

RECETAS CASA DE NIÑOS - Las recetas están elaboradas para 18 porciones (16 niñ@s + 2 adultos). **No es necesario hacer modificaciones.**

Compartimos recetas básicas aquí, pero por favor siéntanse con libertad de agregar su sazón personal a los platillos o preparar el platillo según ustedes lo hagan en casa, mientras se cumplan las cantidades. Es importante no cambiar el menú del día que corresponde al asignado por otro, apegándose al platillo solicitado. Si desean sugerir una receta, por favor envíenla a la administración.

Les pedimos que todo el refrigerio que manden sea natural y preparado con las medidas más estrictas de higiene y calidad, pensando siempre en el bienestar propio y del resto de la comunidad. **Favor de enviar toda la fruta y verdura limpia y desinfectada.** Montessori SMA les proporcionará una canasta y los recipientes necesarios para contener los alimentos.

CANTIDADES DE FRUTAS Y SEMILLAS - pedimos que algunas frutas las envíen ENTERAS para evitar desperdicio. Favor de revisar el detalle abajo:

- 18 plátanos tabasco o 36 dominicos, **enteros**
- 9 granadas rojas **desgranadas**
- 18 manzanas pequeña o 9 grandes, **enteras**
- 2 kilos de uvas **sin semillas**
- 20 tunas, **peladas**
- 54 duraznos pequeños o 18 grandes, **enteros**
- 4 pepinos y 1 jícama, **enteros** y 9 limones **enteros**
- 18 naranjas, **enteras**
- 1 sandía grande, **en rebanadas**
- 36 guayabas, **enteras**
- 36 mandarinas pequeñas o 9 grandes, **enteras**
- 2 papayas medianas, **enteras**
- 18 peras pequeña o 9 grandes, **enteras**
- 36 fresas grandes o 54 medianas, **enteras**
- 36 ciruelas grandes o 54 medianas, **enteras**
- 9 mangos grandes, **enteros**

semillas/nueces - traer sólo **150gr por día asignado, *si compran pistaches con cáscara favor de traer 350 gr** (traer cacahuates y almendras picadas/fileteadas)

Arroz con verduras

Las verduras que están aquí sólo son un ejemplo. Usen lo que tienen en casa o sea del gusto de la familia o del niño o niña

- 9 tazas de arroz **ya cocido** (4 tazas de arroz **crudo (equivale a 1 kg de arroz), medido antes de cocer**)
- 1/2 cebolla de tamaño mediano
- 2 zanahorias medianas

- 2 calabacitas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pimiento rojo o verde
- 1 1/2 taza de chícharos
- 3/4 taza de tallo de poro
- 3 tallos de cebolla cambray
- 3 jitomates mediano
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Preparación en casa:

1. Pica todos los vegetales en cubos pequeños. El ajo pícalo muy pequeño.
2. Calienta una sartén profunda y sofríe los vegetales en este orden: el ajo, la cebolla, la zanahoria, el pimiento, el tomate, la calabacita, el poro y la cebolla cambray. Agrega una cucharadita de sal y una pizca de pimienta.
3. Deja que se sofría todo un par de minutos y que suelte un poco de jugo.
4. Cocer el arroz como se acostumbre en casa.
5. Guardar las verduras y el arroz en recipientes separados.

Preparación en el ambiente:

1. Se mezcla el arroz con las verduras.
2. Cada uno se sirve lo que se va a comer.

Avena

- 12 tazas / 1 kilo de avena **cruda, medida antes de cocer**
- 9 plátanos completos o 9 manzanas, o la fruta que deseen
- Amaranto, nueces, arándanos, canela, vainilla, etc. de acuerdo al gusto.
- 2 litros de leche vegetal, **favor de traerlas completas, sin abrir, adicional a lo usen para preparar la avena en casa**

Preparación en casa:

1. Preparar la avena como lo hagan en su familia, evitando el uso de lácteos.
2. Cortar manzanas o la fruta deseada en cuadritos (Si envían plátanos dejar enteros.)
3. Picar nueces.
3. Enviar todo en recipientes separados.

Preparación en el ambiente:

1. Picar plátanos
2. Disponer nueces, arándanos, etc..
3. Cada uno se sirve lo que se va a comer, agregando los ingredientes adicionales disponibles.

