"El amor es el principal condimento de una buena comida."

-Anónimo

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

La Villa eS
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ

"Una comida bien equilibrada es como un poema al desarrollo de la vida"

En el área de Alimentación apoyamos el desarrollo de una vida saludable.

Rosy - Carmelita - Minerva - Karla - Araceli - Luly - Zory
Equipo Asistencia Social Y Desarrollo Comunitario

DIRECTORIO

Mtra. Esther Gutiérrez Andrade
Presidenta Municipal de Villa de Álvarez

Lic. Carlos Alejandro Ruvalcaba Gutiérrez
Presidente del Voluntariado del DIF Municipal de Villa de Álvarez

Licda. Lizet Rodríguez Soriano
Directora General del DIF Municipal de Villa de Álvarez

Mtra. Martha Yadira Martínez Díaz
Coordinadora del Voluntariado del DIF Municipal de Villa de Álvarez

C. Alma Rocío Gutiérrez Navarro
Coordinadora de Asistencia Social y Desarrollo Comunitario

C.P. Francisco José Amezcua Delgado
Coordinador de la Unidad de Administración y Finanzas del DIF Municipal de Villa de Álvarez

Licda. Cynthia Patricia Vinaja Urzúa
Coordinadora de Asistencia Jurídica del DIF Municipal de Villa de Álvarez

MCP. Adolfo Cárdenas Hernández
Encargado de Servicios Médicos del DIF Municipal de Villa de Álvarez

T.S. Brenda Yuripxia Andrade Topete
Coordinadora del Programa PANNAR del DIF Municipal de Villa de Álvarez

L.P. Nélida María Martínez Benítez
Encargada de Dirección del Jardín de Niños "DIF Las Águilas"

C. Guadalupe López López
Encargada de Adultos Mayores del DIF Municipal de Villa de Álvarez

DIF VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

AV. ENRIQUE CORONA MORFIN
ESQ. TIBURCIO AGUILAR S/N
TEL. (312) 31 1 08 93

La Villa eS
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

TORTITAS DE CAMARÓN

AUTOR(A):

Mtra. María Martínez Díaz
Propietaria del Blog Me gusta-Mi piace
https://www.megustamipiace.com/

Porciones 4

60 min

Dificultad media

INGREDIENTES:

150 gr de camarones secos
3 huevos
300 gr de nopales
4 chiles huajillo
1 jitomate
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
Unas ramitas de cilantro
Aceite

PREPARACIÓN:

Inicia preparando la salsa:

1. Pon a cocer los huajillos previamente desvenados, cuando estén listos elabora una salsa junto con los dientes de ajo, poquita sal y unas ramitas de cilantro. En una sartén pon una cucharada de aceite y cuando esté caliente agrega la salsa y cocina por una media hora.

2. Limpia y pela los nopales, házlos cuadritos y después pónlos a cocer con un poco de agua por 15 minutos.

Cocinar es más que compartir alimentos, es una demostración de amor y un momento especial para degustar con las personas que amamos, guarda un lazo de vida, de valores e identidades entre quienes lo compartimos.

Valoramos y reconocemos a quienes nos compartieron sus secretos en cada una de las recetas para disfrutar de la cuaresma a través de la comida en compañía de su familia.

La Villa eS... integración familiar, es encontrar el instante para disfrutar de cada uno de los nuestros y con el apoyo del **DIF Villa de Álvarez** a través del Área de Alimentación y Voluntariado todo sabe mejor.

Deseo que las familias villalvarenses disfruten de estos días para encontrar la paz, la tranquilidad y fortalecer el amor en nosotros mismos.

