

Instituto Mexicano del Seguro Social

Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales

Coordinación del Servicio de Guardería para el
Desarrollo Integral Infantil

Guía para una alimentación SANA, VARIADA y SUFICIENTE

Alimentación para niños de 0 a 12 meses



menús

Lleva los menús de la guardería a tu casa

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



**GOBIERNO DE
MÉXICO**



Instituto Mexicano del Seguro Social

Director General

Mtro. Zoé Alejandro Robledo Aburto

Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales

Dr. Mauricio Hernández Ávila

Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil

Dra. Vesta Louise Richardson López Collada

Titular de la División de Desarrollo Integral Infantil

Dra. Aurora Bautista Márquez

Elaborado por el Área de Nutrición y Desarrollo Infantil.

Luis Angel Lara Llanes
Mildred Leticia Nava Nájera
Alberto Carlos Vázquez Ayala (D.G. e Ilustración)
Vanessa Dayana Álvarez y Pérez

DR © Instituto Mexicano del Seguro Social
Paseo de la Reforma 476, Col. Juárez, Ciudad de México, C.P. 06600, México, mayo 2020.

Se autoriza la reproducción total o parcial del presente documento, previo consentimiento de la Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil, ubicada en Paseo de la Reforma 476, Col. Juárez, Ciudad de México, C.P. 06600, México.
Teléfono: 52382700 ext. 11557 y 11552

www.imss.gob.mx

www.imss.gob.mx/servicios/guarderias/comunicacion-padres



menús

Lleva los menús de la guardería a tu casa

Presentación

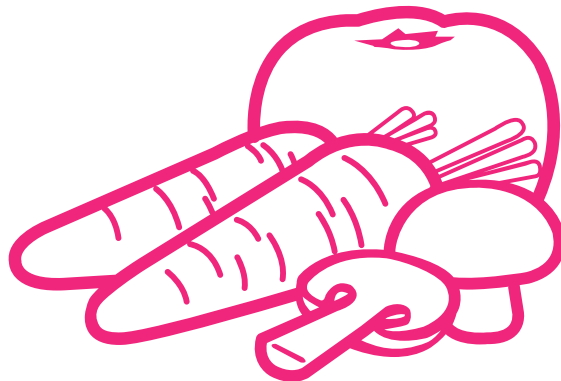
En 2017 te presentamos el recetario Lleva los menús de la guardería IMSS a tu casa, el cual contiene los menús que damos a tus hijos en guarderías. El recetario incluye preparaciones sencillas, económicas y rápidas para una familia de 2 adultos y 2 niños en edad preescolar. Ahora tienes en tus manos este nuevo recetario, el cual está elaborado para niños de 0 a 12 meses.

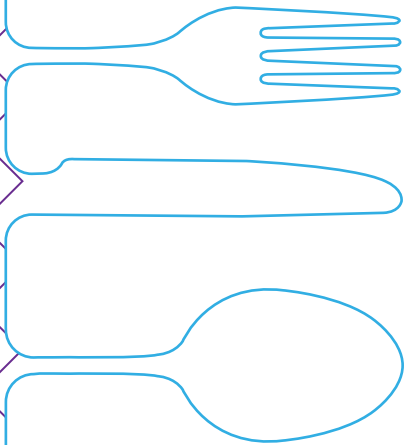
En esta etapa el niño atraviesa por dos periodos en los cuales la alimentación juega un papel fundamental pues contribuye al desarrollo de los sentidos: por un lado, un periodo lácteo, que va del nacimiento a los seis meses, y a partir de los seis meses una etapa en la que la alimentación complementaria lo introducirá a alimentos que comerá el resto de su vida.

La alimentación de los niños menores de doce meses adquiere un lugar central en su vida. De acuerdo con diversas investigaciones una mala alimentación en esta etapa temprana tiene efectos negativos para su futuro, como son una menor capacidad de trabajo y de rendimiento intelectual. Una lactancia y una alimentación inadecuada generan desnutrición en los primeros años de la vida. Además, el déficit o exceso en el consumo de energía y algunos nutrimentos pueden ser factores que contribuyan a la aparición de enfermedades crónicas del adulto.

Contenido

- Lactancia Materna
- Recomendaciones para la preparación de fórmulas infantiles
- Recomendaciones para la preparación de Alimentos
- Alimentación para niños de 0 a 6 meses
- Alimentación para niños de 6 a 9 meses
- Alimentación de 10 a 12 meses





Lactancia Materna



Lactancia materna

La alimentación al pecho materno es insustituible, su práctica ofrece ventajas tanto a la salud de la madre como para el crecimiento y salud del niño. Para lograr el mantenimiento de una lactancia materna que confiera beneficios y que tenga una duración apropiada, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

- Que se inicie en la primera hora de vida;
- Que el lactante solo reciba leche materna durante los primeros 6 meses de vida, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua;
- Que la lactancia se haga a libre demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche;
- Que de los 6 a los 24 meses la leche materna se ministre de forma complementaria a la alimentación del niño.

La práctica de lactancia materna se puede llevar a cabo de dos maneras: directa e indirecta.

La lactancia materna indirecta es cuando la madre se extrae la leche y se le ministra al niño por diferentes medios (ej. Cuchara, frasco, jeringa, etc.) y la directa es cuando el niño es alimentado directamente al seno materno. Cabe aclarar que el hecho de que esta práctica se realice directa o indirectamente, nada tiene que ver con que sea exclusiva o no; es decir, una madre puede practicar lactancia materna directa y dar fórmula infantil, a esto se le conoce como lactancia mixta. Asimismo puede una madre administrar sólo leche materna de forma directa e indirecta, a lo cual se le conoce como lactancia materna exclusiva.

La lactancia materna exclusiva se recomienda a libre demanda

Lactancia materna directa

Recomendaciones

Es importante resaltar que para la práctica de lactancia materna directa no existe una única postura o posición correcta apta, sino que cada madre/hijo tendrá que buscar las posturas y posiciones que mejor se adapten a las características físicas de ambos.

Tips para una buena posición

- La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar en línea recta.
- La cara del bebé mira hacia el pecho.

- La madre mantiene el cuerpo del bebé cerca de ella.
- Si el bebé es un recién nacido, la madre lo envuelve en un abrazo. No lo sujeta solamente de la nuca y los hombros.

Se debe tener en cuenta que la posición del niño al pecho es uno de los aspectos que más influyen en el éxito de la lactancia.

Posición del bebé al pecho

Aunque lo más habitual es amamantar sentada o acostada con el bebé frente a la madre, son muchas las posiciones a las que se puede llegar a recurrir:

Postura sentada: El bebé estirado frente a la madre en contacto con su cuerpo, mamando de un pecho y con sus pies hacia el otro pecho. Es la más habitual.



Postura sentada-posición balón de fútbol: El cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la madre y sus pies apuntando a la espalda.



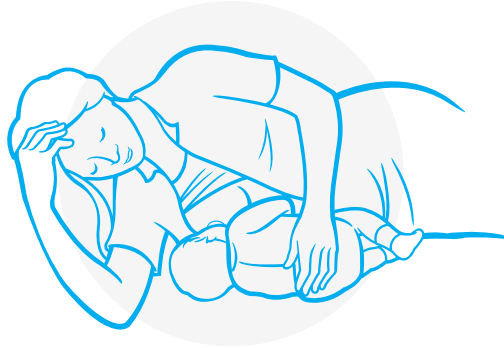
La posición sentada funciona perfectamente bien si la madre, en vez de estar sentada en forma recta, se coloca en una postura semi-reclinada.

Postura sentada – Posición caballito: En esta posición el bebé está sentado a horcajadas sobre una de las piernas de su madre.

Aunque poco frecuente, esta posición puede ser muy útil con bebés con dificultades para fijar el pecho, bien por retrognatia (maxilar inferior corto o retraído) u otras causas.



Postura acostada (en paralelo): Esta postura es frecuente ya que de este modo se facilita el descanso de la madre. Es especialmente útil si la madre todavía siente molestias tras el parto, sobre todo si ha sido sometida a una episiotomía o cesárea.



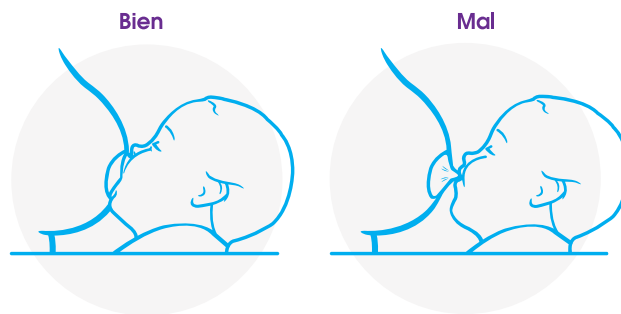
También es muy útil para amamantar por las noches o si simplemente se quiere descansar un rato.

Postura acostada (en paralelo inverso): En este caso la posición del bebé es menos frecuente que la anterior, pero hay madres que se sienten cómodas con ella y puede ser útil en caso de obstrucciones o mastitis agudas localizadas en la parte superior del pecho.



Para un buen agarre del pecho se deberá considerar que:

- El mentón y la nariz del bebé están cerca del pecho de la madre.
- Los labios del bebé están evertidos, sobretodo el inferior bien doblado hacia abajo.
- La boca del bebé está bien abierta.
- Se observa más areola por encima de la boca del bebé que por debajo (agarre asimétrico).



Signos de buena succión

Al inicio la succión es rápida y superficial. Después de alrededor de un minuto cambia a succiones lentas y profundas, con pausas intermedias. El ritmo normal de la succión de un recién nacido es de ciclos encadenados de 10 a 30 succiones en los que el bebé respira con normalidad sin necesidad de interrumpir la succión. Si tu bebé realiza de 3 a 5 succiones consecutivas, seguidas de una pausa de la misma duración del episodio de succión para poder respirar, probablemente tenga una mala succión y ello pueda causar dificultades para que se alimente bien.

Para verificar que el bebé está succionando adecuadamente, te sugerimos observar lo siguiente:

- La lengua del bebé está debajo de la areola.
- Se observa un movimiento en el punto de articulación de la mandíbula.

- Las mejillas no se hundén, sino que se ven redondas y llenas.

Lactancia materna Indirecta

Cuando no es posible que la madre amamante al bebé directamente al seno materno ya sea porque la madre vuelva al trabajo, por alguna enfermedad materna o bien si el recién nacido presenta problemas de salud, existen distintas opciones para realizar o continuar con la práctica de lactancia materna de forma indirecta.

Esta práctica consiste en poder extraer la leche materna con anticipación en casa o bien en el lugar de trabajo de la madre y posteriormente ofrecer la leche al menor; con un frasco, vaso, cucharilla o jeringa.

Recomendaciones

La extracción de la leche se puede realizar por método manual o con la ayuda de extractores manuales o eléctricos; en ambos casos se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Lavado de manos correcto e higiene de uñas
- Higiene habitual del pecho sin administración de cremas
- Cabello recogido
- Limpieza estricta y esterilización periódica de los sistemas de extracción
- Masaje mamario antes de la extracción
- Tener a la mano objetos que recuerden al hijo
- Uso de la técnica adecuada, como se describe a continuación

Masaje mamario.

Para provocar un efecto parecido al provocado por el reflejo de succión del lactante, se masajeará el pecho, para ello:

- Primero debes realizar un movimiento en espiral por todo el pecho, comenzando desde la base de la mama en dirección a la areola, y su vez con la yema de los dedos hacer masajes en forma circular (imagen 1).
- También puedes deslizar los dedos en forma de peineta desde la base del pecho hacia el pezón por toda la mama (imagen 2).



imagen 1

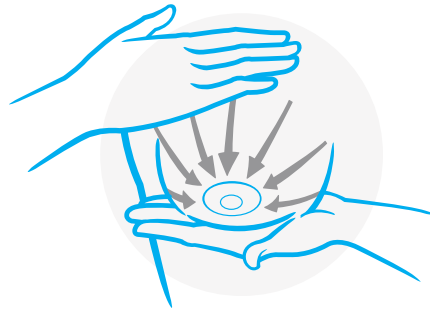


imagen 2

- Luego para desencadenar el reflejo de salida de leche, haz rodar suavemente los pezones con tu dedo índice y pulgar, en forma de media luna. También puedes mirar una foto de tu hijo/a y oler alguna prenda que te lo/a recuerde.(imagen 3)



imagen 3

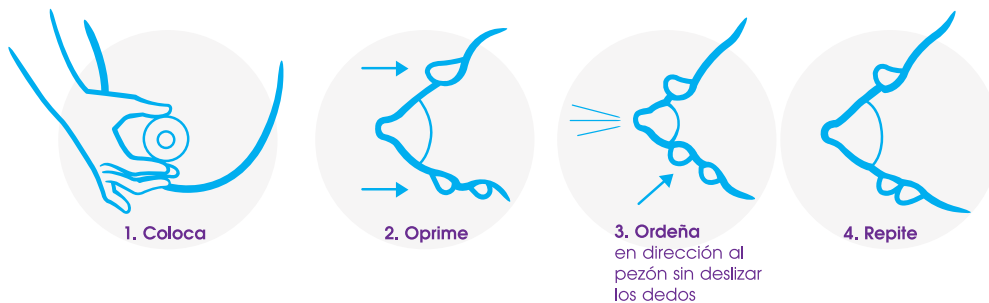
Técnica adecuada para la extracción.

Manual

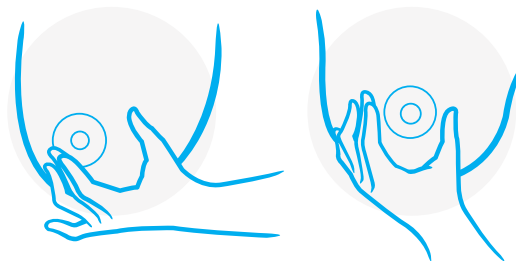
- La mano que extraerá la leche toma el pecho en forma de C con el pulgar y los dedos de la mano y la coloca a unos 2 centímetros de la areola (en algunas mujeres es fuera de la areola y en otras en que la areola es más grande puede ser dentro de ella).



- Luego presiona la base de la mama empujándola hacia la pared del tórax (hacia atrás). Después entre el pulgar y el índice comienza a comprimir y soltar el pecho en forma intermitente y rítmica (presionar, soltar, presionar, soltar, etc.). Ten cuidado de no frotar demasiado los dedos sobre la piel o de hacerlo demasiado fuerte, ya que puedes dañar o irritar la piel.

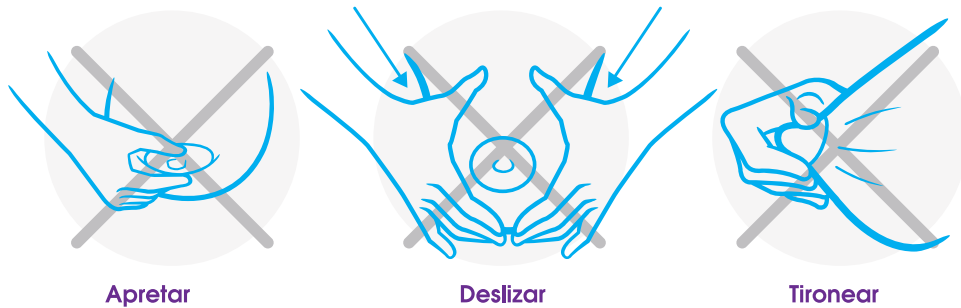


- Debes ir cambiando los dedos de sitio alrededor del pecho, para buscar los conductos que aún tengan leche y extraer también de ellos para vaciar completamente la mama.



- Repite hasta que salga poca leche y cambia al otro pecho. Por lo menos debes estar 15 minutos por pecho. Recuerda que no te debes desesperar o angustiarse si al principio salen gotitas, ya que con el tiempo y con la práctica irá saliendo más leche.
- Es recomendable que no dejes pasar más de cuatro horas entre extracciones para evitar que disminuya la producción de leche.

Formas inadecuadas de extracción manual



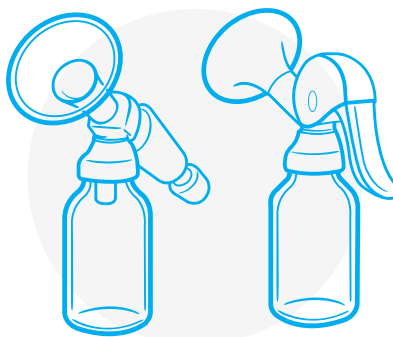
Con la ayuda de un sacaleches

Si optas por un sacaleches es conveniente que te des un masaje en los pechos antes de la extracción, como se ha comentado en la extracción manual. No todos los sacaleches son adecuados; es importante que antes de comprar, valores las ventajas e inconvenientes ya que el éxito depende en gran medida de la buena elección del sacaleches.

Tipos de sacaleches

- Manuales

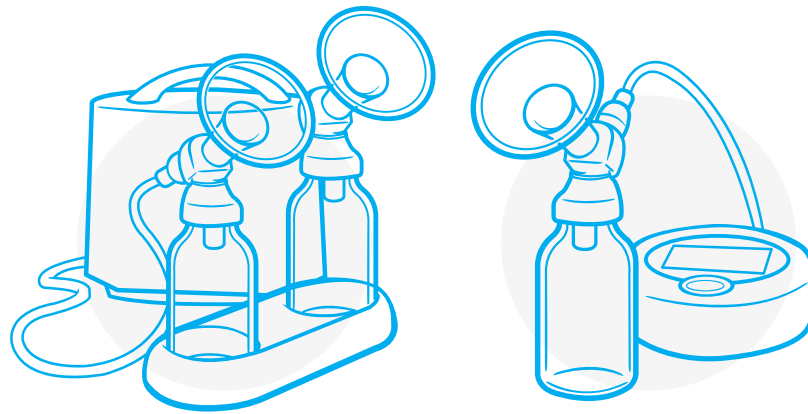
El modelo más sencillo hace el vacío para que la leche materna fluya al exterior a cada impulso del émbolo.



Sacaleches manual

- Eléctricos

Permiten la extracción de leche de manera más rápida y con mayor frecuencia. Funcionan con red eléctrica o con pilas. La opción de succión doble reduce el tiempo de extracción y estimula la producción de leche. Son más caros que los anteriores.



Sacaleches eléctricos

*Para un adecuado uso, se deben seguir las instrucciones del fabricante.

Conservación y almacenamiento

La leche extraída se puede almacenar en frascos de cristal o de plástico (asegurase que estos tengan la leyenda “BPA free” o “libre de BPA”), incluso o bien en bolsas destinadas para este fin específico.

Una vez extraída le leche materna es importante que los frascos o bolsas se etiqueten con la fecha y hora de extracción. Posteriormente se debe almacenar la leche, la cual dependiendo del periodo en el cual se vaya a utilizar se hará de dos maneras diferentes, como se describe a continuación.

Lugar de conservación	Temperatura	Caducidad
Medio ambiente	19 a 26 °C	4 a 8 horas
Refrigerador	Menos de 4°C	3 a 5 días
Congelador	-18 a -20 °C	2 semanas en congelador dentro del refrigerador 3-6 meses en congelador independiente

Descongelación

El método más adecuado de descongelar la leche materna es cambiándola al refrigerador previo a su uso, así la leche no sufre cambios bruscos de temperatura y mantiene la cadena de frío, o bien colocándola en un recipiente con agua (baño María) siempre teniendo en cuenta que durante este proceso el agua no debe llegar a hervir.

Nunca se debe descongelar:

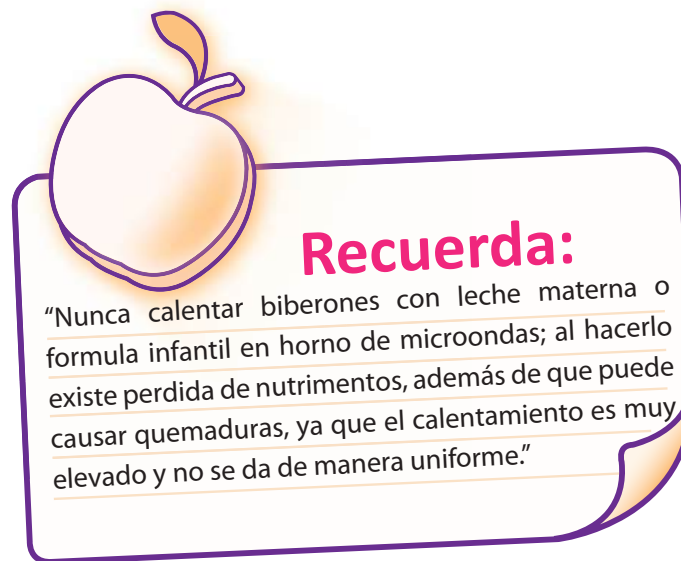
- En microondas
- Directamente al fuego

Una vez descongelada la leche no se debe volver a congelar y deberá usarse lo más pronto posible o en su caso desecharse.

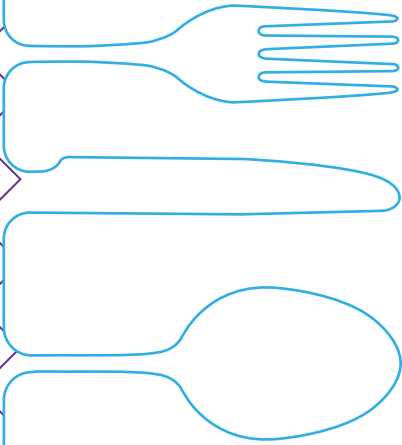
Transportación

Para transportar la leche de un lugar a otro, debe hacerse en hieleras o loncheras térmicas con paquetes refrigerantes que contienen agua o gel en su interior. De esta manera la leche permanece a una temperatura adecuada y se puede transportar a la guardería, domicilio de familiares, trabajo, etc.

Todos los envases con leche deben estar en contacto con los paquetes refrigerantes, y el contenedor no debe abrirse hasta que sea necesario el uso de un envase o hasta la llegada a un congelador o refrigerador.



**Recomendaciones
para la
preparación de
fórmulas infantiles**



La alimentación durante y desde el primer año de vida es muy importante y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna de manera exclusiva hasta los 6 primeros meses de vida y en combinación con otros alimentos hasta los 2 años. La leche materna aporta la totalidad de los nutrientes necesarios en la primera etapa de la vida, protege contra las infecciones y tiene múltiples beneficios para la salud y el desarrollo integral de los niños; sin embargo, en aquellas situaciones en las que la alimentación al seno materno resulta inviable o insuficiente, se puede brindar lactancia artificial utilizando fórmulas infantiles disponibles en el mercado para una adecuada alimentación infantil, teniendo en cuenta las características de cada fórmula en función de la edad del bebé. La mayoría son elaboradas para bebés que no presentan problemas nutrimentales específicos, sin embargo, también existen fórmulas especiales para bebés prematuros, con problemas de alergias, de reflujo, de intolerancia a la lactosa, al gluten, etcétera.

En esta guía mencionamos 2 tipos de fórmula : fórmula infantil de inicio y fórmula infantil de continuación. La fórmula infantil de inicio es el producto alimentario que proporciona nutrimentos que se aproximan a los que se encuentran en la leche materna, a fin de favorecer al crecimiento y desarrollo de los lactantes de 0 meses a 5 meses, y la fórmula infantil de continuación, es un producto alimentario que complementa la dieta para el desarrollo normal del lactante de 6 a 12 meses de edad. También se conoce como fórmula infantil de seguimiento.

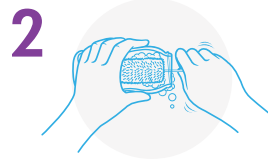
A partir de los 6 meses de edad se pueden usar las fórmulas infantiles de continuación de forma exclusiva o de forma conjunta con la leche materna.

Las fórmulas infantiles representan una alternativa sana y segura para la alimentación infantil y como tal, deben resultar inocuas. Por tal motivo es importante resaltar la importancia de la higiene y cuidado que debe aplicarse en el manejo, preparación, dosificación, distribución y conservación de fórmulas infantiles.

En esta guía se detallan los pasos a seguir para realizar la preparación de fórmulas infantiles en óptimas condiciones de limpieza e higiene ya que es necesario que todas las personas que preparen tomas para lactantes estén informadas acerca de las prácticas seguras para su preparación y verifiquen que se realicen en óptimas condiciones de limpieza e higiene.

Guía para la preparación de fórmulas infantiles

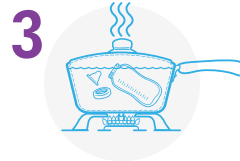
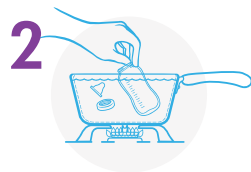
Limpieza



1. Antes de lavar los utensilios lávate vigorosamente las manos con agua y jabón.
2. Lava con agua caliente y jabón todos los utensilios para la preparación del biberón. Utiliza un cepillo especial para biberones y talla el interior y exterior del biberón y de la tetina. Asegúrate que se eliminen todos los restos de leche de los lugares de acceso difícil.
3. Enguaja perfectamente todos los utensilios bajo el chorro de agua potable.

Esterilización

La esterilización de los utensilios ayuda a proteger al bebé de las bacterias dañinas y de gérmenes presentes en el agua, la leche o incluso en tus manos. Si bien un lavado adecuado de las manos y de los utensilios de alimentación ayudará a reducir este riesgo, la esterilización garantizará que se elimine cualquier bacteria.



1. Elige una cacerola con tapa, de tamaño suficiente para colocar todos los artículos.
2. Coloca todos los artículos en la cacerola y cúbrelos con suficiente agua. Asegúrate que los utensilios no conservan burbujas de aire en su interior.
3. Deja que hierva el agua a fuego alto, tapa la cacerola y continúa el hervor durante cinco minutos. No dejes que se evapore toda el agua. Apaga.
4. Quita la cacerola del fuego, mantenla tapada y déjala enfriar. Saca los artículos con las manos limpias hasta el momento de la preparación del biberón.

