GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO
2024 2030

DIF

SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

Recetario

PLATILLOS SALUDABLES

Edición 2025

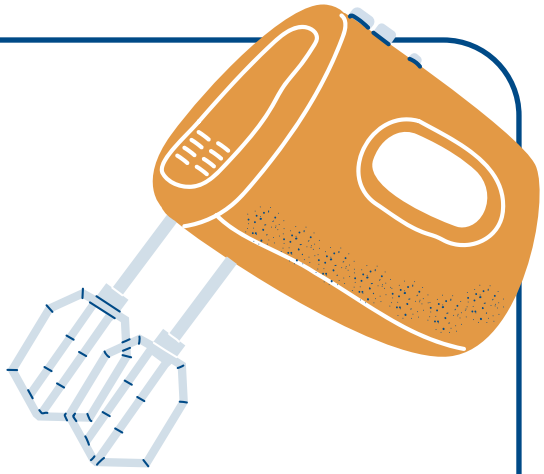
Recetario

PLATILLOS SALUDABLES

Edición 2025


SANO
VARIADO Y
SUFICIENTE

ÍNDICE



• Platillos saludables elaborados en un espacio alimentario del Sistema DIF Estatal

Abasolo	Coctel de champiñones
Acámbaro	Pozole negro al español
Apaseo el Alto	Mole verde con garbanzo, pepita de calabaza y arroz
Apaseo el Grande	Huaraches mexicanos Yol
Atarjea	Enfrijoladas rellenas de quelites
Celaya	Aguachile de legumbres
Comonfort	Ensalada mexicana mixta
Coroneo	Ensalada safari con tostadas de avena y espinaca
Cortazar	Ensalada tropical
Doctor Mora	Arroz y frijoles con nopales rellenos
Dolores Hidalgo C.I.N.	Unión de sabores
Guanajuato	Envuelto de pollo en hoja de acelga
Huanímaro	Picadillo de res
Irapuato	Xoconostle en salsa de fresa con frijoles
Jaral del Progreso	Gorditas de nopal rellenas de champiñones y pollo a la mexicana
León	Heroicos garbanzos de Luxe
Manuel Doblado	Bolitas de arroz
Ocampo	Ensalada de garbanzo
Pénjamo	Sani pixzz
Pueblo Nuevo	Crepas de champiñones
Purísima del Rincón	Chayotito de alegría
Romita	Chile con pollo en crema de garbanzo
Salamanca	Simplemente bueno
Salvatierra	Fusión de sabor
San Felipe	San Felipe y sus sabores
San Francisco del Rincón	Salpicón de leguminosas
San José Iturbide	Ensalada de germinado de trigo con tostadas de harina de garbanzo
San Luis de la Paz	Albóndigas de res con calabaza y avena
San Miguel de Allende	Penca de nopal rellena
Santa Catarina	Nopales rellenos de pollo
Santa Cruz de Juventino Rosas	Flor de elote
Santiago Maravatío	Pasta con crema de champiñones
Silao de la Victoria	Hot cakes de avena con betabel y calabaza
Tarandacuao	Albóndigas de garbanzo
Tarimoro	Tortitas de espinacas y avena
Tierra Blanca	Hot avena
Uriangato	Sabroso y saludable
Valle de Santiago	Burritos de lechuga con salpicón de atún
Victoria	Ensalada de garbanzos y verduras
Villagrán	Fríjoles de ángeles
Xichú	Tacos de barbacoa acompañado de nopales y guacamole con xoconostle
Yuriria	La chorreada guanajuatense



ÍNDICE

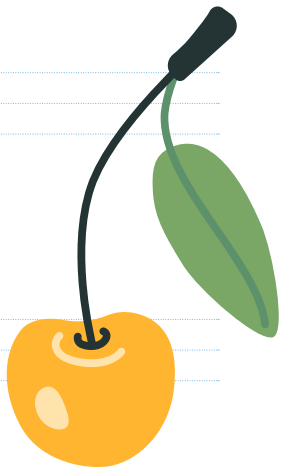


• Platillos saludables elaborados por la comunidad estudiantil y profesionales del área de la salud

Universidad de Guanajuato	Elixir mágico
Universidad Latina de México	Cubetitas de morrón
Universidad Privada de Irapuato	Delicia de brócoli y lentejas

• Platillos saludables elaborados por el público en general

Uriangato	Acremado de pollo
Guanajuato	Hacienda antigua con sabor a mi rancho
Pénjamo	Rollitos de amor



• Platillos saludables elaborados por niñas, niños y adolescentes de 8 a 11 años de edad

Comonfort	Sopa de elote y jícama saludable
San Francisco del Rincón	Pozole de garbanzo a la Maricruzana
Salvatierra	La ensalada del abuelo

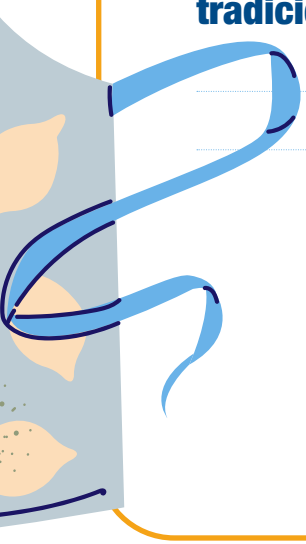
• Platillos saludables elaborados por niñas, niños y adolescentes de 12 a 15 años de edad

Salvatierra	Pasta en crema de chilacas con pollo y vegetales asados
Victoria	Pollito vejetaleño
Celaya	Pastel de atún

• Platillo con herencia culinaria “Rescatando nuestras tradiciones” elaborado por grupos de desarrollo comunitario

San Francisco del Rincón	Chiles escondidos
Celaya	Sopa de huitlacoche con champiñón y flor de calabaza
Tarandacuao	Delicia de la despensa





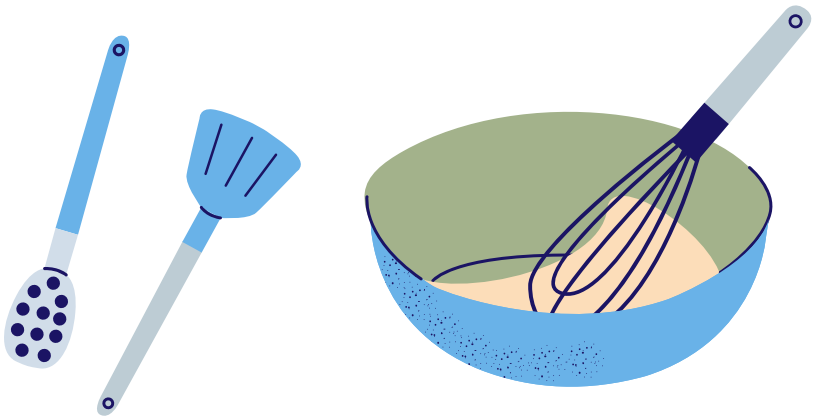




1



Glosario de abreviaturas



CUCHARADA = CDA.

CUCHARADITA = CDITA.

GRAMOS = G.

KILOGRAMOS = KG.

LITRO = L.

MILILITRO = ML.

TAZA = TZA.

PIEZA = PZA.

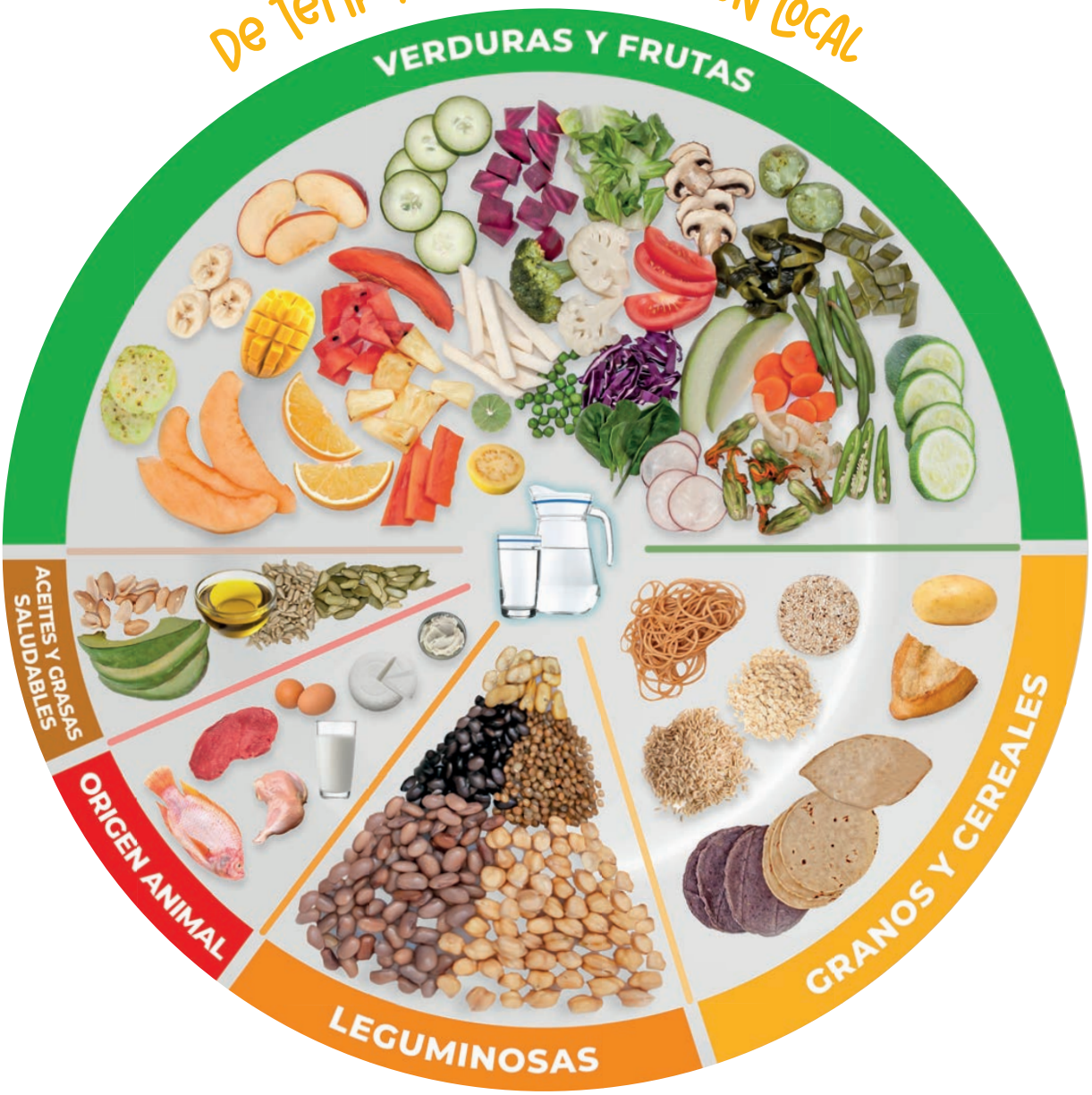
PAQUETE = PAQ.

3

INTEGRA TUS PLATILLOS CON

alimentos de los diferentes grupos del Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible

De TEMPORADA Y PRODUCCION LOCAL



EVITA PRODUCTOS CON SELLOS


#PLATILLOS
DE
GTO.

5

Recetario
PLATILLOS SALUDABLES
Edición 2025



PLATILLOS SALUDABLES

elaborados en un espacio alimentario del Sistema DIF Estatal

Coctel de CHAMPIÑONES

FICHA

Municipio: Abasolo
Autora/Autor: Josefina Rosales Soto
Localidad: Abasolo
No. de raciones: 2

Ingredientes:

Champiñones ½ kg.
Cebolla morada 100 g.
Aceite de oliva 2 cdas.
Jugo de limón 200 mL.
Jitomate 1 pza.
Cilantro 2 ramitos.
Aguacate 1 pza.
Chile serrano 2 pzas.
Sal 1 pizca.
Tostadas horneadas o tajadas de plátano 4 pzas.
Salsa de tomate 1 tza.

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Enjuagar, escurrir y picar los champiñones.
3. Picar finamente la cebolla morada, el chile serrano, jitomate y el cilantro.
4. Añadir en un recipiente los champiñones, las verduras picadas, el jugo de limón, aceite y sal. Mezclar y dejar reposar durante una hora.
5. Servir agregando a cada ceviche de champiñones trozos de aguacate y un poco de salsa de tomate.
6. Acompañar con tostadas horneadas o tajadas de plátano.



7

FICHA

Municipio: Acámbaro
Autora/Autor: Biridiana Ramos Arellano
Localidad: El Español
No. de raciones: 5

Pozole Negro AL ESPAÑOL

• Ingredientes:

Carne de pollo 200 g.
Maíz pozolero 500 g.
Chile negro 100 g.
Chile ancho 100 g.
Tortilla de maíz 1 pza.
Orégano una pizca.
Cebolla morada ¼ pza.
Ajo 1 diente.
Rábanos 50 g.
Lechuga ¼ pza.
Sal 1 pizca.
Harina de maíz 250 g.
Nopal 100 g.

• Modo de preparación:

1. Agregar en una olla con suficiente agua la pechuga de pollo con el ajo, la cebolla y sal. Dejar cocinar hasta que la carne esté completamente cocida, deshebrar y reservar.
2. Agregar en otro recipiente con agua hirviendo el maíz pozolero.
3. Tatemar en un sartén a fuego bajo un cuarto de cebolla, el ajo, chiles negros y un chile ancho; agregar agua, dejar hervir por unos minutos, apagar el fuego y dejar reposar.
4. Poner a fuego directo la tortilla hasta hacerse cenizas.
5. Licuar los chiles, el ajo, la cebolla y la tortilla.
6. Verter esa mezcla y la carne deshebrada a la olla del maíz y dejar hervir por aproximadamente 15 minutos, agregar sal.