Tey Gutiérrez

“La Cuaresma es Cuestión de Amor”

PROGRAMA ALIMENTARIO

CONTENIDO

1. Tortitas de camarón
2. Arroz de coliflor
3. Filete en salsa de chipotle
4. Tacos de zanahoria dorados con queso
5. Nopales en chipotle
6. Capirotada de leche
7. Ceviche de champiñones
8. Arroz blanco
9. Camarones a la diabla
10. Ensalada de zanahoria y pepino
11. Tacos de champiñones a la media crema con atún
12. Tortitas de papa y queso
13. Tacos dorados de papa
14. Sopa de lentejas
15. Ceviche de soya
16. Tacos de soya
17. Tortitas de atún
18. Tortitas de calabaza
19. Pozole vegano
20. Fajitas de filete con camarón
21. Tacos sencillos de pescado
22. Albóndigas de lenteja
23. Capirotada estilo Colima

La Villa es
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

TACOS DE ZANAHORIA DORADOS CON QUESO

AUTOR(A):

Integrante del Comité de Desayunos Escolares del CAM
Ricardo de Jesús Vázquez Lara Centeno TM

Porciones	Tiempo	Dificultad
6	30 min	baja

INGREDIENTES:

6 zanahorias
1 queso panela
250 gr de crema
250 gr de queso tipo Oaxaca
1 kg de tortillas
Sal y pimienta
Aceite
Lechuga

PREPARACIÓN:

1. Se pelan y rallan las zanahorias

2. Se pica la cebolla finamente y se fríe con un poco de aceite hasta que la cebolla se cristalice y se ablande la zanahoria.

3. Ya blanda la zanahoria se hacen los tacos, se le pone el queso tipo Oaxaca y se fríen.

4. Ya fritos se ponen en papel absorbente, se sirven y se les pone lechuga, crema y queso panela.

PREPARACIÓN:

3.- En un sartén con un poco de aceite pon a dorar la cebolla y el jitomate picados, agrega los nopales escurridos y cocina por unos minutos sazonando con poca sal. Agrega después los nopales a la salsa.

4.- Pon a tostar los camarones en el comal y después lícualos con el huevo (no es necesario ponerle sal porque ya los camarones son salados).

5. Ahora inicia a hacer las tortitas, pon a calentar aceite en un sartén y ve poniendo cucharadas de la mezcla precedente. Voltea las tortitas para que se frían bien por ambos lados, cuando estén listas sácalas y pónlas en una servilleta de papel para que absorba el aceite, después mételas en la salsa.

6. Al final agrega los nopales y deja cocinar por unos minutos más todo junto.

¡Acompaña con unas tortillitas!

La Villa eS
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

ARROZ DE COLIFLOR

AUTOR(A):

Integrante Comité de Desayunos Escolares
de la Escuela Primaria
Rosa Ramona Ortega Salazar

Porciones 6 | 15 min | **Dificultad** baja

INGREDIENTES:

1 coliflor rallada
3 chiles morrones de diferente color en cubitos
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo
Mantequilla
1 cucharadita de aceite
Sal al gusto
Knor suiza

PREPARACIÓN:

1. En una cazuela se pone la mantequilla con la cucharadita de aceite.

2. Se incorpora la cebolla, los dientes de ajo y los cubitos de chiles morrones.

3. Ya que están cristalinos se incorpora la coliflor, se sazona con el agua, la sal y el Knor suiza.

4. Se tapa y se deja por 10 minutos a fuego lento.

La Villa eS
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

FILETE EN SALSA DE CHIPOTLE

AUTOR(A):

Integrante del Comité
de Desayunos Escolares de la
Escuela Primaria Griselda Álvarez TM

Porciones 2 | 25 min | **Dificultad** baja

INGREDIENTES:

1 frasco de queso crema líquido
2 chiles chipotle en adobo
350 gr. de filete de pescado
3 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Calentar en una cacerola la mantequilla.

2. Poner los filetes a fuego lento por 15 minutos y taparlos, al final salpimentar.

3. Licuar el queso con los chiles chipotles y agregarlos a los filetes de pescado.

4. Rectificar de sal y servir.

5. Acompañar con tostadas.

La Villa es
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

CEVICHE DE CHAMPIÑONES

AUTOR(A):

Mtra. Gloria Briceño
Presidenta Asociación Kilómetros x Alegría AC

Porciones	Tiempo	Dificultad
4	30 min	baja

INGREDIENTES:

1 lata mediana de champiñones escurridos
1 aguacate grande en cuadros
Chile verde y jalapeño
1 pepino grande
2 jitomates chico
1/2 cebolla
Salsa catsup
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Se pica toda la verdura finamente.