Guía para la preparación de fórmulas infantiles

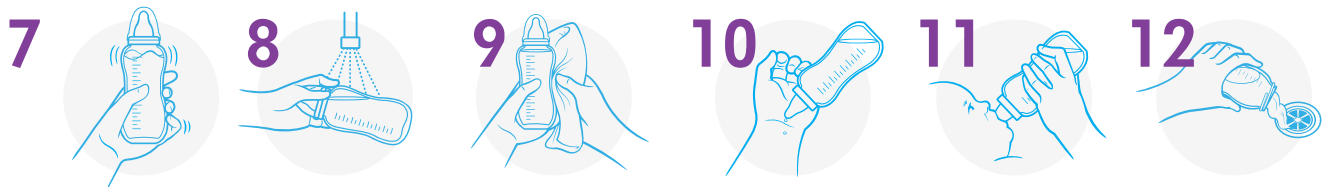
Biberones

Cómo preparar una toma



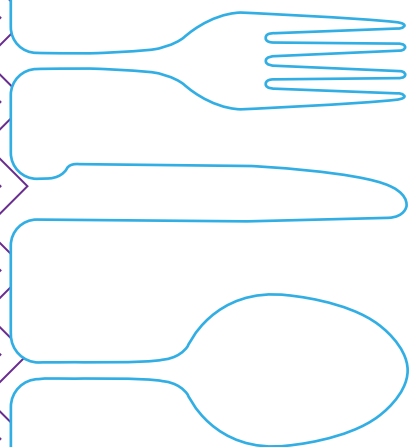
1. Es muy importante que los utensilios hayan sido minuciosamente limpiados y esterilizados antes de usarlos. De la misma forma limpia y desinfecta la superficie en la que se preparará la toma.
2. Lava las manos con agua y jabón. Sécalas con un trapo limpio o un papel desechable.
3. Hierve agua potable a fuego alto, durante al menos diez minutos.
4. Lee las instrucciones que se indican en el envase del producto para saber qué cantidad de agua y polvo necesita. Recuerda que las fórmulas infantiles son productos balanceados para cubrir las necesidades nutricionales del bebé. Preparaciones más concentradas o más diluidas pueden modificar el contenido nutricional.
5. Vierte la cantidad de agua previamente hervida en un biberón limpio y esterilizado.
6. Agrega el número exacto de cucharadas al agua del biberón.

“Nunca calentar biberones con leche materna o fórmula infantil en horno de microondas; al hacerlo existe pérdida de nutrientes, además de que puede causar al bebé una quemadura, ya que el calentamiento es muy elevado y no se da de forma uniforme”.



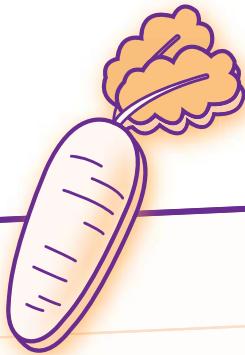
7. Cierra el biberón y mezcla agitando energicamente.
8. Enfría inmediatamente hasta una temperatura adecuada para alimentar al bebé. Puedes poner el biberón bajo el chorro de agua fría.
9. Seca el exterior del biberón con un trapo limpio.
10. Verifica la temperatura de la toma vertiendo unas gotas en el interior de la muñeca.
11. Para alimentar al bebé la toma debe estar tibia.
12. Desecha todo sobrante de la toma que no haya sido consumido en 2 horas.

Recomendaciones para la preparación de alimentos



Recomendaciones para la alimentación del niño de 0 a 6 meses

- 1. Entre los 0 y 6 meses la leche materna de forma exclusiva es el mejor alimento para tu hijo.**
2. Si se está llevando a cabo la práctica de lactancia materna exclusiva se ofrecerá seno materno a libre demanda.
3. La lactancia materna se puede practicar de forma complementaria a la alimentación hasta los 2 años.
4. El agua simple potable es una bebida esencial para la vida, es la mejor opción para hidratar el organismo; en caso que se lleve a cabo la práctica de lactancia mixta (lactancia materna y fórmula infantil), se podrá ofrecer hidratación durante el día.
5. Si se practica lactancia materna exclusiva, el consumo de líquidos e hidratación se encuentran cubiertos con la leche materna, y no se deberá proporcionar adicionalmente ningún otro líquido.
6. En climas cálidos extremos y si se practica lactancia materna exclusiva o la lactancia mixta, se podrá ofrecer agua simple potable con cuchara o taza entrenadora.

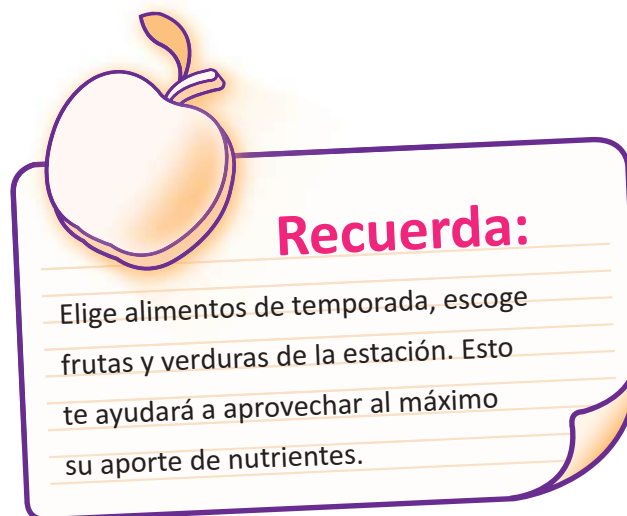


Recuerda:

Cuando se practique lactancia materna mixta, se recomienda que el consumo de agua simple potable diario para un niño de 1 mes a 1 año de edad sea de 100 – 150 ml por kilogramo de peso, esto podrá ofrecerse poco a poco durante el día, de una a dos onzas en cada toma, con ayuda de una cuchara o taza entrenadora.

Recomendaciones para la alimentación del niño de 6 a 12 meses

1. Incluye alimentos que complementen la leche materna a partir de los 6 meses.
2. Iniciar con un alimento nuevo a la vez para observar su tolerancia.
3. Cuando ofrezcas a tu hijo un alimento nuevo hazlo durante 3 días consecutivos y procura sea antes que aquellos que ya consume.
4. Utilizar sólo alimentos frescos, preferentemente de temporada y de consumo habitual en la comunidad; iniciar con el consumo de verduras y posteriormente continuar con frutas.
5. Ofrece a tu hijo purés. Posteriormente dale alimentos picados finamente.
6. Procura que los horarios de alimentación sean los mismos de la familia.
7. Proporciona los alimentos en su forma natural **no agregues sal, azúcar o algún otro condimento.**
8. Continúa con la lactancia materna directa o indirecta cuando el niño te lo pida.
9. En este rango de edad no proporciones leche entera de vaca o lácteos.
10. Si rechaza algún alimento no lo obligues a comerlo, ofrécelo después.



A continuación te proponemos una forma de incluir los alimentos y las cantidades por edad:

Cuadro de raciones diarias por edad

Edad	Verdura	Fruta	Cereal/ leguminosa	Productos de origen animal	Aceites y grasas
6 meses	1 ración	1 ración			
7 meses	1 ración	1 ración	1 ración		
8 y 9 meses	1 ración	1 ración	1 ración	1 ración	1 ración
10 y 11 meses	2 raciones	2 raciones	2 raciones	2 raciones	2 raciones

Guía de raciones

Ración de Verdura



1/2 taza
-Verdura cocida

Ración de Fruta



1/2 pieza **1 taza**
-Pera
-Plátano
-Manzana
-etc.
-Melón
-Papaya
-Sandía
-etc.

Ración de Carne



30 g.
-Res
-Cerdo
-Pollo

Ración de Cereal



1/2 Bolillo integral
o
Una tortilla **1/2 taza**
-Arroz integral
-Pasta integral
-Elote
-Avena

Ración de Leguminosas



1/2 taza
-Frijoles cocidos
-Lentejas cocidas
-Habas cocidas

Ración de Grasa



1 cucharadita **1/4 pieza**
-Aceite de oliva
-Aceite canola
-Aguacate

Higiene de los alimentos

Los alimentos contienen las sustancias básicas para conservar la vida y la salud, pero la falta de higiene en su manejo y preparación los convierten en un medio para transmitir enfermedades.

Es por esto, que los alimentos deben de ser preparados con higiene, siguiendo una serie de medidas que eviten la suciedad y la contaminación y protejan al niño y a la familia de consumir alimentos contaminados.

Recomendaciones

1. Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
2. Hervir durante 10 minutos el agua para beber y para preparar los alimentos.
3. Lava minuciosamente con agua limpia las frutas y verduras; usa un cepillo en aquellas de cáscara gruesa y también las que se pelan antes de consumir.
4. Las frutas y verduras de cáscara delgada que no se puedan tallar deberán ser desinfectadas en agua clorada (5 gotas de cloro por litro de agua) durante 10 minutos.
6. Las verduras de hoja, lavar hoja por hoja al chorro de agua y desinfectar en agua clorada (5 gotas de cloro por litro de agua) durante 10 minutos.
7. Retirar la piel, grasa y pellejos de la carne y del pollo, lavar al chorro de agua pieza por pieza.
8. En el caso de los huevos, lavar suavemente uno por uno.
9. Limpiar cuidadosamente granos, leguminosas y semillas; almacenar en un lugar seco y limpio.
10. Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos. De no ser así, mantenerlos en el refrigerador en recipientes limpios y tapados.

Alimentación del niño de 0 a 6 meses

0 a 3 meses

Fórmula infantil de inicio: 120 ml y 150 ml

Frecuencia: Cada 3 horas aproximadamente. Si se está llevando a cabo la práctica de lactancia materna exclusiva se ofrecerá seno materno a libre demanda.

4 y 5 meses

Fórmula infantil de inicio: 150 ml

Frecuencia: Cada 3 horas aproximadamente. Si se está llevando a cabo la práctica de lactancia materna exclusiva se ofrecerá seno materno a libre demanda.

Alimentación para niños de 0 a 3 meses

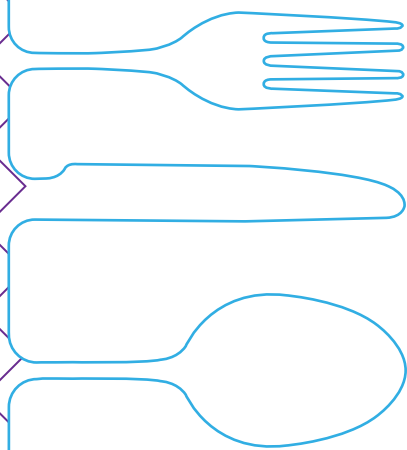
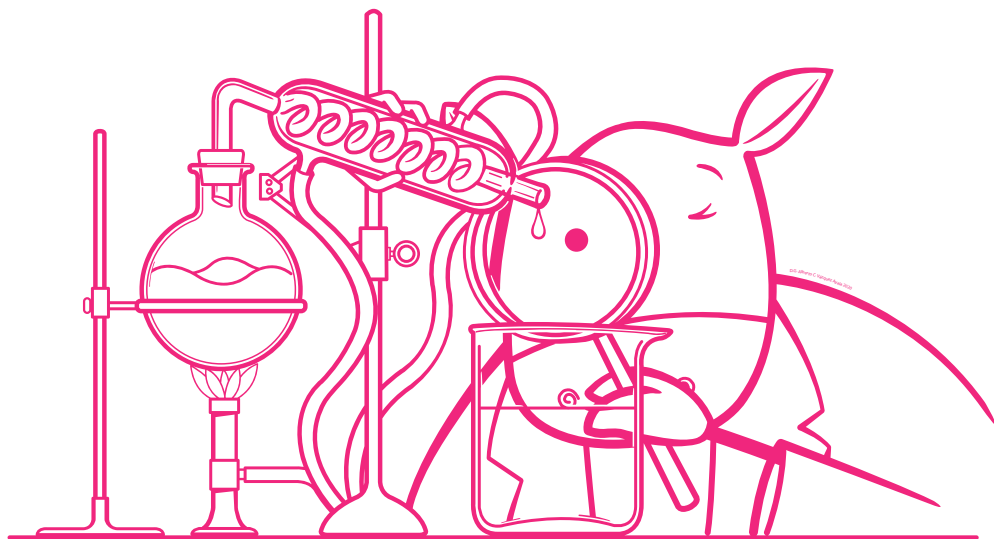
Toma 1	Toma 2	Toma 3	Toma 4	Toma 5
Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
120 ml	150 ml	150 ml	120 ml	120 ml

Alimentación para niños de 4 a 5 meses

Toma 1	Toma 2	Toma 3	Toma 4	Toma 5
Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
150 ml	150 ml	150 ml	150 ml	150 ml

Alimentación para
niños de 0 a 6 meses

Fórmulas Infantiles



Fórmula infantil de inicio 120 ml

Ingredientes

- Fórmula infantil de inicio
- Agua

Cantidades

- 17.2 g / 4 medidas
- 120 ml/ 4 onzas

Preparación

1. Hierva el agua 10 minutos. Viértela en el biberón.
2. Agrega la fórmula al agua del biberón.
3. Cierra el biberón y mezcla bien los ingredientes agitando o removiendo suavemente.
4. Enfría hasta la temperatura apropiada para alimentar al bebé, poniendo el biberón bajo el chorro de agua fría o en un recipiente con agua fría.

Fórmula infantil de inicio 150 ml

Ingredientes

- Fórmula infantil de inicio
- Agua

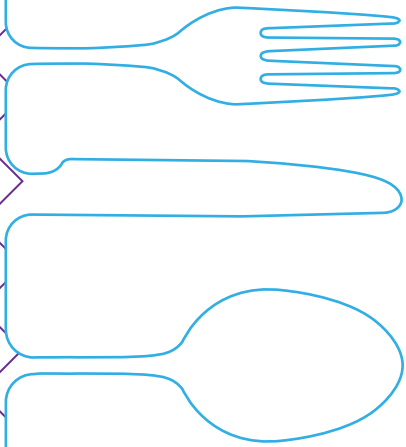
Cantidades

- 21.5 g/ 5 medidas
- 150 ml/ 5 onzas

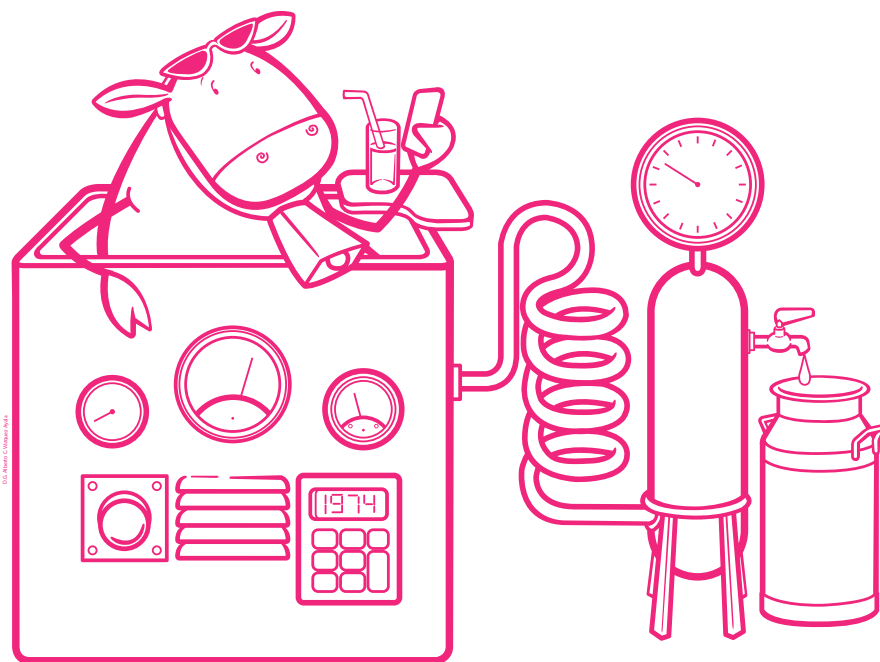
Preparación

1. Hierva el agua 10 minutos. Viértela en el biberón.
2. Agrega la fórmula al agua del biberón.
3. Cierra el biberón y mezcla bien los ingredientes agitando o removiendo suavemente.
4. Enfría hasta la temperatura apropiada para alimentar al bebé poniendo el biberón bajo el chorro de agua fría o en un recipiente con agua fría.

Nota: Para evitar accidentes, no calentar biberones con leche materna o fórmula infantil en horno de microondas.



Alimentación para niños de 6 a 9 meses



© La Ilustración Creativa

Alimentación del niño de 6 a 9 meses

6 a 7 meses

Fórmula infantil de continuación: 180 ml

Ración de alimento: Entre 2 y 4 cucharadas por platillo.

Frecuencia: Cada 4 horas aproximadamente. Dependiendo del apetito del niño se pueden ofrecer dos colaciones intermedias a lo largo del día, que pueden ser algunas cucharadas de puré de frutas.

Presentación: Puré.

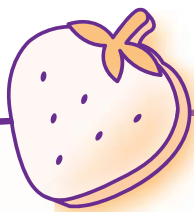
8 a 9 meses

Fórmula infantil de continuación: 150 ml

Ración de alimento: Entre 4 y 6 cucharadas por platillo.

Frecuencia: Cada 4 horas aproximadamente. Dependiendo del apetito del niño se pueden ofrecer dos colaciones intermedias a lo largo del día, que pueden ser algunas cucharadas de puré de frutas.

Presentación: Puré y picado fino.



Recuerda:

Cocer los alimentos en poca cantidad de agua y por poco tiempo.

"Cuanto más cocidos menos vitaminas".

Menú semanal para niños de 6 meses que inician alimentación complementaria

Semana	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Toma 3	Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Fórmula infantil
1	180 ml	Puré de zanahoria	180 ml	Puré de zanahoria Puré de manzana	180 ml	180 ml
2	180 ml	Puré de chayote	180 ml	Puré de chayote Puré de pera	180 ml	180 ml
3	180 ml	Puré de chícharo	180 ml	Puré de chícharo Puré de papaya	180 ml	180 ml
4	180 ml	Puré de calabaza	180 ml	Puré de calabaza Puré de plátano	180 ml	180 ml

Menú semanal para niños de 6 meses que inician alimentación complementaria

Semana	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Toma 3	Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Fórmula infantil
5	180 ml	Puré de chayote	180 ml	Puré de chayote Puré de pera	180 ml	180 ml
6	180 ml	Puré de chícharo	180 ml	Puré de chícharo Puré de manzana	180 ml	180 ml
7	180 ml	Puré de zanahoria	180 ml	Puré de zanahoria Puré de manzana	180 ml	180 ml
8	180 ml	Puré de calabaza	180 ml	Puré de calabaza Puré de papaya	180 ml	180 ml

Menú diario para niños de 7 meses que continúan con alimentación complementaria.

Día	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Comida / Toma 3		Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil
1	▷ 180 ml	Puré de guayaba	180 ml	Puré de chayote Puré de avena	180 ml	Puré de chayote Puré de avena	180 ml
2	▷ 180 ml	Puré de plátano	180 ml	Puré de calabaza Puré de arroz	180 ml	Puré de calabaza Puré de arroz	180 ml
3	▷ 180 ml	Puré de papaya	180 ml	Puré de chayote Puré de avena	180 ml	Puré de chayote Puré de avena	180 ml
4	▷ 180 ml	Puré de manzana	180 ml	Puré de zanahoria Puré de arroz	180 ml	Puré de zanahoria Puré de arroz	180 ml
5	▷ 180 ml	Puré de pera	180 ml	Puré de chícharo Puré de papa	180 ml	Puré de chícharo Puré de papa	180 ml

Menú diario para niños de 8 y 9 meses que continúan con alimentación complementaria.

Día	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Comida / Toma 3		Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil
1	▷ 150 ml	Puré de calabaza Puré de guayaba	150 ml	Puré de chayote Puré de pollo Puré de avena	150 ml	Puré de pera Puré de chícharo	150 ml
2	▷ 150 ml	Puré de chícharo Puré de papa	150 ml	Puré de calabaza Puré de res Puré de arroz	150 ml	Puré de papaya Puré de arroz	150 ml
3	▷ 150 ml	Puré de avena Puré de plátano	150 ml	Puré de chayote Puré de pollo Puré de avena	150 ml	Puré de manzana Puré de chayote	150 ml
4	▷ 150 ml	Puré de zanahoria Puré de manzana	150 ml	Puré de zanahoria Puré de res Puré de arroz	150 ml	Puré de guayaba Puré de arroz	150 ml
5	▷ 150 ml	Puré de papa Puré de pera	150 ml	Puré de chayote Puré de pollo Puré de papa	150 ml	Puré de plátano Puré de chayote	150 ml

Contenido

Fórmulas infantiles

Fórmula infantil de continuación de 150 ml y 180 ml	47
--------------------------------------------------------	----

Carnes

Puré de pollo	51
Puré de res	51

Cereales

Puré de arroz	55
Puré de avena	55
Puré de papa	56

Verduras

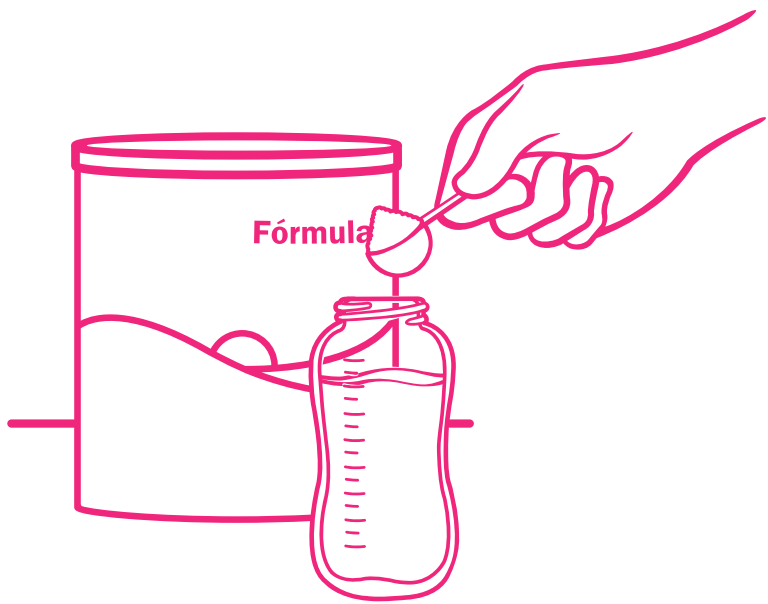
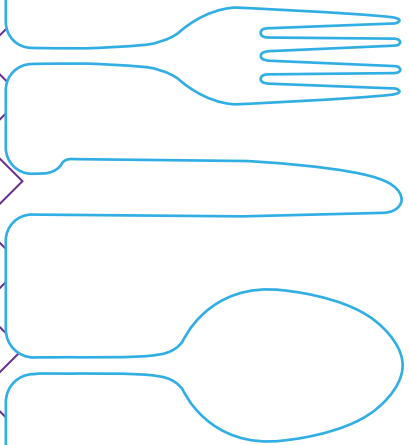
Puré de calabaza	59
Puré de chayote	59
Puré de chícharo	60
Puré de zanahoria	60

Frutas

Puré de guayaba	63
Puré de manzana	63
Puré de papaya	64
Puré de pera	64
Puré de plátano	65

Leguminosas

Puré de frijol	69
Puré de lentejas	69



Fórmulas

Fórmula infantil de continuación 150 ml y 180 ml

Ingredientes

- Fórmula infantil de continuación
- Agua

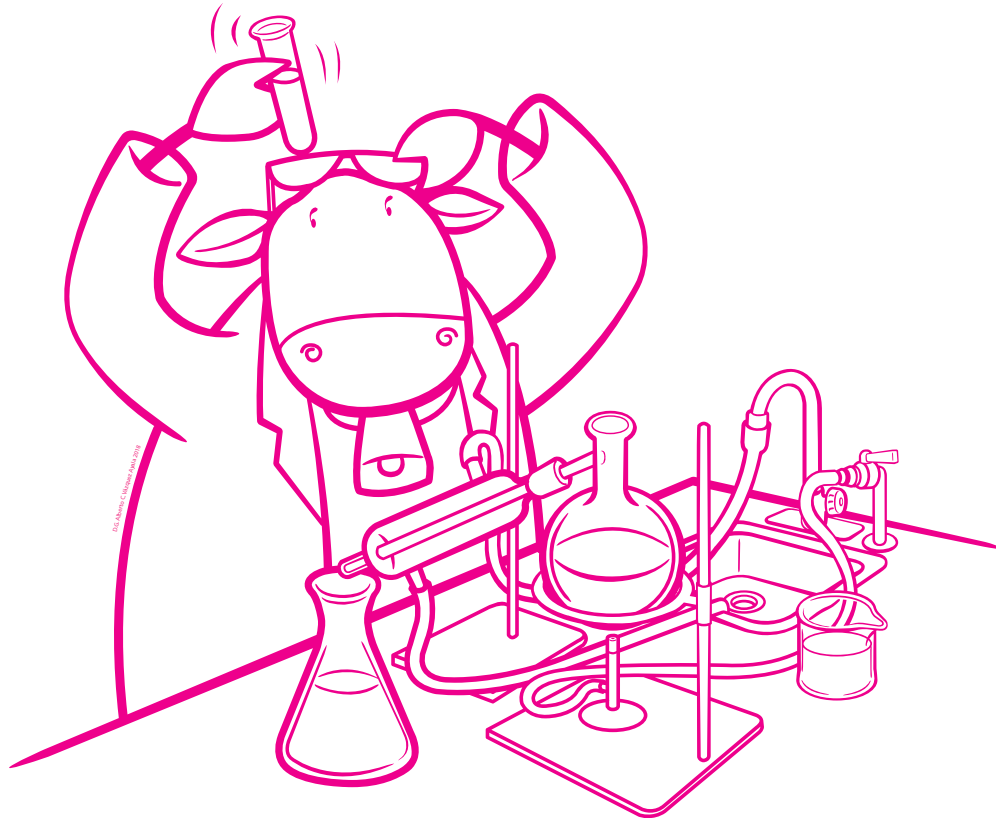
Cantidades

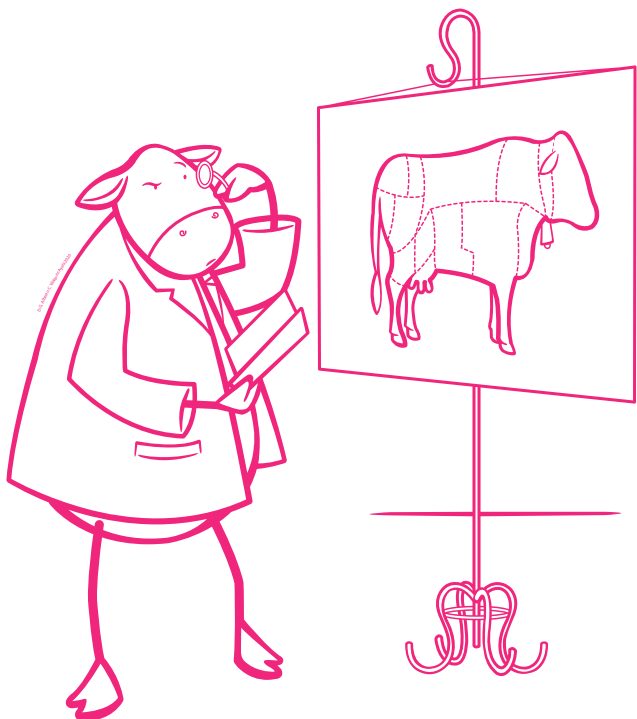
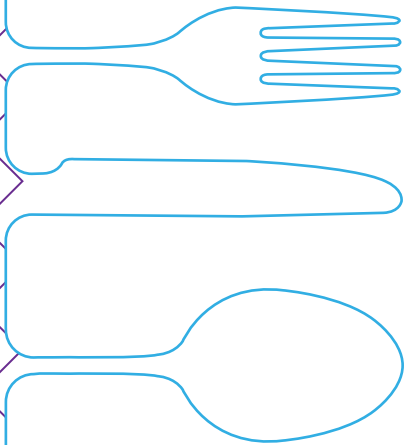
	150 ml	180 ml
Fórmula infantil de continuación	21.5 g/ 5 medidas	34.4 g/ 8 medidas
Agua	150 ml/ 5 onzas	180 ml/ 8 onzas

Preparación

1. Hierva el agua 10 minutos. Viértela en el biberón.
2. Agrega la fórmula al agua del biberón.
3. Cierra el biberón y mezcla bien los ingredientes agitando suavemente.
4. Enfría hasta la temperatura apropiada para alimentar al bebé poniendo el biberón bajo el chorro de agua fría o en un recipiente con agua fría.