PARA LAS TOSTADAS DE NOPAL:

1. Moler los nopales con agua, y agregar la mezcla a la harina de maíz.
2. Amasar hasta que quede lista, hacer las tortillas y ponerlas en el comal hasta que queden doraditas, tipo tostadas.
3. Servir y acompañar con orégano, rábano y lechuga picada.







FICHA

Municipio: Apaseo el Alto
Autora/Autor:
Esperanza Olvera Puga
Localidad: Apaseo el Alto
No. de raciones: 4

Mole verde con GARBANZO

Pepita de calabaza y arroz

• Ingredientes:

Garbanzo en grano 100 g.
Calabaza 1 pza.
Sal 1 pizca.
Pimienta molida al gusto.
Pollo 4 pzas.
Epazote 1 manojo.
Cilantro 1 manojo.
Chile serrano 3 pzas.
Ajo 1 diente grande.
Cebolla ¼ pza.
Aceite 1 cda.

• Modo de preparación:

1. Remojar los garbanzos un día antes de la preparación.
2. Cocer el pollo con sal, cebolla, ajo y una ramita de cilantro.
3. Cocer los garbanzos previamente remojados en una olla con sal.
4. Moler los garbanzos cocidos, el epazote, chiles serranos y la calabaza junto con el caldo de pollo.
5. Sofreír la mezcla licuada en un sartén con un poco de aceite, salpimentar y dejar hervir por 10 minutos.
6. Servir el pollo con arroz y bañar con el mole.



9



RECETA GANADORA
3ER. LUGAR

HUARACHES MEXICANOS YOL

FICHA

Municipio:
Apaseo el Grande
Autora/Autor:
Yolanda Núñez Robles
Localidad:
Apaseo el Grande
No. de raciones: 10

• Ingredientes:

Harina de maíz nixtamalizado 1 kg.
Nopal 1 kg.
Frijol en grano ½ kg.
Carne de res ½ kg.
Espinaca o acelga 5 hojas.
Lechuga ½ pza.
Chile cascabel 6 pzas.
Jitomate 3 pzas.
Chile serrano 3 pzas.
Ajo 3 dientes.
Cebolla 1 pza.
Cilantro 1 ramito.
Crema 500 mL.
Queso fresco 1 pza.
Betabel ¼ pza.
Sal 1 pizca.
Aceite 2 cdas.

• Modo de preparación:

1. Cocer los frijoles y freír con una cucharada de aceite.
2. Cocer los nopales con sal, cebolla, ajo y cilantro, escurrir y agregar cebolla y cilantro picados.
3. Lavar, desinfectar y picar la lechuga.
4. Asar los chiles serranos y jitomates para la salsa.

PARA LAS TORTILLAS:

1. Vaciar la harina dividiéndola en 3 recipientes.
2. En el primer recipiente de harina; amasar y agregar la espinaca o acelga licuada, revolver hasta obtener un color verde en la masa.
3. En el segundo recipiente de harina, agregar agua y amasar.
4. En el tercer recipiente de harina; amasar y agregar el betabel licuado y revolver hasta obtener un color rosa en la masa.
5. Comenzar a hacer los huaraches de colores y cocinar en el comal.

PARA LA CARNE:

1. Asar los chiles cascabeles y licuar. Sofreír la carne con una cucharada de aceite, agregar cebolla en rodajas y cuando esté lista agregar los chiles licuados.
2. Dejar hervir la carne por 5 a 10 minutos a fuego bajo.
3. Una vez cocidos los huaraches agregar encima los frijoles, carne, nopales, lechuga, crema y queso al gusto.
4. Servir y disfrutar.

10

ENFRIJOLADAS RELLENAS DE QUELITES

Ficha

Municipio: Atarjea
Autora/Autor: Gloria Gil Zúñiga
Localidad: El Carricillo
No. de raciones: 10

Ingredientes:

Frijol en grano 500 g.
Quelites 500 g.
Agua 1 L.
Aceite 2 cdas.
Harina de maíz nixtamalizada 2 tzas.
Nuez 100 g.
Chile serrano 5 g.
Aguacate ½ pza.
Crema 1 cda.
Queso 1 cda.
Ajo 1 diente.
Sal 1 pizca.

Modo de preparación:

PARA LAS TORTILLAS:

1. Colocar en un recipiente 2 tazas de harina de maíz.
2. Agregar 1 ½ taza de agua al recipiente con harina.
3. Revolver los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Formar una tortilla con la mezcla.
5. Colocar la tortilla en un comal previamente calentado, hasta lograr que se cosa de ambos lados.

PARA LOS QUELITES:

1. Lavar y desinfectar los quelites.
2. Colocar ½ litro de agua en una olla.
3. Agregar los quelites, con un poco de ajo, sal y chile serrano.
4. Ponerlo a fuego medio hasta cocerlos.
5. Escurrir y reservar.

PARA LOS FRIJOLES:

1. Colocar los frijoles previamente cocidos en la licuadora para molerlos.
2. En un sartén caliente colocar 2 cucharadas de aceite.
3. Una vez caliente el aceite verter los frijoles molidos hasta ser freídos.



PARA LA SALSA DE NUEZ:

1. En un molcajete moler 2 chiles serranos previamente asados, ir agregando agua al gusto.
2. Agregar 100 gramos de nuez e incorporar con el chile.
3. Poner sal.

PREPARACIÓN DE LAS ENFRIJOLADAS:

1. Bañar la tortilla con frijoles.
2. Colocar en un plato y rellenar con los quelites.
3. Decorar con un poco de salsa, aguacate, queso y crema al gusto.

11

FICHA

Municipio: Celaya
Autora/Autor: Carina Villagómez Tenería
Localidad: San Luis Rey
No. de raciones: 6

AGUACHILE DE LEGUMBRES

• Ingredientes:

Alubia en grano 1 ½ tza.
Frijol en grano 1 ½ tza.
Col 3 tzas.
Cebolla morada fileteada ½ pza.
Limón 5 pzas.
Aceite de oliva 2 cdas.
Sal 2 pizcas.
Ajo en polvo 2 cditas.
Hojuelas de chile ½ cdita.
Aguacate 1 pza.
Masa de maíz 100 g.
Avena 2 tzas.
Agua 1 tza.
Polvo para hornear 1 cda.
Pepino 1 pza.
Chile serrano 1 pza.
Cilantro 1 manojo.
Champiñones 480 g.

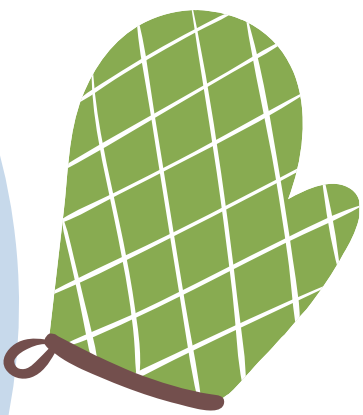
• Modo de preparación:

1. Cocer los frijoles y las alubias con sal.
2. Lavar y desinfectar las verduras.
3. Licuar el pepino, cilantro, chile serrano, hojuelas de chile con sal y ½ taza de agua, reservar.
4. Picar la col, la cebolla y los champiñones finamente.
5. Añadir la salsa preparada previamente e incorporar el jugo de limón, aceite de oliva, sal y ajo. Mezclar hasta integrar por completo, dejar que tomen sabor.
6. Agregar los frijoles y las alubias cocidas y escurridas.
7. Cubrir con plástico adherente y refrigerar por 15 minutos.
8. Servir, decorar con el aguacate y acompañar con las tostadas.

PARA LAS TOSTADAS:

1. Moler en la licuadora las 2 tazas de avena para obtener harina.
2. En un bowl colocar 1 taza de harina de avena junto al polvo para hornear, sal y ½ taza de agua a temperatura ambiente y la masa de maíz.
3. Amasar por 8 a 10 minutos o hasta que la masa no se pegue en los dedos. Dejar reposar por unos 5 minutos.
4. Poner a calentar una plancha o comal. Hacer pequeñas bolitas de masa y estirar con una prensa hasta que queden finas.
5. Mantener la masa tapada con un paño para que no se reseque.
6. Colocar la tortilla en la plancha o comal caliente hasta que cambie rápidamente de color y se infle de las orillas. Dar la vuelta y esperar a que se infle del otro lado.
7. Voltear constantemente hasta que queden de una textura tostada.







FICHA

Municipio: Comonfort
Autora/Autor: Consuelo Monzón Olalde
Localidad: Comonfort
No. de raciones: 10

ENSALADA MEXICANA MIXTA

Ingredientes:

- Champiñones rebanados 2 latas.
- Brócoli 1 kg.
- Ajo 2 dientes.
- Cebolla morada ½ pza.
- Zanahoria 5 pzas.
- Pimiento morrón 1 kg.
- Huevo ½ kg.
- Aceite de olivo 1 cda.



Modo de preparación:

1. Picar la cebolla en julianas y freír en 1 cda de aceite de oliva junto con ajo finamente picado.
2. Agregar la zanahoria cortada en láminas y el pimiento morrón cortado en julianas. Cocinar hasta que se suavicen un poco.
3. Agregar los champiñones y seguir incorporando el resto de los ingredientes, dejar el brócoli hasta el final.
4. Listo para servir, se puede acompañar con huevo cocido, pollo a la plancha o aguacate como complemento y proteína.



13



FICHA

Municipio:
Coroneo
Autora/Autor:
María Paz Aguilar Medina
Localidad:
Coroneo
No. de raciones: 15

ENSALADA SAFARI CON TOSTADAS

De avena y espinaca

• Ingredientes:

Atún en agua 1 lata.
Espinaca 200 g.
Avena 500 g.
Garbanzo 250 g.
Jitomate 3 pzas.
Cebolla ½ pza.
Aguacate 1 pza.
Cilantro 1 ramito.
Sal 1 pizca.
Limón al gusto.
Ajo 1 diente.



• Modo de preparación:

PARA LAS TOSTADAS

1. Licuar las espinacas, agua y avena con sal hasta obtener una masa homogénea.
2. Formar las tortillas y colocar en el comal a fuego bajo hasta que se cuezan.
3. Voltear frecuentemente hasta dorar.

PARA LA ENSALADA

1. Remojar el garbanzo al menos 8 horas previas a la preparación, cambiando el agua de remojo.
2. Cocer el garbanzo con 1 diente de ajo, 1/4 de cebolla y sal. Escurrir terminada la cocción.
3. En un recipiente, mezclar el garbanzo con atún previamente escurrido.
4. Agregar el jitomate, el resto de la cebolla y el cilantro finamente picados.
5. Sazonar con sal y limón al gusto.
6. Adornar con rodajas de aguacate y servir con las tostadas.

ENSALADA TROPICAL

FICHA

Municipio: Cortazar
Autora/Autor: Jessica Yasmín Mora Gasca
Localidad: Cortazar
No. de raciones: 1

Ingredientes:

- Garbanzo en grano 1 kg.
- Lechuga 1 pza.
- Jitomate cherry ½ kg.
- Zanahoria 4 pzas.
- Pepino 4 pzas.
- Jícama 1 pza.
- Queso panela 1 pza.
- Uvas 250 g.
- Mango 4 pza.
- Arándanos 250 g.
- Brócoli 2 pzas.
- Piña 1 pza.
- Nuez 250 g.
- Sal 1 pizca.
- Pimienta al gusto.
- Tostadas horneadas 2 pzas.

Modo de preparación:

1. Remojar los garbanzos al menos 8 horas previas a la preparación.
2. Quitar el agua de remojo y cocinar los garbanzos con sal. Dejar enfriar y reservar.
3. Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
4. Blanquear el brócoli y apartarlo para que se enfríe.
5. Rallar la zanahoria, jícama y lechuga.
6. Picar las demás verduras, frutas, nuez y queso panela en cubos pequeños. En un recipiente integrar la mezcla con los garbanzos.
7. Salpimentar al gusto y acompañar con tostadas horneadas.



15

FICHA

Municipio: Doctor Mora
Autora/Autor: Yadira Tafoya Olvera
Localidad: La Purísima
No. de raciones: 2

ARROZ Y FRIJOLES CON NOPALES RELLENOS

Ingredientes:

Arroz en grano 200 g.
Nopal 500 g.
Cebolla 20 g.
Jitomate 200 g.
Chiles serranos 30 g.
Epazote 20 g.
Jamón 100 g.
Queso Oaxaca 100 g.
Sal 1 pizca.
Chícharos con zanahoria 100 g.
Ajo ½ diente.
Aceite 2 cdas.
Frijol en grano 200 g.
Cilantro 5 g.

Modo de preparación:

1. Remojar los frijoles al menos 8 horas previas a la preparación.
2. Retirar el agua de remojo y poner a cocer los frijoles con sal.
3. Lavar y desinfectar las verduras. Picar en cubos pequeños.
4. Abrir por la mitad los nopales y rellenar con queso Oaxaca, jamón, jitomate, chile verde, epazote y sal.
5. Envolver el nopal relleno en papel aluminio y poner en un comal a fuego medio por 20 minutos aproximadamente.
6. Lavar y poner a remojar en agua caliente el arroz por 10 min.
7. Licuar el jitomate, cebolla y ajo, reservar.
8. En una cazuela colocar el aceite y sofreír el arroz hasta que tome un tono dorado. Agregar el jitomate molido, los chícharos con zanahoria, el cilantro y dejar a fuego lento hasta que el arroz esponje.
9. Servir el arroz con frijoles cocidos y el nopal relleno.



