entre 45 minutos y 1 hora; vigilar la consistencia hasta que el pastel esté cocido. Se sabe si ya está listo el pastel si al introducir un palillo de madera este sale limpio.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	6.7	26.8	1.0 g/kg/día	9.5%
Grasa total	18.2	163.8	0.9 g/kg/día	28.8%
Carbohidratos	47.8	191.2	3.5 g/kg/día	19.5%
Fibra	4.2	0	25-30 g/día	16.8%
Sodio	0.2	0	2.3g/día	8.6%
Calorías totales		381.8	2000**	19%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

PANQUÉ DE PLÁTANO

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 3 plátanos maduros
- 2 tazas de hojuelas de avena
- 2 huevos grandes
- ¼ de taza de miel
- 1 cucharadita de polvo para hornear

PROCEDIMIENTO



Precalentar el horno a 180°C. Engrasar un molde para panqué con aceite líquido o en spray para evitar que el panqué se pegue. Moler todos los ingredientes en el procesador de alimentos o licuadora hasta obtener una mezcla suave. Verter la masa en el molde y hornear durante 25 minutos, o hasta que, al insertar un palillo, este salga limpio. Dejar enfriar el panqué y guárdalo en el refrigerador.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	14	56	1.0 g/kg/día	20%
Grasa total	7	63	0.9 g/kg/día	11%
Carbohidratos	76	304	3.5 g/kg/día	31%
Fibra	11	0	25-30 g/día	44%
Sodio	0.02	0	2.3g/día	1.1%
Calorías totales		423	2000**	21.1%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

PASTEL DE LIMÓN

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 2 tubos de galletas María de 170 gramos cada tubo
- 1 lata de leche condensada de 375 gramos
- 1 lata de leche evaporada de 380 mililitros
- 7 limones

PROCEDIMIENTO



Se exprimen los limones y se reserva el jugo en un recipiente. Licuar la leche condensada, la leche evaporada con el jugo de limón. En un molde, colocar una capa de galletas y una capa fina de la mezcla, repetir el proceso hasta que se terminen las galletas. Refrigerar por lo menos dos horas antes de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	9.4	37.6	1.0 g/kg/día	13.4%
Grasa total	9.8	88.2	0.9 g/kg/día	15.5%
Carbohidratos	79.7	318.8	3.5 g/kg/día	32.5%
Fibra	0.4	0	25-30 g/día	1.6%
Sodio	0.5	0	2.3g/día	21.7%
Calorías totales		444.6	2000**	22.2%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.
Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

EMPANADA DE MERMELADA

RINDE PARA 8 PERSONAS

INGREDIENTES



- 2 tazas de harina blanca de trigo
- 1 huevo
- 1 barra de mantequilla de 90 gramos
- ½ taza de azúcar
- jugo de limón

Relleno:

- 1 taza de mermelada
- 1 taza de queso rallado

PROCEDIMIENTO



Cernir la harina y añadir la mantequilla, un huevo y el jugo de limón. Amasar rociando con agua fría hasta obtener una pasta tersa. Mezclar el queso con la mermelada. Extender la masa sobre una superficie enharinada hasta formar medio centímetro de grosor. Cortar la masa con un vaso de boca ancha, colocar un poco de mermelada con queso y doblarla sobre sí misma. Con la punta de un tenedor, presionar los bordes para sellarlas y hacer unos piquetes en la parte superior. Barnizar las empanadas con huevo batido, espolvorear con azúcar y colocarlas sobre una charola engrasada. Hornear aproximadamente por 20 minutos a fuego medio hasta que doren.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	9.5	38	1.0 g/kg/día	13.5%
Grasa total	16	144	0.9 g/kg/día	25.3%
Carbohidratos	59.5	238	3.5 g/kg/día	24.2%
Fibra	0		25-30 g/día	0%
Sodio	0.1		2.3g/día	4.3%
Calorías totales		420	2000**	21%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

DULCE DE MANGO

RINDE PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- 2 tubos de galletas María de 170 gramos cada tubo
- 1 lata de leche condensada de 375 gramos
- 1 lata de leche evaporada de 380 mililitros
- 7 limones

PROCEDIMIENTO



Pelar y cortar en trozos los mangos. Licuar con la leche, el azúcar y el ron. Refrigerar antes de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

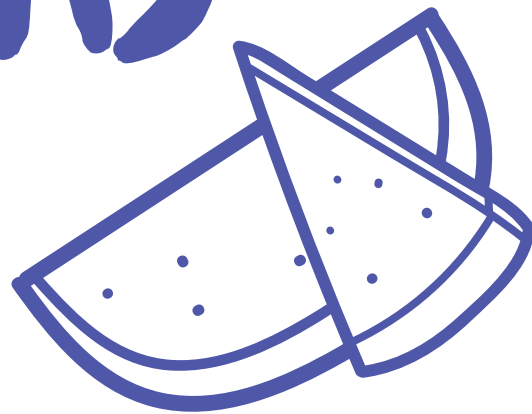
PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	9.4	37.6	1.0 g/kg/día	13.4%
Grasa total	9.8	88.2	0.9 g/kg/día	15.5%
Carbohidratos	79.7	318.8	3.5 g/kg/día	32.5%
Fibra	0.4	0	25-30 g/día	1.6%
Sodio	0.5	0	2.3g/día	21.7%
Calorías totales		444.6	2000**	22.2%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.
Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).