Nota: Para evitar accidentes, no calentar biberones con leche materna o fórmula infantil en horno de microondas.





Carnes

Puré de pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Papa blanca
- Aceite de oliva

Cantidades

- 30 g
- 10 g / 1/2 pieza
- 5 ml / 1 cucharadita

Preparación

1. Pela la papa.
2. Cuece en una olla con agua la pechuga y la papa.
3. Retira del agua la pechuga y la papa; licúa o tritura los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga, agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de res

Ingredientes

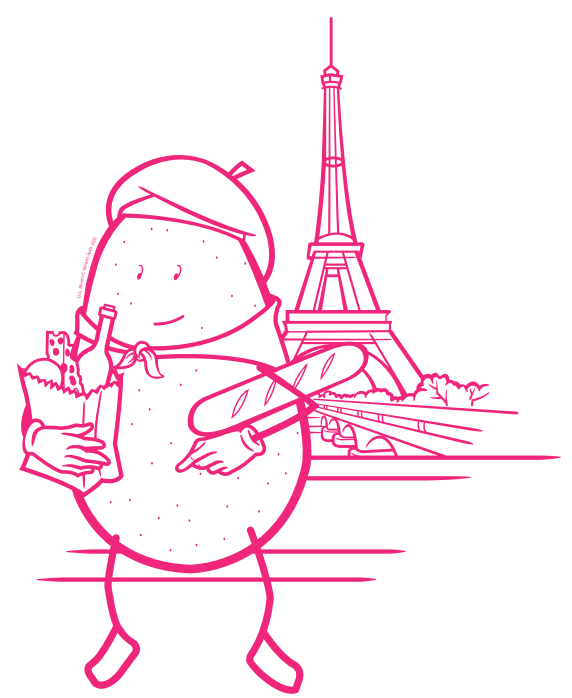
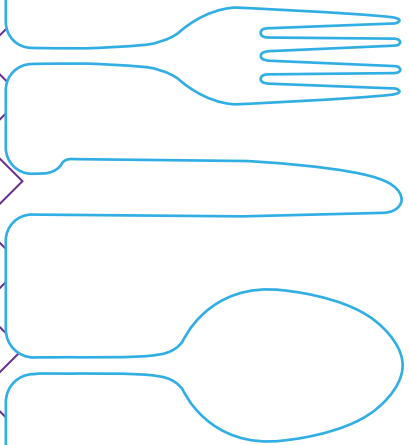
- Chambarete de res
- Papa blanca
- Aceite de oliva

Cantidades

- 30 g
- 10 g/1/2 taza
- 5 ml / 1 cucharadita

Preparación

1. Pela la papa.
2. Cuece en una olla con agua la carne de res y la papa.
3. Retira del agua la carne y la papa; licúa o tritura los ingredientes utilizando caldo de cocción de la carne y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.



Cereales

Puré de arroz

Ingredientes

- Arroz integral
- Aceite de oliva

Cantidades

- 1/2 taza
- 5 ml /1 cucharadita

Preparación

1. Remoja el arroz en agua caliente al menos 1 hora antes de su preparación y escurre.
2. En una olla con 1 1/2 taza de agua caliente cuece a fuego lento el arroz previamente remojado.
3. Licúa o tritura el arroz cocido, agregando poco a poco el aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea.
4. Verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más de agua purificada.

Puré de avena

Ingredientes

- Hojuelas de avena

Cantidades

- 1/2 taza

Preparación

1. En una olla con agua caliente cuece a fuego lento las hojuelas de avena.
2. Licúa o tritura la avena con el agua de cocción hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de papa

Ingredientes

- Papa blanca
- Aceite de oliva

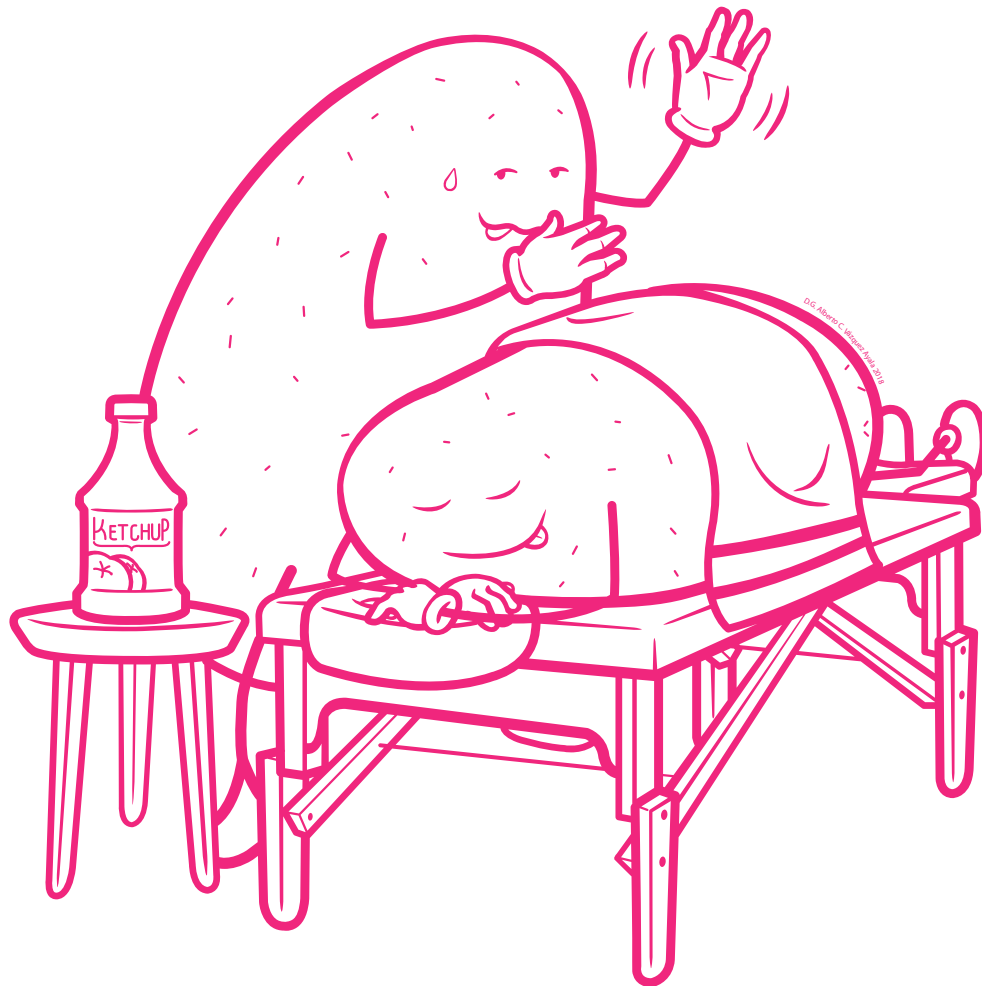
Cantidades

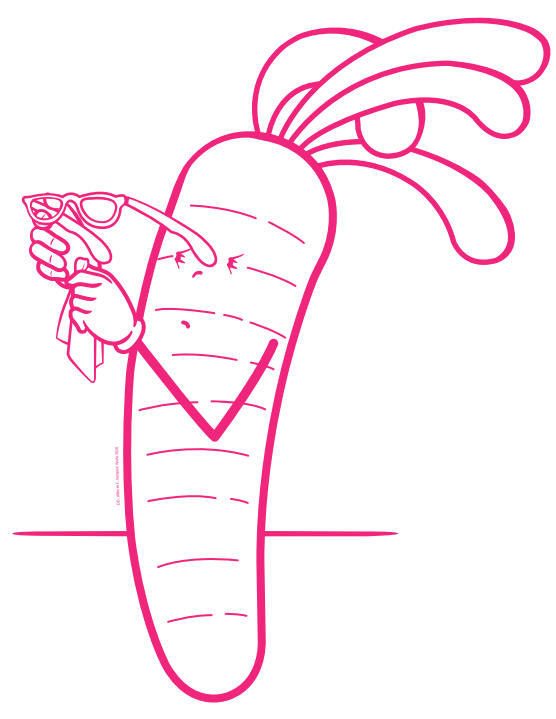
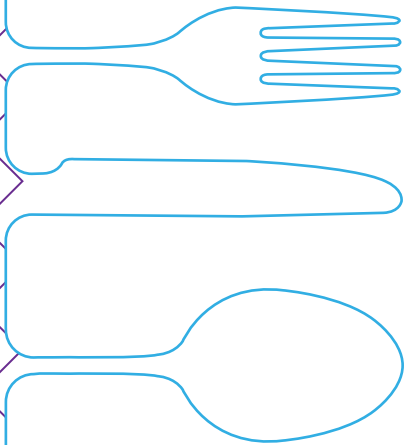
- 10 g/ 1/2 taza
- 5 ml /1 cucharadita

Preparación



1. Pela la papa.
2. Cuece la papa durante 10 minutos en una olla con poca agua.
3. Retira del agua; licúa o tritura utilizando 1/4 de taza de agua de cocción y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.





Verduras

Puré de calabaza

Ingredientes

- Calabacita italiana
- Aceite de oliva

Cantidades

- 60 g / 1/2 taza
- 5 ml / 1 cucharadita

Preparación



1. Retira los extremos de la calabaza.
2. En una olla hierva 2 tazas de agua, al primer hervor agrega la calabaza y deja cocer por 5 minutos.
3. Retira del agua; licúa o tritura utilizando 1/4 de taza de agua de cocción y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de chayote

Ingredientes

- Chayote
- Aceite de oliva

Cantidades

- 60 g / 1/2 taza
- 5 ml / 1 cucharadita

Preparación



1. Pela el chayote.
2. En una olla hierva 2 tazas de agua, al primer hervor agrega el chayote y deja cocer por 5 minutos.
3. Retira del agua; licúa o tritura utilizando 1/4 de taza del agua de cocción y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de chícharo

Ingredientes

- Chícharo limpio
- Aceite de oliva

Cantidades

- 30 g /1/2 taza
- 5 ml /1 cucharadita

Preparación

1. En una olla hierva 2 tazas de agua, al primer hervor agrega los chícharos y deja cocer por 5 minutos.
2. Retira del agua; licúa o tritura utilizando 1/4 de taza de agua de cocción y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de zanahoria

Ingredientes

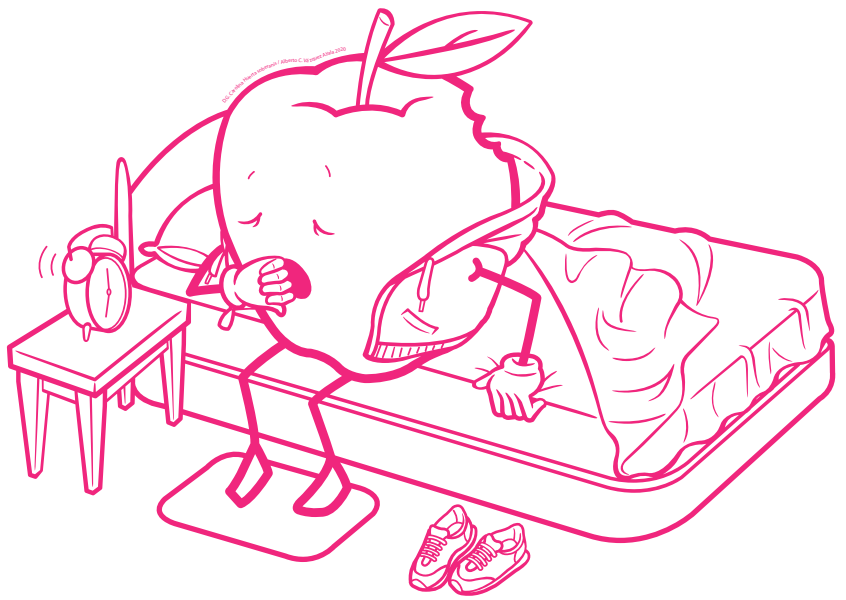
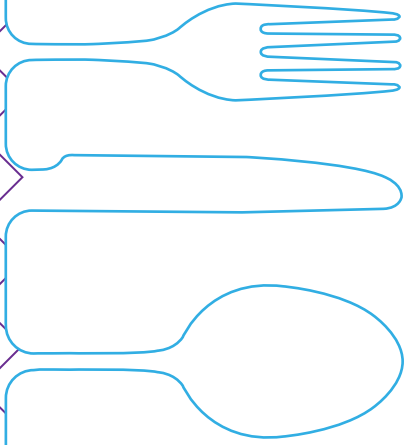
- Zanahoria
- Aceite de oliva

Cantidades

- 60 g /1/2 taza
- 5 ml /1 cucharadita

Preparación

1. Pela la zanahoria.
2. En una olla hierva 2 tazas de agua, al primer hervor agrega la zanahoria y deja cocer por 5 minutos.
3. Retira del agua la zanahoria; licúa o tritura utilizando 1/4 de taza de agua de cocción y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.



Frutas

Puré de guayaba

Ingredientes

- Guayaba

Cantidades

50 g/ 1 pieza

Preparación



1. En una olla hierva 1 taza de agua, al primer hervor agrega la guayaba y deja cocer por 3 minutos.
2. Retira del agua; licúa o tritura la guayaba utilizando un poco del agua de cocción.
3. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de manzana

Ingredientes

- Manzana

Cantidades

50 g /1/2 pieza

Preparación



1. Corta la manzana y retira las semillas.
2. En una olla hierva 2 tazas de agua, al primer hervor agrega la manzana y deja cocer por 3 minutos.
3. Retira del agua la manzana; licúa o tritura utilizando agua de cocción.
4. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de papaya

Ingredientes

- Papaya

Cantidades

50 g/ 1 taza

Preparación

1. Pela y corta en trozos la papaya.
2. Tritura.
3. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco de agua purificada.

Puré de pera

Ingredientes

- Pera

Cantidades

50 g / 1/2 pieza

Preparación

1. Corta la pera y retira las semillas.
2. En una olla hierve 2 tazas de agua, al primer hervor agrega la pera y deja cocer por 3 minutos.
3. Retira del agua; licúa o tritura la pera utilizando agua de cocción.
4. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de plátano

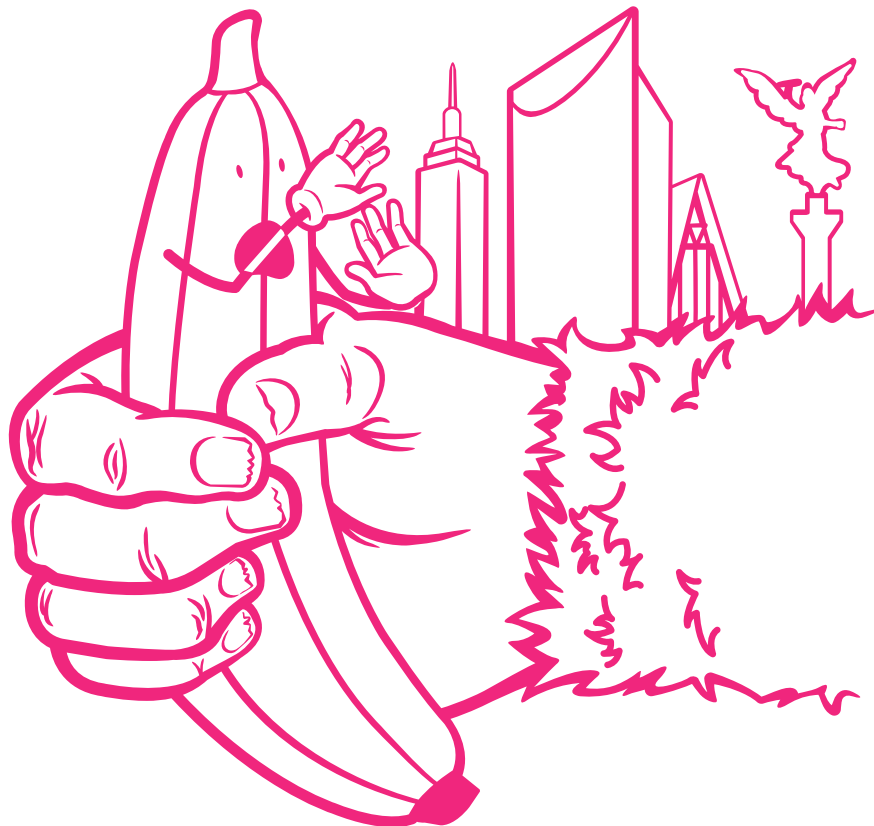
Ingredientes

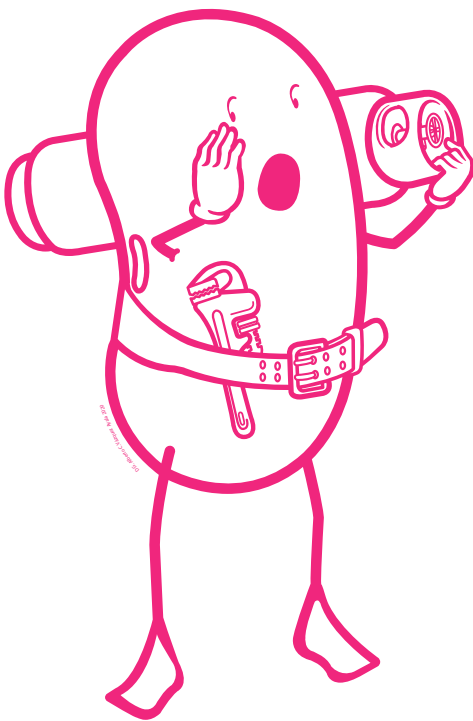
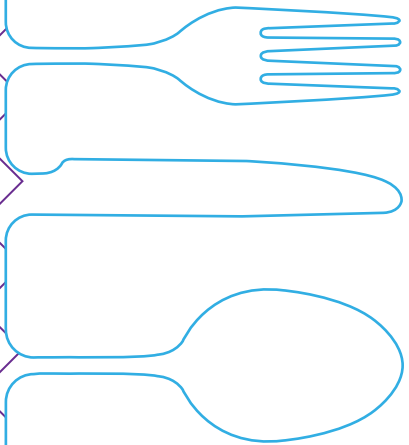
- | | |
|------------------------------------|------------------|
| □ Plátano | 30 g/ 1/2 pieza |
| □ Agua | 30 ml/1 onza |
| □ Fórmula infantil de continuación | 4.30 g/ 1 medida |

Cantidades

Preparación

1. Agrega la fórmula infantil al agua hervida.
2. Pela el plátano.
3. Tritura el plátano con la fórmula rehidratada.
4. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más de agua purificada.





Leguminosas

Puré de frijol

Ingredientes

- Frijol
- Aceite de oliva

Cantidades

- 15g / 1/2 taza
- 5 ml / 1 cucharadita

Preparación



1. Antes de la cocción, remoja durante 15 minutos. Escurre y cuece en una olla con suficiente agua por 50 min.
2. Licúa o tritura los frijoles cocidos con caldo de cocción y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de lenteja

Ingredientes

- Lenteja
- Aceite de oliva

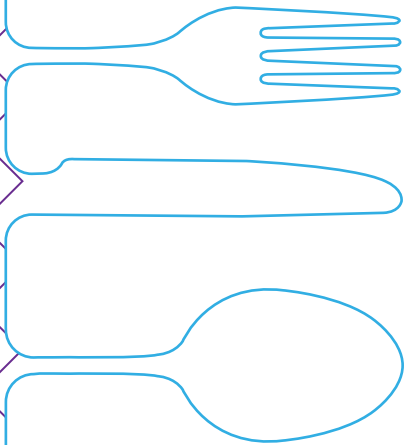
Cantidades

- 15 g / 1/2 taza
- 5 ml / 1 cucharadita

Preparación



1. Antes de la cocción, remoja las lentejas durante 15 minutos. Escurre y cuece en una olla con suficiente agua por 40 min.
2. Licúa o tritura las lentejas con caldo de cocción y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.



Alimentación para niños de 10 a 12 meses



Contenido

Características de la alimentación del niño de 10 a 12 meses	75
---------------------------------------------------------------------	----

Menús diarios	76
----------------------	----

Fórmulas Infantiles

.....	
Fórmula infantil de continuación 120 ml	87

Sopas y caldos

.....	
Caldo de res	91
Caldo tlalpeño	92
Consomé de pollo	92
Consomé de res	93
Sopa andaluza	93
Sopa de espinaca	94
Sopa de la huerta	94
Sopa de papa	95
Sopa de pasta	95
Sopa de pasta con acelgas	96
Sopa de pasta con pollo	96
Sopa de pollo y chayote	97
Sopa Juliana	98
Sopa puré de chayote	99
Sopa puré de espinaca	99
Sopa puré de lentejas y zanahoria	100
Sopa ranchera	100
Sopita casera	101
Sopita de pollo	102

Arroz

.....	
Arroz a la mexicana	105
Arroz blanco	106
Arroz con carne	107



Arroz con leche	107
Arroz cubano	108
Arroz de ollita	108
Arroz granjero	109
Arroz verde	110

Pastas

Espagueti campirano	113
Fideos a la boloñesa	113
Pasta jardinera	114
Pasta Nápoli	114

Ensaladas y vegetales

Acelgas con papa	117
Brócoli con carne	117
Brócoli en caldillo	118
Calabacitas salteadas	118
Chayotes mexicanos	119
Chayotes navegantes	119
Chicharitos con pollo	120
Ejotes con pollo	120
Ensalada de verduras con pollo	121
Ensalada primavera	121
Mezcla de calabacitas	122
Mix de vegetales	122
Papas y poro salteados	123
Potaje de calabaza con res	123
Puré campesino	124
Puré de acelga	124
Puré de acelgas con lomo	125
Puré de espinaca con pollo	125
Puré de espinaca	126
Puré de vegetales con pollo	127
Puré florentino	127
Puré mixto	128
Trocitos de vegetales	128
Vegetales con lomo	129

Platos fuertes

Alambre de pollo	133
Alambre de res	133
Albóndigas de res	134
Alubias con carne	134
Asado de res	135
Bistec a la mexicana	135
Bistec en salsa verde	136
Carne de res con manzana	136
Carne en tomate	137
Cocido de la abuela	137
Delicia de pollo	138
Delicia de res	138
Entomatado de pollo	139
Entomatado de res	139
Estofado de pollo	140
Lentejas y lomo	141
Lomo a la naranja	141
Lomo con alubias	142
Lomo con calabazas	142
Lomo con verduras	143
Lomo en salsa verde	143
Lomo guisado en salsa roja	144
Mini fajitas de res	144
Papitas con carne	145
Picadillo de pollo	145
Picadillo de res	146
Picadito de lomo	146
Picadito de res	147
Pollito con papas	147
Pollo a la cacerola	148
Pollo con manzana	148
Pollo con acelgas	149
Pollo encebollado	150
Pollo en salsa verde	150
Pollo guisado en salsa roja	151
Pollo salteado	151
Puchero	152
Puré Popeye	153

Puré de pollo con avena	154
Res a la mexicana	155
Res con champiñones	155
Res con chícharo	156
Res en salsa roja	156
Res en salsa verde	157
Res guisada	157
Trocitos de pollo	158

Guarniciones

Avena con guayaba	161
Avena con manzana	161
Manzana con arroz	162
Potaje de garbanzo	162
Potaje de lentejas	163
Puré de alubias	163
Puré de amaranto	164
Puré de amaranto y plátano	164
Puré de arroz	164
Puré de avena	165
Puré de camote	165
Puré de frijol	166
Puré de manzana	166
Puré de papa	167
Puré de trigo con plátano	167
Puré de yema de huevo	167
Zanahoria con manzana	168

Características de la alimentación del niño de 10 a 12 meses

10 a 12 meses

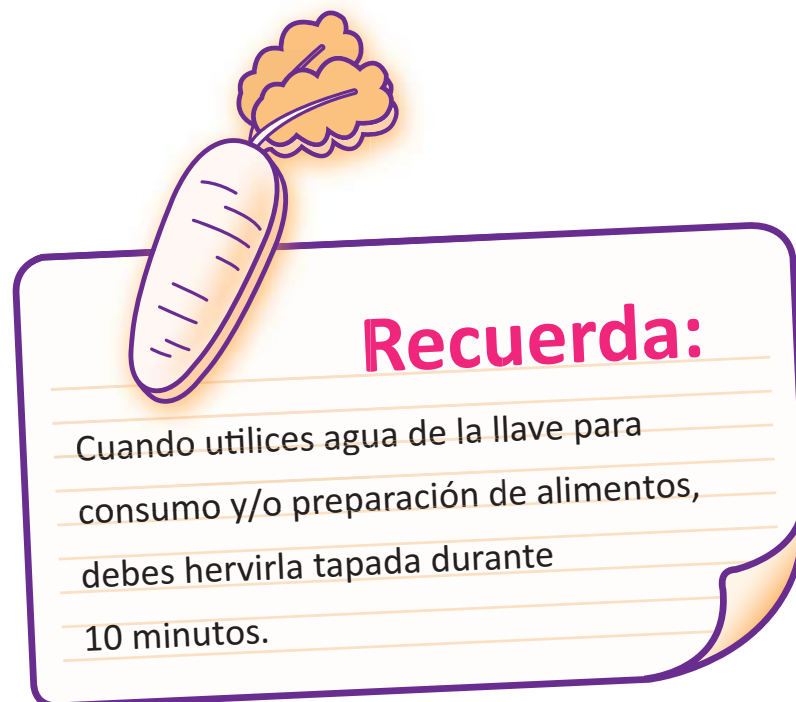
Fórmula infantil de continuación: 120 ml

Ración de alimentos: Entre 6 y 8 cucharadas por platillo.