2. Se integran todos los ingredientes dejando al final el aguacate para que no se despedacen.

3. Después condimentar con sal y pimienta y agregar la catsup y el aguacate.

4. Probar y dejar reposar mínimo 20 minutos.

5. Servir con tostadas o galletas saladas.

La Villa es
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

NOPALES EN CHIPOTLE

AUTOR(A):

Mtra. Gloria Briceño
Presidenta Asociación Kilómetros x Alegría AC

Porciones	Tiempo	Dificultad
4	30 min	baja

INGREDIENTES:

1 bolsa grande de nopales cocidos
1/2 cebolla en julianas delgadas
2 jitomates grandes
1 latita de chile chipotle
1/2 cajita de puré condimentado
Tostadas

PREPARACIÓN:

1. Con una cucharadita de aceite se acitrona la cebolla, después se agregan los nopales.

2. Aparte tenemos la salsa lista.

3. Enseguida se pasan los jitomates a la cazuela con nopales y cebolla, se muelen con ajo, sal, el chipotle al gusto y un poco de puré de tomate.

4. Se dejan sazonar hasta quedar bien seco y los nopales enmolados.

5. Se sirven en tostadas

La Villa es HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

DIF VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

Recetario

CAPIROTADA DE LECHE

AUTOR(A):

Georgina Sánchez Nava
Voluntariado DIF Villa de Álvarez

Porciones	Tiempo	Dificultad
8	60 min	media

INGREDIENTES:

- 6 piezas de bolillo
- 1/2 kilo de piloncillo
- 1 raja de canela
- 1 lt de leche
- Pasas
- Nuez
- Almendras
- Queso
- Mantequilla
- 3 tortillas

PREPARACIÓN:

1.- Se rebana el pan y se pone a dorar en un comal limpio a fuego bajo-medio y se reserva.

2.- En una olla se pone a hervir la leche, el piloncillo y la canela. Se reserva cuando hierva.

3.- Se prepara en un molde o una cazuela honda, se unta mantequilla para que no se pegue y se acomoda el pan en la primera capa.

4.- Encima se le pone pasas, nuez y almendras al gusto y se baña con la leche previamente hervida.

PREPARACIÓN:

5.- Así se van acomodando capa tras capa hasta terminar el pan.

6.- Al final se vacía toda la leche y se adorna con pasas, nueces, almendras y queso, se tapa y se pone a cocer a fuego lento por 30 minutos.

7.- Se retira del fuego y se deja enfriar un poco para servirse tibia.

La Villa es HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

Recetario

ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO

AUTOR(A):

Integrante Comité de Desayunos Escolares
de la Escuela Primaria
Rosa Ramona Ortega Salazar

Porciones		Dificultad
4	10 min	baja

INGREDIENTES:

6 pepinos
6 zanahorias
Crema
Mayonesa
Sal

PREPARACIÓN:

1. Se hacen laminitas delgadas de zanahoria y pepino.

2. Se le pone crema y mayonesa (la necesaria).

La Villa es HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

Recetario

ARROZ BLANCO

AUTOR(A):

Integrante Comité de Desayunos Escolares
de la Escuela Primaria
Rosa Ramona Ortega Salazar

Porciones		Dificultad
4	30 min	baja

INGREDIENTES:

1 taza de arroz
2 tazas de agua
1 lata de elotes
2 dientes de ajo
1/4 de cebolla
Sal
Mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Se pica la cebolla y el ajo.