RECETA GANADORA
2DO. LUGAR



UNIÓN DE SABORES

FICHA

Municipio:
Dolores Hidalgo C.I.N.
Autora/Autor:
Josefina Ramírez Rangel
Localidad:
Santa Catarina
No. de raciones: 2

Ingredientes:

Cacahuates 250 g.
Aceite 2 cdas.
Nopal 250 g.
Chile morrón 2 pzas.
Cebolla ½ pza.
Jitomate 1 pza.
Chile poblano 1 pza.
Champiñones 1 tza.
Pollo 250 g.
Pimienta 1 pizca
Sal 1 pizca.
Cominos 1 pizca.
Harina de maíz 250 g.
Arroz 1 ½ tza.
Garbanzos 1 tza.
Leche 500 mL.
Canela 1 raja.

Modo de preparación:

PARA EL ESTOFADO:

1. Lavar, desinfectar y picar las verduras en trozos pequeños.
2. Agregar en un sartén el aceite y comenzar a freír la cebolla, jitomate, chile poblano y chile morrón de 10 a 15 minutos, agregar los champiñones, pollo, pimienta, comino y sal, dejar integrar todos los sabores y retirar del fuego.

PARA LAS TORTILLAS DE CACAHUATE:

1. Hornear 250 gramos de cacahuate durante 2 minutos.
2. Moler los cacahuates y añadir 50 gramos de harina de maíz y agua al tanteo.
3. Formar y extender las bolitas de masa para comenzar a cocer las tortillas en el comal.

PARA EL ARROZ:

1. En un sartén sofreír cebolla y ajo finamente picados por un minuto, agregar el arroz y pasados unos 5 min agregar el doble de agua.
2. Agregar las verduras, condimentar y dejar a fuego medio hasta que se reduzca el agua.
3. Retirar del fuego y mantener tapada la sartén por 10 min para que esponje.

PARA LA ENSALADA DE GARBANZOS:

1. Remojar los garbanzos al menos 8 horas previas a la preparación.
2. Quitar el agua de remojo y cocer los garbanzos con sal, retirar del fuego cuando estén suaves, escurrir y reservar.
3. Cocer los nopales con sal y un diente de ajo. Retirar del fuego cuando estén suaves y escurrir.
4. Mezclar los garbanzos con los nopales y agregar unas hojas de cilantro para decorar.

PARA LA PRESENTACIÓN:

1. En una taza o molde pequeño poner el arroz y comprimir con fuerza para que adquiera la forma, colocar boca abajo en el plato y desmoldar con cuidado.
2. Realizar lo mismo con la ensalada de garbanzo y el estofado de pollo.
3. Puedes acompañar con tortillas de maíz.

17



FICHA

Municipio: Guanajuato
Autora/Autor: Myrna Migdalia García Fuentes
Localidad: Guanajuato
No. de raciones: 6

ENVUELTO DE POLLO EN HOJA DE ACELGA

• Ingredientes:

Carne de pollo 1 pechuga.
Acelgas 5 pzas.
Chile morrón 2 pzas.
Cebolla 1 pza.
Finas hierbas al gusto.
Ajo 4 dientes.
Chícharos con zanahoria 1 lata.
Arroz 2 tzas.
Cúrcuma 1 trozo.
Aceite 2 cditas.
Sal 1 pizca.

• Modo de preparación:

PARA EL POLLO:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cocinar la pechuga de pollo en agua con finas hierbas, sal y ajo (en caso de utilizar pollo crudo, separar la piel ya que se usará en otro paso de la receta).
3. Deshebrar la pechuga cuando esté completamente cocida.
4. Sofreír la piel del pollo hasta que suelte un poco de grasa, utilizar esa grasa para cocinar los demás ingredientes, cortados en julianas.
5. Por último agregar el pollo deshebrado.
6. Ablandar la hoja de acelga en agua caliente y elaborar los rollos.

PARA EL ARROZ

1. Lavar y colar el arroz para sofreír con una cda de aceite, no debe de alcanzar el color dorado característico.
2. Moler ajo, cebolla, cúrcuma y sal en 2 tazas de agua y agregarlo al arroz.
3. Dejar a fuego hasta que se consuma el agua, agregar los chícharos y zanahoria, retirar del fuego y mantener tapado por 10 min para que esponje.

PICADILLO De Res

FICHA

Municipio: Huanímaro
Autora/Autor: Mayra Nelly Hernández Díaz
Localidad: Huanímaro
No. de raciones: 6

Ingredientes:

Carne de res 500 g.
Zanahoria 500 g.
Papa 300 g.
Cebolla 100 g.
Jitomate 200 g.
Ajo 15 g.
Cominos 2 g.
Agua 2 L.
Harina de maíz nixtamalizado 1 kg.
Nopal 1 kg.
Sal 1 pizca.

Modo de preparación:

PARA EL PICADILLO:

1. Hervir 500 gramos de carne de res deshebrada en una cacerola con un litro de agua.
2. Lavar y desinfectar las zanahorias, las papas y la cebolla; pelar y picar en cubos pequeños y reservar.
3. Agregar las verduras en cuadritos a la cacerola donde tenemos la carne de res y dejar hervir por 20 minutos más.
4. En un molcajete o licuadora agregar la cebolla en rodajas, el jitomate lavado y desinfectado, el ajo, sal y los cominos.
5. Moler los ingredientes en el molcajete para que tenga un sabor original.
6. Teniendo la mezcla en el molcajete agregar a la cacerola con carne de res y verduras. Dejar hervir por 20 minutos más y retirar del fuego.
7. Acompañar con tortillas de maíz o arroz.

PARA LAS TORTILLAS CON NOPAL:

1. Poner en la licuadora el kilo de nopal pelado y lavado con medio litro de agua, licuar lo más que se pueda.
2. En un sartén amplio introducir el kilo de harina de maíz.
3. Enseguida incorporar la mezcla de nopal hasta que quede una masa homogénea, suave y sin grumos.
4. Poner a calentar nuestro comal hasta tener una temperatura deseada.
5. Comenzar a hacer unas bolitas de un tamaño adecuado con las palmas de nuestras manos.
6. En una prensa para hacer tortillas ubicar en el centro las bolitas de nuestra masa para comenzar a hacer las tortillas.



19

FICHA

Municipio: Irapuato
Autora/Autor: Norma Ramírez Alba
Localidad: La Pila de los Hernández
No. de raciones: 4

Xoconostle en salsa de Fresa con frijoles

Ingredientes:

Frijol en grano 2 tzas.
Fresas 1/4 tza.
Xoconostle 160 g.
Chiles secos anchos 3 pzas.
Aceite 2 cdas.
Sal 3 pizcas.
Agua ½ tza.



Modo de preparación:

1. Pelar y picar el xoconostle en láminas delgadas.
2. Lavar y secar los chiles.
3. Poner en una cacerola el aceite.
4. Dorar ligeramente los chiles.
5. En una licuadora, incorporar el agua, los chiles secos anchos, las fresas y licuar.
6. Agregar el xoconostle en la cacerola y cocinar con sal hasta suavizar el xoconostle.
7. Una vez suavizado el xoconostle, agregar la salsa de la licuadora a la cacerola.
8. Agregar los frijoles cocidos de la olla a la cacerola con los xoconostles y dejar cocinar por 10 min y/o hasta espesar. Agregar sal si es necesario.



FICHA

Municipio: Jaral del Progreso
Autora/Autor: Sanjuana Muñiz Aldaco
Localidad: El Molinito
No. de raciones: 10

GORDITAS DE NOPAL RELLENAS DE CHAMPIÑONES Y POLLO A LA MEXICANA

• Ingredientes:

Champiñones 500 g.
Nopal 1 kg.
Masa de maíz 1 kg.
Pollo 1 kg.
Jitomate 500 g.
Chile serrano 4 pzas.
Cebolla 1 pza.
Hierbas de olor 1 pza.
Sal 1 pizca.
Aceite 1 cda.



• Modo de preparación:

PARA LAS GORDITAS:

1. Lavar y desinfectar el nopal, escurrir el agua y licuar; agregar a la masa de maíz y mezclar. Ya que está lista para trabajarla comenzar a moldear las gorditas y colocarlas en un comal a fuego medio para que se cuezan; una vez cocidas, abrirlas a la mitad y reservar.

PARA EL RELLENO:

1. Lavar y desinfectar las verduras, escurrir la lata de champiñón y la carne deshebrada de pollo, reservar.
2. Picar en cubos pequeños el jitomate, la cebolla y el chile; en un sartén o cacerola agregar una cucharada de aceite, una vez caliente agregar la cebolla, hasta acitronar.
3. Agregar el jitomate y el chile; agregar sal, las hierbas de olor al igual que un poco de agua. Una vez sazonados agregar el champiñón y el pollo. Dejar 20 min a fuego bajo para que se sazone.
4. Calentar un poco la gordita y rellenar con los champiñones, pollo a la mexicana y opcional se le puede agregar lechuga y salsa a gusto.



FICHA

Municipio: León
Autora/Autor: Luz Elena González Gomar
Localidad: León de los Aldama
No. de raciones: 6

Heroicos GARBANZOS De Luxe

• Ingredientes:

Garbanzo en grano 2 tzas.
Chile 1 pza.
Zanahoria 1 pza.
Pimiento morrón rojo 1 pza.
Pimiento morrón amarillo 1 pza.
Cebolla 1 pza.
Mantequilla 20 g.
Harina de avena ½ tza.
Sal 1 pizca.



• Modo de preparación:

1. Cocer el garbanzo hasta que quede blando.
2. Lavar y desinfectar todas las verduras.
3. Moler el garbanzo con la mantequilla.
4. A la mezcla anterior integrar la zanahoria, chile, los morrones y la cebolla finamente picados y la harina de avena. Mezclar hasta formar una masa homogénea, agregar sal.
5. Formar con la masa las tortitas y llevar al comal para que se cocinen sin aceite.
6. Se sugiere servir con arroz blanco y verduras al vapor.

Bolitas de arroz

Ficha

Municipio: Manuel Doblado
Autora/Autor: María Candelaria González Gomar
Localidad: Guayabo de Santa Rita
No. de raciones: 3

Ingredientes:

- Arroz en grano 1 tza.
- Queso crema 90 g.
- Zanahorias 2 pzas.
- Atún en agua en lata 2 pzas.
- Mayonesa 2 cdas.
- Aguacate 1 pza.
- Sal 1 pizca.
- Pimienta al gusto.
- Aceite de oliva 2 cdas.
- Lechuga 6 hojas.

Modo de preparación:

1. Poner a cocer el arroz blanco en una taza de agua y sal, una vez cocido reservar a temperatura ambiente.
2. En un recipiente poner el atún previamente escurrido, zanahoria rallada, aguacate en cubos, mayonesa y queso crema. Revolver la mezcla con cuidado para que el aguacate no se desintegre.
3. Una vez mezclados los ingredientes comenzar a hacer las bolitas, salpimentar al gusto y agregar un poco de aceite para que no se peguen.
4. Servir sobre una cama de lechuga.



23

Ficha

Municipio: Ocampo
Autora/Autor: Paloma Mendoza Yáñez
Localidad: Las Trojes
No. de raciones: 6

Ensalada de Garbanzo

Ingredientes:

Garbanzo en grano 250 g.
Chile 10 g.
Jitomate 200 g.
Cebolla 15 g.
Jícama 1 pza.
Limones 5 pzas.
Pepino 1 pza.
Cilantro al gusto.
Sal 1 pizca.
Ajo 1 diente.
Tostadas 6 pzas.

Modo de preparación:

1. Cocer los garbanzos con media cebolla, un diente de ajo y sal.
2. Una vez cocidos los garbanzos ponerlos a escurrir y colocarlos en un recipiente.
3. Picar finamente los jitomates, la cebolla, el chile, la jícama, el pepino y el cilantro.
4. Revolver todos los ingredientes, exprimir el jugo de los limones, y añadir sal.
5. Servir con tostadas.





FICHA

Municipio: Pénjamo
Autora/Autor: Rosa María Rodríguez Tafoya
Localidad: Estación Pénjamo
No. de raciones: 1

SANI PIXzz

Ingredientes:

Garbanzo en grano 150 g.
Brócoli 100 g.
Queso Oaxaca 100 g.
Carne de res 60 g.
Champiñones 30 g.
Huevo 1 pza.
Jitomate 2 pzas.
Ajo 1 diente.
Aceite de oliva 1 cdita.
Hierbas finas al gusto.



Modo de preparación:

1. Poner en remojo los garbanzos, por lo menos 8 horas antes de su cocción.
2. Hervir agua para cocer los garbanzos, una vez que estén en su punto de cocción, retirar la cáscara.
3. Lavar y desinfectar el brócoli y los champiñones.
4. Picar el brócoli y quitar el exceso de agua.
5. Triturar los garbanzos, el brócoli y el huevo.
6. Pasar a un sartén los ingredientes anteriormente triturados y agregar hierbas finas al gusto, mezclar hasta conseguir una consistencia de masa.
7. Extender la masa sobre papel de horno.

PARA EL PURÉ DE TOMATE:

1. Cocer el jitomate, una vez cocidos, pasar a licuar y agregar ajo y el aceite de oliva.
2. Previamente haber extendido la masa sobre el papel de horno, untar el puré de tomate sobre la masa.
3. Agregar el queso Oaxaca, carne de res y champiñones en rodajas.
4. Pasar al horno de 20 a 25 min a una temperatura de 180°C.