Frecuencia: Cada 4 horas aproximadamente. Dependiendo del apetito del niño se pueden ofrecer dos colaciones intermedias a lo largo del día. Éstas pueden consistir en algún puré de fruta o fruta de temporada picada.

Presentación: Puré, picado extrafino y picado fino.

Para los niños a partir de los 11 meses de edad, se deberán ofrecer probadas de puré de yema de huevo para posteriormente a los 12 meses ofrecer el huevo completo.



Menús diarios

La secuencia en la que aparecen los menús es sugerida, de tal modo que tú elaboras tus propias combinaciones en 3 simples pasos.

1. Elige de entre los desayunos, comidas o meriendas, las opciones que mejor se adapten a los gustos o compras familiares.
2. Busca las recetas de cada platillo que integran los tiempos de alimentación (desayuno, comida y merienda).
3. Prepáralos y listo.

Menú diario para niños de 10 a 12 meses

Menú	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Comida / Toma 3		Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil
1	▷ 120 ml	Manzana con arroz Mezcla de calabacitas Fruta de temporada	120 ml	Sopita casera Entomatado de pollo Fruta de temporada	120 ml	Delicia de pollo Puré campesino Fruta de temporada	120 ml
2	▷ 120 ml	Res con chícharo Avena con guayaba Fruta de temporada	120 ml	Picadillo de res Puré de espinaca Fruta de temporada	120 ml	Arroz cubano Fruta de temporada	120 ml
3	▷ 120 ml	Chayotes navegantes Puré de arroz Fruta de temporada	120 ml	Sopa puré de chayote Pollo salteado Fruta de temporada	120 ml	Puré de pollo y avena Fruta de temporada	120 ml
4	▷ 120 ml	Vegetales con lomo Puré de frijol Fruta de temporada	120 ml	Arroz a la mexicana Lomo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Pasta Nápoli Pan bolillo integral Fruta de temporada	120 ml
5	▷ 120 ml	Potaje de calabaza y res Zanahoria con manzana Fruta de temporada	120 ml	Caldo tlalpeño Ensalada primavera Fruta de temporada	120 ml	Pollo con acelgas Puré de alubias Fruta de temporada	120 ml

Alimentación para niños de 10 a 12 meses

Menú	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Comida / Toma 3		Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil
6	▷ 120 ml	Puré de amaranto Picadito de res Fruta de temporada	120 ml	Res con champiñones Arroz blanco Fruta de temporada	120 ml	Pollo en salsa verde Puré de trigo con plátano Fruta de temporada	120 ml
7	▷ 120 ml	Potaje de garbanzo Trocitos de vegetales Fruta de temporada	120 ml	Sopa andaluza Picadillo de pollo Tortilla de maíz Fruta de temporada	120 ml	Chicharitos con pollo Arroz con leche Fruta de temporada	120 ml
8	▷ 120 ml	Picadito de lomo Pan bolillo integral Fruta de temporada	120 ml	Sopa puré de lentejas y zanahoria Lomo guisado en salsa roja Fruta de temporada	120 ml	Pollo con manzana Puré de avena Fruta de temporada	120 ml
9	▷ 120 ml	Puré de vegetales con pollo Fruta de temporada	120 ml	Puchero Arroz verde Fruta de temporada	120 ml	Entomatado de res Puré de frijol Fruta de temporada	120 ml
10	▷ 120 ml	Pollo a la cacerola Avena con manzana Fruta de temporada	120 ml	Sopa de pollo y chayote Calabacitas salteadas Fruta de temporada	120 ml	Puré de acelgas con lomo Fruta de temporada	120 ml

Menú diario para niños de 10 a 12 meses

Menú	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Comida / Toma 3		Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil
11	▷ 120 ml	Mix de vegetales Fruta de temporada	120 ml	Asado de res Puré de camote Fruta de temporada	120 ml	Arroz con carne Fruta de temporada	120 ml
12	▷ 120 ml	Picadito de lomo Puré mixto Fruta de temporada	120 ml	Sopa Juliana Lomo con alubias Fruta de temporada	120 ml	Pollito con papas Fruta de temporada	120 ml
13	▷ 120 ml	Pasta jardinera Fruta de temporada	120 ml	Sopa puré de espinaca Res en salsa verde Fruta de temporada	120 ml	Mini fajitas de res Fruta de temporada	120 ml
14	▷ 120 ml	Puré de espinaca con pollo Fruta de temporada	120 ml	Cocido de la abuela Puré de arroz Fruta de temporada	120 ml	Vegetales con lomo Fruta de temporada	120 ml
15	▷ 120 ml	Pollo salteado Puré de papa Fruta de temporada	120 ml	Arroz blanco Puré Popeye Fruta de temporada	120 ml	Brócoli con carne Avena con manzana Fruta de temporada	120 ml

Menú diario para niños de 10 a 12 meses

Menú	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Comida / Toma 3		Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil
16	120 ml	Mix de vegetales Puré de acelgas con lomo Fruta de temporada	120 ml	Sopita casera Lomo con verduras Fruta de temporada	120 ml	Espagueti campirano Fruta de temporada	120 ml
17	120 ml	Carne en tomate Puré de camote Fruta de temporada	120 ml	Arroz granjero Puré florentino Fruta de temporada	120 ml	Pan bolillo integral Puré de vegetales con pollo Fruta de temporada	120 ml
18	120 ml	Potaje de calabaza y res Fruta de temporada	120 ml	Res guisada Sopa de pasta con acelgas Fruta de temporada	120 ml	Sopita de pollo Manzana con arroz Fruta de temporada	120 ml
19	120 ml	Chicharitos con pollo Fruta de temporada	120 ml	Alubias con carne Puré de espinaca Fruta de temporada	120 ml	Lomo con calabazas Pan bolillo integral Fruta de temporada	120 ml
20	120 ml	Chayotes mexicanos Puré de papa Fruta de temporada	120 ml	Sopa andaluza Carne de res con manzana Fruta de temporada	120 ml	Arroz granjero Fruta de temporada	120 ml

Menú diario para niños de 10 a 12 meses

Menú	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Comida / Toma 3		Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil
21	120 ml	Lomo con alubias Fruta de temporada	120 ml	Pollo guisado en salsa roja Sopa de papa Fruta de temporada	120 ml	Chayotes navegantes Puré de manzana Fruta de temporada	120 ml
22	120 ml	Brócoli con carne Fruta de temporada	120 ml	Arroz de ollita Res en salsa roja Fruta de temporada	120 ml	Espagueti campirano Fruta de temporada	120 ml
23	120 ml	Zanahoria con manzana Delicia de res Fruta de temporada	120 ml	Consomé de pollo Sopa ranchera Fruta de temporada	120 ml	Entomatado de pollo Tortilla de maíz Fruta de temporada	120 ml
24	120 ml	Arroz con carne Fruta de temporada	120 ml	Albóndigas de res Ensalada primavera Fruta de temporada	120 ml	Calabacitas salteadas Fruta de temporada	120 ml
25	120 ml	Puré de acelgas con lomo Puré de amaranto y plátano Fruta de temporada	120 ml	Pollito con papas Sopa de espinaca Fruta de temporada	120 ml	Estofado de pollo Pan bolillo integral Fruta de temporada	120 ml

Menú diario para niños de 10 a 12 meses

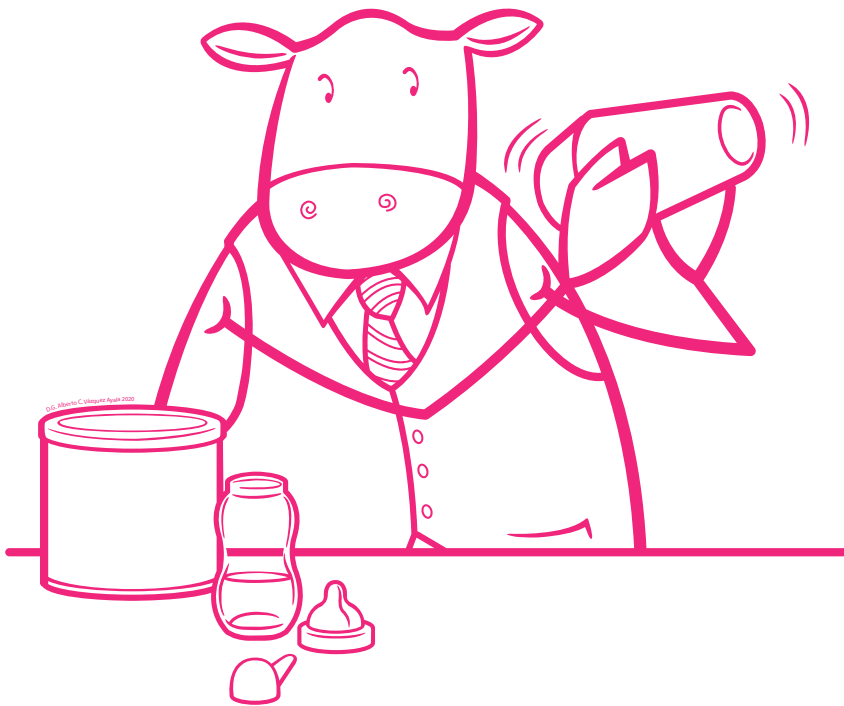
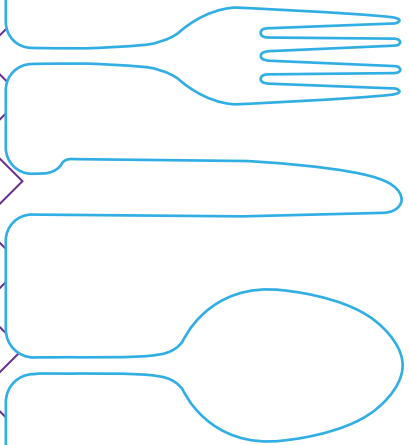
Menú	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Comida / Toma 3		Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil
26	120 ml	Papitas con carne Fruta de temporada	120 ml	Sopa puré de chayote Bistec a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Ensalada de verduras con pollo Fruta de temporada Puré de amaranto	120 ml
27	120 ml	Ejotes con pollo Arroz con leche Fruta de temporada	120 ml	Lomo a la naranja Sopa de la huerta Fruta de temporada	120 ml	Alubias con carne Avena con guayaba Fruta de temporada	120 ml
28	120 ml	Picadillo de pollo Fruta de temporada	120 ml	Sopita de pollo Puré mixto Fruta de temporada	120 ml	Acelgas con papa Fruta de temporada	120 ml
29	120 ml	Brócoli en caldillo Puré de trigo con plátano Fruta de temporada	120 ml	Bistec en salsa verde Arroz de ollita Fruta de temporada	120 ml	Fideos boloñesa Fruta de temporada	120 ml
30	120 ml	Vegetales con lomo Puré de frijol Fruta de temporada	120 ml	Lomo en salsa verde Tortilla de maíz Fruta de temporada	120 ml	Papitas con carne Fruta de temporada	120 ml

Menú diario para niños de 10 a 12 meses

Menú	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Comida / Toma 3		Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil
31	120 ml	Trocitos de vegetales Avena con guayaba Fruta de temporada	120 ml	Consomé de res Puré campesino Fruta de temporada	120 ml	Pure de alubias Res a la mexicana Fruta de temporada	120 ml
32	120 ml	Pollo con manzana Fruta de temporada	120 ml	Sopa Juliana Tinga de pollo Fruta de temporada	120 ml	Pasta Nápoli Fruta de temporada	120 ml
33	120 ml	Acelgas con papa Fruta de temporada	120 ml	Sopa puré de lentejas y zanahoria Chayotes mexicanos Fruta de temporada	120 ml	Picadillo de res Puré de trigo con plátano Fruta de temporada	120 ml
34	120 ml	Delicia de pollo Puré de acelga Fruta de temporada	120 ml	Arroz verde Alambre de pollo Fruta de temporada	120 ml	Sopa ranchera Fruta de temporada	120 ml
35	120 ml	Pollo a la cacerola Puré de manzana Fruta de temporada	120 ml	Fideos boloñesa Fruta de temporada	120 ml	Mini fajitas de res Fruta de temporada	120 ml

Menú diario para niños de 10 a 12 meses

Menú	Desayuno / Toma 1		Comida / Toma 2		Comida / Toma 3		Toma 4
	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil	Alimentación complementaria	Fórmula infantil
36	120 ml	Lentejas y lomo Fruta de temporada	120 ml	Sopa de espinaca Lomo guisado en salsa roja Fruta de temporada	120 ml	Puré florentino Fruta de temporada	120 ml
37	120 ml	Arroz cubano Fruta de temporada	120 ml	Sopa de pasta con acelgas Estofado de pollo Fruta de temporada	120 ml	Pollo con acelgas Papas y poro salteados Fruta de temporada	120 ml
38	120 ml	Picadito de res Puré de amaranto y plátano Fruta de temporada	120 ml	Sopa de la huerta Alambre de res Fruta de temporada	120 ml	Potaje de lentejas Tortilla de maíz Fruta de temporada	120 ml
39	120 ml	Puré Popeye Fruta de temporada	120 ml	Sopa puré de espinaca Trocitos de pollo Fruta de temporada	120 ml	Pasta jardinera Fruta de temporada	120 ml
40	120 ml	Mezcla de calabacitas Zanahoria con manzana Fruta de temporada	120 ml	Lomo en salsa verde Arroz a la mexicana Fruta de temporada	120 ml	Caldo de res Avena con manzana Fruta de temporada	120 ml



Fórmulas Infantiles

Alimentación para niños de 10 a 12 meses

Fórmula infantil de continuación 120 ml

Ingredientes

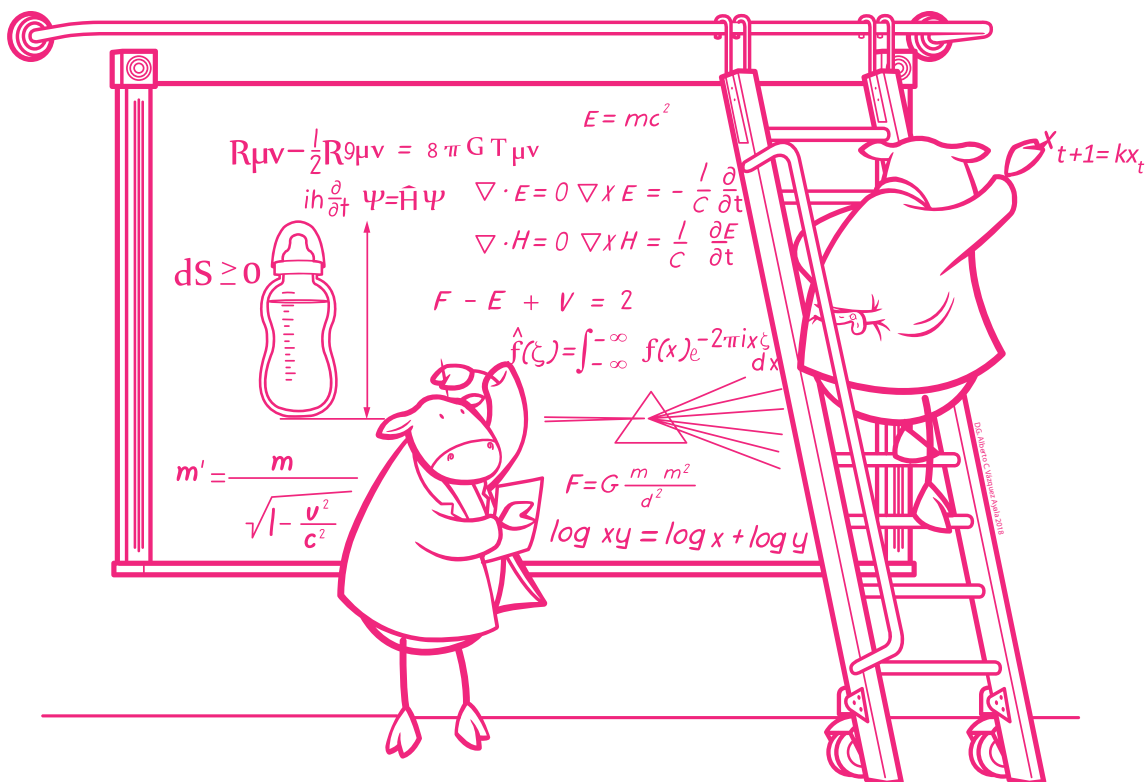
Cantidades

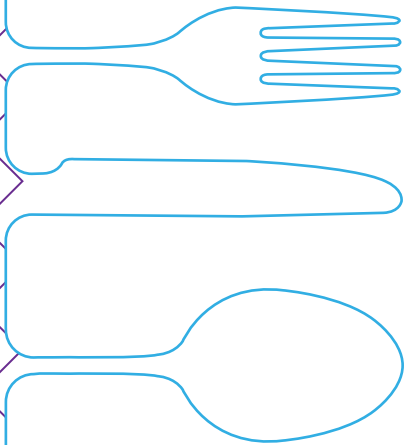
- Fórmula infantil de continuación 17.2 g/4 medidas
- Agua 120 ml/4 onzas

Preparación

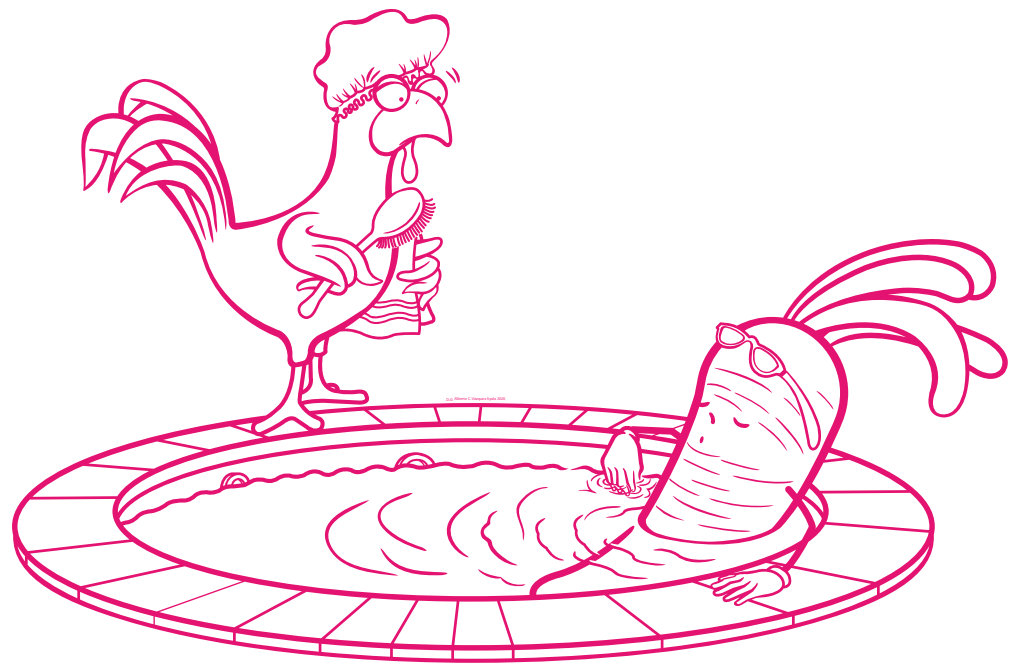
1. Hierva el agua durante 10 minutos. Deje reposar y vierte en el biberón.
2. Agrega la cantidad de polvo de fórmula al agua del biberón.
3. Cierra el biberón y mezcla bien los ingredientes agitando o removiendo suavemente.
4. Enfía hasta la temperatura apropiada para alimentar al bebé. Coloca el biberón bajo el chorro de agua fría o en un recipiente con agua fría.

Nota: Para evitar accidentes, no calentar biberones con leche materna o fórmula infantil en horno de microondas.





Sopas y caldos



Caldo de res

Ingredientes

- Papa blanca
- Zanahoria
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Pulpa de res
- Aceite de canola

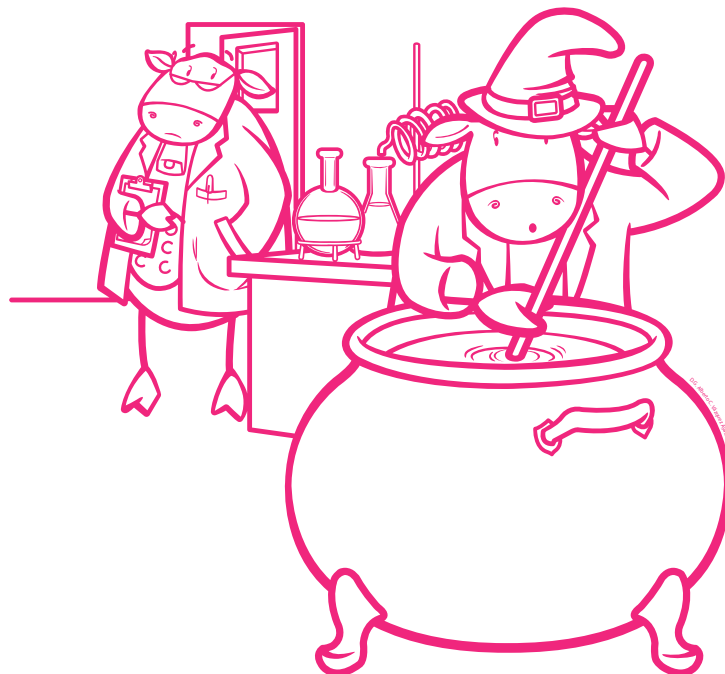
Cantidades

- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 50 g
- 1 cucharadita

Preparación



1. Pela y corta la zanahoria y la papa.
2. Cuece la carne con ajo y cebolla. Cuando esté cocida retira y pica. Reserva el caldo.
3. Licúa el jitomate.
4. En una olla con aceite caliente fríe el caldillo de jitomate, agrega el caldo de cocción de la carne y deja hervir.
5. Cuando hierva incorpora las verduras y tapa.
6. Al primer hervor agrega la carne picada y deja cocer a fuego lento.



Caldo tlalpeño

Ingredientes

□ Pierna o muslo de pollo	50 g
□ Zanahoria	1/4 pieza
□ Chayote	1/4 pieza
□ Papa blanca	1/4 pieza
□ Jitomate mediano	1/2 pieza
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente
□ Aceite de canola	1 cucharadita
□ Aguacate	1/4 pieza

Cantidades

Preparación

1. Pela y pica las verduras.
2. Cuece el pollo en suficiente agua con cebolla, una vez cocido retira del caldo y pica.
3. Reserva el caldo de cocción.
4. Licúa el jitomate con ajo.
5. En una cacerola con aceite caliente, fríe el caldillo de jitomate, agrega el caldo de pollo, las verduras y tapa.
6. Cuando comience a hervir añade el pollo. De ser necesario, agrega 1/2 taza de agua.
7. Tapa y deja cocer a fuego lento.
8. Pela el aguacate, retira el hueso y pica. Sirve agregando el aguacate al final.

Consomé de pollo

Ingredientes

□ Pierna o muslo de pollo	50 g
□ Zanahoria	1/4 pieza
□ Chayote	1/4 pieza
□ Papa blanca	1/4 pieza
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Aguacate	1/4 pieza

Cantidades

Preparación

1. Pela y corta las verduras.
2. En una olla con suficiente agua inicia la cocción del pollo con la papa, la zanahoria, cebolla y ajo. Deja hervir a fuego lento.
3. Al primer hervor agrega el chayote y 1/2 taza más de agua. Tapa y termina la cocción.
4. Retira del caldo la pechuga, pica y regresa al caldo.
5. Pela el aguacate, retira el hueso y pica. Sirve agregando el aguacate al final.

Consomé de res

Ingredientes

- Pulpa de res
- Zanahoria
- Chayote
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Aguacate

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza

Preparación

1. Pela y corta las verduras.
2. En una olla con suficiente agua inicia la cocción de la carne con las papas, la zanahoria, cebolla y el ajo. Deja hervir a fuego lento.
3. Al primer hervor agrega el chayote y 1/2 taza más de agua. Tapa y termina la cocción.
4. Retira del caldo la carne, pica y regresa al caldo.
5. Pela el aguacate, retira el hueso y pica.
6. Sirve el caldo agregando el aguacate al final.