2. Ya que está cristalino se le incorpora el arroz.

3. Se bate muy poquito que no dore.

4. Se le incorpora el elote, la sal y el agua.

La Villa es HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

Recetario

CAMARONES A LA DIABLA

AUTOR(A):

Integrante Comité de Desayunos Escolares
de la Escuela Primaria
Rosa Ramona Ortega Salazar

Porciones 4

20 min

Dificultad baja

INGREDIENTES:

1 kg de camarón
4 jitomates
15 chiles secos
15 dientes de ajo
Salsa catsup
Limón
Sal y pimienta
Mantequilla
1 cucharada de
Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Se lavan muy bien los camarones se pueden dejar con cáscara o sin cáscara, al gusto.

2. Se salpimientan los camarones.

3. Se ponen a asar los jitomates y los chiles, se licuan con la mitad de los ajos y la otra mitad se reserva picadita.

4. Se incorpora la salsa catsup.

5. En una cazuela se pone la mantequilla y la cucharada de aceite, se incorporan los camarones y la otra parte de ajos picados.

PREPARACIÓN:

6. Una vez que están doraditos los camarones se les incorpora lo licuado y por ultimo se le exprime un limón.

La Villa es
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

TACOS DORADOS DE PAPA

AUTOR(A):

Integrante Comité de Desayunos Escolares
de la Escuela Primaria
Rosa Ramona Ortega Salazar

Porciones 6 | 90 min | **Dificultad** media

INGREDIENTES:

4 papas
4 jitomates
Aceite necesario
Queso apanelado
Crema
Tortillas
1 diente de ajo
1 cucharada de comino
1 cucharada de orégano
Sal al gusto
Lechuga

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente cocer la papa por 1 hora más o menos y puede cocer al mismo tiempo los jitomates.

2. Ya cocidas las papas se colocan en un recipiente con poca sal hasta formar una papilla y poner un poco en la tortilla.

3. Freír al gusto.

4. Se licua el jitomate con el ajo, el comino, el orégano y un poco de sal.

5. Se colocan 4 tacos en un plato con lechuga, crema, queso y el jugo de jitomate al gusto.

La Villa es
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

TACOS DE CHAMPIÑONES A LA MEDIA CREMA CON ATÚN

AUTOR(A):

Integrante del Comité de Desayunos Escolares
de la Escuela Primaria 15 de mayo TM

Porciones 10 | 30 min | **Dificultad** baja

INGREDIENTES:

5 latas de atún
1 kg de champiñones
1 kg de cebolla
1 kg de jitomate
2 latas de media crema
200 ml de aceite
1 cucharada de consomé de pollo
3 kg de tortilla
5 dientes de ajo

PREPARACIÓN:

1. Picar todos los ingredientes en cuadritos pequeños.

2. Se fríe el ajo, la cebolla y el jitomate y se pone el consomé.

3. Se agregan los champiñones y después de guisar unos 5 minutos se les agrega el atún y la media crema.

4. Se revuelve muy bien todo y está listo para servirse en taquitos.

La Villa es HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

DIF VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

Recetario

TORTITAS DE PAPA Y QUESO

AUTOR(A):

Integrante del Comité
de Desayunos Escolares de la
Escuela Primaria José Benitez TM

Porciones		Dificultad
4	30 min	media

INGREDIENTES:

2 papas blancas grandes
1 taza de leche
100 gr. de queso manchego rallado
1 huevo
1 pizca de sal y pimienta
1 cucharada sopera de mantequilla
1 chorro de aceite
Perejil o cilantro picado

PREPARACIÓN:

1. En una olla poner a cocer las papas con suficiente agua y una de sal.

2. Cuando estén bien cocidas, triturarlas hasta hacerlas puré sin retirarlas del fuego.

3. Todavía en el fuego, añade al puré de papas la leche poco a poco y mézclalo todo bien.

4. Una vez integrada la leche, incorpora la mantequilla, sal y pimienta al gusto.

5. Sigue moviendo y por último agrega el queso rallado.

PREPARACIÓN:

6. Cuando tengas la masa de las tortitas lista, aplástalas hasta obtener el grosor deseado

7. Una vez que tengas todas pásalas pon huevo batido y fríe las tortas de papa con queso en una sartén con abundante aceite hasta que estén bien doradas por ambos lados.