Caldo de frijoles enteros, con aguacate y pan

- **Favor de asegurar una cantidad final de 6 litros de sopa, observando que queden al menos 2/3 partes de frijol, y 1/3 de caldo en la cantidad final.**

Ingredientes:

- 12 tazas de frijol, **ya cocido** (4 tazas ó 1 kg de frijoles **crudos, medidos antes de remojar o cocer**)
- agua o caldo vegetal suficiente para asegurar consistencia de sopa y completar la cantidad solicitada
- sal, pimienta y/o sazón al gusto
- 6 aguacates
- 10 bolillos/teleras/revolcados

Preparación en casa:

1. Limpiar frijoles.
2. Remojar frijoles 12-24 horas
3. Cocer los frijoles hasta que estén suaves, agregando más agua/caldo para asegurar que el platillo se mantenga con consistencia de sopa
4. Lavar y desinfectar los aguacates. Enviar al ambiente enteros, sin cortar, pelar, etc.

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer, y acompaña con aguacate y pan

Caldo de verduras y garbanzos

- **Favor de asegurar una cantidad final de 6 litros de sopa, observando que queden al menos 2/3 partes de verduras/garbanzos, y 1/3 de caldo en la cantidad final.**

Se deben y pueden usar las verduras que sean del agrado de la familia o a los que se tiene fácil y económico acceso. No es necesario usar exclusivamente estas.

Ingredientes:

- agua o caldo de verdura suficiente para completar la cantidad de sopa solicitada y asegurar consistencia de sopa
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande bien picada
- 3 ó 4 papas grandes, cortadas en dados pequeños
- 2 dientes de ajo, machacados
- 4 tazas de garbanzos, **ya cocidos** (aproximadamente 1 1/2 tazas / 300 gr de garbanzo **crudo/seco, medidos antes de remojar o cocer**)
- 3 jitomates grandes, cortado en trozos pequeños
- 225 gramos de espinacas, cortadas en trozos o tiras
- sal y pimienta al gusto

Preparación en casa:

1. Remoja los garbanzos de 12- 24 horas antes.

2. Cocer el garbanzo hasta que esté suave.
3. Coloca el caldo/agua en una cacerola, taparla y llevarla a ebullición a fuego lento.
4. Calienta el aceite de oliva en una cazuela grande de fondo pesado y sofríe la cebolla durante 2 a 3 minutos o hasta que esté tierna.
5. Incorpora la papa y añade el ajo y los garbanzos previamente cocidos.
6. Agrega la mezcla de cebolla y papa al caldo y dejar hervir.
7. Incorpora el jitomate y sazona al gusto con sal y pimienta
8. Cocer a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
9. Añade las espinacas y cocer hasta que ablanden.

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Chayotes/ Calabacitas a la mexicana

Ingredientes:

- 9 chayotes medianas ó 6 grandes ó 18 calabacitas pequeñas
- 10 jitomates
- 1 cebolla mediana
- 9 tazas de arroz **cocido** (4 tazas ó 1 kg de arroz **crudo, medido antes de cocer**) (puede ser arroz blanco, rojo, verde...)

Preparación en casa:

1. Lavar y desinfectar toda la verdura.
2. Picar la cebolla, picar jitomates, chayotes y calabacitas en cuadritos.
3. Sofreír la cebolla hasta que se ponga transparente.
4. Agregar el jitomate y seguir cocinando por unos 5 minutos.
5. Agregar los chayotes o calabacita y cocinar hasta que estén apenas suaves.
6. Cocer el arroz como acostumbren en casa.
7. Enviar arroz en un recipiente y verduras en otro.

Preparación en el ambiente:

1. Se sirven lo que se van a comer.

Cuscús con verduras

Ingredientes:

- 800g cuscús **crudo, medido antes de cocer**
- sal
- 5 calabacitas pequeñas
- 6 jitomates
- 5 zanahorias
- 250 g ejotes
- 2 diente de ajo
- 6 cucharadas mantequilla
- 1/2 litro de caldo de verduras

- 3 tazas garbanzos, **ya cocidos** (1 1/2 taza / 300 g de garbanzos **crudos, medidos antes de cocer**)

Preparación en casa:

1. Remojar los garbanzos durante 12-24 horas. Cocer hasta que estén suaves.
2. Cubrir el cuscús con 800 ml de agua salada hirviendo y dejarlo reposar 5 minutos. Separa los granos con un tenedor y reservarlo caliente.
3. Lava y desinfecta todas las frutas y verduras.
4. Cortar las calabacitas en tiras gruesas.
5. Cortar los jitomates por la mitad, eliminar las semillas y trocearlos.
6. Pelar las zanahorias, cortarlas por la mitad a lo largo y luego en dados.
7. Limpia los ejotes y partílos a la mitad si son largos.
8. Pelar el ajo y picarlo finamente.
9. Calentar mantequilla en un sartén grande y sofreír la zanahoria y los ejotes. Añadir el ajo y sofreír todo junto.
10. Agregar las tiras de calabacita, dejarlo rehogar con el recipiente tapado y a fuego lento 4 minutos.
11. Añade el caldo de verdura, los jitomates y los garbanzos y prosigue con la cocción unos 5 minutos más con el recipiente tapado.
12. Sazonar con sal.
13. Enviar al ambiente en dos recipientes separados - cuscús en uno y verduras con garbanzos en otro.

Preparación en el ambiente:

1. Colocar la mezcla de verduras sobre el cuscús.
2. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer

Elotes cocidos y ensalada callejera

Ensalada:

- 3 tazas pepino picado
- 3 tazas jícama en cubo
- 1 taza betabel rallado
- 2 tazas zanahoria rallada
- 1/4 taza jugo de limón o vinagre
- 1/2 taza aceite de olivo

Elotes

- 20 elotes cocidos enteros
- 10 limones, **enteros, sin partir**
- 300 gr queso cotija rallado
- 300 ml de mayonesa
- 1 frasco pequeño de chile Tajín

Preparación en casa:

1. Lavar y desinfectar verduras y frutas.
2. Cortar todos los ingredientes como se indica arriba.
3. Cocer los elotes

Preparación en el ambiente:

1. Preparar su ensalada y elote
2. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Ensalada de arroz y lentejas

Ingredientes:

- 6 tazas de arroz, **ya cocido** (3 tazas de arroz **crudo/seco, medido antes de cocer**)
- 6 tazas de lentejas, **ya cocidas** (2 tazas de lentejas **cruda/seca, medido antes de remojar o cocer**)
- 6 jitomates cortado en pequeños cuadritos
- 6 piezas de cebolla cambray picada
- jugo de 2 limones
- 1/4 taza aceite de oliva
- sal y pimienta y otras especias a gusto

Preparación en casa:

1. Remojar las lentejas de 12-24 horas antes de cocer.
2. Hervir las lentejas hasta que estén suaves y dejarlas enfriar por completo.
3. Cocinar el arroz como acostumbran en casa y dejarlo enfriar por completo.
4. Juntar el arroz y lentejas con el resto de los ingredientes y aderezar.

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Ensalada dulce (zanahoria rallada, manzana en trozos, yogurt y nueces)

Ingredientes:

- 10 zanahorias medianas ó 6 grandes
- 10 manzanas
- 150 g de nueces en trozos
- 2 litros de yoghurt, sin endulzar
- Miel de abeja o agave

Preparación en casa:

1. Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
2. Pelar y rallar las zanahorias.
3. Cortar las manzanas en cuadritos pequeños.
4. Si no vienen ya en trozos, corta las nueces en trozos pequeños.
5. Enviar todo en recipientes separados.

Preparación en el ambiente:

1. Se disponen los ingredientes.
2. Cada niñ@ se sirve la cantidad que se va a comer.

Ensalada de leguminosas y verduras

- *Favor de no poner cebolla, poner muy poca o desflemarla, puede ser un sabor muy fuerte para algunos niños y niñas cuando está cruda.*

Ingredientes

- **Elegir una o dos leguminosas para completar 7 1/2 tazas de legumbres ya cocidas** (aproximadamente 1/2 taza / 100 g de frijol **seco/crudo** hace 1 1/2 tazas **cocidas**)
 - Frijoles negros cocidos
 - Garbanzo cocido
 - Lenteja cocida
- 2 tazas elote amarillo o blanco, cocido y desgranado
- 1 pimientos rojo, picado
- 3 pepinos picados
- 1 1/2 taza cilantro picado
- 3/4 taza aceite oliva
- 12 cucharadas vinagre
- 1 1/2 cucharaditas comino molido
- sal y pimienta al gusto
- 2 tazas queso blanco rallado (feta, cotija, panela)