FICHA

Municipio: Pueblo Nuevo
Autora/Autor: Ma. Trinidad Delgado Celio
Localidad: Pueblo Nuevo
No. de raciones: 6

CREPAS
De CHAMPIÑONES

• Ingredientes:

Champiñones 800 g.
Chile serrano 4 pzas.
Tomates de hoja 10 pzas.
Chile morrón 2 pzas.
Ajo 1 diente.
Cilantro 1 ramita.
Queso crema 1 cda.
Caldo de pollo 1 cubito.
Granos de elote 700 g.
Cebolla 1 pza.
Sal de ajo 1 pizca.
Tortillas 6 pzas.

• Modo de preparación:

1. Cortar las verduras en rodajas y poner a sofreír.
2. Añadir los champiñones por mitad, sal de ajo y un cubito de sazonador de pollo.
3. Dejar sazonar por 5 min.
4. Añadir el queso crema a fuego lento.
5. Proceder a preparar los burritos acompañando con la salsa de chile serrano y tomate de hoja.

CHAYOTITO DE ALEGRÍA

FICHA

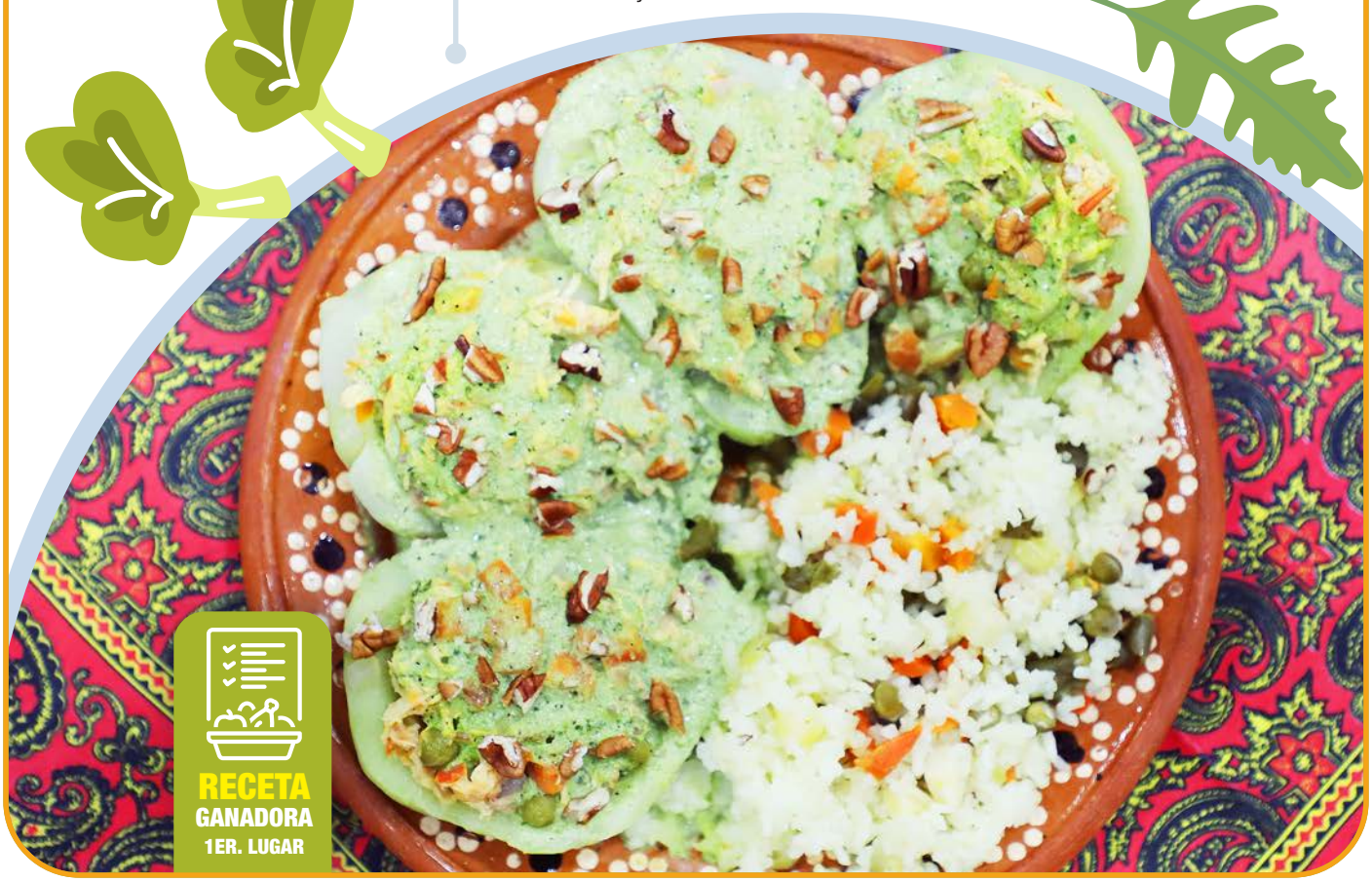
Municipio: Purísima del Rincón
Autora/Autor: Iris Aida Galván Cruz
Localidad: San Bernardo
No. de raciones: 8

Ingredientes:

- Cacahuates 150 g.
- Queso 250 g.
- Chayote 4 pzas.
- Chiles poblanos 3 pzas.
- Pechuga de pollo 500 g.
- Cebolla 1 pza.
- Crema 300 g.
- Cilantro 100 g.
- Sal 1 pizca.
- Mezcla de legumbres 1 lata.
- Aceite 1 cda.

Modo de preparación:

1. Lavar y cortar los chayotes a la mitad, previamente poner agua a calentar agregar sal. Dejar hervir los chayotes por 10 minutos.
2. Tatemar los chiles y ponerlos en una bolsa para su cocción al vapor.
3. Utilizar el pollo previamente cocido.
4. En una sartén colocar media cebolla a freír, vaciando el contenido de una lata mixta, incorporar el pollo por 5 minutos y sal. Una vez frío agregar el cacahuate y/o nuez.
5. Retirar el centro de los chayotes (reservar para después rellenarlos).
6. Retirar la piel de los chiles ya limpios, poner en la licuadora e incorporar la crema y un poco de cilantro junto con un trozo pequeño de cebolla y licuar.
7. En una sartén colocar un poco de aceite, vaciar la mezcla ya hervida e introducir los chayotes ya previamente rellenos.
8. Poner un poco de queso al gusto y dejar cocinar por 5 minutos.
9. Servir y disfrutar.



RECETA GANADORA
1ER. LUGAR

27

Chile con pollo en crema de GARBANZO

Ficha

Municipio: Romita
Autora/Autor: Alicia Cabrera Ornelas
Localidad: San Pedrito de López (El Tenamaste)
No. de raciones: 2

Ingredientes:

- Carne de pollo ½ kg.
- Garbanzo ¼ kg.
- Chile poblano 2 pzas.
- Jícama 1 pza.
- Cebolla 1 pza.
- Ajo 2 dientes.
- Arroz ½ kg.
- Aceite 2 cdas.
- Crema 3 cdas.
- Mantequilla 1 cda.

Modo de preparación:

1. Limpiar el pollo y poner a sofreír con 2 cucharadas de aceite, un diente de ajo y 1/4 de cebolla, reservar.
2. Cocer los garbanzos y moler con la crema, sofreír con la mantequilla, un diente de ajo y 1/4 de cebolla.
3. Asar los chiles poblanos, pelarlos, abrirlos y agregar el pollo dentro. Bañarlos con la crema de garbanzo.
4. Se sugiere acompañar con arroz a la jardinera y ensalada de jícama.





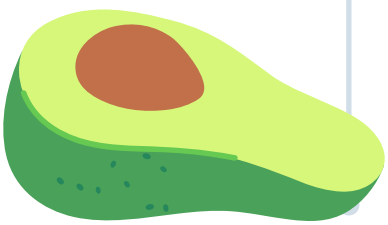
FICHA

Municipio: Salamanca
Autora/Autor: Patricia Cuevas Gómez
Localidad: El Recuerdo de Ancón (Xoconoxtle de Arriba)
No. de raciones: 8

SIMPLEMENTE BUENO

Ingredientes:

- Lenteja en grano 500 g.
- Cebolla 1 pza.
- Zanahoria 1 pza.
- Huevo 1 pza.
- Sal 1 pizca.
- Ajo 1 diente.
- Pan molido 3 cdas.
- Aguacate 1 pza.
- Pimienta 1 pizca.
- Aceite de oliva 1 cda.
- Cilantro 1 puño.
- Pan para hamburguesa 1 pza.
- Lechuga 2 hojas.
- Jitomate 3 rebanadas.



Modo de preparación:

1. Cocer las lentejas previamente remojadas por 30 minutos en un litro de agua.
2. Una vez cocidas triturar las lentejas hasta obtener una masa homogénea, añadir sal y pimienta, el huevo, el pan molido, el cilantro, la zanahoria rallada, la cebolla y el ajo finamente picados.
3. Con las manos mojadas agarrar un poco de masa y dar forma circular. Dejar reposar 20 minutos en el congelador para evitar que se deshagan.
4. Poner el aceite a calentar en un sartén y cocinar las hamburguesas por ambos lados hasta obtener un aspecto dorado.
5. Una vez listas ponerlas en el pan junto con el queso amarillo, lechuga, jitomate, cebolla, aguacate.



FICHA

Municipio: Salvatierra
Autora/Autor: Gabriela Olvera Contreras
Localidad: Maravatío del Encinal
No. de raciones: 2

FUSIÓN DE SABOR

• Ingredientes:

- Carne de pollo ½ kg.
- Chile guajillo 11 g.
- Chile morita 8 g.
- Ajo 1 ½ diente.
- Pimienta 6 pzas.
- Sal 1 pizca.
- Calabaza 1 pza.
- Chayote 1 pza.
- Zanahoria 1 pza.
- Epazote 2 hojitas.
- Xoconostle ½ pza.
- Arroz 250 g.
- Cilantro al gusto.
- Cebolla ½ pza.
- Caldo de pollo 1 tza.
- Leche en polvo 250 g.
- Anís 2 estrellas.
- Aceite 1 cda.
- Canela al gusto.
- Yogurt 1 pza.
- Aguacate 1 pza.

• Modo de preparación:

PARA EL POLLO:

1. Tostar los chiles morita y guajillo con ajo, pimienta, el xoconostle y epazote.
2. Licuar los ingredientes y colar el adobo.
3. Colocar el pollo en el adobo y dejar marinar toda la noche.
4. Al día siguiente colocar el pollo con las verduras finamente picadas, calabaza, chayote y zanahoria en el papel mixiote y poner en una olla al vapor hasta cocerlo.

PARA EL ARROZ:

1. Sofreír con una cucharada de aceite el arroz en una cazuela.
2. Colocar cilantro al gusto y cebolla picada en julianas.
3. Licuar caldo de pollo con cebolla, ajo y sal.
4. Colocar los ingredientes licuados al arroz y tapar hasta cocerlo.

PARA EL YOGURT:

1. Preparar la bolsa de leche en polvo como indica en el empaque y ponerla a hervir junto con el anís, canela al gusto y pimienta.
2. Colocar un vaso pequeño de yogurt natural y revolver bien.
3. Dejar reposar tapado en un lugar cálido de 8 a 12 horas.
4. Opcional puedes agregar fruta natural.

PARA LA ENSALADA:

1. Lavar y desinfectar la verdura y mezclar con aguacate.

SAN FELIPE Y SUS SABORES

FICHA

Municipio:
San Felipe
Autora/Autor:
Ma. Elena
Cárdenas Cortés
Localidad:
San Felipe
No. de raciones: 6

Ingredientes:

Champiñones 1 lata.
Chile 6 pzas.
Queso ranchero 250 g.
Jitomate ¾ kg.
Orégano al gusto.
Ajo 1 diente.
Cebolla ¼ pza.
Mejorana al gusto.
Tomillo al gusto.

Modo de preparación:

1. Lavar y desvenar los chiles, remojar por 15 a 20 min en agua caliente.
2. Guisar los champiñones con orégano.
3. Rellenar los chiles con queso y champiñones.
4. Preparar una salsa de jitomate, ajo, cebolla, mejorana y tomillo. Por último, agregar a la salsa los chiles y dejar hervir 10 min.
5. Servir y acompañar con arroz blanco y ensalada, en un espejo de frijol.



31

SALPICÓN DE LEGUMINOSAS

FICHA

Municipio: San Francisco del Rincón
Autora/Autor: María de la Luz Ramos
Localidad: Arroyo Seco
No. de raciones: 6

• Ingredientes:

Alubia en grano 200 g.
Garbanzo 200 g.
Lentejas 200 g.
Jitomate 2 pzas.
Cebolla 1 pza.
Cilantro 1 ramito.
Pimiento rojo 1 pza.
Pimiento verde 1 pza.
Lata de elote 1 pza.
Jícama ½ taza
Atún 2 latas.
Sal 1 pizca.
Jugo de limón ½ tza.

• Modo de preparación:

1. Lavar y dejar en remojo las leguminosas, alubias, lentejas y garbanzos en un poco de agua una noche anterior a su preparación.
2. Escurrir las leguminosas y ponerlas a cocer.
3. Lavar y desinfectar todas las verduras.
4. Picar en cubitos las verduras, jitomate, cebolla, pimiento rojo y verde, jícama y cilantro.
5. Escurrir las leguminosas ya cocidas y revolver junto con las verduras picadas.
6. Lavar las latas, abrirlas y escurrirlas.
7. Agregar el atún y el elote de las latas.
8. Sazonar con sal y el jugo de limón.