BEBIDAS



AGUA DE PEPIÑO	75
HORCHATA DE AVENA	76
AGUA DE SANDÍA	77
AGUA DE JAMAICA	78

AGUA DE PEPINO

6 VASOS APROXIMADAMENTE

INGREDIENTES



- 1 pepino verde y fresco
- ½ vara de apio
- 2 litros de agua
- ½ taza de azúcar (al gusto)

PROCEDIMIENTO



Lavar, pelar y cortar en trozos pequeños el pepino. Licuar los ingredientes y servir con hielo o bien frío.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	0.2	0.8	1.0 g/kg/día	0.2%
Grasa total	0	0	0.9 g/kg/día	0%
Carbohidratos	23.3	93.2	3.5 g/kg/día	9.5%
Fibra	0.3	0	25-30 g/día	1.2%
Sodio	0.003	0	2.3g/día	0.13%
Calorías totales		94	2000**	4.7%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.
Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

HORCHATA DE AVENA

RINDE 4 VASOS

INGREDIENTES



- 1 taza hojuelas de avena
- 4 tazas de agua
- 1 raja de canela o (una cucharadita de canela en polvo)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- ¼ de taza de azúcar o endulzante al gusto
- 1 taza de leche
- hielo al gusto

PROCEDIMIENTO



Remojar la avena y la canela en dos tazas de agua durante al menos 30 minutos. Licuar con la esencia de vainilla y la leche (en caso de usarla). Colar la mezcla y agregarla a una jarra con las 2 tazas de agua restantes. Revolver mientras se agrega el azúcar hasta obtener el dulzor deseado. Servir con hielo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	3.5	14.3	1.0 g/kg/día	5%
Grasa total	2.6	23.8	0.9 g/kg/día	4.1%
Carbohidratos	26.3	105.2	3.5 g/kg/día	10.7%
Fibra	1	0	25-30 g/día	4%
Sodio	0.02	0	2.3g/día	0.8%
Calorías totales		143.3	2000**	7.1%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

AGUA DE SANDÍA

RINDE 4 VASOS

INGREDIENTES



- 2 tazas de sandía sin semillas cortada en cubos o trozos
- 4 tazas de agua
- ¼ de taza de azúcar o endulzante al gusto (opcional)
- jugo de 1 limón (opcional, para un toque cítrico)

PROCEDIMIENTO



Licuar la sandía con el agua y el azúcar. Colar si desea una bebida más ligera. Agregar el jugo de limón (opcional) y mezclar bien. Servir con hielo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	0.5	2	1.0 g/kg/día	0.7%
Grasa total	0	0	0.9 g/kg/día	0%
Carbohidratos	22.8	91.2	3.5 g/kg/día	9.3%
Fibra	0.3	0	25-30 g/día	1.2%
Sodio	0.001	0	2.3g/día	0.06%
Calorías totales		93.2	2000**	4.6%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

AGUA DE JAMAICA

RINDE 4 VASOS

INGREDIENTES



- 1 taza de flores de Jamaica secas
- 6 tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de azúcar (depende que tan dulce lo quieres)

PROCEDIMIENTO



Hervir 4 tazas de agua y agrega las flores de Jamaica. Deja hervir por 5 minutos. Retirar del fuego y deja reposar 10 minutos. Colar el concentrado y mezclarlo con las 2 tazas de agua restantes. Agregar el azúcar; revolver bien y deja enfriar. Servir con hielo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN INDIVIDUAL

	Gramos	Calorías	IDR*	%IDR
Proteína	0	0	1.0 g/kg/día	0%
Grasa total	0	0	0.9 g/kg/día	0%
Carbohidratos	15.7	62.8	3.5 g/kg/día	6.4%
Fibra	0	0	25-30 g/día	0%
Sodio	0.01	0	2.3g/día	0.45%
Calorías totales		62.8	2000**	3.1%

*Ingesta diaria Recomendada. **Requerimiento diario promedio de calorías.

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2022).

La Universidad Estatal de Sonora al publicar este libro muestra su compromiso con la educación, con el bienestar integral de los estudiantes, así como su interés por apoyar en las necesidades básicas de la comunidad. Este texto publicado por la editorial UES, está a disposición de la sociedad en general para quienes lo consulten tengan conocimientos para preparar platillos nutritivos, sencillos y baratos.

Esta obra es también un homenaje a la creatividad y la innovación de profesores y estudiantes, quienes han aportado su visión y entusiasmo para adaptar recetas tradicionales a los gustos y necesidades actuales. Al cocinar, no solo alimentamos el cuerpo, sino también nuestra cultura y compartimos tradiciones gastronómicas de la región.

Esperamos que cada receta inspire a los lectores a explorar, disfrutar y valorar la rica herencia culinaria de Sonora, mientras se alimentan de manera consciente y responsable.

¡BUEN PROVECHO!



GOBIERNO
DE **SONORA**

SECRETARÍA DE
**EDUCACIÓN
Y CULTURA**