La Villa es
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

TACOS DE SOYA

AUTOR(A):

Integrante del Comité de Desayunos Escolares de la Escuela 15 de mayo TM

Porciones		Dificultad
15	30 min	media

INGREDIENTES:

1 kg de soya
Adobo
1 lt de aceite
5 cebollas
1 manojo de cilantro
3 kg de tortilla
1/2 kg de frijoles
1 kg de jitomate
1 lechuga

PREPARACIÓN:

1. Se hidrata la soya y se adoba.

2. Se guisa un poco y se sirve en tortillas agregándole cebolla, cilantro, lechuga y frijoles con una salsa picante o sin picante (al gusto).

La Villa es
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

SOPA DE LENTEJAS

AUTOR(A):

Integrante del Comité de Desayunos Escolares de la Escuela Primaria J. Jesús Preciado Figueroa TV

Porciones		Dificultad
20	60 min	baja

INGREDIENTES:

1 kg de lentejas
500 gr de jitomate
300 gr de cebolla
1 manojo de cilantro
Aceite
Sal

PREPARACIÓN:

1. Lavar las lentejas y la verdura.

2. Poner a cocer las lentejas en una olla con 3 litros de agua.

3. Mientras picar la cebolla en cubos pequeños, el jitomate y el cilantro.

4. Sofreír la cebolla en aceite.

5. Ya cocidas las lentejas, se le agrega la verdura y se le pone sal al gusto, se acompaña con tortilla.

La Villa es HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

DIF VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

Recetario

CEVICHE DE SOYA

AUTOR(A):

Integrante del Comité
de Desayunos Escolares de la
Escuela Primaria Francisco Palacios Jiménez

Porciones 15

75 min

Dificultad baja

INGREDIENTES:

- 1 kg de soya
- 1 kg de jitomate
- 1/2 kilo de cebolla
- Cilantro
- Chile verde al gusto
- 1 kg de pepino
- 10 limones
- 2 naranjas
- Sal y pimienta
- Ajo al gusto
- Orégano seco
- Laurel
- 1 cubito de pollo

PREPARACIÓN:

1. Se pone a hervir agua con el jugo de un limón, unas hojas de laurel, y un cubito de pollo.

2. Ya que está hirviendo el agua se agrega la soya, se deja reposar por 25 minutos.

3. Se enjuaga bien la soya y ya que esté exprimida se pone en sartén.

4. Se integra la verdura finamente picada.

5. Se exprimen el resto de los limones y las naranjas.

PREPARACIÓN:

6. Se revuelve todo muy bien y se le pone un poco de pimienta, ajo y el orégano para sazonar.

7. Se deja reposar por media hora y listo.

La Villa es
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

POZOLE VEGANO

AUTOR(A):

Integrante del Comité de Desayunos Escolares del Jardín de Niños 10 de mayo TV

Porciones 20 | 60 min | **Dificultad** media

INGREDIENTES:

- 2 kg de maíz
- 2 kg de champiñones
- 1 cabeza de ajo
- 1/2 kg de jitomate
- 1 pasilla verde
- 1 manojo de cilantro
- 4 barritas de mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Se pone a cocer el maíz con una de ajo.

2. Ya que está blando se le añade el cilantro, la pasilla verde y sal al gusto.

3. Una vez desinfectados se marinan los champiñones en mantequilla.

4. Se añade el maíz, dejando cocer durante 5 minutos.

5. Se acompaña con lechuga, rábano, cebolla y chile serrano molido.

La Villa es
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

TORTITAS DE ATÚN

AUTOR(A):

Integrante del Comité de Desayunos Escolares de la Escuela Silverio Cavazos Ceballos

Porciones 15 | 60 min | **Dificultad** media

INGREDIENTES:

- 5 latas de atún
- 2 kg de papa
- 1/2 kg de huevo
- Tortillas
- Aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. En una olla ponemos a cocer las papas.

2. Ya cocidas las ponemos en un recipiente y las machacamos

3. Se incorpora el atún, el huevo, la sal y la pimienta al gusto

4. Ponemos a calentar el aceite en una cacerola mientras vamos haciendo las tortitas.

5. Ya que esté caliente el aceite se ponen a freír las tortillas y ya que se ven doraditas las sacamos y escurrimos.

6. Servimos acompañadas de arroz y tortillas.

La Villa es HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

DIF VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

Recetario

TORTITAS DE CALABAZA

AUTOR(A):

Adelina López Madrigal
Integrante del Comité de Desayunos
Escolares de la Primaria 1o de Septiembre TM

Porciones		Dificultad
4	60 min	alta

INGREDIENTES:

4 calabazas en rodaja
5 pasillas asadas
6 huevos
3 cuch. de cebolla picada
Aceite
3 cuch. jitomate picado
2 dientes de ajo
2 cubitos consomé
Comino y orégano
Sal al gusto
200 gr queso en tiras

PREPARACIÓN:

1. Poner el queso en medio de 2 rodajas de calabacita y rellenar las pasillas con queso.

2. Forrar las calabacitas y las pasillas con el huevo previamente batido.

3. Guisar en aceite, sacarlas y estilarlas.

4. Poner la cebolla y el jitomate a guisar.

5. Moler el comino, el orégano, la sal y el ajo con agua.

6. Vaciar el jitomate y la cebolla y agregar los dos cubitos de consomé.

PREPARACIÓN:

7. Agregar 3 lt de agua y después de 10 minutos de estar en el fuego agregar las pasillas y las tortitas de calabaza dejar cocer durante 35 minutos.

PREPARACIÓN:

4.Cortar los filetes de la tilapia en el sartén en pequeñas porciones para comer.

5. Rellene las tortillas calientitas con la tilapia y la mezcla de crema del paso uno.

La Villa es
HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

DIF
VILLA DE ÁLVAREZ
2021-2024

Recetario

FAJITAS DE FILETE CON CAMARÓN

AUTOR(A):

Integrante del Comité de Desayunos Escolares de la Escuela General Emiliano Zapata TV

Porciones 6

45 min

Dificultad media

INGREDIENTES:

1 kg filete de pescado
1 kg de camarón pelado
1 kg de zanahoria
1 kg de calabacita
1 brócoli
2 chiles morrones
2 cebollas
4 dientes de ajo picado
Pimienta
Jugo Magui
20 ml de aceite

PREPARACIÓN:

1. Se lava y se desinfecta toda la verdura y se pica todo en julianas pequeñas (palitos).

2. El filete se lava y se corta en tiras y se sazona con ajo y pimienta.

3. En un sartén de preferencia de teflón se acitronan los camarones de 20 a 25 minutos con ajo picado.

4. Se sacan de la cazuela y se repite el mismo procedimiento con las fajitas de filete.

PREPARACIÓN:

5. En otra cazuela limpia se agrega poco aceite y se agrega la cebolla, se deja 3 minutos, después se agrega la zanahoria, el chile morrón y por último la calabacita y el brócoli.

6. Después de 3 minutos se agregan las fajitas y el camarón y se sazonan al gusto con jugo magui.

La Villa es Honesta, Transparente y Cercana
H. Ayuntamiento de Villa de Álvarez 2021-2024

DIF Villa de Álvarez 2021-2024

Recetario

TACOS SENCILLOS DE PESCADO

AUTOR(A):

Integrante del Comité de Desayunos Escolares del Jardín de Niños “Las Águilas”

Porciones 4 | 30 min | **Dificultad** media

INGREDIENTES:

- 4 filetes de tila´pia
- 3/4 de taza de crema agria
- 1/2 taza de cilantro picado
- Aceite en aerosol
- Tortillas de maíz
- 1 cuch. de aceite
- 2 cuch. jugo de limón
- 2 tazas de col rallada
- 2 tazas tomate en trozos
- Pedazos de lima
- 1 paquete de condimento para tacos

PREPARACIÓN:

1. En un pequeño tazón, vertir la crema, el cilantro y 2 cucharadas de condimentos para tacos.

2. En una sartén mediana rociar con aerosol para cocinar, poner las tortillas en el sartén a fuego medio-alto por 5 minutos.