FICHA

Municipio: San José Iturbide
Autora/Autor: Angélica González Hernández
Localidad: Carbajal
No. de raciones: 10

ENSALADA DE GERMINADO DE TRIGO CON TOSTADAS DE HARINA DE GARBANZO

Ingredientes:

Lenteja en grano 250 g.
Jitomate 100 g.
Agua ½ L.
Sal 2 pizcas.
Limón 3 pzas.
Pepino 1 pza.
Cebolla ¼ de pza.
Chile morrón 1 pza.
Garbanzo ½ kg.
Avena en hojuela ½ tza.

Modo de preparación:

PARA LA ENSALADA DE GERMEN DE LENTEJA:

1. Lavar las lentejas y ponerlas a remojar durante una noche.
2. Escurrir la lenteja y esparcir en un recipiente plano con papel absorbente.
3. Tapar con un trapo, dejándolo de tres a cuatro días para que se germine. Una vez germinado, hervir en agua por un minuto.
4. Lavar, desinfectar y picar los ingredientes antes mencionados para incorporarlos junto con el germen de trigo previamente escurrido en un recipiente amplio y finalmente sazonar y agregar limón si lo deseas.

PARA LAS TOSTADAS DE HARINA DE GARBANZO:

1. Tostar el garbanzo y molerlo hasta pulverizar.
2. Moler la avena y colar ambas harinas en un recipiente amplio para eliminar los grumos, agregar sal.
3. Agregar agua poco a poco hasta formar la masa.
4. Dividir en pequeñas porciones para elaborar la tortilla y dejar dorar hasta que quede una textura tostada.



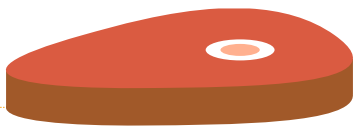
FICHA

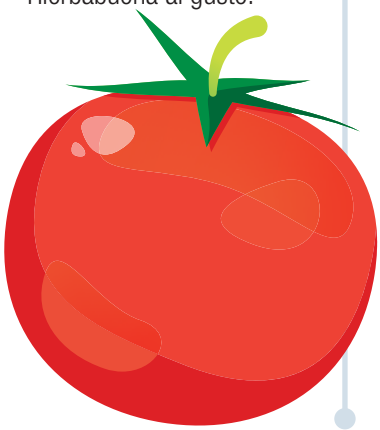
Municipio: San Luis de la Paz
Autora/Autor: Dalia Itzel Lugo Guerrero
Localidad: Toreador de Enmedio
No. de raciones: 2

ALBÓNDIGAS DE RES CON CALABAZA Y AVENA

• Ingredientes:

Carne de res 500 g.
Chile 4 pzas.
Calabaza 1 pza.
Avena ½ tza.
Ajo 2 pzas.
Jitomate 4 pzas.
Huevo 2 pzas.
Chile poblano seco 1 pza.
Laurel 4 pza.
Pimientas al gusto.
Sal 1 pizca.
Hierbabuena al gusto.





• Modo de preparación:

1. Colocar 2 trozos de ajo pelado, chiles tatemados y jitomates en un recipiente con agua. Poner a hervir estos ingredientes y agregar las pimientas. Una vez hervido y licuado, colar y reservar.
2. Colocar la carne de res en olla con agua, sal, laurel, hierbabuena y dejar hervir para agregarle un poco de salsa ya preparada, dejar en el fuego hasta que se consuma toda el agua.
3. Agregar en un recipiente calabaza rallada, huevo batido, carne de res y formar bolitas con la avena previamente triturada en la licuadora.
4. En otro recipiente agregar la salsa sobrante al primer hervor y añadir las bolitas de carne. Dejar hervir, voltear una vez y apagar el fuego.

Penca De Nopal Rellena

Ficha

Municipio: San Miguel de Allende
Autora/Autor: María de los Ángeles Vázquez Ramírez
Localidad: Flores de Begoña
No. de raciones: 5

Ingredientes:

- Champiñones 500 g.
- Penca de nopal 1 pza.
- Nopales tiernos 250 g.
- Jitomate 4 pzas.
- Cebolla 1 pza.
- Cilantro 1 racimo.
- Chile serrano 3 pzas.
- Ajo 4 dientes.
- Queso 500 g.
- Sal 1 pizca.
- Orégano al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes.
2. Pelar la penca y los nopales tiernos.
3. Picar y mezclar todos los ingredientes. Abrir la penca a la mitad y agregar toda la verdura picada, el queso, sal y orégano al gusto.
4. Forrar la penca con papel aluminio y poner al fuego, revisar y voltear de manera constante ya que la cocción depende del tamaño de la penca.
5. Servir en pedacitos con arroz blanco o frijoles.



Nopales Rellenos De Pollo

Ingredientes:

Arroz en grano 250 g.
Nopal 4 pzas.
Chile jalapeño 4 pzas.
Calabacita 2 pzas.
Granos de elote 1 tza.
Ajo 3 dientes.
Cebolla 1 pza.
Aceite 4 cdas.
Sal 1 pizca.
Queso 120 g.
Jitomate 2 pzas.
Carne de pollo 240 g.
Limón 2 pzas.
Pimienta al gusto.
Cilantro ½ manojo.
Espinaca 2 pzas.
Pepino 2 pza.
Piña 2 rebanadas.
Cebolla morada ¼ pza.
Chile morrón 1 pza.
Orégano al gusto.
Zanahoria 1 pza.



FICHA

Municipio: Santa Catarina
Autora/Autor: Rosa María Guillén Espinosa
Localidad: Las Limitas
No. de raciones: 4

Modo de preparación:

PARA EL ARROZ:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar las zanahorias y calabacitas en cubos pequeños y reservar.
3. Licuar los ajos con la cebolla, agua y sal.
4. Calentar un sartén y agregar aceite, arroz y las rajas de chile jalapeño. Una vez esté dorado el arroz verter la mezcla de ajos y cebolla, dejar cocinar a fuego lento 10 minutos, posterior agregar la verdura con los granos de elote y dejar cocinar 10 minutos más o hasta que el arroz esté suave.

PARA LOS NOPALES RELLENOS:

1. Asar los nopales y partirlos a la mitad, agregar el queso y asar nuevamente.
2. Picar la cebolla y el jitomate.
3. Agregar la carne de pollo previamente asada y condimentar con limón, sal y pimienta, cilantro, pico de gallo y espinaca en trozos. Se puede agregar cebolla asada y chile jalapeño.

PARA LA ENSALADA:

1. Picar en cubos el pepino y la piña.
2. Picar en rodajas la cebolla morada y mezclar con el pepino, morrón y piña.
3. Condimentar con orégano, limón y sal.



Flor de Elote

Ficha

Municipio: Santa Cruz de Juventino Rosas
Autora/Autor: Margarita Rodríguez Villegas
Localidad: La Tinaja
No. de raciones: 8

Ingredientes:

Avena en hojuelas 1 ½ tza.
Tunas 1 tza.
Elote molido 260 g.
Miel de abeja ½ cda.
Polvo para hornear ½ cda.
Agua natural ½ tza.
Huevo 2 pzas.

Modo de preparación:

1. Integrar los ingredientes secos de forma envolvente, después agregar el agua, y batir muy bien. Agregar huevos, royal, miel de abeja y elote molido; vaciar la mezcla a un molde previamente engrasado.
2. Llevar al horno a una temperatura de 160 grados por 40 minutos aproximadamente, dejar enfriar y desmoldar.

PARA EL ESPEJO DE TUNA:

1. Machacar las tunas y colar para retirar las semillas, llevar la pulpa a fuego medio para reducir y retirar del fuego al obtener una consistencia espesa.
2. Dejar enfriar y emplatar.



PASTA CON CREMA DE CHAMPIÑONES

FICHA

Municipio: Santiago Maravatío
Autora/Autor: María Dolores Serrato Murillo
Localidad: Santiago Maravatío
No. de raciones: 4

• Ingredientes:

- Champiñones 1 lata.
- Granos de elote ½ lata.
- Pasta Integral ½ paq.
- Pechuga de pollo ¼ pza.
- Mezcla de legumbres 1 lata.
- Aceite 2 cdas.
- Ajo 2 dientes.
- Cebolla 1 pza.
- Leche en polvo ¼ kg.
- Sal 1 pizca.
- Agua 1 L.

• Modo de preparación:

1. En una sartén poner el agua a hervir junto con un diente de ajo, ½ cebolla, una cucharada de aceite y sal.
2. Agregar la pasta y cocinar hasta estar al dente, colar la pasta y reservar.
3. En una licuadora agregar 1 diente de ajo, ½ cebolla, la leche en polvo ya preparada, sal y los champiñones, moler todo.
4. Calentar un sartén con una cucharada de aceite y agregar la pasta y la mezcla anterior.
5. Dejar hervir por 5 minutos moviendo constantemente.
6. Añadir los granos de elote y la mezcla de legumbres.
7. Retirar del fuego y servir acompañada de la pechuga de pollo asada.

Hot cakes

De avena con betabel y calabaza

Ficha

Municipio: Silao de la Victoria
Autora/Autor: Ma. Luisa Franco Carmona
Localidad: Silao de la Victoria
No. de raciones: 8

Ingredientes:

Avena en hojuelas 150 g.
Betabel y calabaza rayada 55 g.
Leche ½ tza.
Plátano 1 pza.
Royal 5 g.
Huevo 3 pzas.
Aceite 5 cdas.
Yogurt griego 2 cdas.
Miel de abeja 1 cda.

Modo de preparación:

1. Poner en la licuadora el betabel, huevo, plátano, leche, aceite, avena y royal.
2. Moler todos los ingredientes.
3. Vaciar la mezcla en un molde plástico.
4. Agregar en la mezcla la ralladura de calabaza y revolverla.
5. Calentar a fuego medio la sartén antiadherente.
6. Comenzar a hacer los hot cakes.
7. Voltear el hot cake al observar burbujas para cocer por el otro lado.
8. Retirar y reservar en un plato hasta terminar la mezcla una vez cocido por ambos lados.
9. Adornar los hot cakes con las dos cucharadas de yogurt griego y la cucharada de miel.



ALBÓNDIGAS DE GARBANZO

FICHA

Municipio: Tarandacuao
Autora/Autor: Araceli Ríos Mendoza
Localidad: Barrio de Santiago
No. de raciones: 5

Ingredientes:

- Garbanzo en grano 500 g.
- Chile 4 pzas.
- Champiñones 500 g.
- Huevo 2 pzas.
- Harina de trigo 80 g.
- Ajo 2 dientes.
- Jitomate 5 pzas.
- Queso al gusto.
- Sal 1 pizca.
- Cebolla ½ pza.
- Aceite de oliva 1 cda.
- Pan molido 80 g.

Modo de preparación:

1. Agregar en agua caliente los garbanzos para hidratar por una noche. A la mañana siguiente poner a cocerlos por 40 minutos aproximadamente.
2. Picar finamente jitomate, ajo, y cebolla, los champiñones cortarlos por la mitad. Sofreír un poco la mezcla de verduras con aceite de oliva extra virgen, escurrir los garbanzos y amasarlos hasta crear una masa no tan seca.
3. Agregar las verduras con la masa de garbanzo. Después de la mezcla comenzar a hacer bolitas y rellenar de queso, bañarlas con el huevo, harina de trigo y pasarlas al pan molido.
4. Sofreír un poco en un sartén hasta que tomen un color dorado. Se sugiere acompañar con verduras al vapor y quelites con salsa de jitomate.





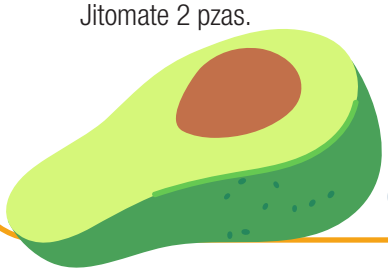
FICHA

Municipio: Tarimoro
Autora/Autor: Rosaura Lara Lara
Localidad: Minillas
No. de raciones: 8

TORTITAS DE ESPINACAS Y AVENA

• Ingredientes:

Avena en hojuelas 250 g.
Espinaca 1 manojo.
Huevo 3 pzas.
Leche 1 L.
Atún en agua 2 latas.
Cilantro 1 ramito.
Cebolla ½ pza.
Sal 1 pizca.
Pimienta 1 pizca.
Aceite de oliva 4 cdas.
Chile 1 pza.
Jícama 1 ½ tza.
Pepino 1 pza.
Zanahoria 1 pza.
Lechuga ½ pza.
Jitomate 2 pzas.



• Modo de preparación:

1. En un recipiente poner a remojar la avena con la leche, dejar de 2 a 3 horas según la consistencia que se requiere.
2. Agregar los demás ingredientes, atún, cilantro, cebolla.
3. Colocar las espinacas, chile, huevos, sal y pimienta.
4. Colocar aceite de oliva en un sartén una vez lista la mezcla y cocinar las tortitas ya preparadas.
5. Colocar en un plato junto con una porción de ensalada lechuga, jitomate, jícama, pepino, zanahoria, acompañar con una porción de arroz.
6. Listo para degustar.



Hot Avena

Ficha

Municipio: Tierra Blanca
Autora/Autor: Ma. Estela Cruz Olvera
Localidad: Guadalupe
No. de raciones: 1

Ingredientes:

- Avena en hojuelas 200 g.
- Plátano 2 pzas.
- Leche en polvo descremada 400 g.
- Agua ½ L.
- Aceite 2 cdas.
- Huevo 1 pza.
- Mermelada al gusto.