Sopa andaluza

Ingredientes

- Papa blanca
- Zanahoria
- Espinaca
- Poro
- Alubias
- Jitomate mediano
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/2 atado
- 20 g
- 1/4 taza
- 1/2 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Remoja las alubias durante 1 hora. Escurre y cuécelas en suficiente agua.
2. Pela y corta la papa y la zanahoria.
3. Pica finamente el poro y las espinacas en tiras delgadas.
4. Licúa el jitomate con el ajo.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe el poro, moviendo constantemente. Añade la papa.
6. Agrega el jitomate molido y 1 taza de agua y las alubias cocidas. Mezcla.
7. Cuando hierva, agrega las espinacas. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Sopa de espinaca

Ingredientes

- Espinaca
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Jitomate mediano
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/2 atado
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pica finamente la cebolla.
2. Corta en tiras delgadas las espinacas.
3. Pela y pica la papa.
4. Licúa el jitomate con el ajo.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla, moviendo constantemente. Agrega la papa.
6. Añade el jitomate molido y 1 taza de agua. Mezcla y tapa.
7. Cuando hierva agrega las espinacas, vuelve a tapar y deja cocer a fuego lento.

Sopa de la huerta

Ingredientes

- Calabacita italiana
- Chayote
- Ejote
- Espinaca
- Poro
- Jitomate mediano
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 30 g
- 1/2 atado
- 20 g
- 1/2 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela y pica el chayote.
2. Retira los extremos a la calabaza y a los ejotes y pica.
3. Pica finamente el poro y corta la espinaca en tiras delgadas.
4. Licúa el jitomate con el ajo.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe el poro, moviendo constantemente. Añade la calabaza, el chayote y los ejotes.
6. Agrega el jitomate molido y 1 taza de agua. Mezcla y deja hervir.
7. Cuando hierva agrega las espinacas. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Sopa de papa

Ingredientes

- Papa blanca
- Espinaca
- Poro
- Jitomate mediano
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1 pieza
- 1/2 atado
- 20 g
- 1/2 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica la papa.
2. Pica finamente el poro y corta las espinacas en tiras delgadas.
3. Licúa el jitomate con el ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe el poro, moviendo constantemente. Añade las papas.
5. Agrega el jitomate molido y 1 taza de agua. Mezcla y deja hervir.
6. Cuando hierva agrega las espinacas. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Sopa de pasta

Ingredientes

- Pasta corta para sopa integral
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/4 de paquete de 200 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. En una cacerola con aceite caliente dora la pasta moviendo constantemente.
2. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
3. Incorpora el jitomate molido a la pasta. Agrega 1 taza de agua.
4. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Sopa de pasta con acelgas

Ingredientes

- Pasta corta para sopa integral
- Jitomate mediano
- Acelgas
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/4 de paquete de 200 g
- 1/2 pieza
- 1/2 atado
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Corta en tiras delgadas las acelgas.
2. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
3. En una cacerola con aceite caliente dora la pasta moviendo constantemente.
4. Incorpora a la pasta el jitomate molido y 1 taza de agua. Mezcla y deja hervir.
5. Cuando hierva agrega las acelgas. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Sopa de pasta con pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Zanahoria
- Pasta corta para sopa integral
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 de paquete de 200 g
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica la zanahoria.
2. Cuece la pechuga en agua suficiente con la mitad de la cebolla y ajo. Una vez cocida retira del caldo y pica.
3. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente dora la pasta moviendo constantemente.
5. Incorpora a la pasta el jitomate molido y 1 taza de caldo de cocción del pollo.
6. Agrega la zanahoria y mezcla.
7. Cuando hierva agrega la pechuga. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Sopa de pollo y chayote

Ingredientes

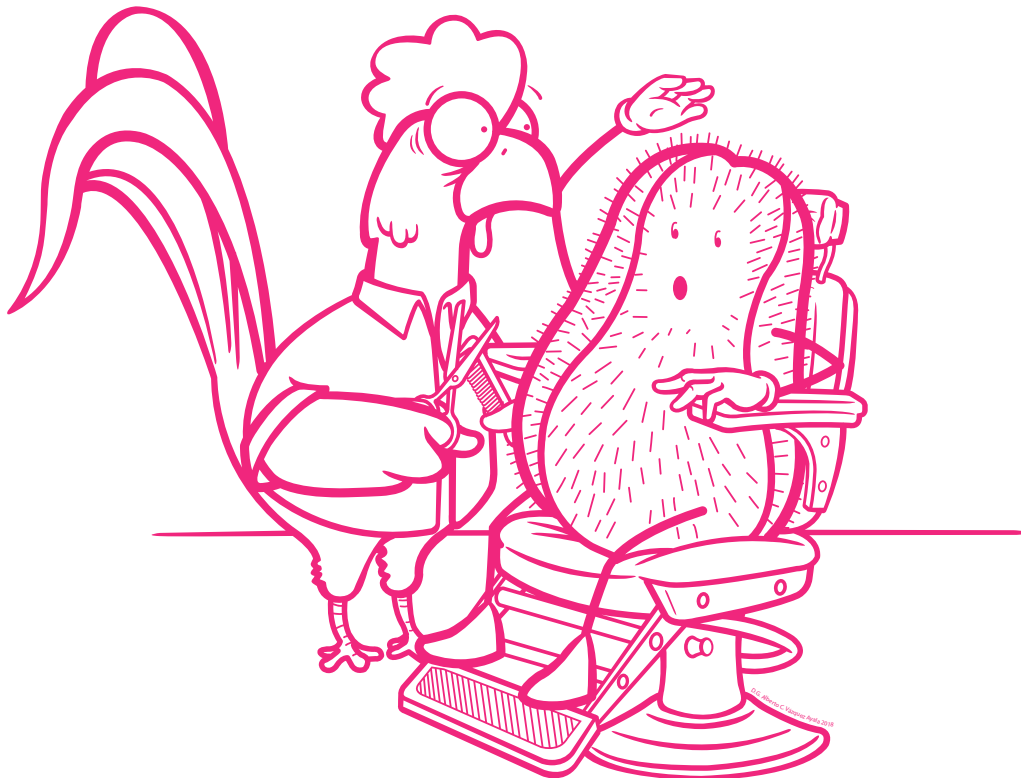
- Pechuga de pollo
- Chayote
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica el chayote.
2. Cuece la pechuga en suficiente agua. Cuando esté cocida retira del caldo y pica.
3. Licúa el jitomate con cebolla y el ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe el chayote, moviendo constantemente. Agrega la pechuga de pollo cocida.
5. Añade el jitomate molido y 1 taza de caldo de cocción de la pechuga.
6. Tapa y deja cocer a fuego lento.



Sopa Juliana

Ingredientes

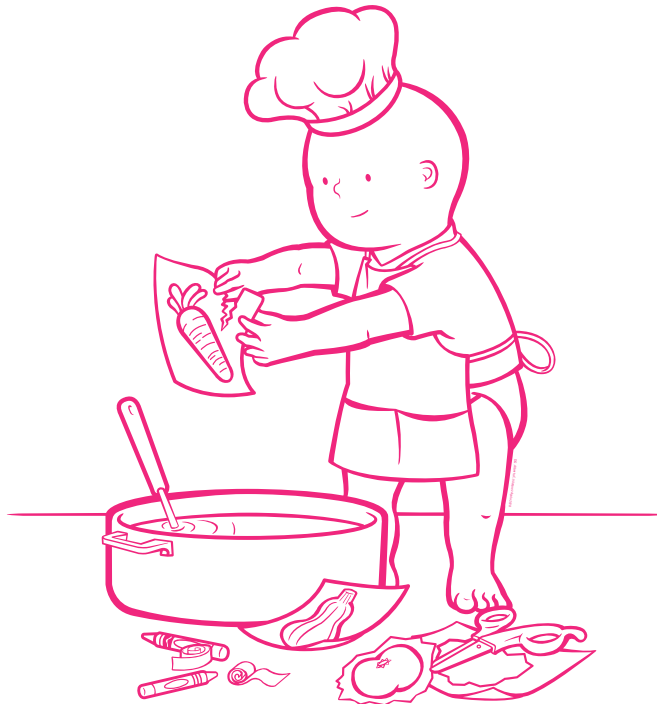
- Zanahoria
- Calabacita italiana
- Chayote
- Acelga
- Poro
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 atado
- 15 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica la zanahoria y el chayote.
2. Retira los extremos de la calabaza y pica.
3. Pica finamente el poro y corta en tiras delgadas las acelgas.
4. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe el poro, moviendo constantemente. Agrega las verduras.
6. Añade el jitomate molido y 1 taza de agua.
7. Al primer hervor agrega las acelgas. Tapa y deja cocer a fuego lento.



Sopa puré de chayote

Ingredientes

- Chayote
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica el chayote y la papa.
2. Pica finamente cebolla y ajo.
3. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla con ajo, moviendo constantemente. Agrega los chayotes y las papas. Tapa y deja cocer.
4. Una vez cocidas las verduras licúa todos los ingredientes.
5. Regresa a la cacerola las verduras ya licuadas, agrega 1 taza de agua, y mezcla. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Sopa puré de espinaca

Ingredientes

- Espinaca
- Papa blanca
- Cebolla mediana

Cantidades

- 1/2 atado
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza

Preparación

1. Pela y cuece la papa.
2. Pica finamente la cebolla.
3. En un sartén con aceite caliente fríe la cebolla. Agrega las espinacas moviendo constantemente hasta que queden blanditas.
4. Licúa la papa con las espinacas.
5. En una cacerola agrega las verduras licuadas y 3/4 de taza de agua.
6. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Sopa puré de lentejas y zanahoria

Ingredientes

- Lentejas
- Zanahoria
- Cebolla mediana
- Aceite de oliva
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1/2 taza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela la zanahoria.
2. Remoja durante 30 minutos las lentejas. Cuécelas en una olla con suficiente agua, cebolla, ajo y la zanahoria por 40 minutos.
3. Una vez cocidos todos los ingredientes, licúa con el caldo de cocción.
4. En una cacerola agrega los ingredientes licuados y 1/2 taza de agua. Tapa y deja que hierva a fuego lento.

Sopa ranchera

Ingredientes

- Frijol
- Pechuga de pollo
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/2 taza
- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica la papa.
2. Pica la pechuga en pequeños trozos.
3. Previo a la cocción remoja durante 30 minutos los frijoles; escurre y cuécelos en una olla con suficiente agua por 50 minutos.
4. Pica finamente la cebolla.
5. En un sartén con aceite caliente fríe la cebolla, agrega la papa picada, moviendo constantemente incorpora la pechuga. Tapa y deja cocer.
6. Una vez cocidas la pechuga y la papa agrega a los frijoles.
7. Mezcla y termina la cocción.

Sopita casera

Ingredientes

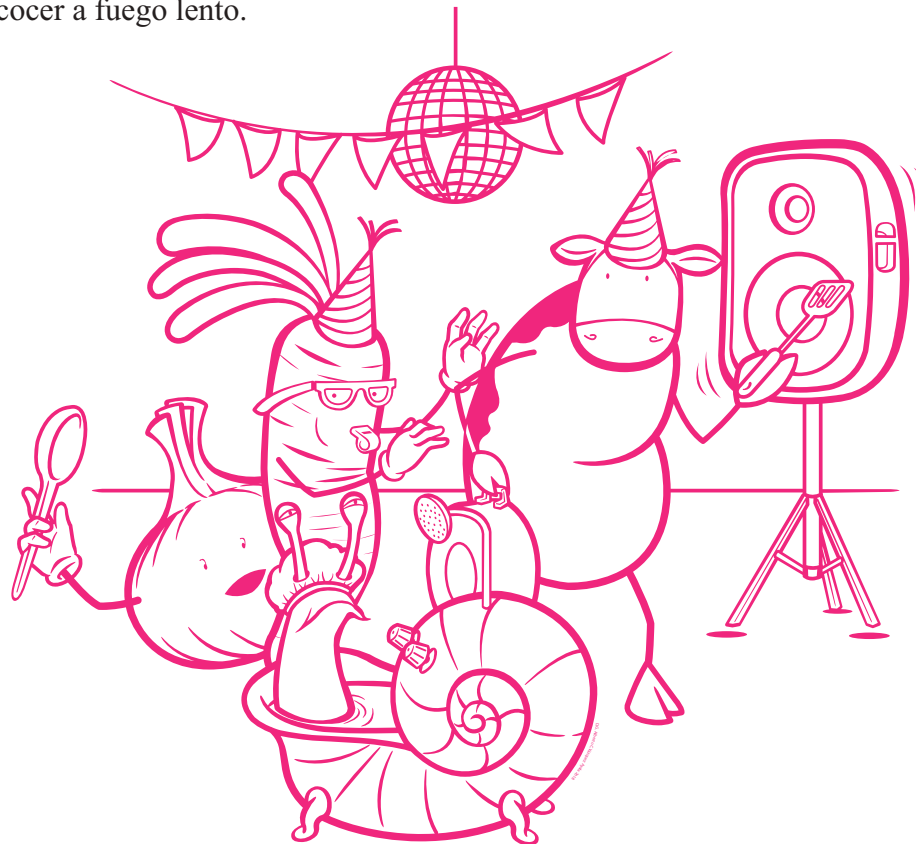
- Pasta corta para sopa integral
- Pulpa de res molida
- Zanahoria
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/4 de paquete de 200 g
- 30 g
- 1 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica la zanahoria.
2. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
3. En una cacerola con aceite caliente dora la pasta moviendo constantemente, agrega la carne y la zanahoria. Mezcla.
4. Incorpora a la pasta el jitomate molido y 1 taza de agua.
5. Tapa y deja cocer a fuego lento.



Sopita de pollo

Ingredientes

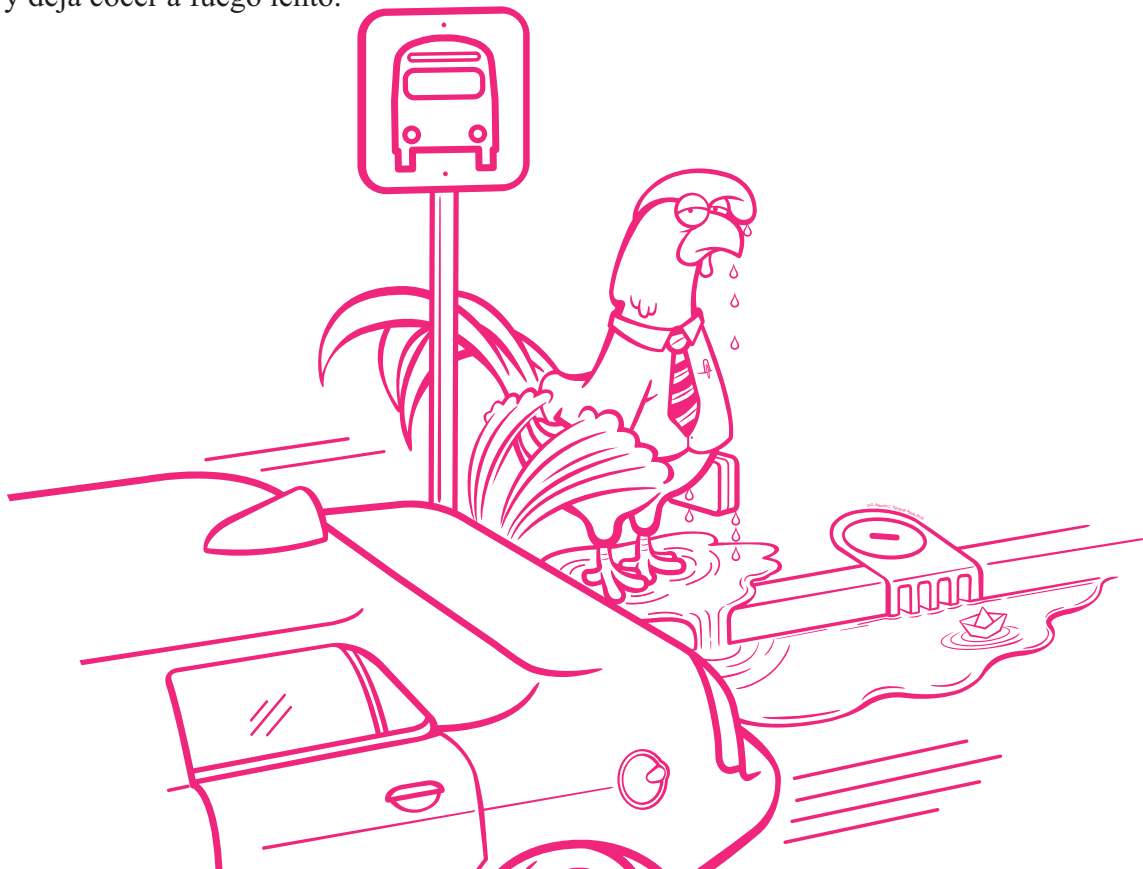
- Pechuga de pollo
- Chayote
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

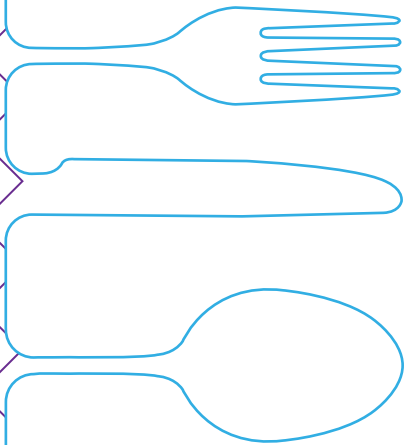
Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica el chayote y la papa
2. Cuece la pechuga en suficiente agua. Una vez cocida retira del caldo y pica.
3. Pica finamente el ajo y la cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe el ajo y cebolla, agrega las verduras y la pechuga moviendo constantemente.
5. Incorpora 1 taza del caldo de cocción de la pechuga.
6. Tapa y deja cocer a fuego lento.





Arroz

Arroz a la mexicana

Ingredientes

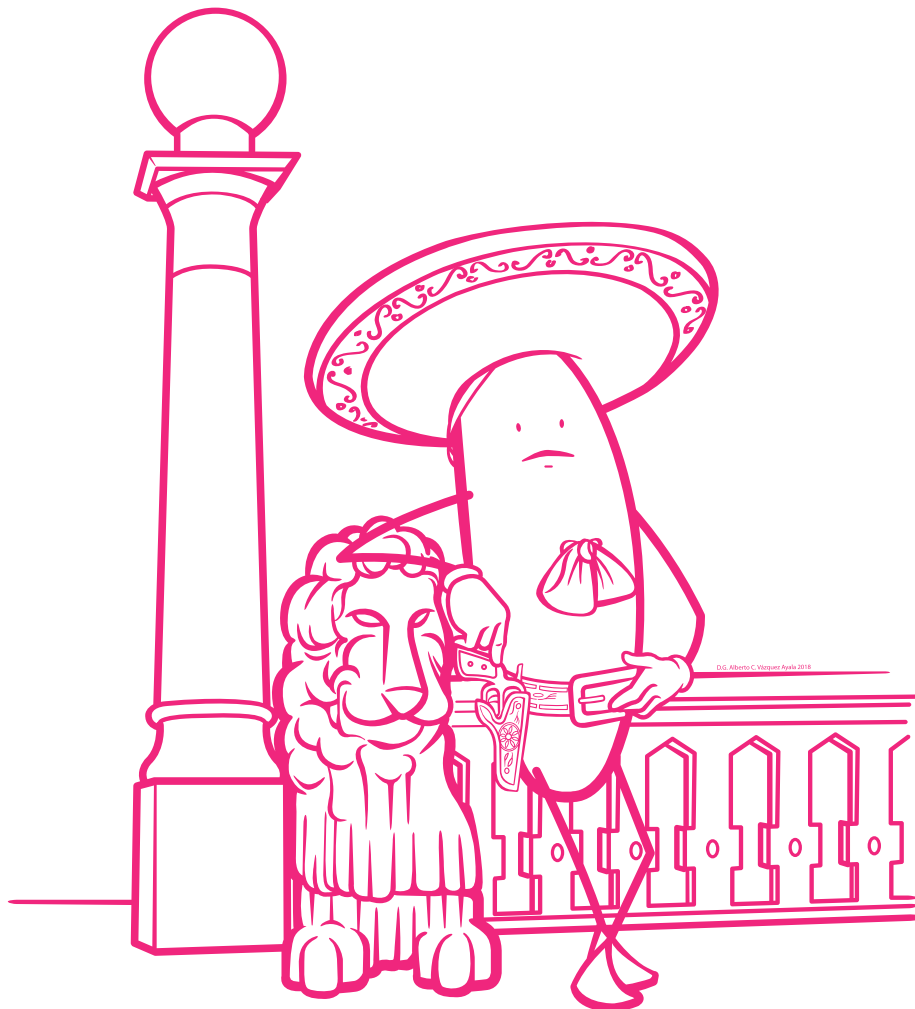
- Arroz integral
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/4 taza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Remoja el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurre.
2. En una cacerola con aceite caliente, fríe el arroz integral hasta que dore ligeramente.
3. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
4. Añade el jitomate licuado al arroz integral, agrega 1 taza de agua. Tapa y deja cocer a fuego lento.



Arroz blanco

Ingredientes

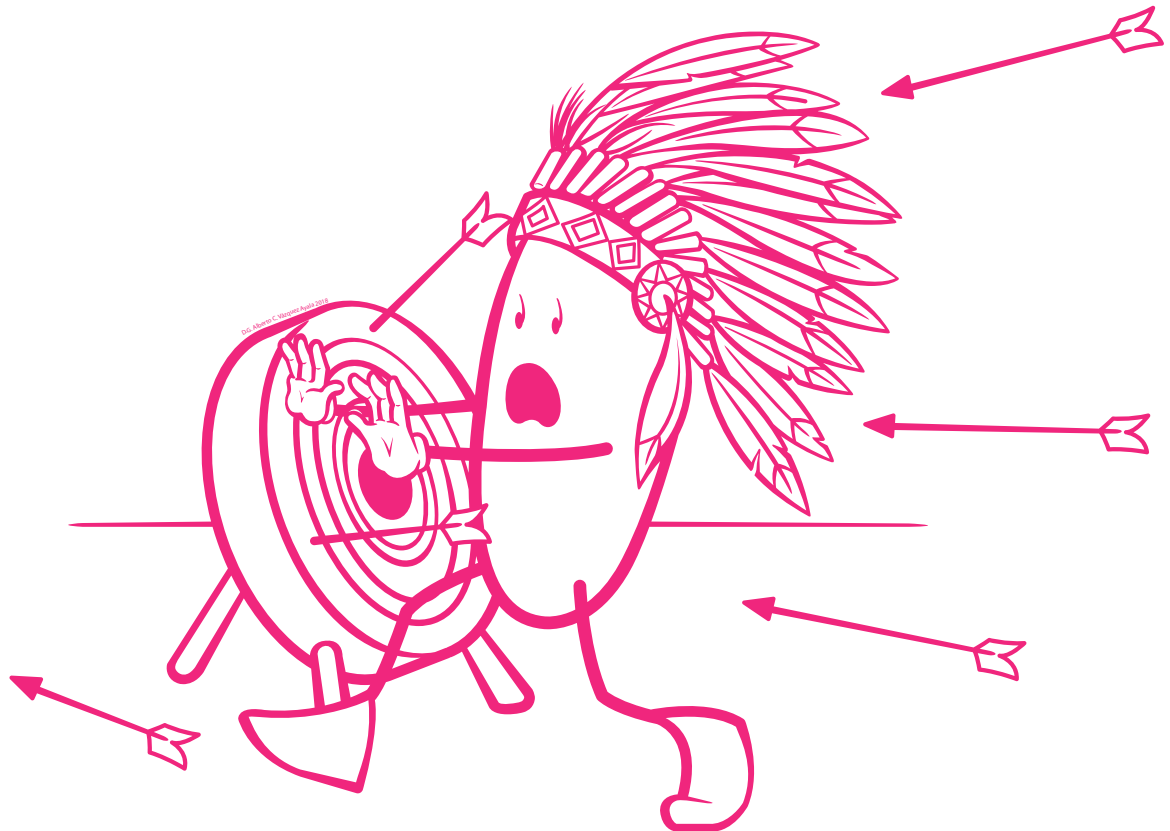
- Arroz integral
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/4 taza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Remoja el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurre.
2. En una cacerola con aceite caliente, fríe el arroz integral hasta que dore ligeramente.
3. Licúa el ajo y cebolla.
4. Incorpora el caldillo al arroz, agrega 1 de taza de agua y deja cocer a fuego lento.



Arroz con carne

Ingredientes

- Arroz integral
- Chambarete de res
- Zanahoria
- Aceite de oliva
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1/4 taza
- 50 g
- 1/2 pieza
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Remoja el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurre.
2. En una olla con 1 taza de agua caliente, cuece el arroz previamente remojado a fuego lento.
3. Pela las zanahorias.
4. Cuece la carne en suficiente agua con cebolla y ajo. Al primer hervor agrega la zanahoria y deja cocer.
5. Pica la carne y la zanahoria cocida.
6. Mezcla los ingredientes con el arroz, agregando un poco de caldo de cocción de la carne y añade lentamente el aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea.
7. Verifica la consistencia. De ser necesario agrega un poco más del caldo de cocción de la carne.

Arroz con leche

Ingredientes

- Arroz integral
- Agua
- Fórmula infantil de continuación
- Canela en rama

Cantidades

- 1/4 taza
- 8 onzas
- 8 medidas
- 1 rama

Preparación

1. Remoja el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurre.
2. Incorpora la cantidad de polvo de fórmula infantil al agua hervida.
3. En una cacerola caliente agrega la fórmula hidratada, la canela y el arroz. Tapa y deja cocer a fuego lento.
4. Verifica la consistencia. De ser necesario durante la cocción, agrega un poco más de agua hervida.

Arroz cubano

Ingredientes

- Arroz integral
- Frijol
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1/4 taza
- 1/2 taza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Remoja los frijoles durante 1 hora. Escurre y cuece en suficiente agua con cebolla y ajo.
2. Una vez cocidos los frijoles, licúa con su caldo de cocción.
3. En una cacerola caliente dora el arroz y agrega 1 taza de agua. Tapa y deja cocer a fuego lento.
4. Incorpora los frijoles licuados y termina la cocción.