3. Al cocinarse la tilapia le saldrá la cáscara fácilmente con ayuda de un tenedor.

PREPARACIÓN:

3. En una olla poner los 3 litros de agua, calentar a fuego medio, agregar la canela, la mantequilla, las 5 piezas de clavo de olor y el kilo de piloncillo por 25 minutos o en su caso hasta que el piloncillo se diluya.

4. Una vez lista la salsa, agregar la leche entera y dar vueltas por 1 minuto.

5. Colar en un refractario y desechar el jitomate cocido, la cebolla, la canela y los clavos de olor, solo debe quedar el líquido.

6. En una cazuela grande acomodar las tortillas en forma de cama, poner una capa de bolillo con la salsa caliente y así sucesivamente hasta hacer varias capas.

7. Decora la parte de arriba con el queso seco, las almendras y las pasas sobrantes.

8. Meter la cazuela al horno por 25 minutos.

9. Puede servir en porciones pequeñas en frío o caliente.

La Villa es HONESTA, TRANSPARENTE Y CERCANA
H. AYUNTAMIENTO DE VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

DIF VILLA DE ÁLVAREZ 2021-2024

Recetario

ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS

AUTOR(A):

Integrante del Comité
de Desayunos Escolares del CENDI

Porciones 6 | 90 min | **Dificultad** media

INGREDIENTES:

1/2 kg champiñones picados
1 taza lentejas cocidas
1 taza cebolla picada
2 dientes de ajo picado
1/4 taza de perejil picado
Salsa de soya
1 pizca de orégano
2 cucharadas de aceite
4 jitomates
1 caja de puré de tomate
1 ramita de apio picado
1/2 taza de avena molida (harina)

PREPARACIÓN:

1. Precalentar un sartén a fuego medio y agregar los champiñones para que suelten el jugo (15 min.).

2. Ya que se redujeron, se agrega 1/2 taza de cebolla junto con un diente de ajo (5 min.).

3. Sazonar con salsa roja, revolver y apagar el fuego, después agregar el perejil.

PREPARACIÓN:

4. En un recipiente aparte agregar las lentejas y se machacan hasta hacerlas puré.

5. Agregar los champiñones.

6. Agregar la harina de avena, la pizca de orégano y revolver bien.

7. Se va a tomar una cuchara grande para ayudarnos junto con las manos húmedas a formar las albóndigas.

8. Se dejan reposar 10 minutos en refrigeración.

9. Licuar el puré, los jitomates y la pizca de orégano.

10. En un sartén agregar aceite para freír las albóndigas, en ese mismo sartén agregar 1/2 taza de cebolla junto con un ajo y el apio.

11. Dejar que se sofrían, agregar la mezcla del jitomate y dejar que se cocine de 30 a 40 minutos a fuego medio.

La Villa es Honesta, Transparente y Cercana
H. Ayuntamiento de Villa de Álvarez 2021-2024
DIF Villa de Álvarez 2021-2024

Recetario

CAPIROTADA ESTILO COLIMA

AUTOR(A):

Integrante del Comité de Desayunos Escolares
Angelita Betancourt Bejar TM

Porciones 20 | 90 min | Dificultad alta

INGREDIENTES:

10 tiras de bolillo
2 jitomates rojos
1 cebolla mediana
1 pieza de canela
1 kg de piloncillo
1/2 kg tortilla de maíz
90 gr de mantequilla
5 clavos de olor
120 gr de almendra fileteada
120 gr de pasas
2 cucharadas aceite vegetal
1 1/2 lt de leche entera
3 lt de agua
25 gr de queso seco

PREPARACIÓN:

1. Hacer rebanadas delgadas con el bolillo.

2. Calentar a fuego medio una cazuela con las 2 cucharadas de aceite vegetal y dorar el bolillo.