Modo de preparación:

1. Medir los ingredientes a utilizar.
2. Agregar en la licuadora la avena y la leche.
3. Agregar 1/2 litro de agua.
4. Agregar 2 plátanos maduros con 2 cucharadas de aceite y 1 huevo.
5. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una masa líquida.
6. Poner a fuego lento un sartén de preferencia de teflón.
7. Agregar la mezcla líquida en la sartén en forma circular.
8. Dejar que se cocine lentamente.
9. Servir en un plato trinche una porción del Hot-plátano y agregar a su gusto alguna mermelada.

SABROSO Y SALUDABLE

FICHA

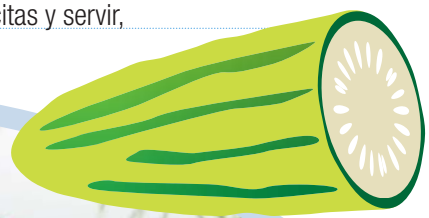
Municipio:
Uriangato
Autora/Autor:
Marina Arreola Moreno
Localidad:
Uriangato
No. de raciones: 4

• Ingredientes:

Carne de pollo 100 g.
Calabacitas 90 g.
Champiñones 50 g.
Nuez 20 g.
Arándanos 20 g.
Pimiento 10 g.
Queso Panela 20 g.
Chile chipotle 10 g.
Rajas de chile poblano 10 g.
Elote 10 g.
Crema light 10 g.

• Modo de preparación:

1. Hervir las calabacitas, posteriormente suavizar las calabacitas, enfriar y cortar de la parte de atrás.
2. Agregar la carne de pollo, nueces, arándanos y champiñones a las calabacitas.
3. Dejar reposar las calabacitas con la carne de pollo y realizar la salsa. Agregar el pimiento con un toque de chile chipotle y las rajas de chile poblano junto con el elote y la crema, licuar todo.
4. Añadir la salsa arriba de las calabacitas y servir, añadiendo queso panela.



43

BURRITOS DE LECHUGA CON SALPICÓN DE ATÚN

FICHA

Municipio: Valle de Santiago
Autora/Autor: Ma. Guadalupe García Martínez
Localidad: Valle de Santiago
No. de raciones: 4

Ingredientes:

Atún en agua 1 lata.
Lechuga 4 hojas.
Elote amarillo 100 g.
Chícharos con zanahoria 100 g.
Chile chipotle 105 g.
Jitomate 1 pza.
Cebolla ¼ pza.
Ajo 1 diente.
Sal 1 pizca.
Aceite de oliva 1 cda.
Arroz blanco ½ taza.

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cocer en una olla el jitomate y la cebolla.
3. Moler el jitomate, cebolla, chile chipotle y el diente de ajo agregando sal.
4. Poner en un sartén el aceite y guisar la salsa hasta hervir y agregar el atún drenado.
5. Extender las hojas de lechuga lavadas y desinfectadas, poniendo el atún encima. Enrollar y reservar.
6. Acompañar con ensalada al gusto y arroz blanco con verduras chícharos con zanahoria y elote.





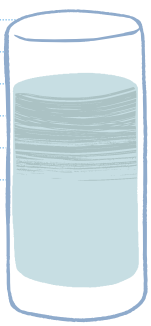
ENSALADA DE GARBANZOS Y VERDURAS

FICHA

Municipio: Victoria
Autora/Autor: Zenaida Bolaños Cárdenas
Localidad: Cieneguilla
No. de raciones: 2

Ingredientes:

Garbanzo en grano 350 g.
Arroz en grano 1 tza.
Espinacas 1 manojo.
Zanahoria 2 pza.
Repollo 200 g.
Sal 1 pizca.
Pimienta al gusto.
Agua 2 L.
Tostadas 2 pzas.



Modo de preparación:

1. Remojar los garbanzos durante la noche previa a la preparación, al siguiente día retirar el agua y cocer los garbanzos con suficiente agua y sal.
2. Cocer el arroz con dos tazas de agua en una olla durante ocho minutos.
3. Lavar y desinfectar las espinacas.
4. Lavar, desinfectar y rallar finamente las zanahorias y el repollo.
5. Revolver en una ensaladera las verduras con el arroz y los garbanzos.
6. Salpimentar al gusto.
7. Acomodar la ensalada y servir con tostadas.



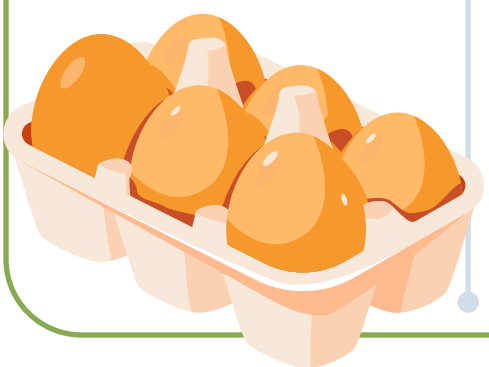
FICHA

Municipio: Villagrán
Autora/Autor: Ma Guadalupe Macías Márquez
Localidad: Villagrán
No. de raciones: 6

FRIJOLES DE ÁNGELES

• Ingredientes:

Frijol en grano ¼ kg.
Xoconostle 3 pzas.
Huevo 4 pzas.
Chiles negros 3 pzas.
Cebolla 1 pza.
Aceite 3 cdas.
Sal 1 pizca.



• Modo de preparación:

1. Agregar 1 cda de aceite en una cazuela de barro, una vez caliente verter el huevo batido con sal, dejar cocinar, retirar y reservar.
2. Agregar otra cucharada de aceite, pasar los chiles a dorar, retirar y cortar en pequeños trozos. Agregar a la cazuela los fríjoles para freír, retirar y reservar.
3. Agregar en la misma cazuela la cebolla junto con los xoconostles finamente picados, una vez sofritos, agregar los frijoles, un poco de caldo de frijol y el huevo.
4. Mezclar suavemente hasta integrar, se puede agregar caldo al gusto. Dejar hervir por 10 minutos, servir y acompañar con tortillas.

Tacos De

Barbacoa acompañado de nopales y guacamole con xoconostle

Ficha

Municipio: Xichú
Autora/Autor: Alma Lilia Acuña Ramírez
Localidad: Xichú
No. de raciones: 8

Ingredientes:

- Carne de res 1 kg.
- Chilcuague 2 cdas.
- Chile piquín 5 pzas.
- Xoconostle 2 pzas.
- Aguacate 2 pzas.
- Cominos 1 pizca.
- Ajo 2 dientes medianos.
- Cebolla ¼ de pieza
- Nopales 3 piezas.
- Aceite 1 cda.
- Sal 1 pizca.
- Cilantro 1 ramita.
- Limón al gusto.
- Masa ¼ kg.

Modo de preparación:

PARA LA BARBACOA:

1. Escurrir la carne y enjuagar.
2. Picar la cebolla en rodajas, dorar y agregar la carne para dorar también.
3. Moler ajo, cominos y chilcuague en el molcajete.
4. Agregar la mezcla anterior a la carne y dejar que se consuma el jugo, sazonar con sal.

PARA LOS NOPALES:

1. Cortar los nopales en cuadros pequeños, y cocer con un poco de agua hasta que estén suaves. Escurrir en un colador y freír con un poco de cebolla picada y aceite.
2. Moler en el molcajete ajo y chilcuague, agregar a la mezcla anterior y sazonar con sal.
3. Agregar el cilantro picado y servir.

PARA EL GUACAMOLE:

1. Limpiar los xoconostles, asarlos junto con el chile y ajo. Moler en el molcajete con sal, aguacate y cilantro picado.
2. Agregar el jugo de limón y acompañar con tortillas.

PARA LA MASA:

1. Agregar la cantidad de agua que sea necesaria a la masa hasta que quede una consistencia suave y cocer las tortillas en el comal.
2. Formar los tacos y degustar una vez listas todas las preparaciones.



47

LA CHORREADA GUANAJUATENSE

FICHA

Municipio: Yuriria
Autora/Autor: Ángela Rentería Barroso
Localidad: Xoconostle
No. de raciones: 4

• Ingredientes:

Harina de maíz nixtamalizado 1 tza.
Queso fresco 250g.
Carne de res deshebrada 250 g.
Jitomate ½ pza.
Cebolla ¼ pza.
Chile serrano 2 pzas.
Nopales ½ tza.
Aguacate 1 pza.
Lechuga 1 tza.
Aceite de oliva 1 cda.
Cilantro 1 ramita.
Sal 1 pizca.



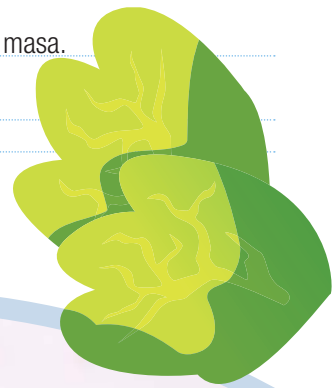
• Modo de preparación:

PARA LA CARNE:

1. Lavar, desinfectar y picar las verduras.
2. Sofreír en un sartén con 1 cucharada de aceite de oliva la carne de res junto con jitomate, chile y cebolla, dejar cocinar y sazonar. Reservar.

PARA LAS GORDITAS:

1. Agregar una taza de harina con agua para hacer la masa.
2. Extender la masa, formar las gorditas y poner a cocer en el comal.
3. Agregar el queso y la carne deshebrada encima.
4. Acompañar con guacamole, ensalada de lechuga con nopales, pico de gallo y una salsa estilo asada.





PLATILLOS SALUDABLES

elaborados por la comunidad estudiantil y profesionales del área de la salud



RECETA GANADORA 1ER. LUGAR

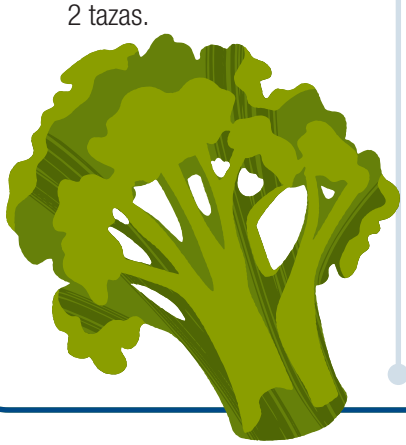
ELIXIR MÁGICO

FICHA

Municipio: Celaya
Autora/Autor: Ana Sofía Lizardi Arias
Institución: Universidad de Guanajuato
No. de raciones: 2

• Ingredientes:

Carne de pollo 1 tza.
Fresa 1 tza.
Aceite vegetal 3 cdas.
Pepitas 15 g.
Ajo 1 pza.
Cacahuate 20 g.
Cebolla ½ pza.
Chiles chipotles adobados 3 pzas.
Miel ¼ tza.
Queso asadero 150 g.
Arroz ½ tza.
Zanahoria 65 g.
Brócoli 45 g.
Calabacita ½ pza.
Laurel al gusto.
Betabel 30 g.
Harina de trigo 2 cdas.
Agua 500 mL.
Harina de maíz nixtamalizado 2 tazas.



• Modo de preparación:

PARA LA SALSA DE FRESA CON CHIPOTLE:

1. Colocar en una sartén el aceite para sofreír los dientes de ajo, cebolla y los chiles chipotles, una vez dorados, sacarlos y reservar. En la misma sartén sofreír las pepitas y el cacahuate, retrarlos del aceite una vez que adquieran un color dorado.
2. Licuar las fresas, la cebolla, el ajo, los chiles y la miel.
3. Calentar la salsa de fresas con chile en un sartén y agregar las hojas de laurel.
4. Agregar por último las semillas y pepitas previamente doradas.

PARA EL ARROZ CON VERDURAS:

1. Lavar el arroz hasta quitar el exceso de almidón. En una sartén junto al aceite sofreír la cebolla y ajo finamente picados e integrar el arroz hasta que quede en un tono dorado, añadir posteriormente la zanahoria y el brócoli para que se comiencen a cocer.
2. Colocar el doble de agua de la cantidad que se puso de arroz, junto a los guisantes a integrar.
3. Tapar y bajar el fuego al mínimo. Cocer durante unos minutos más, hasta que las verduras y el arroz estén suaves.

PARA LAS TORTILLAS DE BETABEL:

1. Cocer en una olla pequeña el betabel en un litro de agua por un lapso de 15 a 20 minutos. Posteriormente, esperar que se enfríe y quitar la cáscara y cortar por la mitad.
2. Licuar los betabeles hasta que se hagan agua.
3. Agregar en un recipiente harina de maíz nixtamalizado, harina de trigo e incorporar el betabel molido hasta l grar una consistencia uniforme. Amasar hasta que la mezcla ya no se pegue en las manos y dejar reposar.
4. Colocar una pequeña bolita de masa en la máquina para hacer tortillas, y aplastar para formar la tortilla.
5. Colocar en el comal previamente caliente hasta lograr la cocción correcta. Hacer cuantas tortillas sean necesarias y colocarlas en un canasto.

PARA EL ARMADO DEL PLATILLO:

1. Sofreír el brócoli, zanahoria, cebolla y calabacita con una cucharada de aceite. De igual manera el pollo y reservar.
2. Armar los taquitos con el queso asadero, el pollo cocido y servir con el arroz, las verduras sofritas y acompañar con la salsa de fresa chipotle.