Arroz de ollita

Ingredientes

- Arroz integral
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Zanahoria
- Papa blanca
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/4 taza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Remoja el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurre.
2. Pela y pica las verduras.
3. Licúa el jitomate, ajo y cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente, fríe el arroz integral hasta que dore ligeramente, agrega las verduras picadas y mueve constantemente.
5. Agrega el jitomate licuado y 1 taza de agua. Tapa y deja cocer a fuego lento.
6. Vigila que durante la cocción se conserve el líquido, ya que su consistencia debe de ser caldosa.

Arroz granjero

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Arroz integral
- Zanahoria
- Aceite de canola
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

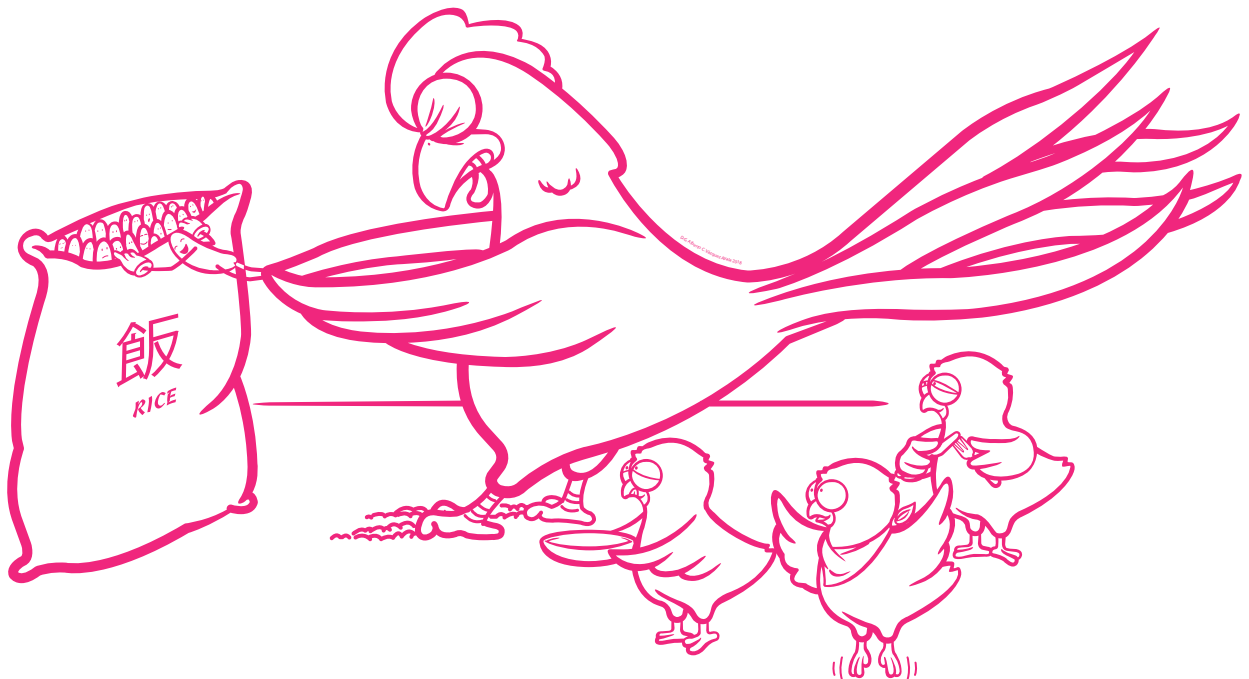
Cantidades

- 50 g
- 1/4 taza
- 1/2 pieza
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación



1. En una olla con suficiente agua cuece la pechuga con cebolla y ajo. Una vez cocida la pechuga retira del caldo y pica.
2. Pela y pica la zanahoria.
3. Remoja el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación y escurre.
4. En una cacerola con aceite caliente dora el arroz, agrega la zanahoria y mueve constantemente. Añade 1 de taza de caldo de cocción de la pechuga, tapa y deja cocer a fuego lento.
5. Cuando el arroz esté listo añade la pechuga picada y mezcla. De ser necesario, agrega más caldo de cocción.



Arroz verde

Ingredientes

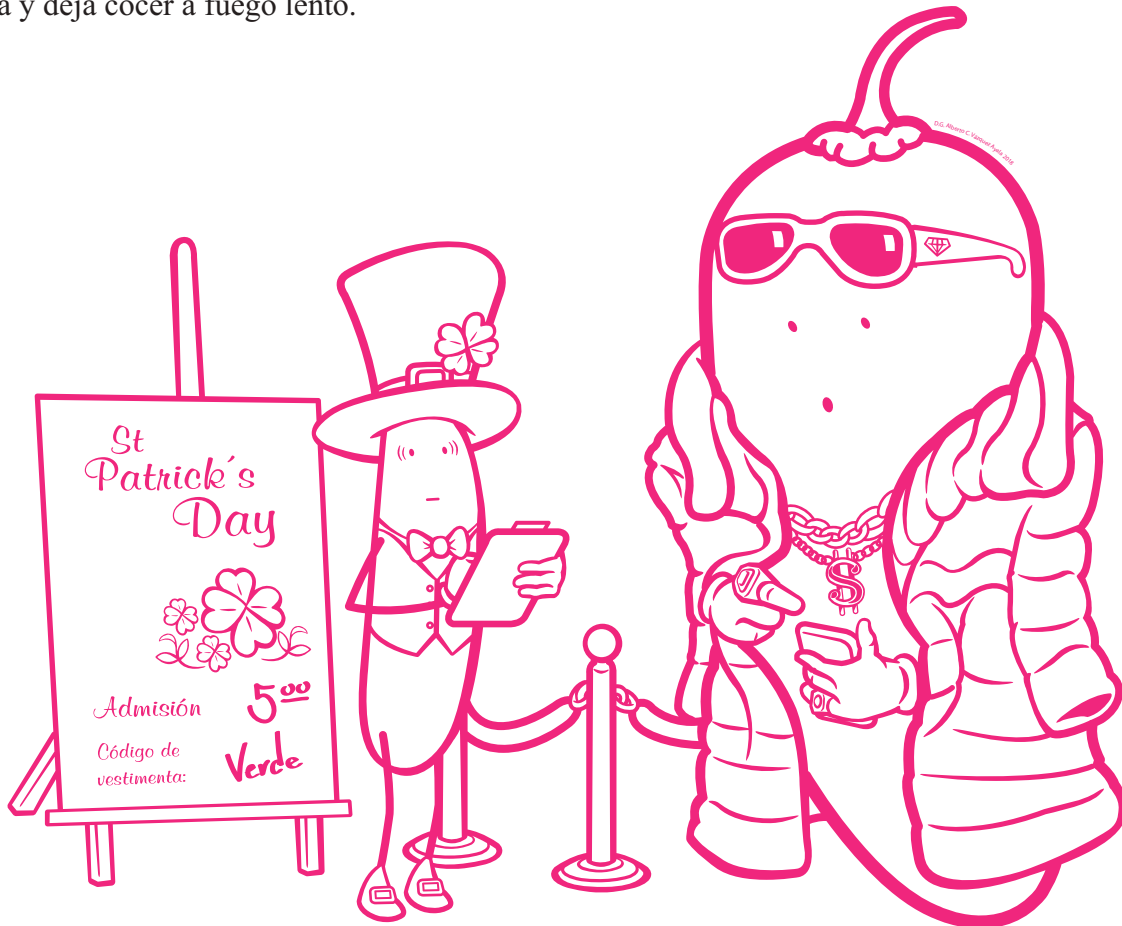
- Arroz integral
- Espinaca
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

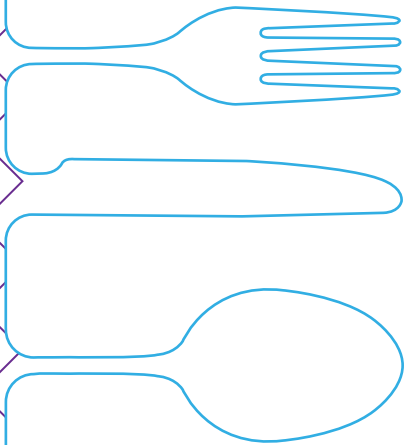
Cantidades

- 1/4 taza
- 1/2 atado
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Remoja el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora y escurre.
2. Ablanda la espinaca, sumergiéndola en agua hirviendo por un par de minutos para después licuarla con ajo y cebolla.
3. En una cacerola con aceite caliente, fríe el arroz integral hasta que dore ligeramente.
4. Incorpora la espinaca licuada al arroz integral, agrega 1 taza de agua de cocción de las espinacas, tapa y deja cocer a fuego lento.





Pastas

Espagueti campirano

Ingredientes

□ Pasta larga para sopa integral	1/4 de paquete de 200 g
□ Chayote	1/4 pieza
□ Zanahoria	1/4 pieza
□ Calabaza	1/4 pieza
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Jitomate mediano	1/2 pieza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente
□ Aceite de canola	1 cucharadita

Cantidades

Preparación



1. Cuece la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla. Cuando esté blanda retira del fuego y escurre.
2. Pela y pica la zanahoria y el chayote.
3. Pica finamente la cebolla.
4. Retira los extremos a la calabaza y pica.
5. Licúa el jitomate con ajo.
6. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla, incorpora las verduras y mueve constantemente.
7. Agrega el jitomate molido, añade 1/2 de taza de agua y deja cocer a fuego lento.
8. Incorpora la pasta a la salsa de jitomate y mezcla todos los ingredientes.

Fideos a la boloñesa

Ingredientes

□ Pasta corta para sopa integral	1/4 de paquete de 200 g
□ Chayote	1/4 pieza
□ Zanahoria	1/4 pieza
□ Calabaza	1/4 pieza
□ Pulpa de res molida.	50 g
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Jitomate mediano	1/2 pieza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente
□ Aceite de canola	1 cucharadita

Cantidades

Preparación



1. Pela y pica la zanahoria y el chayote.
2. Pica finamente la cebolla y el ajo.
3. Retira los extremos a la calabaza y pica.
4. Licúa el jitomate.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe el ajo y la cebolla, incorpora la carne molida y mueve constantemente.
6. Agrega las verduras, la pasta y continúa moviendo.
7. Añade el jitomate molido y 1/2 de taza de agua. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Pasta jardinera

Ingredientes

□ Pasta corta para sopa integral	1/4 paquete de 200g
□ Pechuga de pollo	50 g
□ Calabacita italiana	1/4 pieza
□ Jitomate mediano	1/2 pieza
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente
□ Aceite de canola	1 cucharadita

Cantidades

Preparación

1. Retira los extremos de la calabaza y pica.
2. En una olla con suficiente agua cuece la pechuga, retira del caldo y pica.
3. Cuece la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla. Cuando la pasta esté blanda retira del fuego y escurre.
4. Licúa el jitomate con el resto de cebolla y ajo.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe el caldillo de jitomate; integra la pechuga y la calabaza.
6. Agrega 1/2 de caldo de cocción de la pechuga y mezcla. Tapa y deja cocer a fuego lento.
7. Retira del fuego la salsa e integra la pasta.

Pasta Nápoli

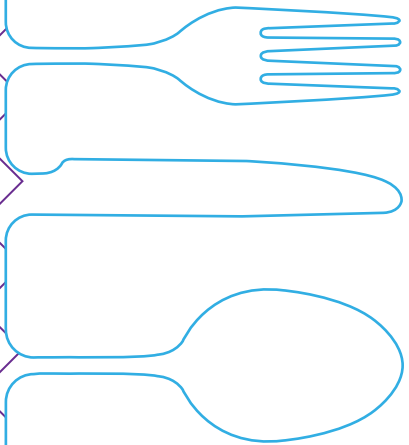
Ingredientes

□ Pasta larga para sopa integral	1/4 paquete de 200g
□ Zanahoria	1/2 pieza
□ Jitomate mediano	1/2 pieza
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente
□ Aceite de canola	1 cucharadita

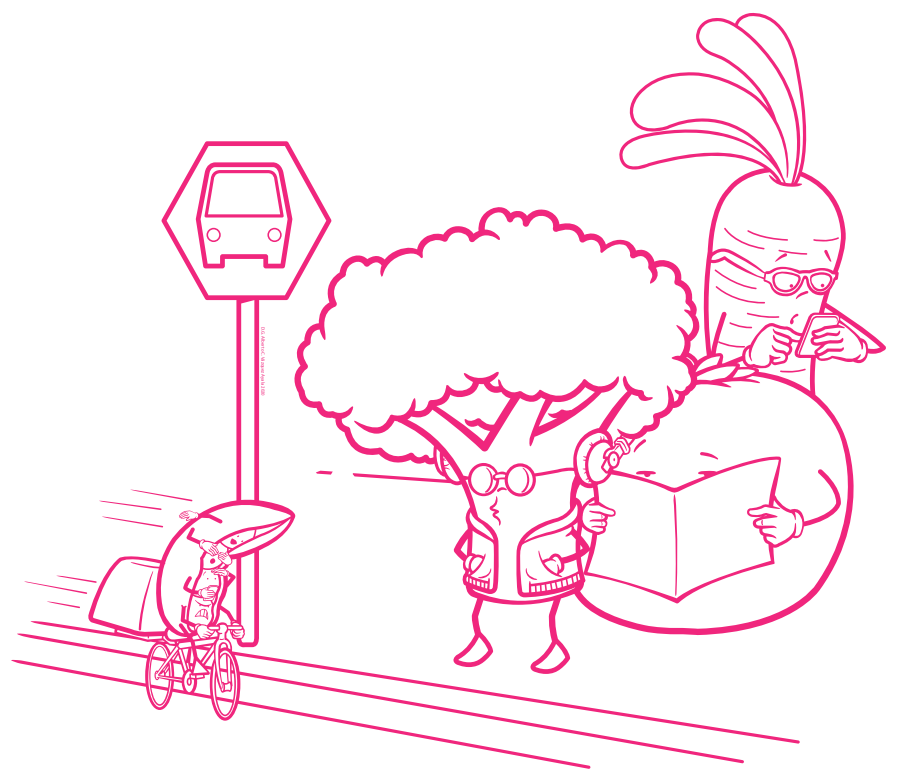
Cantidades

Preparación

1. Pela y pica la zanahoria.
2. Pica el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Cuece la pasta en agua hirviendo con la mitad de la cebolla. Cuando la pasta esté blanda retira del fuego y escurre.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe el ajo y la cebolla moviendo constantemente. Agrega el jitomate.
5. Añade la zanahoria y 1/2 taza de agua. Mezcla.
6. Tapa y deja cocer a fuego lento.
7. Retira del fuego la salsa e integra la pasta.



Ensaladas y vegetales



Acelgas con papa

Ingredientes

- Papa blanca
- Acelgas
- Aceite de canola
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1/4 pieza
- 1/2 atado
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela, pica y cuece la papa.
2. Corta las acelgas en tiras delgadas.
3. Pica el ajo y la cebolla.
4. En un sartén con aceite caliente fríe el ajo y la cebolla, añade la papa cocida y mueve constantemente.
5. Agrega las acelgas y mezcla.
6. Tapa y permite la cocción a fuego lento.

Brócoli con carne

Ingredientes

- Brócoli
- Chambarete de res
- Cebolla mediana
- Papa blanca
- Aceite de oliva
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 30 g
- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela la papa y corta el brócoli.
2. Cuece la carne en suficiente agua con cebolla y ajo. Al primer hervor del caldo añade las verduras y deja cocer. Una vez cocida la carne retira del caldo y pica.
3. Licúa las verduras con un poco de caldo de cocción de la carne y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Agrega la carne picada al pure de verduras y mezcla. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de la carne.

Brócoli en caldillo

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Brócoli
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la pechuga en suficiente agua con parte de la cebolla, una vez cocida retira del caldo y pica. Reserva el caldo de cocción.
2. Corta el brócoli.
3. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente, fríe el brócoli, mueve constantemente; agrega el jitomate molido, 1 taza de caldo de cocción de la pechuga, tapa y deja hervir.
5. Al primer hervor agrega la pechuga picada. Mezcla y deja cocer a fuego lento.

Calabacitas salteadas

Ingredientes

- Ejote
- Calabacita italiana
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 30 g
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Retira los extremos a la calabaza y a los ejotes. Pica.
2. Pica el ajo, cebolla y el jitomate.
3. En una cacerola con aceite caliente, fríe el ajo y la cebolla, moviendo constantemente agrega la calabaza y los ejotes.
4. Añade el jitomate, 1/2 taza de agua y mezcla.
5. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Chayotes mexicanos

Ingredientes

- Pulpa de res molida
- Chayote
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica el chayote.
2. Pica finamente el ajo, la cebolla y el jitomate.
3. En una cacerola con aceite caliente fríe el ajo, la cebolla y, moviendo constantemente, añade la carne.
4. Agrega el chayote. Tapa y permite su cocción.
5. Añade el jitomate picado y mezcla.
6. Deja cocer a fuego lento.

Chayotes navegantes

Ingredientes

- Pechuga de pollo molida
- Chayote
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica el chayote.
2. En una cacerola con aceite caliente fríe la pechuga.
3. Moviendo constantemente agrega el chayote.
4. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
5. Incorpora a la pechuga de pollo el caldillo de jitomate y 1/2 de taza de agua. Mezcla.
6. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Chicharitos con pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Chícharo limpio
- Aceite de oliva
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/2 taza
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Cuece la pechuga de pollo con cebolla y ajo, agrega a la cocción los chícharos. Una vez cocida la pechuga retira del caldo, pica y reserva.
2. Una vez cocidos, machaca los chícharos con el caldo de cocción de la pechuga. Agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Incorpora la pechuga picada y mezcla.
4. Verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción del pollo.

Ejotes con pollo

Ingredientes

- Pierna o muslo de pollo
- Zanahoria
- Ejote
- Aceite de canola
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 50 g
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Cuece el pollo en suficiente agua con parte de la cebolla. Una vez cocido el pollo, deshuesa y pica.
2. Pica el ajo y el resto de la cebolla.
3. Retira los extremos del ejote y pica.
4. Pela y pica la zanahoria.
5. En un sartén con aceite caliente fríe la cebolla y el ajo. Agrega las verduras.
6. Añade el pollo picado. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Ensalada de verduras con pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo molida
- Zanahoria
- Chayote
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica las verduras.
2. Pica finamente la cebolla.
3. En un sartén con aceite caliente fríe la cebolla. Agrega la pechuga molida y mueve constantemente.
4. Incorpora las verduras, tapa y deja cocer a fuego lento.
5. Mezcla.

Ensalada primavera

Ingredientes

- Zanahoria
- Betabel
- Papa blanca
- Aceite de canola
- Cebolla mediana

Cantidades

- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza

Preparación

1. Pela y pica la zanahoria y la papa.
2. Cuece, pela y pica el betabel.
3. Pica finamente la cebolla.
4. En un sartén con aceite caliente fríe la cebolla, agrega las papas y las zanahorias. Mueve constantemente.
5. Tapa y deja cocer a fuego lento.
6. Añade el betabel y mezcla.

Mezcla de calabacitas

Ingredientes

- Calabacita italiana
- Pulpa de res molida
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/2 pieza
- 50 g
- 1 cucharadita

Preparación

1. Retira los extremos de la calabaza y pica en cuadritos.
2. En una cacerola con aceite caliente fríe la carne moviendo constantemente.
3. Agrega las calabazas. Mezcla, tapa y deja cocer a fuego lento.
4. Mueve hasta incorporar todos los ingredientes.
5. Controla la intensidad del fuego hasta su cocción.

Mix de vegetales

Ingredientes

- Espinaca
- Papa blanca
- Zanahoria
- Chayote
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/2 atado
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica finamente las verduras y la cebolla.
2. Pica en finas tiras la espinaca.
3. Licúa jitomate con ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla y las verduras picadas, moviendo constantemente.
5. Agrega el caldillo de jitomate, 1/2 taza de agua, tapa y deja hervir.
6. Al primer hervor destapa y añade las espinacas, deja que el líquido se evapore y termina la cocción a fuego lento.

Papas y poro salteados

Ingredientes

- Papa blanca
- Poro
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/2 pieza
- 20 g
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela, pica y cuece la papa.
2. Pica finamente el poro.
3. En un sartén con aceite caliente fríe el poro, moviendo constantemente añade las papas.
4. Mezcla y deja cocer a fuego lento.

Potaje de calabaza con res

Ingredientes

- Calabacita italiana
- Chambarete de res
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Aceite de oliva
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1 pieza
- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Retira los extremos de la calabaza.
2. Cuece la carne en suficiente agua con la papa, cebolla y ajo. Al primer hervor del caldo añade la calabaza y deja cocer. Una vez cocida la carne retira del caldo y pica.
3. Machaca la calabaza y la papa ya cocidas con un poco de caldo de cocción de la carne y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Agrega la carne picada y mezcla. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de la carne.

Puré campesino

Ingredientes

- Zanahoria
- Calabacita italiana
- Chayote
- Papa blanca
- Aceite de oliva

Cantidades

- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita

Preparación

1. Retira los extremos a la calabaza.
2. Pela la papa, zanahoria y el chayote.
3. Cuece todas las verduras en una olla con poca agua.
4. Machaca todos los ingredientes con un poco del caldo de cocción. Agrega el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción de las verduras.

Puré de acelga

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Acelga
- Papa blanca
- Aceite de oliva

Cantidades

- 50 g
- 1/2 atado
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pica las acelgas y pela la papa.
2. Cuece la pechuga de pollo y la papa. Cuando estén cocidas pica.
3. En un sartén con un poco de aceite caliente agrega las acelgas, moviendo constantemente añade las papas y la pechuga de pollo.
4. Retira del fuego y machaca todos los ingredientes utilizando caldo de cocción de la pechuga. Agrega poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción.

Puré de acelgas con lomo

Ingredientes

- Papa blanca
- Lomo de cerdo
- Acelgas
- Aceite de oliva
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1/4 pieza
- 50 g
- 1/2 atado
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela la papa.
2. Cuece la carne con cebolla y ajo. Al primer hervor agrega la papa y deja cocer. Cuando esté cocida la carne retira del caldo y pica.
3. En el caldo de cocción de la carne aún caliente ablandar las acelgas durante 2 minutos.
4. Machaca las acelgas y la papa cocida utilizando agua de cocción de la carne. Agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Agrega la carne y revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de la carne.

Puré de espinaca con pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Espinaca
- Aceite de oliva
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/2 atado
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Cuece la pechuga de pollo en una olla con agua, cebolla y ajo. Una vez cocida retira y pica.
2. En el caldo de pollo aún caliente añade las espinacas durante 2 minutos para ablandarlas.
3. Machaca la espinaca con caldo de cocción de la pechuga. Agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Incorpora la pechuga de pollo picada y mezcla. Revisa la consistencia y, de ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de la pechuga.

Puré de espinaca

Ingredientes

- Papa blanca
- Espinaca
- Aceite de oliva

Cantidades

- 1/4 pieza
- 1/2 atado
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y cuece la papa.
2. En el caldo de cocción agrega las espinacas por 3 minutos.
3. Machaca la papa con la espinaca. Agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Cuela y revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de las verduras.



Puré de vegetales con pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Espinaca
- Zanahoria
- Chayote
- Cebolla mediana
- Aceite de oliva
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/2 atado
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela la zanahoria y el chayote.
2. Cuece la pechuga de pollo con cebolla y ajo. Al primer hervor agrega las verduras y deja cocer.
3. En el caldo de cocción aún caliente, añade las espinacas durante 2 minutos para ablandarlas.
4. Machaca todas las verduras cocidas con caldo de cocción y la pechuga, agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Revisa la consistencia. De ser necesario agrega un poco más del caldo de cocción de la pechuga.

Puré florentino

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Papa blanca
- Espinaca
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/2 atado
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela la papa.
2. Cuece la pechuga de pollo en suficiente agua con parte de la cebolla y ajo. Al primer hervor agrega la papa.
3. Una vez cocida la pechuga, retira del caldo y pica. Corta también el resto de la cebolla.
4. En un sartén con aceite acitrona la cebolla y, moviendo constantemente, agrega las espinacas.
5. Una vez cocidos los vegetales machaca con caldo de cocción de la pechuga.
6. Agrega la pechuga picada y mezcla. Verifica la consistencia y, de ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción.

Puré mixto

Ingredientes

- Chayote
- Zanahoria
- Calabacita italiana
- Ejote
- Aceite de oliva

Cantidades

- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 25 g
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela la zanahoria y el chayote.
2. Retira los extremos de la calabaza y de los ejotes.
3. Cuece las verduras en una olla con poca agua durante 5 minutos.
4. Machaca todos los ingredientes con un poco del caldo de cocción de las verduras. Agrega el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción hasta obtener una mezcla homogénea.

Trocitos de vegetales

Ingredientes

- Pulpa de res molida
- Zanahoria
- Calabacita italiana
- Chayote
- Papa blanca
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Retira los extremos a la calabaza y pica.
2. Pela y pica el resto de las verduras.
3. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe la carne y, moviendo constantemente, agrega las verduras.
5. Agrega el jitomate molido y 1/2 taza de agua. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Vegetales con lomo

Ingredientes

- Calabacita italiana
- Zanahoria
- Chayote
- Lomo de cerdo
- Aceite de oliva
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

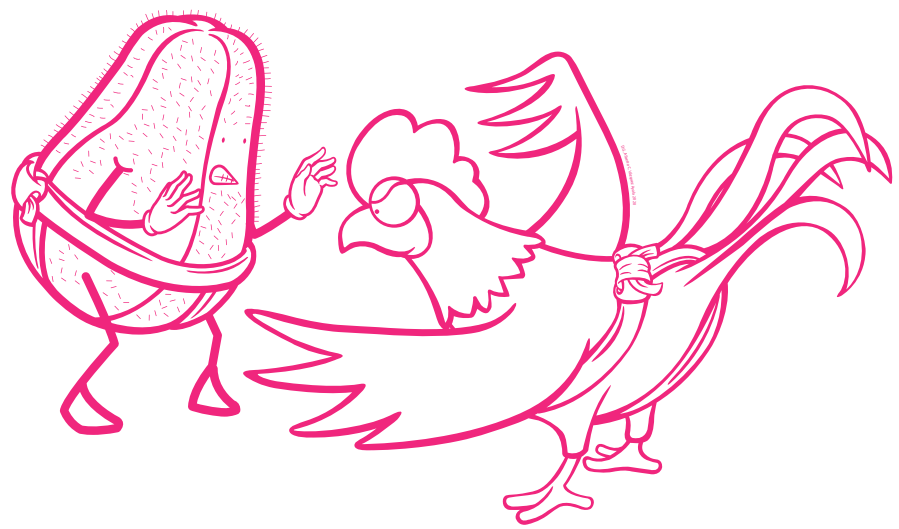
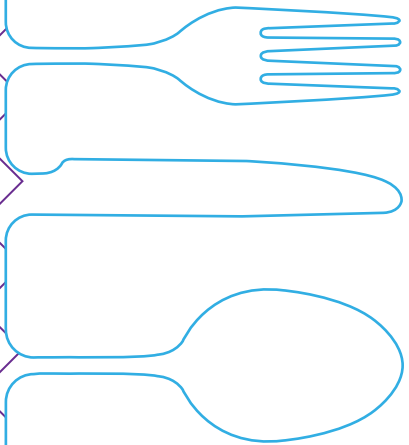
Cantidades

- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 50 g
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Retira los extremos a la calabaza, pela la zanahoria y el chayote.
2. Cuece la carne con cebolla y ajo. Al primer hervor añade las verduras y deja cocer. Cuando esté cocida la carne retira del caldo y pica.
3. Machaca las verduras cocidas utilizando agua de cocción. Agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Agrega la carne picada. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de la carne.





Platos fuertes

Alambre de pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Papa blanca
- Calabacita italiana
- Cebolla mediana
- Jitomate mediano
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Parte en cuadritos pequeños la pechuga de pollo.
2. Pela, pica y cuece la papa.
3. Retira los extremos de la calabaza y pica.
4. Pica el ajo, la cebolla y el jitomate.
5. En una cacerola con aceite caliente, dora la cebolla y el ajo, agrega la pechuga de pollo moviendo constantemente. Tapa y permite la cocción.
6. Incorpora el jitomate, añade las papas, las calabazas y mezcla.
7. Deja cocer a fuego lento.

Alambre de res

Ingredientes

- Bistec de res
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Jitomate mediano
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Corta en tiras la carne.
2. Pela, pica y cuece la papa.
3. Pica el ajo, la cebolla y el jitomate.
4. En una cacerola con aceite caliente, dora la cebolla y el ajo, agrega la carne moviendo constantemente. Tapa y permite la cocción.
5. Incorpora el jitomate, añade la papa y mezcla.
6. Deja cocer a fuego lento.

Albóndigas de res

Ingredientes

- Pulpa de res molida
- Jitomate mediano
- Arroz integral
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1 cucharada
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Hierva un poco de agua, retira del fuego, agrega el arroz integral. Deja reposar durante 30 minutos y cuela.
2. Pica finamente la cebolla.
3. Mezcla la carne con arroz integral, cebolla picada y forma las albóndigas.
4. Licúa jitomate y ajo.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe el jitomate molido y agrega 1 taza de agua para formar el caldillo.
6. Incorpora las albóndigas al caldillo, cuando comience a hervir tapa y deja cocer a fuego lento.

Alubias con carne

Ingredientes

- Chambarete de res
- Alubias
- Papa blanca
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 taza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la carne con una parte de la cebolla. Una vez cocida picar.
2. Pica finamente el resto de la cebolla.
3. Antes de la cocción remoja las alubias durante 1 hora, escurre y deja cocer en suficiente agua.
4. Pela y pica las papas.
5. Licúa el jitomate con ajo.
6. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla picada, añade las papas y mueve constantemente.
7. Incorpora el caldillo de jitomate, 1/2 taza del caldo de cocción de la carne y tapa.
8. Al momento que hierva agrega la carne y las alubias. Deja cocer a fuego lento.

Asado de res

Ingredientes

- Cuete de res
- Zanahoria
- Papa blanca
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la carne con una parte de la cebolla. Una vez lista retira y pica.
2. Pela, pica, cuece la zanahoria y la papa.
3. Licúa el jitomate con el resto de la cebolla y ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente, dora la carne, agrega las verduras y mueve constantemente.
5. Añade el caldillo de jitomate y 1 taza del caldo de cocción. Mezcla.

Bistec a la mexicana

Ingredientes

- Bistec de res
- Jitomate mediano
- Zanahoria
- Cebolla mediana
- Papa blanca
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela, pica y cuece la papa y la zanahoria.
2. Pica finamente la cebolla.
3. Corta en tiras la carne.
4. Licúa el jitomate con ajo.
5. En un sartén con aceite caliente fríe la cebolla, añade la carne, las verduras y mueve constantemente.
6. Incorpora el caldillo de jitomate, mezcla, tapa y deja a fuego lento hasta su cocción.

Bistec en salsa verde

Ingredientes

- Bistec de res
- Tomate verde
- Papa blanca
- Chayote
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela, pica y cuece la papa y el chayote.
2. Corta en tiras la carne.
3. Cuece y licúa el tomate con ajo y cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe la carne, agrega las verduras moviendo constantemente.
5. Incorpora el caldillo de tomate a la carne y agrega 1/2 taza de agua de cocción de las verduras.
6. Tapa y deja cocer a fuego medio.

Carne de res con manzana

Ingredientes

- Pulpa de res molida
- Manzana
- Papa blanca
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela y pica las papas.
2. Pica finamente la cebolla.
3. Licúa el jitomate con ajo.
4. Pela, quita el corazón y pica la manzana.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla y agrega las papas moviendo constantemente.
6. Añade la carne, tapa y deja cocer.
7. Incorpora la manzana picada y mezcla.
8. Agrega el jitomate molido y 1/2 taza de agua y deja que cuece a fuego lento.

Carne en tomate

Ingredientes

- Pulpa de res molida
- Chayote
- Tomate verde
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica el chayote.
2. Pica finamente la cebolla.
3. Cuece el tomate.
4. Licúa el tomate con ajo.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla, añade la carne, moviendo constantemente. Agrega el chayote y mezcla.
6. Incorpora el caldillo de tomate y 1/2 taza de agua. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Cocido de la abuela

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Espinaca
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 atado
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la pechuga con cebolla en suficiente agua. Una vez cocida retira del caldo y pica. Reserva el caldo de cocción.
2. Corta en tiras delgadas las espinacas.
3. Pela y pica la papa.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe la papa, moviendo constantemente.
5. Incorpora las papas al caldo de cocción, deja a fuego lento hasta que la papa esté cocida. De ser necesario, agrega 1/2 taza agua.
6. Agrega las espinacas y el pollo picado.
7. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Delicia de pollo

Ingredientes

- Zanahoria
- Pechuga de pollo molida
- Aceite de canola
- Cebolla mediana

Cantidades

- 1 pieza
- 50 g
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza

Preparación

1. Pica finamente la cebolla.
2. Pela y cuece la zanahoria.
3. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla, agrega la pechuga molida y mueve constantemente.
4. Licúa la zanahoria con un poco de su agua de cocción. Agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Agrega la pechuga al puré de zanahoria y mezcla. Verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de la zanahoria.

Delicia de res

Ingredientes

- Chambarete de res
- Papa blanca
- Zanahoria
- Aceite de oliva
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela las verduras.
2. Cuece la carne en suficiente agua, cebolla y ajo. Al primer hervor agregar la papa, la zanahoria y deja cocer.
3. Ya cocida la carne, retira del caldo y pica.
4. Licúa las verduras con un poco de caldo de cocción de carne. Agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Agrega la carne picada al puré de verduras y mezcla. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de la carne.

Entomatado de pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Tomate verde
- Cebolla mediana
- Papa blanca
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Corta en trozos pequeños la pechuga.
2. Pela y pica la papa.
3. Cuece y licúa el tomate con ajo y cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente, fríe la pechuga, agrega las papas moviendo constantemente. Tapa y cuece.
5. Incorpora al pollo el caldillo de tomate y agrega 1/2 taza de agua. Tapa y cuece a fuego lento.

Entomatado de res

Ingredientes

- Cuete de res
- Tomate verde
- Chayote
- Zanahoria
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. En una olla con suficiente agua y cebolla cuece la carne. Una vez cocida retira del caldo y pica.
2. Pela y pica las verduras.
3. Cuece y licúa el tomate con ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe las verduras y mueve constantemente.
5. Agrega la carne, el tomate licuado y 3/4 de taza del caldo de cocción de la carne. Mezcla.
6. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Estofado de pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Zanahoria
- Chayote
- Papa blanca
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Cuece la pechuga en suficiente agua y pica.
2. Pela y pica las verduras.
3. Corta finamente la cebolla.
4. Licúa el jitomate con ajo.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla, agrega las verduras y mueve constantemente.
6. Añade el jitomate molido, incorpora la pechuga y mezcla.
7. Agrega 1 taza de caldo de cocción del pollo. Tapa y deja cocer a fuego lento.



Lentejas y lomo

Ingredientes

□ Zanahoria	1/4 pieza
□ Papa blanca	1/4 pieza
□ Lentejas	1/4 taza
□ Lomo de cerdo	50 g
□ Aceite de oliva	1 cucharadita
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente

Cantidades

Preparación

1. Pela la zanahoria y la papa.
2. Cuece la carne con parte de la cebolla y el ajo. Ya cocida retira del caldo y pica.
3. Remoja 30 minutos las lentejas. Escurre y cuécelas en una olla con suficiente agua junto con la zanahoria, la papa y el resto de la cebolla.
4. Licúa las lentejas y las verduras ya cocidas utilizando su caldo de cocción. Agrega poco a poco aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Agrega la carne al puré de lentejas, verificar la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de la carne.

Lomo a la naranja

Ingredientes

□ Lomo de cerdo	50 g
□ Naranja	1 pieza
□ Papa blanca	1/4 pieza
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente
□ Aceite de canola	1 cucharadita

Cantidades

Preparación

1. Cuece la carne con parte de la cebolla. Una vez cocida, retira y pica.
2. Pela y pica la papa.
3. Corta la naranja, extrae su jugo y reserva.
4. Pica el resto de la cebolla y el ajo finamente.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla y el ajo, agrega las papas y mueve constantemente.
6. Incorpora la carne picada y mezcla.
7. Agrega el jugo de naranja y 1/2 taza de agua.
8. Tapa y deja cocer a fuego medio.

Lomo con alubias

Ingredientes

- Lomo de cerdo
- Alubias
- Papa blanca
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 taza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la carne con una parte de la cebolla. Una vez cocida pica.
2. Corta finamente el resto de la cebolla.
3. Remoja las alubias durante 1 hora. Escurre y cuécelas en suficiente agua.
4. Pela y pica la papa.
5. Licúa el jitomate con ajo.
6. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla picada, añade la papa y mueve constantemente.
7. Incorpora el caldillo de jitomate y 1/2 taza del caldo de cocción de la carne. Tapa.
8. Antes que comience a hervir agrega la carne y las alubias. Deja cocer a fuego lento.

Lomo con calabazas

Ingredientes

- Lomo de cerdo
- Jitomate mediano
- Calabacita italiana
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la carne con una parte de la cebolla. Cuando esté cocida, retira y pica.
2. Retira los extremos de la calabaza y pica.
3. Corta finamente el resto de la cebolla, jitomate y el ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla, el jitomate y el ajo, moviendo constantemente. Incorpora las calabazas y tapa.
5. Agrega la carne. Mezcla y deja cocer a fuego lento.

Lomo con verduras

Ingredientes

- Lomo de cerdo
- Jitomate mediano
- Calabacita italiana
- Zanahoria
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la carne con una parte de la cebolla. Cuando esté cocida, retira y pica.
2. Retira los extremos de la calabaza y pela la zanahoria.
3. Pica las verduras.
4. Licúa jitomate, el ajo y el resto de la cebolla.
5. En una cacerola con aceite caliente, cuece el jitomate molido, incorpora 1 taza de caldo de cocción de la carne, las verduras y tapa.
6. Antes de que comience a hervir, agrega la carne, mezcla y deja cocer a fuego lento.

Lomo en salsa verde

Ingredientes

- Lomo de cerdo
- Tomate verde
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Cuece la carne con la mitad de la cebolla. Una vez cocida, retira y pica.
2. Pela y pica la papa.
3. Cuece y licúa el tomate, ajo y el resto de la cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente, fríe las papas. Agrega el tomate licuado y 1/2 taza de caldo de cocción de la carne. Tapa.
5. Incorpora la carne. Mezcla y termina la cocción a fuego lento.

Lomo guisado en salsa roja

Ingredientes

- Lomo de cerdo
- Jitomate mediano
- Calabacita italiana
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la carne con una parte de la cebolla. Una vez cocida pica.
2. Retira los extremos de la calabaza y pela la papa.
3. Pica las verduras.
4. Licúa jitomate, ajo y el resto de la cebolla.
5. En una cacerola con aceite caliente, cuece el jitomate molido. Incorpora 1 taza de caldo de cocción de la carne, las verduras y tapa.
6. Antes de que comience a hervir, agrega la carne, mezcla y deja cocer a fuego lento.

Mini fajitas de res

Ingredientes

- Bistec de res
- Papa blanca
- Espinaca
- Aceite de canola
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/2 atado
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela y pica la papa.
2. Pica en delgadas tiras la carne y las espinacas.
3. Pica finamente la cebolla y el ajo.
4. En un sartén con aceite caliente fríe la cebolla y el ajo, agrega la papa y mueve constantemente.
5. Agrega la carne.
6. Añade las espinacas. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Papitas con carne

Ingredientes

- Bistec de res
- Papa blanca
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela, pica y cuece las papas.
2. Pica finamente la cebolla.
3. Corta la carne en trozos pequeños.
4. Licúa el jitomate con ajo.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla, moviendo constantemente. Agrega la carne.
6. Cuando la carne este dorada incorpora el jitomate molido y mezcla.
7. Agrega 1/2 taza de agua. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Picadillo de pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo molida
- Zanahoria
- Papa blanca
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pela y pica las verduras.
2. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
3. En una cacerola con aceite caliente fríe la pechuga de pollo molida, moviendo constantemente. Agrega las verduras.
4. Incorpora el jitomate molido y 1/2 taza de agua. Mezcla.
5. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Picadillo de res

Ingredientes

- Pulpa de res molida
- Zanahoria
- Papa blanca
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela y pica las verduras.
2. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
3. En una cacerola con aceite caliente fríe la carne molida moviendo constantemente. Agrega las verduras.
4. Incorpora el jitomate molido y 1/2 taza de agua. Mezcla.
5. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Picadito de lomo

Ingredientes

- Lomo de cerdo
- Chayote
- Jitomate mediano
- Aceite de canola
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Cuece la carne con cebolla, cuando esté cocida pícala en trozos pequeños.
2. Pela y pica y el chayote.
3. Licúa el jitomate con ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente agrega el chayote moviendo constantemente. Agrega el jitomate molido y 1/4 de taza del caldo de cocción de la carne. Tapa y deja hervir.
5. Incorpora al caldillo la carne. Mezcla y deja cocer a fuego lento.

Picadito de res

Ingredientes

- Pulpa de res
- Chayote
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la carne con cebolla. Cuando esté cocida pícala en trozos pequeños.
2. Pela y pica el chayote.
3. Licúa el jitomate con ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente agrega el chayote, moviendo constantemente. Incorpora el jitomate molido y 1/4 de taza del caldo de cocción de la carne. Tapa y deja hervir.
5. Incorpora al caldillo la carne. Mezcla y deja cocer a fuego lento.

Pollito con papas

Ingredientes

- Papa blanca
- Pechuga de pollo
- Aceite de canola
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1/4 taza
- 50 g
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela la papa y corta en cubos pequeños.
2. Cuece la pechuga de pollo en agua suficiente con parte de la cebolla. Una vez cocida retira del caldo y pica.
3. Pica finamente el resto de la cebolla y el ajo.
4. En un sartén con aceite caliente fríe el ajo con la cebolla, moviendo constantemente. Añade las papas.
5. Agrega la pechuga picada y 1/2 taza del caldo de cocción de la pechuga.
6. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Pollo a la cacerola

Ingredientes

- Pechuga de pollo molida
- Aceite canola
- Jitomate mediano
- Calabacita italiana
- Zanahoria
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1 cucharadita
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela y pica la zanahoria y la papa.
2. Retira los extremos y pica la calabaza.
3. Licúa el jitomate con ajo y cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe las verduras. Agrega la pechuga y mueve constantemente.
5. Agrega el jitomate licuado a la pechuga con las verduras y añade 1/2 taza de agua.
6. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Pollo con manzana

Ingredientes

- Pierna o muslo de pollo
- Manzana
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola
- Canela en rama

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita
- 1 rama

Preparación

1. Cuece el pollo con la mitad de la cebolla y ajo. Cuando esté cocido retira el pollo y guarda el caldo de cocción.
2. Pela, quita el centro de la manzana y pica en trozos pequeños.
3. Licúa el jitomate con el resto de la cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe el jitomate licuado, agrega 1/2 taza de caldo de cocción del pollo. Tapa y deja hervir.
5. Cuando hierva añade el pollo, las manzanas y la canela en rama. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Pollo con acelgas

Ingredientes

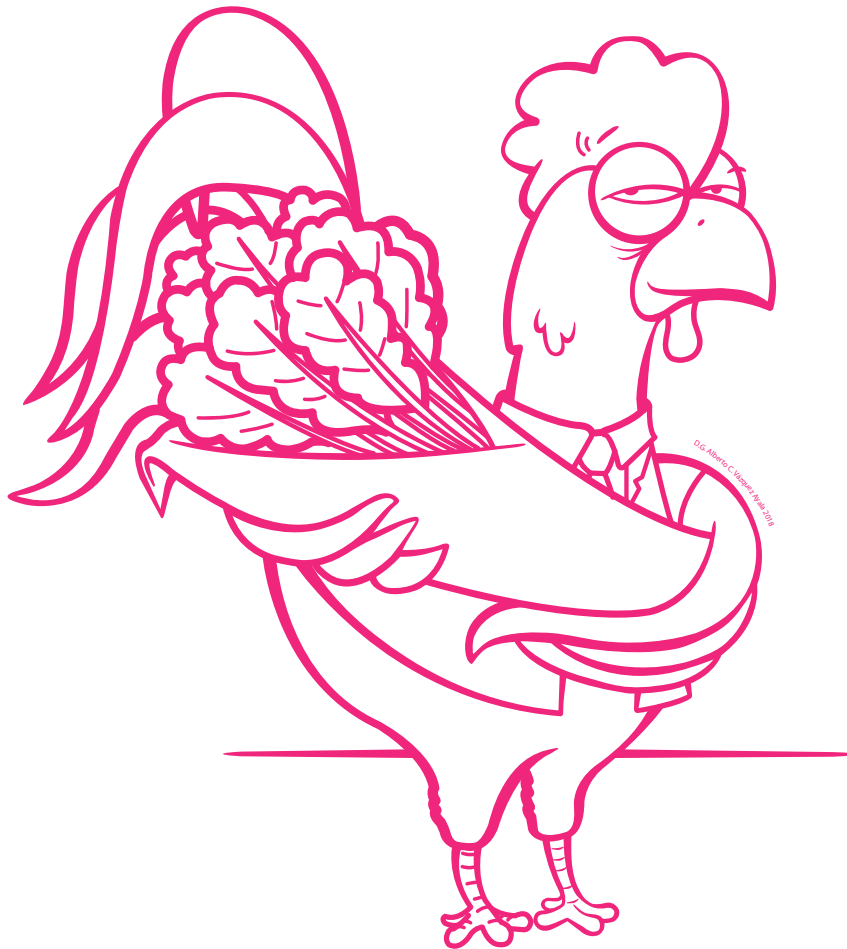
- Acelga
- Pechuga de pollo molida
- Cebolla mediana
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/2 atado
- 50 g
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita

Preparación

1. Pica finamente la cebolla y las acelgas.
2. En un sartén con aceite caliente acitrona la cebolla y, moviendo constantemente añade la pechuga molida.
3. Cuando la pechuga este doradita incorpora las acelgas. Mezcla.
4. Tapa y deja cocer a fuego lento.



Pollo encebollado

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Cebolla mediana
- Jitomate mediano
- Chayote
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la pechuga en suficiente agua y agrega el ajo. Cuando esté cocida retira del caldo y pica.
2. Pela y pica el chayote.
3. Corta finamente parte de la cebolla.
4. Licúa el jitomate con el resto de la cebolla.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla con el chayote y mueve constantemente.
6. Agrega la pechuga y mezcla.
7. Incorpora el jitomate licuado y 1 taza de caldo de cocción de la pechuga. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Pollo en salsa verde

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Tomate verde
- Papa blanca
- Chayote
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Cuece y pica en trozos pequeños la pechuga.
2. Pela y pica el chayote y la papa.
3. Cuece y licúa el tomate con ajo y cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe las verduras. Mueve constantemente.
5. Incorpora el tomate licuado y 1/2 taza de caldo de cocción de la pechuga. Deja hervir.
6. Después del primer hervor añade la pechuga. Mezcla.
7. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Pollo guisado en salsa roja

Ingredientes

- Pechuga de pollo molida
- Zanahoria
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela y pica la zanahoria.
2. Licúa el jitomate con cebolla y ajo.
3. En un sartén caliente con aceite fríe las papas moviendo constantemente. Agrega la pechuga.
4. Incorpora la salsa de jitomate y 1/2 taza de agua. Tapa y cuece a fuego lento.

Pollo Salteado

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola
- Cilantro

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita
- 2 ramitas

Preparación

1. Cuece la pechuga de pollo con parte de la cebolla. Cuando esté cocida córtala en tiras finas.
2. Licúa el jitomate con cilantro, el resto de la cebolla y ajo.
3. En una cacerola con aceite caliente fríe la pechuga, moviendo constantemente agrega el jitomate molido y 1/2 taza del caldo de cocción de la pechuga.
4. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Puchero

Ingredientes

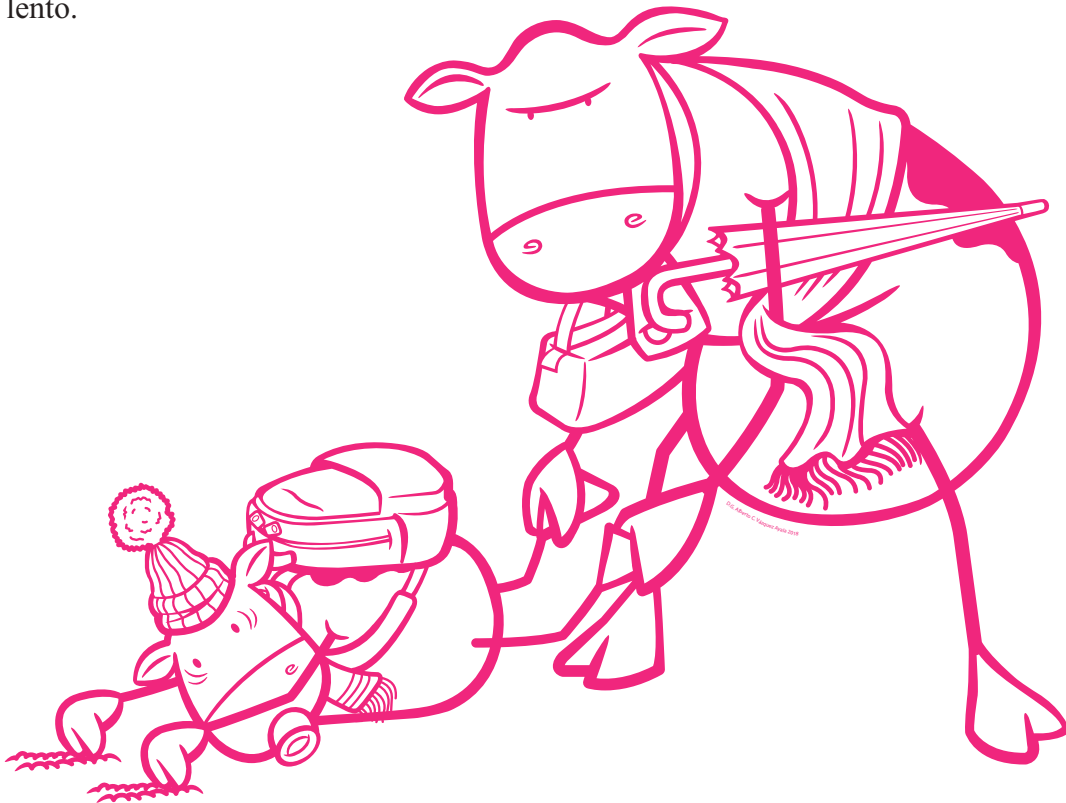
- Pulpa de res
- Cebolla mediana
- Zanahoria
- Calabacita italiana
- Chayote
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. En una olla con agua suficiente cuece la carne con ajo y cebolla. Una vez cocida retira del caldo y pica. Reserva el caldo de cocción.
2. Pela y pica la zanahoria y el chayote. Retira los extremos de la calabaza y pica
3. En una cacerola con aceite caliente fríe las verduras moviendo constantemente.
4. Incorpora las verduras al caldo de cocción de la carne.
5. Tapa y deja hervir.
6. Al primer hervor, agrega la carne. De ser necesario, añade 1/2 taza de agua y mezcla. Deja cocer a fuego lento.



Puré Popeye

Ingredientes

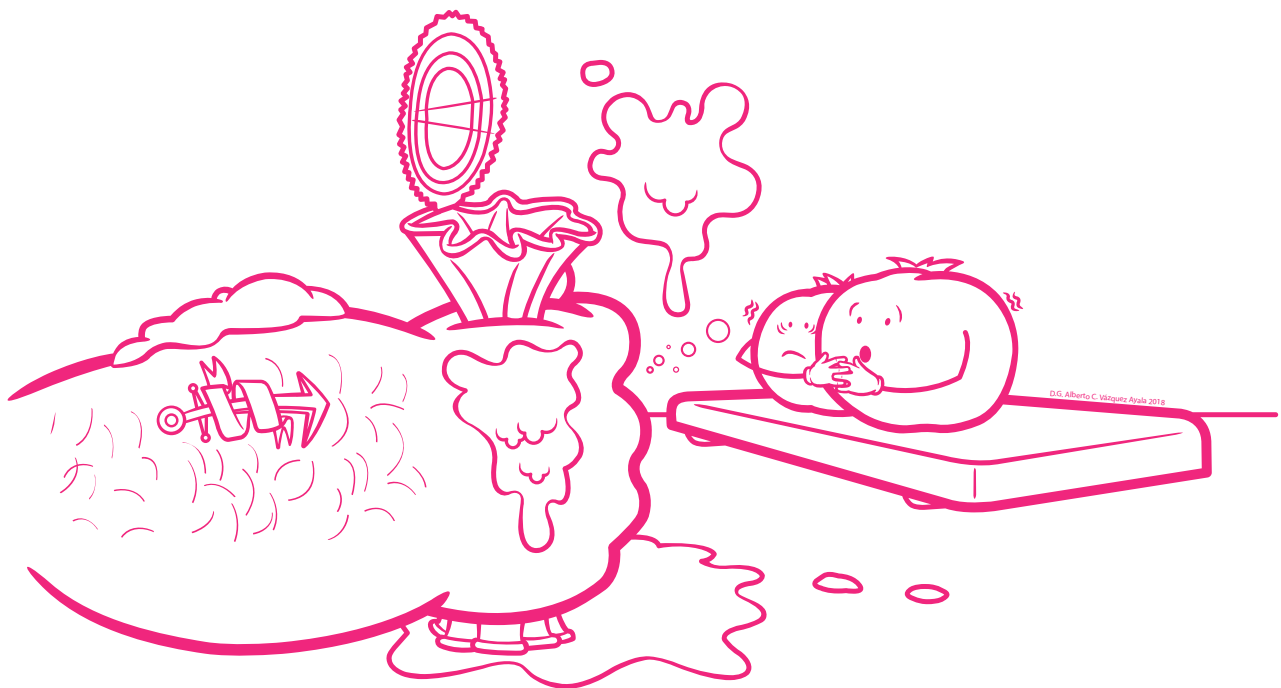
- Chambarete de res
- Calabacita italiana
- Chayote
- Espinaca
- Aceite de oliva
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/2 atado
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Retira los extremos de la calabaza y pela el chayote.
2. Cuece la carne en suficiente agua con parte de la cebolla y ajo. Al primer hervor, agrega las verduras. Una vez cocida la carne retira del caldo y pica.
3. En el caldo de cocción aún caliente agrega las espinacas para ablandarlas.
4. Machaca todas las verduras utilizando caldo de cocción. Agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Incorpora la carne picada y mezcla. Revisa la consistencia y, de ser necesario, añade más caldo de cocción.



Puré de pollo con avena

Ingredientes

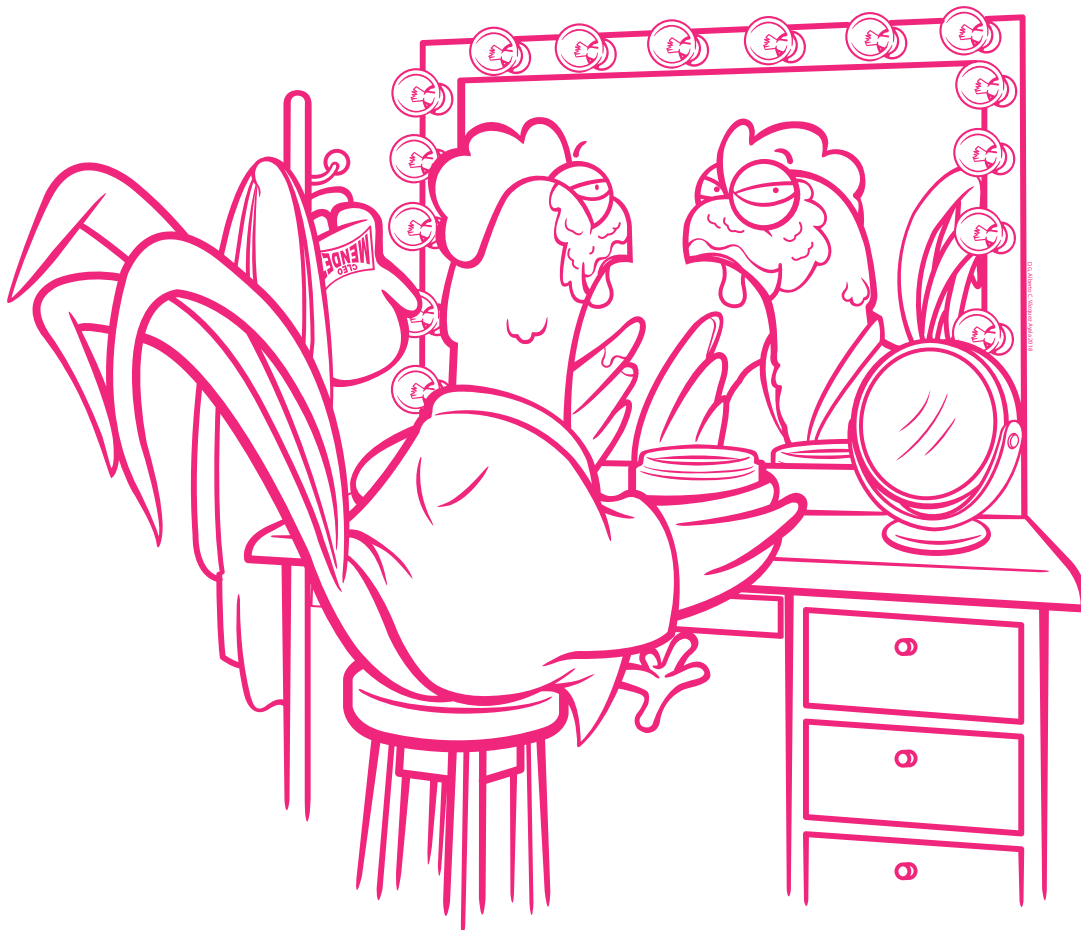
- Hojuelas de avena
- Pechuga de pollo
- Aceite de oliva
- Cebolla mediana

Cantidades

- 1/4 taza
- 50 g
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza

Preparación

1. Cuece la pechuga de pollo con cebolla. Una vez cocida retira del caldo.
2. En el caldo de pollo aún caliente remoja durante 10 minutos las hojuelas de avena.
3. Machaca todos los ingredientes y agrega poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción.



Res a la mexicana

Ingredientes

- Bistec de res
- Jitomate mediano
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pica la carne.
2. Pela, pica y cuece la papa.
3. Licúa el jitomate con la cebolla y ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe la carne, moviendo constantemente. Agrega las papas.
5. Incorpora el caldillo de jitomate y 1/2 taza de agua.
6. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Res con champiñones

Ingredientes

- Pulpa de res molida
- Champiñón
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 50 g
- 5 piezas
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pica los champiñones, la cebolla y el ajo.
2. Pela, pica y cuece la papa.
3. En un sartén con parte del aceite caliente fríe el ajo y la cebolla, moviendo constantemente. Agrega los champiñones.
4. Una vez cocidos los champiñones licúalos.
5. En una cacerola con el resto del aceite dora la carne.
6. Incorpora la papa, mezcla y deja cocer.
7. Añade los champiñones molidos y 1/2 taza de agua.
8. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Res con chícharos

Ingredientes

□ Pulpa de res	50 g
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Papa blanca	1/4 pieza
□ Aceite de canola	1 cucharadita
□ Chícharo limpio	1/2 taza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente

Cantidades

Preparación

1. Pela la papa.
2. Cuece la carne en suficiente agua con parte de la cebolla y ajo. Al primer hervor agrega la papa.
3. Pica el resto de la cebolla y en un sartén con aceite caliente fríe y, moviendo constantemente, agrega los chícharos.
4. Pica la carne cocida.
5. Una vez cocidos los chícharos machácalos junto con la papa y 1/2 taza de caldo de cocción de la carne.
6. Agrega la carne picada y mezcla. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de la carne.

Res en salsa roja

Ingredientes

□ Pulpa de res molida	50 g
□ Jitomate mediano	1/2 pieza
□ Zanahoria	1/4 pieza
□ Chayote	1/4 pieza
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente
□ Aceite de canola	1 cucharadita

Cantidades

Preparación

1. Pela y pica las verduras.
2. Licúa el jitomate, el ajo y la cebolla.
3. En una cacerola con aceite fríe la carne, moviendo constantemente. Agrega las verduras. Tapa.
4. Incorpora el caldillo de jitomate y 1/2 taza de agua. Mezcla.
5. Vuelve a tapar y deja cocer a fuego lento.

Res en salsa verde

Ingredientes

□ Pulpa de res	50 g
□ Tomate verde	2 piezas
□ Calabacita italiana	1/4 pieza
□ Papa blanca	1/4 pieza
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente
□ Aceite de canola	1 cucharadita

Cantidades

Preparación



1. Retira la cáscara de los tomates y cuécelos.
2. Cuece la carne con la mitad de la cebolla. Una vez cocida, retira del caldo y pica.
3. Retira los extremos a la calabaza. Pela la papa y pica.
4. Licúa el tomate, el ajo y el resto de la cebolla.
5. En una cacerola con aceite caliente fríe la carne cocida, moviendo constantemente. Agrega las verduras.
6. Incorpora el caldillo de tomate y 1/2 taza de agua.
7. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Res guisada

Ingredientes

□ Bistec de res	50 g
□ Jitomate mediano	1/2 pieza
□ Papa blanca	1/4 pieza
□ Brócoli	25 g
□ Cebolla mediana	1/4 pieza
□ Ajo en bulbo	1/2 diente
□ Aceite de canola	1 cucharadita

Cantidades

Preparación



1. Pela y pica la papa. Corta el brócoli.
2. Corta la carne en tiras.
3. Pica la cebolla, ajo y jitomate.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla, ajo y jitomate, moviendo constantemente. Agrega las verduras y mezcla.
5. Añade la carne y deja cocer.
6. Incorpora 1/2 taza de agua. Tapa y deja cocer a fuego lento.

Trocitos de pollo

Ingredientes

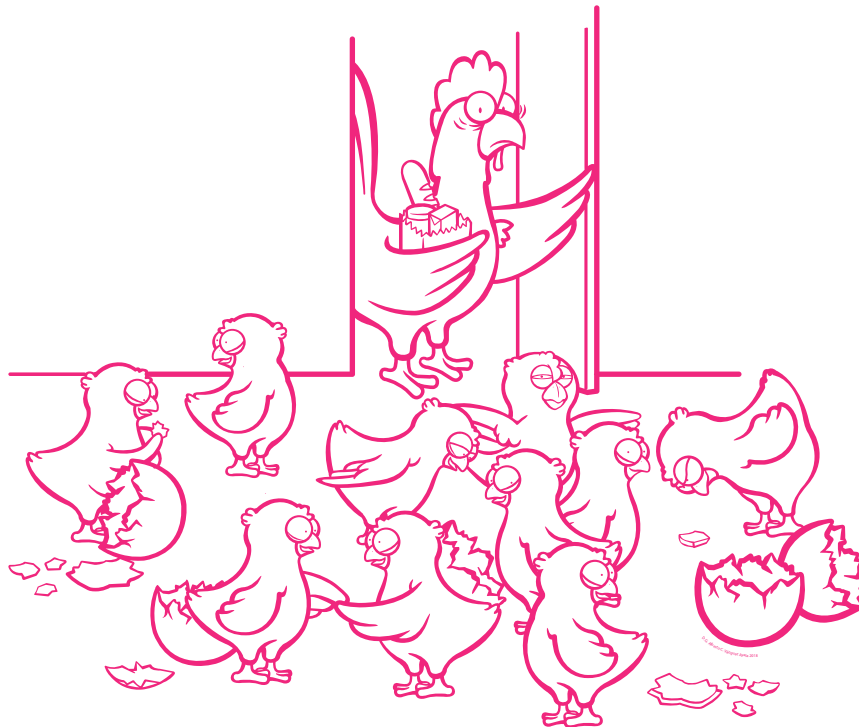
- Zanahoria
- Chayote
- Pechuga de pollo
- Aceite de oliva
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo

Cantidades

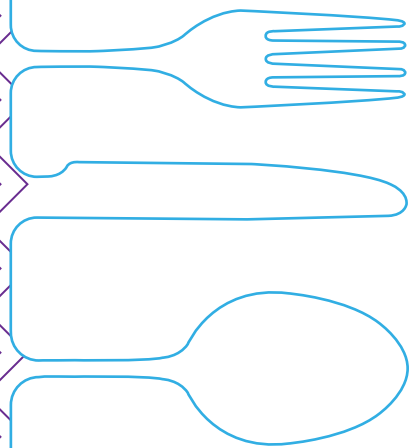
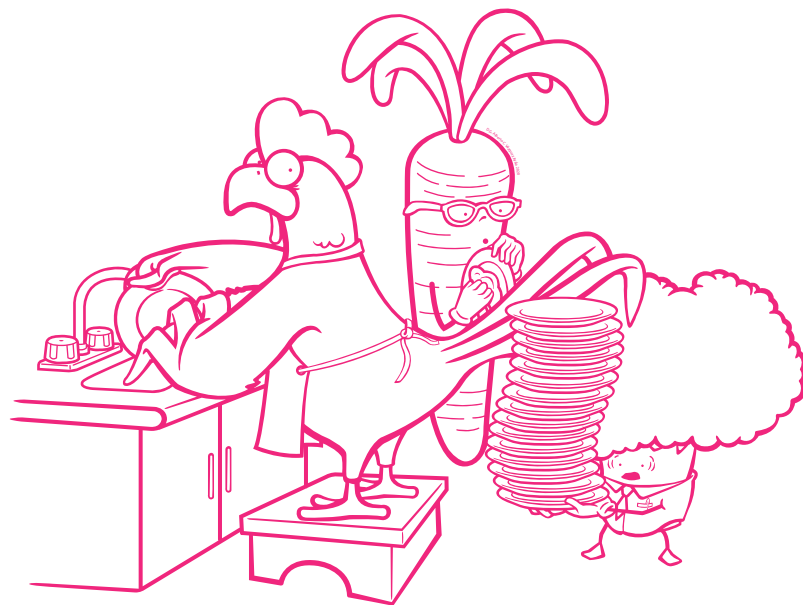
- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 50 g
- 1 cucharadita
- 1/4 pieza
- 1/2 diente

Preparación

1. Pela las verduras.
2. Cuece la pechuga en suficiente agua con ajo y la mitad de la cebolla. Al primer hervor añade las verduras y deja cocer.
3. Pica finamente la pechuga de pollo y el resto de la cebolla.
4. En una cacerola con un poco de aceite acitrona la cebolla. Agrega el pollo cocido moviendo constantemente hasta quedar doradito.
5. Licúa las verduras con un poco del caldo de cocción y añade poco a poco el resto del aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Añade los trocitos de pollo al puré y mezcla. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción.



Guarniciones



Avena con guayaba

Ingredientes

- Hojuelas de avena
- Guayaba
- Canela en rama

Cantidades

- 1/2 taza
- 2 piezas
- 1 rama

Preparación

1. Retira los extremos de la guayaba.
2. En una olla con agua hirviendo y canela, cuece a fuego lento las hojuelas de avena con la guayaba.
3. Machaca todos los ingredientes con un poco de agua de cocción hasta lograr una mezcla homogénea.
4. Cuela y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Avena con manzana

Ingredientes

- Hojuelas de avena
- Manzana
- Canela en rama

Cantidades

- 1/4 taza
- 1/2 pieza
- 1 rama

Preparación

1. Pela, corta y retira las semillas de la manzana.
2. En una olla con agua hirviendo y canela cuece la manzana.
3. Retira la manzana ya cocida. En la misma olla agrega las hojuelas de avena y deja cocer.
4. Machaca la manzana cocida.
5. Agrega las hojuelas de avena cocidas, y mezcla.

Manzana con arroz

Ingredientes

- Arroz integral
- Manzana
- Canela en rama

Cantidades

- 1/4 taza
- 1/2 pieza
- 1 rama

Preparación

1. Remoja el arroz en agua caliente por lo menos 30 minutos antes de su preparación. Escurre.
2. En una olla con 1 taza de agua caliente cuece a fuego lento el arroz.
3. Corta y retira las semillas de la manzana. Cuécela en una olla con poca agua hirviendo y la canela durante 5 minutos.
4. Ya cocida machaca la manzana y mezcla con el arroz cocido hasta lograr una mezcla homogénea.
5. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción de la manzana.

Potaje de garbanzo

Ingredientes

- Garbanzo
- Zanahoria
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1/4 taza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pica finamente la cebolla.
2. Pela, pica y cuece la zanahoria
3. Antes de la cocción remoja durante 30 minutos los garbanzos; escurre y cuécelos en una olla con suficiente agua, ajo.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla y agrega los garbanzos cocidos. Mueve constantemente.
5. Tritura o licúa los garbanzos con la cebolla y un poco de caldo de cocción.
6. Agrega la zanahoria picada y, de ser necesario, agrega un poco del caldo de cocción de la zanahoria.

Potaje de lentejas

Ingredientes

- Lentejas
- Zanahoria
- Papa blanca
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1/4 taza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pica finamente la cebolla.
2. Pela la papa y la zanahoria.
3. Antes de cocer remoja durante 30 minutos las lentejas. Escurre y cuécelas en una olla con suficiente agua, ajo, zanahoria y papa.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla y agrega las lentejas cocidas con las verduras. Mueve constantemente.
5. Tritura o licúa todos los ingredientes cocidos con un poco de caldo de cocción. Mezcla hasta que sea homogénea. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción de las lentejas.

Ingredientes

- Alubias
- Papa blanca
- Jitomate mediano
- Cebolla mediana
- Ajo en bulbo
- Aceite de canola

Cantidades

- 1/4 taza
- 1/4 pieza
- 1/2 pieza
- 1/4 pieza
- 1/2 diente
- 1 cucharadita

Preparación

1. Remoja las alubias durante 1 hora. Escurre y cuécelas en suficiente agua.
2. Pela y pica las papas y parte de la cebolla.
3. Licúa jitomate con ajo y el resto de la cebolla.
4. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla picada, añade las papas y mueve constantemente.
5. Incorpora el caldillo de jitomate y 1/2 taza de agua. Tapa. Agrega las alubias y deja cocer a fuego lento.
6. Retira del fuego y licúa o machaca todos los ingredientes utilizando caldo de cocción de las alubias. Mezcla.

Puré de amaranto

Ingredientes

Cantidades

- Amaranto natural tostado 1/2 taza
- Agua 2 onzas
- Fórmula infantil de continuación 2 medidas

Preparación

1. Agrega la fórmula infantil al agua hervida.
2. Mezcla el amaranto con la fórmula infantil rehidratada.
3. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más de agua purificada.

Puré de amaranto y plátano

Ingredientes

Cantidades

- Amaranto natural tostado 1/2 taza
- Plátano 1/2 pieza
- Agua 3 onzas
- Fórmula infantil de continuación 3 medidas

Preparación

1. Agrega la fórmula infantil al agua hervida.
2. Pela el plátano.
3. Machaca el plátano con la fórmula rehidratada y el amaranto.
4. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más de agua purificada.

Puré de arroz

Ingredientes

Cantidades

- Arroz integral 1/4 taza
- Aceite de oliva 1 cucharadita

Preparación

1. Remoja el arroz en agua caliente por lo menos 1 hora antes de su preparación. Escurre.
2. En una olla con 1 taza de agua caliente cuece a fuego lento el arroz.
3. Machaca el arroz cocido. Agrega poco a poco el aceite de oliva. Mueve constantemente hasta lograr una mezcla homogénea.
4. Revisa la consistencia. De ser necesario agrega un poco de agua purificada.

Puré de avena

Ingredientes

- Hojuelas de avena
- Canela en rama

Cantidades

- 1/2 taza
- 1 rama

Preparación

1. En una olla con 1/2 taza de agua caliente y la canela, cuece a fuego lento las hojuelas de avena.
2. Retira del fuego y machaca las hojuelas con agua de cocción hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de camote

Ingredientes

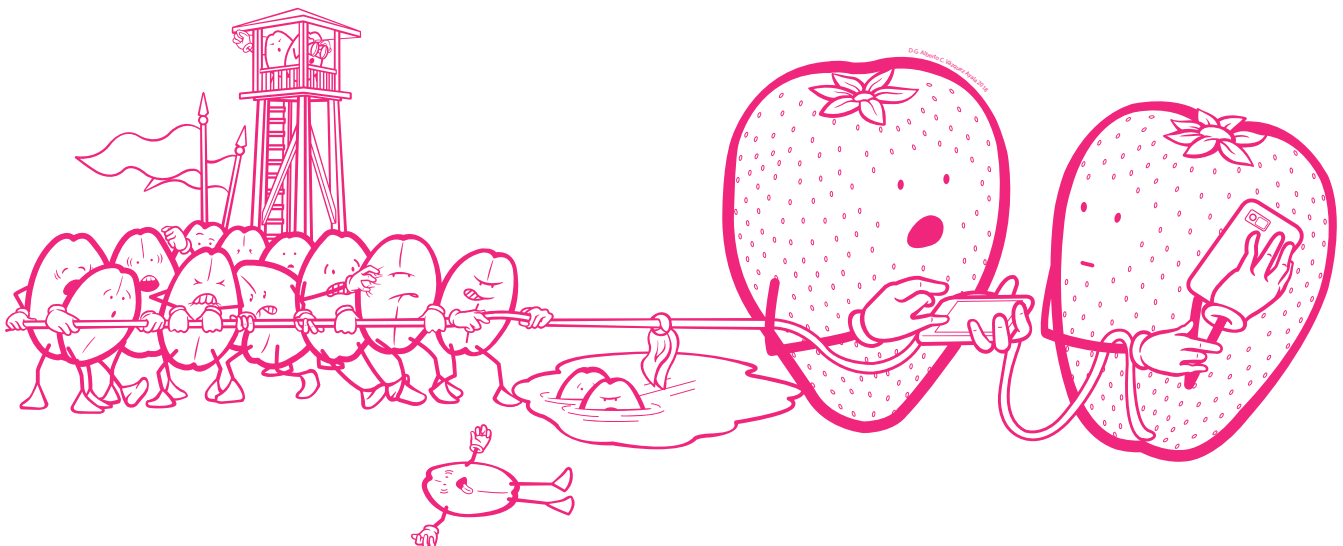
- Camote amarillo
- Canela en rama

Cantidades

- 1/2 pieza
- 1 rama

Preparación

1. Pela y cuece el camote en una olla con agua y la canela.
2. Cuando esté cocido retira del agua y machácalo con un poco del agua de cocción.
3. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.



Puré de frijol

Ingredientes

- Frijol
- Cebolla mediana
- Aceite de canola
- Ajo en bulbo

Cantidades

- 1/4 taza
- 1/4 pieza
- 1 cucharadita
- 1/2 diente

Preparación

1. Pica finamente la cebolla.
2. Remoja el frijol durante 30 minutos. Escurre. Cuécelos en una olla con suficiente agua y ajo.
3. En una cacerola con aceite caliente fríe la cebolla y agrega los frijoles cocidos. Mueve constantemente.
4. Tritura o licúa los frijoles cocidos con la cebolla y un poco de caldo de cocción. Mezcla.
5. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción.

Puré de manzana

Ingredientes

- Manzana
- Canela en rama

Cantidades

- 1/2 pieza
- 1 rama

Preparación

1. Corta y retira las semillas de la manzana. Cuécela en una olla con agua y la canela en rama durante 5 minutos.
2. Una vez que esté cocida machaca la manzana.
3. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del agua de cocción.

Puré de papa

Ingredientes

- Papa blanca
- Aceite de oliva

Cantidades

- 1/2 pieza
- 1 cucharadita

Preparación

1. Cuece la papa, una vez cocida retira del fuego y pela.
2. Machaca la papa con un poco de agua de cocción. Agrega poco a poco el aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Revisa la consistencia. De ser necesario, agrega un poco más del caldo de cocción.

Puré de trigo con plátano

Ingredientes

- Harina de trigo integral
- Plátano
- Canela en rama

Cantidades

- 2 cucharadas
- 1/2 pieza
- 1 rama

Preparación

1. Diluye la harina de trigo en 1/4 de taza de agua purificada.
2. En una cacerola hierva 1/2 taza de agua con la canela en rama, al primer hervor agregar poco a poco la dilución de harina.
3. Mueve constantemente y deja cocer por 10 minutos. Retira del fuego.
4. Pela y machaca el plátano y agrega poco a poco la harina hidratada hasta obtener una mezcla homogénea.

Puré de yema de huevo

Ingredientes

- Huevo
- Fórmula infantil de continuación
- Agua

Cantidades

- 1 pieza
- 4.3 g
- 30 ml

Preparación

1. Cuece el huevo a partir de agua hirviendo por 10 minutos.
2. Una vez cocido, retira el cascarón y separa la yema.
3. Agrega la cantidad de polvo de fórmula infantil al agua hervida.
4. Tritura la yema de huevo con la fórmula infantil rehidratada. Mezcla.

Zanahoria con manzana

Ingredientes

- Zanahoria
- Manzana
- Canela en rama

Cantidades

- 1/2 pieza
- 1/2 pieza
- 1 rama

Preparación

1. Pela, corta y cuece la zanahoria.
2. Pela, quita las semillas y cuece la manzana en suficiente agua con la canela en rama.
3. Una vez cocidas, machaca la manzana y la zanahoria.
4. Mezcla y verifica la consistencia. De ser necesario, agrega más agua de cocción de la manzana.