Preparación en casa:

1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes frescos.
2. Combinar todos los ingredientes, menos el queso, en un recipiente y agregar sal, pimienta, aceite, vinagre y comino.
3. Mezcla bien para incorporar bien todo.
4. Enviar queso por separado

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Ensalada de nopales y tostadas y queso

Ingredientes:

- 40 tostadas de maíz nixtamalizado (aproximadamente dos paquetes de 300 gr c/u)
- 10 tazas de nopales, **cocidos**
- 9 jitomates picados en cubos
- ½ cebolla picada muy finita
- 30 ramitas de cilantro, picadas
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/3 cucharadas de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto

- 800 gramos queso panela

Preparación en casa:

1. Lavar y desinfectar todas las verduras y cilantro.
2. Cocer los nopales y picar en trozos.
3. Cortar verduras.
4. Mezclar los ingredientes (menos el queso) y agregar aceite, vinagre, y sal al gusto.

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Ensalada de pasta con pesto (u otro aderezo que sea del gusto del niñ@), jitomate y queso panela

Ingredientes:

- 20 tazas de pasta corta **cocida** (aproximadamente 1 kg de pasta cruda/seca, **medida antes de cocer**)
- 9 jitomates cortados en cubos
- 800 g queso panela

Para el pesto:

- 6 tazas hojas de albahaca
- 3 tazas nuez/pistache/pepitas
- 3 dientes ajo
- 1 taza queso parmesano, rallado
- 3/4 tazas aceite de oliva
- sal al gusto

Preparación en casa:

Pesto

1. Lavar y desinfectar hojas de albahaca.
2. Licuar todos los ingredientes del pesto en licuadora.

Pasta

1. Cocer pasta en agua salada. Enfriar y poner un chorrito de aceite para que no se pegue.
2. Lavar y desinfectar jitomates. Cortar en cubos.
3. Cortar queso panela en cubos.
4. Enviar aderezo/pesto por separado. Lo demás ya mezclado.

Preparación en el ambiente:

1. Agregar el aderezo a la pasta.
2. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Ensalada de pasta con verduras y garbanzos

Ingredientes:

- 10 tazas de pasta corta, **ya cocida** (aproximadamente 5 tazas ó 500 g de pasta corta **cruda, medido antes de remojar o cocer**)
- 3 pepinos
- 6 jitomates
- 9 zanahorias pequeñas ó 6 medianas
- 5 tazas de garbanzos o lentejas, **ya cocidas** (aproximadamente 1 1/2 taza / 300 g **crudas, medido antes de cocer**)
- Aceite de olivo
- Sal al gusto

Preparación en casa:

1. Cocer la pasta.
2. Remojar los garbanzos o lentejas por 12-24 horas. Cocer hasta suaves.
3. Lavar y desinfectar la verdura.
4. Cortar los pepinos y jitomates en cubos pequeños.
5. Rallar la zanahoria.
6. Mezclar los pepinos, jitomates, zanahoria, garbanzos o lentejas, agregar un chorrito de aceite de oliva y sal, y sazonar al gusto.
7. Traer la pasta por separado

Preparación en el ambiente:

1. Se sirve cada niñ@ la cantidad de comida que se va a comer.

Hotcakes de avena y plátano

Esta receta hace aproximadamente 36-40 hotcakes chico/medianos. Por favor asegure hacer mínimo esa cantidad.

- 8 plátanos tabasco medianos, muy maduros (entre más puntos/manchas negras tengan, mejor)
- 8 huevos
- 2 taza leche vegetal, sin azúcar (leche de almendra sin azúcar funciona bien)
- 4 cucharaditas vainilla
- 6 tazas avena cruda
- 8 cucharaditas polvo de hornear
- 2 cucharadita canela
- 1 cucharadita sal
- Aceite vegetal o mantequilla para cocinar los hotcakes
- Miel, nuez picada y mermelada natural para acompañar al momento de servir

Preparación en casa:

1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora y licuar a velocidad alta hasta tener una mezcla homogénea. **Quizá se tengan que hacer en dos o tres tandas por el tamaño del vaso de la licuadora que se use.**

2. Poner un poco de aceite en el sartén o usar un sartén antiadherente y calentar sobre fuego medio.
3. Una vez que esté caliente el sartén, verter un poco de masa para hacer cada hotcake y cocinar durante 2-4 minutos hasta que aparezcan burbujas en la superficie y se haya "inflado" un poco la masa.
4. Voltar cada hotcake y continuar cocinando otros 2-3 minutos. Si empiezan a dorarse demasiado, bajar la flama a media baja o baja.
5. Enviar ingredientes para acompañar por separado.
6. Los hotcakes se pueden preparar una noche antes, sólo dejar enfriar después de cocinar, guardar en recipiente y refrigerar.

Preparación en el ambiente:

1. Cada uno se sirve lo que se va a comer.

Pan integral con crema de cacahuete y mermelada

Ingredientes:

- 30 rebanadas de pan integral o 15 bolillos o panes "revolcados" (de venta en Panadería Maple)
- 1 frasco de mermelada (entre 400 y 500 gramos)
- Crema de cacahuete natural (sin sal ni azúcar, sólo cacahuete) (aproximadamente 800 gramos)

Preparación en casa:

- Seleccionar los ingredientes

Preparación en el ambiente:

- Untar su pan o fruta con crema de cacahuete

Sandwich o torta de frijol en bolillo/telera/pan "revolcado" ("revolcados"

de venta en Panadería Maple)

Ingredientes:

- 20 bolillos/revolcados/telera pequeñas
- 6 tazas de frijoles **refritos, ya cocidos** (serían aproximadamente 2 tazas / 400 g de frijoles **crudos, medidos antes de cocer**)
- 4 ó 5 jitomates en rebanadas delgadas
- 1 1/2 pepino en rebanadas delgadas u otra verdura del gusto del niño@
- 20 hojas de lechuga, acelga, espinaca o alguna hoja verde fresca
- 20 rebanadas de queso panela

Preparación en casa:

1. Lavar y desinfectar todas las frutas, verduras.
2. Preparar los frijoles en casa, remojando previamente durante 12-24 horas.
3. Lavar y desinfectar hojas verdes.
4. Armar las tortas cada uno con frijol, jitomate, pepino, hoja verde y queso, desde casa y empacar.

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Sopa de lentejas con arroz

- **Favor de asegurar una cantidad final de 6 litros de sopa, observando que queden al menos 2/3 partes de lentejas/arroz, y 1/3 de caldo en la cantidad final.**

Ingredientes:

- 12 tazas de lentejas, **ya cocidas** (aproximadamente 4 tazas de lentejas **crudas, medidas antes de remojar o cocer**)
- 8 tazas de arroz **ya cocido** (aproximadamente 4 tazas de arroz de grano largo, **crudo, medido antes de cocer**)
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente rebanados,
- 1 cebolla grande, cortada en finos cubos
- 6 zanahorias medianas, cortadas en finos cubos
- 1 tallo de tomillo, cortado
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 hoja de laurel
- agua o caldo de verduras suficiente para completar la cantidad requerida de sopa
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en casa:

1. Selecciona y lava bien las lentejas. Remoja durante 12 a 24 horas.
2. Lava el arroz justo antes de cocinar la sopa.
3. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Cuando esté bien caliente, añade el ajo rebanado y cocina hasta que comience a dorarse.
4. Añade las cebollas y zanahorias al aceite, junto al tomillo y comino.
5. Cocina a fuego medio-alto hasta que los vegetales comiencen a suavizarse.
6. Añade la hoja de laurel, rocía con un poco de sal y baje la temperatura a media-baja.
7. Cubre parcialmente y suda los vegetales hasta que se caramelicen un poco, alrededor de 10 minutos, sin quemarlos.
8. Añade las lentejas a los vegetales. Sube la temperatura a alta y cocina, removiendo, por 1 minuto de manera de que las lentejas absorban el sabor.
9. Añade el arroz y remueve para mezclar, luego añade el caldo o agua. Lleva a hervir
10. Cocine hasta que tanto el arroz como las lentejas estén suaves, alrededor de 35 minutos.
11. Añade un poco de agua si las lentejas parecen muy secas.

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Sopa Minestrone

- **Favor de asegurar una cantidad final de 6 litros de sopa, observando que queden al menos 2/3 partes de verduras/leguminosas/pasta, y 1/3 de caldo en la cantidad final.**
- **Es importante que esta sopa tenga mayor proporción de verduras y leguminosa que pasta.**

Ingredientes:

- 1 taza ó 200 g de pasta **codo** pequeña, **cruda, medida antes de cocer**
- 2 poros en rodajas o 1 cebolla mediana cortada muy finita
- 3 papas picada en cubitos pequeños
- 3 zanahorias en cubitos pequeños
- 3 calabacitas picada en cubitos pequeños
- 5 tallos de apio en rodajas delgaditas
- 300 g de ejotes picados
- 5 tazas de alubias o frijoles, **ya cocidos** (aproximadamente 1/2 taza / 100 g de frijol **seco/crudo** hace 1 1/2 tazas **cocidas**)
- 3 tazas de puré de jitomate (pasar los jitomates por agua caliente, quitar la piel y molerlos)
- agua o caldo de verduras suficiente para completar la cantidad de sopa
- 2 dientes de ajo picados
- 3 a 5 hojas de albahaca
- 1 cucharada aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación en casa:

1. Lleve a ebullición una cacerola con agua, añada la pasta y cocínelos por 10 a 12 minutos, o hasta que estén al dente. Escurrir.
2. Mientras tanto caliente el aceite en una olla grande, añada el poro o cebolla, el ajo y sofríalos por unos 3 minutos.
3. Añada la zanahoria, la papa, la calabaza, el apio, los ejotes, el puré de tomate. Agregue el caldo de verdura. Lleve todo a ebullición y después cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Agregue la albahaca, la pasta cocida, las alubias y deje calentar unos 5 minutos más.

Nota: Se pueden añadir las verduras que sean, las que estén de temporada, las que tengamos a la mano.

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Sopa de nopales con queso y tostadas

- **Favor de asegurar una cantidad final de 6 litros de sopa, observando que queden al menos 2/3 partes de nopal, y 1/3 de caldo en la cantidad final.**
- 18 nopales **grandes**, limpios y picados pequeños (**o la cantidad necesaria para completar 2/3 partes del volumen final de sopa**)
- 12 jitomates para caldillo
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- Sal, pimienta, sazón al gusto
- agua o caldo de verdura suficiente para completar la cantidad de sopa
- 1 manojo de epazote desinfectado

- 40 tostadas de maíz nixtamalizado
- 800 gr de queso ranchero, sin desmenuzar

Preparación en casa:

1. Calienta agua con sal hasta que hierva y agrega los nopales. Cocina a fuego medio de 10 a 12 minutos hasta que cambien de color y escúrrelos del agua. Reserva los nopales.
2. Prepara el caldillo. Licúa el jitomate con la cebolla, el ajo, sal, pimienta y especias elegidas, y un poco de agua o caldo.
3. Vierte lo que licuaste en una olla, añade el resto del agua o caldo, calienta a fuego medio hasta que comience a hervir y agrega lo nopales con el epazote. Cocinar por 10 minutos más a fuego medio.

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Sopa de verduras

- **Favor de asegurar una cantidad final de 6 litros de sopa, observando que queden al menos 2/3 partes de verduras, y 1/3 de caldo en la cantidad final.**
- **Es importante que esta sopa tenga mayor proporción de verduras que pasta.**

Ingredientes:

- 8 tazas de verduras de temporada, **ya cocidas**, o las que sean del gusto de la familia
- 1 taza ó 200 g de pasta **municiones o estrellitas, cruda, medida antes de cocer**
- agua o caldo de verduras suficiente para completar la cantidad de sopa
- sal, pimienta o demás hierbas, etc. al gusto

Preparación en casa:

1. Hervir suficiente agua, agregar verduras, sazona (sal, pimienta, hierbas, etc.) y cuece hasta que estén suaves las verduras
2. Añade la pasta cuando ya esté hirviendo el caldo para cocer la pasta hasta que esté suave.

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Taboule de coliflor con tostadas

- 40 tostadas de maíz nixtamalizado
- 1 coliflor grande **cruda**, rallado grueso
- 6 jitomates, picado fino
- 18 ramas de perejil y menta, picado
- 9 ramas de cilantro picado
- 1/2 cebolla morada, desflemada, picada fina
- sal y pimienta al gusto
- 6 cucharadas aceite de oliva
- 3 cucharada de vinagre
- jugo de 3 limones

Preparación en casa:

1. Lavar y desinfectar la coliflor y demás verduras y hierbas.
2. Rallar la coliflor con el lado de hoyo grueso del rallador.
3. Picar jitomates y cebolla, perejil, menta y cilantro en trozos pequeños.
4. Mezclar toda la verdura y hierbas, aderezar con aceite, vinagre, sal y pimienta.

Preparación en el ambiente:

1. Cada uno se sirve lo que se va a comer.

Taquitos con frijoles refritos y queso, con guacamole

- 40 tortillas de maíz nixtamalizado (para los tacos)
- 15 tazas de frijoles refritos, **ya cocidos** (1 kg de frijoles **crudos, medidos antes de remojar o cocer**)
- 800 gr de queso ranchero (desmoronado)
- 4 tazas de guacamole preparado al gusto

Preparación en casa:

1. Preparar los frijoles, remojando 12-24 horas antes y cociendo hasta que estén suaves.
2. Desmoronar el queso ranchero
3. Preparar el guacamole como acostumbran en casa.
4. Mandar

Preparación en el ambiente:

1. Cada uno se sirve lo que se va a comer.

Tostadas de aguacate con lechuga, jitomate y queso

Ingredientes:

- 40 tostadas de maíz nixtamalizado (aproximadamente dos paquetes de 300 gr c/u)
- 10 aguacates
- 800 gr de queso ranchero, sin desmenuzar
- 5 jitomates
- 1/2 lechuga romana

Preparación en casa:

1. Lavar y desinfectar verduras.
2. Picar jitomates y lechuga, finitos.
3. Lavar y dejar los aguacates enteros.
4. Traer cada ingrediente en un recipiente separado

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Tostadas con frijoles refritos

Ingredientes:

- 40 tostadas de maíz nixtamalizado (aproximadamente dos paquetes de 300 gr c/u)

- 15 tazas de frijoles refritos, **ya cocidos** (1 kg de frijoles **crudos, medidos antes de cocer**)
- 800 gr de queso ranchero, sin desmenuzar
- 5 jitomates
- 1/2 litro crema

Preparación en casa:

1. Remojar los frijoles durante 12-24 horas.
2. Cocer los frijoles hasta que estén suaves.
3. Lavar y desinfectar jitomates. Picar pequeño.
4. Traer cada ingrediente en un recipiente separado

Preparación en el ambiente:

1. Cada niñ@ se sirve lo que se va a comer.

Verduras en bastones, hummus y pan pita (o el pan que gusten)

Ingredientes:

- 10 ruedas de pan pita grande o 20 rebanadas del pan que elijan
- 3 pepinos, 1 jícama grande (o 2 si están pequeñas), 5 zanahorias
- 6 tazas de hummus, **ya preparado**

Ingredientes para el hummus:

- 3 3/4 taza / 300 g de garbanzos **crudos, medidos antes de remojar o cocer**
- 3 cucharadas de tahini (pasta de ajonjolí) o crema de almendras/cacahuete sin sal ni azúcar
- 3 cucharada de jugo de limón
- 1 1/2 cucharaditas de comino molido
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 1/2 taza de agua o de caldo de cocción, o según vean la consistencia del hummus

Preparación en casa:

1. Remojar los garbanzos durante 12-24 horas.
2. Cocer los garbanzos en agua sin sal hasta que estén suaves. Escurrir y enfriar.
3. Moler los garbanzos y demás ingredientes en licuadora o procesadora de alimentos hasta obtener una pasta suave, espesa y cremosa.
4. Lavar y desinfectar la verdura.
5. Cortar la verdura en bastones pequeños.
6. Enviar verduras en un recipiente, hummus y pan en recipientes separados.

Preparación en el ambiente:

1. Cada uno se sirve lo que se va a comer.

RECETA EXTRA:

Receta para hacer caldo de verduras que puede servir de base para muchas recetas

Ingredientes:

- 1 cebolla chica
- 2 tallos de apio
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de tomillo
- 3 hojas de laurel
- 6 granos de pimienta negra quebrada
- 4 litros de agua
- 1 pedazo de manta de cielo o colador fino

Procedimiento

1. Limpiar las verduras, cortarlas en pedazos.
2. Poner una olla con el agua
3. Cuando esté en ebullición, agregar las verduras y cocinar por una hora a fuego lento.
4. Enfriar y colar con la manta de cielo húmeda