50

CUBETITAS
De Morrón

FICHA

Municipio: Celaya
Autora/Autor: Camila Gabrielle Calderillo Franco
Institución: Universidad Latina de México
No. de raciones: 2

• Ingredientes:

Carne de pollo 180 g.
Pimiento morrón 2 pzas.
Zanahoria ½ tza.
Calabacita ½ tza.
Champiñones ½ tza.
Amaranto ¼ tza.
Aceite de oliva 2 cdas.
Sal 1 pizca.
Pimienta una pizca.
Ajo 1 diente.

• Modo de preparación:

1. Lavar, desinfectar y cortar en pequeños trozos las verduras: pimiento morrón, zanahoria, calabaza y champiñones.
2. Cortar la pechuga de pollo en cubos pequeños.
3. Agregar en un sartén aceite de oliva a fuego medio y cocinar el pollo, salpimentado al gusto.
4. Agregar en otra sartén una cucharada de aceite de oliva y sofreír el diente de ajo de 1 a 2 minutos. Añadir al sartén los cubos de zanahoria, calabaza y champiñones, sazonar con sal y dejar cocinar.
5. Cortar la cabeza del pimiento morrón y retirar las semillas con una cuchara.
6. Cocinar en otro sartén el pimiento con una cantidad mínima de aceite de oliva, voltear constantemente para que la cocción sea uniforme.
7. Tostar el amaranto en un sartén.
8. Rellenar una vez cocido el pimiento morrón, con los cubos de pollo y la verdura.
9. Espolvorear el amaranto sobre el pimiento relleno y estará listo para disfrutar.



RECETA GANADORA
2DO. LUGAR



RECETA GANADORA
3ER. LUGAR

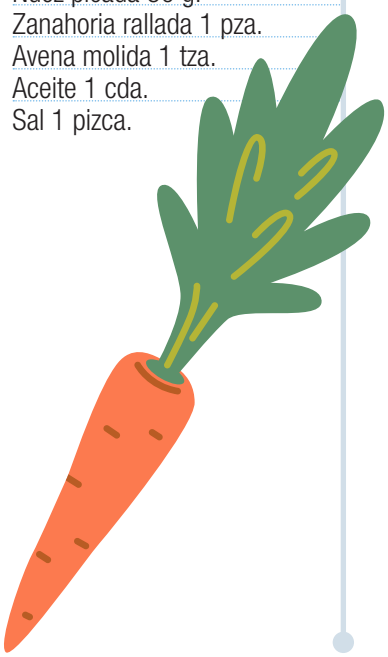
Delicia de brócoli y lentejas

Ficha

Municipio: Irapuato
Autora/Autor: Saraí Galván Beltrán
Institución: Universidad Privada de Irapuato
No. de raciones: 6

Ingredientes:

- Lenteja en grano 200 g.
- Brócoli 150 g.
- Ajo 2 dientes.
- Semillas de chía 11 g.
- Cebolla 1 pza.
- Comino molido 1 g.
- Jitomate 1 pza.
- Nuez picada 50 g.
- Zanahoria rallada 1 pza.
- Avena molida 1 tza.
- Aceite 1 cda.
- Sal 1 pizca.



Modo de preparación:

1. Lavar las lentejas y cocinarlas en agua con sal durante 20 a 25 minutos, o hasta que estén blandas. Escurrir y dejar enfriar.
2. Remojar las semillas de chía en 6 cucharadas de agua durante 10 minutos.
3. Calentar en un sartén grande un poco de aceite a fuego medio y posteriormente sofreír la cebolla y ajo durante 5 minutos, hasta que estén blandos y translúcidos.
4. Cocer durante 10 minutos en una olla con agua el brócoli. Dejar enfriar y luego picar en trozos pequeños.
5. Añadir la zanahoria rallada y el brócoli previamente picado, cocinar por unos 5 minutos más, hasta que las verduras estén tiernas. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
6. Combinar en un procesador de alimentos o una licuadora, las lentejas cocidas, las nueces picadas, la mezcla de las semillas de chía, las verduras sofritas zanahoria, brócoli, cebolla y ajo, el jitomate, el comino y la sal. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea, pero con algo de textura.
7. Pasar la mezcla a un bowl grande y añadir la avena molida. Mezclar hasta que todo esté bien combinado y la masa sea manejable.
8. Dividir la mezcla en 6 raciones y calentar en un sartén grande a fuego medio con un poco de aceite.

SANO VARIADO Y SUFICIENTE



PLATILLOS SALUDABLES

elaborados por el público en general

ACREMADO De Pollo

FICHA

Municipio: Uriangato
Autora/Autor: Víctor Hugo Mejía Salazar
Localidad: Uriangato
No. de raciones: 2

Ingredientes:

- Garbanzo en grano 90 g.
- Camote cocido 9 g.
- Pechuga de pollo troceada 150 g.
- Claras de huevo 2 pzas.
- Hojas de espinaca 50 g.
- Hojas de lechuga romana 50 g.
- Calabacita 1 pza.
- Pimienta negra 1 pizca.
- Sal 1 pizca.
- Hojitas de laurel 2 pzs.
- Limón real 1 pza.
- Aceite 1 cda.



RECETA GANADORA
1ER. LUGAR

Modo de preparación:

1. Colocar el agua en una cazuela de profundidad considerable, dejar hervir y agregar el laurel y garbanzo, después de un rato en ebullición colocar también el camote con todo y cáscara, bajar el fuego a la flama mínima y dejarlo trabajar.
2. Picar mientras el camote se cocina, el pollo en brunoise y sazonar con la sal , agregar la pimienta molida y el limón, dejar calentar un sartén a fuego alto y una vez que tenga una temperatura alta , apagar y agregar el aceite, esparcir el aceite en todo el sartén y enseguida agregar el pollo, revolver con una cuchara, volver a prender.
3. Dejar a fuego lento y tapar hasta obtener el jugo de esta proteína, debes estar revisando constantemente este sartén y recordar también revisar el camote de vez en cuando.
4. Separar las yemas de las claras, también se debe ir cortando la lechug y la espinaca, una vez cortadas revolver la lechuga y espinaca, cortar la calabacita en rodajas delgadas.
5. Escurrir el agua una vez que esté completamente cocido el camote y retirar la cáscara, machacar junto con el garbanzo hasta que quede hecho puré, escurrir el jugo de la pechuga y reservar en un contenedor.
6. Volver a calentar la sartén y agregar el aceite para sofreír el pollo hasta acitronar a punto caramelo.
7. Precalentar el horno a 180 °C, revolver la papa con el jugo del pollo y batirlos hasta que dé una textura cremosa. Batir las claras hasta crear una emulsión firme, agregar el pollo y las claras poco a poco e ir batiendo en forma envolvente para no perder el aire, se termina de revolver antes de que el horno quede completamente precalentado, se podrá guardarlo en el refrigerador mientras se termina el proceso de precalentado.
8. Verter 10 mL de aceite en un recipiente para pastel preferentemente de cinto, y regarlo por todo el contenedor, verter la mezcla previamente batida y ahora meterla al horno, hornear por 20 a 160 °C.
9. Poner a calentar un comal e ir asando las rodajas de calabacita hasta que queden bien quemaditas de la corteza mientras se hornea.
10. Sacar del horno el pastel, cortarlo y ponerlo sobre una cama de lechuga y estará listo para disfrutar.



RECETA GANADORA
2DO. LUGAR

FICHA

Municipio: Guanajuato
Autora/Autor: María Guadalupe Mora Guerrero
Localidad: San Nicolás (San Nicolás del Chapín)
No. de raciones: 10

HACIENDA ANTIGUA CON SABOR A MI RANCHO

• Ingredientes:

Harina de maíz nixtamalizado 1kg.
Verdolagas ½ kg.
Frijol refrito 1 kg.
Aceite 1 cda.
Queso ranchero 1 pza.
Cacahuate 50 g.
Chile ancho seco 6 pzas.
Cebolla ½ pza.
Jitomate 3 pzas.
Chile verde 1 pza.
Dientes de ajo ½ pza.
Hierbabuena 6 hojas.
Sal 1 pizca.

• Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Sofreír con jitomate, cebolla, ajo y chile verde, agregar las verdolagas y dejar cocinar por 5 minutos aproximadamente, reservar.
3. Tostar para la salsa, los cacahuates junto con los chiles secos y moler en el molcajete sazonando con sal y ajo.
4. Formar con la masa los sopes y cocinar en el comal, cuando estén listos añadir los frijoles, las verdolagas, queso y salsa encima.
5. Decorar con hojitas de hierbabuena.

ROLLITOS De AMOR

FICHA

Municipio: Pénjamo
Autora/Autor: Deisy Guerra Lara
Localidad: El Romeral
Institución
No. de raciones: 5

• Ingredientes:

Carne de pollo ½ pechuga.
Nopal 100 g.
Acelga 1 manojo.
Garbanzo 150 g.
Calabaza 2 pzas.
Zanahoria 2 pzas.
Pimiento morrón rojo 1 pza.
Chícharo 50 g.
Elote 1 lata.
Brócoli 1 pza.
Quinoa 50 g.
Arroz 100 g.
Ajo 2 dientes.
Cebolla 1 pza.
Jitomate 3 pzas.
Aceite de soya 3 cdas.
Sal 1 pizca.
Agua suficiente.

• Modo de preparación:

PARA LOS ROLLITOS:

1. Cortar la pechuga de pollo en trozos pequeños, sazonar con ajo en polvo y sal, dejar reposar.
2. Preparar las acelgas, cortando la pata hasta donde empieza la hoja, colocar un poco de agua con una pizca de sal y calentar a punto de hervor, retirar del fuego para pasar las hojas de acelga por ella hasta lograr suavizarlas, retirarlas y escurrir.
3. Cortar la calabaza, zanahoria y pimiento morrón en juliana para armar los rollitos. Colocar primero la hoja de acelga y dentro de ella colocar el pollo y las verduras, envolver hasta formar el rollo. Colocarlos a fuego lento en una sartén con una cucharadita de aceite, tapar la cazuela y dejar cocer 5 minutos por cada lado.

PARA LA SOPA DE GARBANZO:

1. Remojar durante 12 horas, tirar el agua de remojo y poner a cocer los garbanzos hasta lograr suavizarlos.
2. Cortar los nopales en cubos y ponerlos en un trozo de papel aluminio y asar en el comal para que se cosan en su propio jugo con un poco de sal y un pedacito de cebolla.
3. Picar jitomate, un cuarto de cebolla y guisar los garbanzos.

PARA EL ARROZ CON QUINOA Y VERDURAS:

1. Lavar perfectamente el arroz y la quinoa, dejar escurrir y reservar.
2. Licuar 400 mililitros de agua con un diente de ajo y un trocito de cebolla, color en una sartén con un poco de sal, cuando esté muy caliente vaciar el arroz y la quinoa, tapar y dejar hervir por 5 minutos.
3. Agregar los chícharos, el elote en grano y el brócoli previamente cortado en ramitas pequeñas, volver a tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que el arroz esté completamente cocido.
4. Armar y presentar el platillo colocando en un plato grande un rollito de acelga, una taza de arroz con quinoa y verduras y en un pequeño tazón colocar la sopa de garbanzo colocando encima los nopalitos asados.



RECETA GANADORA
3ER. LUGAR

Recetario
PLATILLOS SALUDABLES
Edición 2025



PLATILLOS SALUDABLES

elaborados por niñas, niños y adolescentes
de 8 a 11 años de edad



RECETA GANADORA
1ER. LUGAR

FICHA

Municipio: Comonfort
Autora/Autor:
Britania Camacho Olalde
Localidad:
Empalme Escobedo
No. de raciones: 10

SOPA DE ELOTE Y JÍCAMA SALUDABLE

Ingredientes:

- Leche descremada 1 L.
- Elote 5 pzas.
- Zanahoria ¼ kg.
- Chayote 2 pzas.
- Ejotes ¼ kg.
- Jitomate ½ kg.
- Cebolla 1 pza.
- Ajo 2 dientes.
- Jícama 1 pza chica.
- Betabel 1 rebanada chica.
- Pepino ½ pza.
- Arándanos al gusto.
- Limón al gusto.
- Chile en polvo al gusto.
- Naranja ½ pza.
- Kiwi 3 rebanadas.
- Uvas 4 pzas.
- Fresas 4 pzas.

Modo de preparación:

1. Desgranar los elotes.
2. Pelar la zanahoria, el chayote y se parten en cuadritos.
3. Lavar los ejotes y cortarlos en trozos.
4. Cocer los granos de elotes, la zanahoria, el chayote y los ejotes.
5. Licuar el jitomate, cebolla y ajo.
6. Poner en una sartén aceite y agregar los granos del elote, la zanahoria, el chayote y los ejotes. Vaciar el jitomate, sazonar con sal, agregar la leche y dejar hervir.
7. Servir en un plato y disfrutar.

PARA LA JÍCAMA SALUDABLE:

1. Rallar jícama, zanahoria, betabel, pepino y mezclar.
2. A una jícama sacarle el centro y rellenar con la mezcla que se rayó. Poner encima los arándanos, unas gotas de limón y el chile en polvo.
3. Poner la jícama en un plato y decorar con la naranja, kiwi, uvas y fresas.



RECETA GANADORA
2DO. LUGAR

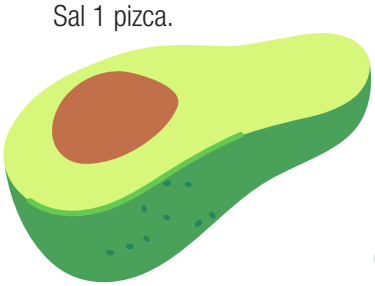
FICHA

Municipio: San Francisco del Rincón
Autora/Autor: Fabián Guadalupe Navarro Rodríguez
Localidad: California
No. de raciones: 8

Pozole de Garbanzo a la MARICRUZANA

Ingredientes:

- Garbanzo en grano 500 g.
- Chile jalapeño 3 pzas.
- Chile poblano 3 pzas.
- Pollo 500 g.
- Cebolla 2 pzas.
- Cilantro 1 ramito.
- Rábanos 5 pzas.
- Repollo ½ pza.
- Ajo 3 dientes.
- Aguacates 2 pzas.
- Cominos 1 pizca.
- Sal 1 pizca.



Modo de preparación:

1. Remojar los garbanzos una noche anterior de su preparación, agregar agua hasta cubrir, escurrir y enjuagar los garbanzos.
2. En una olla colocar los garbanzos con agua, tapar y hervir a fuego alto, aproximadamente 30 minutos.
3. Cocinar perfectamente la carne del pollo con ½ cebolla, cominos, un ajo y sal, desmenuzar y reservar.
4. Lavar los chiles y en un comal a fuego medio colocar los chiles para asarlos y licuar con ½ taza de agua, cebolla, cilantro, dos ajos y una pizca de sal.
5. Agregar en una vaporera mediana los garbanzos, el pollo deshebrado y el chile. Llevar a fuego medio hasta que hierva.
6. Picar el repollo, rebanar el aguacate y picar en cubos y rebanadas los rábanos.
7. Listo para emplatar, agregar el repollo, aguacate y rábanos al gusto. Se puede acompañar con tostadas y una salsa verde.

LA ENSALADA DEL ABUELO

FICHA

Municipio: Salvatierra
Autora/Autor: Eduardo Garnica Barbosa
Localidad: Salvatierra
No. de raciones: 5

Ingredientes:

- Pasta integral 1 paq.
- Lechuga 1 pza.
- Manzana 2 pzas.
- Mango 1 pza.
- Fresas ¼ kg.
- Arándanos 100 g.
- Cacahuates 50 g.
- Almendras 50 g.
- Nuez 50 g.
- Pollo 300 g.
- Aceite de oliva 1 cda.
- Hierbas finas 7 pizcas.
- Sal 1 pizca.

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras y frutas.
2. Picar la lechuga orejona en tiras delgadas y reservar.
3. Picar la manzana, mango y fresas en cubos pequeños.
4. Picar la nuez y los cacahuates, los arándanos en trozos pequeños y filetear las almendras.
5. Asar la pechuga de pollo, con una pizca de hierbas finas y sal y cortar en cubos.
6. Para la pasta, poner agua a hervir y perfumar con hierbas de olor, ajo y una pizca de sal, cocer hasta quedar al dente, escurrir y reservar hasta enfriar.
7. Para el aderezo, agregar en un recipiente el aceite de oliva, agregar las hierbas finas y una pizca de sal. Dejar reposar 30 minutos.
8. Mezclar en un recipiente grande todos los ingredientes y servir.



RECETA GANADORA
3ER. LUGAR

Recetario
PLATILLOS SALUDABLES
Edición 2025



PLATILLOS SALUDABLES

elaborados por niñas, niños y adolescentes de 12 a 15 años de edad

RECETA GANADORA
1ER. LUGAR



Pasta en crema de chilacas con pollo y vegetales asados

Ficha

Municipio: Salvatierra
Autora/Autor: Emily Andrea García Molina
Localidad: San Nicolás de los Agustinos
No. de raciones: 5

Ingredientes:

Pasta integral 250 g.
Chile chilaca 2 pzas.
Mejorana 1 ramito.
Tomillo 1 ramito.
Agua 750 mL.
Leche descremada 300 mL.
Elote blanco ½ pza.
Calabacita 1 pza.
Cebolla blanca ¼ pza.
Ajo 1 diente.
Pechuga de pollo 250 g.
Aceite de oliva 2 cdas.
Cilantro 1 ramito.
Sal 1 pizca.
Pimienta al gusto.

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Quitar las semillas y cortar en trozos medianos los chiles chilaca.
3. Cortar en trozos medianos la cebolla blanca.
4. Desgranar la media pieza de elote.
5. Cortar en rodajas delgadas la calabacita.
6. Cortar en cubos pequeños la pechuga de pollo.
7. Hervir en una cacerola el agua purificada con sal, una ramita de tomillo y mejorana.
8. Agregar la pasta integral y dejar cocer por aproximadamente 12 minutos. Cuando se encuentre el agua hirviendo.
9. Colar y agregar aceite de oliva, dando movimientos envolventes para evitar que se pegue la pasta, dejar enfriar y reservar.
10. Poner una cucharada de aceite de oliva en la misma cacerola donde se cocinó la pasta, agregar los chiles chilaca previamente cortados, la cebolla y por último el diente de ajo. Dejar que tomen un tono dorado, retirar y llevar a la licuadora.
11. Agregar la leche descremada, licuar en frecuencia media/alta hasta obtener una crema ligera y reservar.
12. Poner a sellar en la misma cacerola con el aceite sobrante la pechuga de pollo, ya lista agregar la crema ligera de chile chilaca, dejar hervir de 3 a 5 minutos, rectificar la sazón, si es necesario agregar sal y pimienta al gusto. Retirar del fuego y agregar la pasta previamente cocida con movimientos envolventes.
13. Poner a asar las rodajas de calabacita en otra sartén antiadherente o comal con los granos de elote, dejar tatemar, retirarlos y reservar.
14. Emplatar la pasta previamente mezclada con la crema de chilacas y el pollo, decorar con las rodajas de calabazas, los granos de elote asados y espolvorear el plato con cilantro finamente picado.



RECETA GANADORA
2DO. LUGAR

FICHA

Municipio: Victoria
Autora/Autor: Eric Sebastián Sánchez Alvarado
Localidad: Paso Hondo
No. de raciones: 5

POLLITO VEJETALEÑO

Ingredientes:

- Carne de pollo ½ kg.
- Brócoli ½ pza.
- Aceite de oliva 1 cda.
- Hierbabuena 1 ramito.
- Huevo 2 pzas.
- Ajo 1 diente.
- Sal 1 pizca.
- Pimienta al gusto.
- Limón 5 pzas.
- Zanahoria 2 pzas.
- Chayote 2 pzas.
- Cebolla ¼ pza.
- Calabaza 2 pzas.
- Ejotes 7 pzas.
- Arroz blanco 2 tzas.

Modo de preparación:

1. Cocer la carne de pollo en agua, agregando unas hojas de hierbabuena, cebolla y sal.
2. Deshebrar la carne para marinarla con limón, pimienta, sal y dos cucharadas de aceite de oliva. Agregar el huevo. Dejar reposar por tres horas.
3. Hacer las tortitas y asarlas a fuego lento en la parrilla.
4. Preparar el arroz blanco de manera tradicional.
5. Cocer al vapor el brócoli, la zanahoria, el chayote, los ejotes y la calabacita.
6. Cuando ya está todo, armar el plato con todos los ingredientes.

Pastel De Atún

Ficha

Municipio: Celaya
Autora/Autor: Sandra Yoselin Olalde González
Localidad: Celaya
No. de raciones: 15

Ingredientes:

Atún en agua 8 latas.
Jitomate 3 pzas.
Huevo 8 pzas.
Harina de avena 285 g.
Zanahoria 2 pzas.
Cebolla ¼ pza.
Ajo 1 diente.
Aceite de oliva 2 cdas.
Sal 1 pizca.
Lechuga 3 tzas.
Flor de pensamiento 1 ramito.

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Rallar las zanahorias y picar las demás verduras.
3. Sofreír cebolla, ajo, jitomate, zanahoria, una vez suaves quitar del fuego y mezclar con el atún previamente escurrido.
4. Añadir a la mezcla anterior el huevo con una pizca de sal y la harina de avena.
5. Agregar a un molde para horno previamente engrasado y enharinado y hornear a 180° por 35 minutos.
6. Colocar una cama de lechuga y encima el pastel acompañado de una flor de pensamiento.



RECETA GANADORA
3ER. LUGAR

Recetario
PLATILLOS SALUDABLES
Edición 2025



PLATILLOS CON HERENCIA CULINARIA

“Rescatando nuestras tradiciones” elaborado por grupos de desarrollo comunitario

RECETA GANADORA
1ER. LUGAR



Chiles escondidos

Ficha

Municipio: San Francisco del Rincón
Autora/Autor: Rita Galván Negrete
Localidad: El Tejocote
No. de raciones: 4

Ingredientes:

- Frijol en grano 100 g.
- Chile poblano 4 pzas.
- Pollo 120 g.
- Masa nixtamalizada 120 g.
- Cebolla blanca ½ pza.
- Lechuga ½ pza.
- Jitomate 1 pza.
- Chile ancho 1 pza.
- Aguacate 1 pza.
- Crema 5 mL.

Modo de preparación:

1. Tatemar, desvenar y limpiar los chiles.
2. Cocer y deshebrar el pollo para el relleno de los chiles.
3. Sofreír los frijoles previamente cocidos con la cebolla y el chile ancho. Licuar y reservar.
4. Rellenar los chiles con pollo y frijoles para envolverlos en la masa.
5. Poner los chiles en el comal con llama media, hasta que tomen una consistencia crujiente.
6. Acompañar con ensalada de lechuga, jitomate y aguacate. Al gusto agrega crema.
7. Emplatar y estará listo para degustar.



RECETA GANADORA
2DO. LUGAR

FICHA

Municipio: Celaya
Autora/Autor: María Isabel Álvarez Gámez
Localidad: Los Arenales (Los Puentes)
No. de raciones: 4

SOPA DE HUITLACOCHE CON CHAMPIÑÓN Y FLOR DE CALABAZA

Ingredientes:

- Huitlacoche 2 tzas.
- Calabacita 2 pzas.
- Chile guajillo 2 pzas.
- Cebolla blanca ¼ pza.
- Champiñones 2 tzas.
- Elote blanco desgranado 2 pzas.
- Flor de calabaza 1 ramito.
- Epazote 2 ramitos.
- Caldo de pollo 2 L.
- Queso panela 250 g.
- Tortillas de maíz 6 pzas.
- Aceite vegetal 1 cda.



Modo de preparación:

1. Lavar, desinfectar y picar las verduras.
2. Acitronar la cebolla y las tiras de chile guajillo, esperar que suelte sabor y agregar la calabaza, champiñón, huitlacoche, elote y epazote. Cocinar por unos minutos con un poco de sal hasta que la calabacita y el champiñón estén tiernos.
3. Agregar el caldo de pollo poco a poco hasta llegar a la consistencia deseada.
4. Agregar y mezclar la flor de calabaza.
5. Dejar que la sopa hierva unos minutos, probar y ajustar la sazón.
6. Cortar la tortilla en tiras delgadas y hornearlas a 180° C hasta que estén doradas.
7. Servir la sopa con cubos de queso panela y tiritas de tortilla.



RECETA GANADORA
3ER. LUGAR

DELICIA DE LA DESPENSA

FICHA

Municipio: Tarandacuao
Autora/Autor: Rogelio Octavio Ramírez Pérez
Localidad: San Antonio
No. de raciones: 4

Ingredientes:

- Cacahuate 100 g.
- Chile guajillo 5 pzas.
- Pasta integral 220 g.
- Champiñones 200 g.
- Chayotes 2 pzas.
- Camote 1 pza.
- Mezcla de legumbres 2 latas.
- Jitomate 1 pza.
- Cebolla ½ pza.
- Ajo 2 dientes.
- Leche ½ litro
- Hierbas de olor al gusto.

Modo de preparación:

1. Hervir agua con un poco de sal, un ajo y hierbas de olor al gusto. agregar la pasta y una vez al dente retirar del fuego y escurrir.
2. Sofreír el jitomate, la cebolla, los champiñones y el ajo finamente picado. agregar la mezcla a la pasta cocida.
3. Licuar el cacahuate en medio litro de leche y los chiles guajillo previamente tostados y hervir. agregar los champiñones y la pasta. dejar un momento en el fuego. retirar casi de inmediato del fuego.
4. Pelar el chayote y el camote se cosen a vapor ya listos se agrega a la pasta junto con la mezcla de legumbres.

¡LAVA Y DESINFECTA

LAS VERDURAS Y FRUTAS!

Los alimentos crudos contienen microorganismos, es importante que antes de prepararlos o consumirlos los laves y desinfectes correctamente para evitar enfermedades.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LAVAR Y DESINFECTAR?

Lavar

Se utiliza agua y jabón para remover la suciedad que presenta un alimento.

Desinfectar

Se realiza después del lavado para reducir el número de microorganismos que hayan quedado en los alimentos, utilizando productos desinfectantes.

¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO PARA LAVAR Y DESINFECTAR LAS VERDURAS Y FRUTAS?

1. Retirar las partes no comestibles, hojas, raíces, tallos, entre otros.
2. Enjuagar con agua potable hasta retirar los excesos de tierra o suciedad.
3. Frotar o tallar las superficies sin dañar con estropajo y jabón, pieza por pieza, en manojos pequeños u hoja por hoja.
4. Enjuagar con agua potable hasta eliminar los residuos del jabón.
5. Desinfectar con un producto para tal fin, de acuerdo con las instrucciones de cantidad y tiempo de acción que especifique la etiqueta.
6. Secar con una toalla de papel o dejarlas escurrir en un lugar limpio.

Recetario

PLATILLOS SALUDABLES

Edición 2025



GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO
2024
2030

DIF

SISTEMA PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA