

MOLLETES

243 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- 1 pieza
- ½ taza
- 2 rebanadas
- ¾ pieza
- 1 rodaja
- 1 cucharadita

INGREDIENTES:

Bolillo sin migajón
Frijol machacado, no frito
Queso panela
Jitomate picado
Cebolla picada
Cilantro picado

PREPARACIÓN:

Cortar el bolillo por la mitad, untar los frijoles y agregar queso. Gratinar. Para la salsa pico de gallo mezclar el jitomate, la cebolla y el cilantro picados. Agregarla a los molletes y servir.

PARA ACOMPAÑAR LOS MOLLETES:

1 vaso de agua natural (mínimo).



* Porción personal.

SINCRONIZADAS CON JAMÓN

240 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- 2 piezas
- 1 rebanada
- ¼ taza

INGREDIENTES:

- Tortilla de harina
- Jamón de pavo
- Queso Oaxaca deshebrado

PREPARACIÓN:

Colocar el jamón y el queso sobre una tortilla de harina y cubrir con la otra. Calentar en una sartén hasta que el queso se derrita.

PARA ACOMPAÑAR LAS SINCRONIZADAS CON JAMÓN:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 naranja.



* Porción personal.

ENSALADA DE ZANAHORIA Y COL

237 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- ½ taza
- ¼ taza
- 1 cucharada
- ¾ taza
- 1 cucharadita
- ¼ taza

INGREDIENTES:

Zanahoria rallada
Col rallada
Pasitas
Piña picada
Crema *light*
Amaranto tostado

PREPARACIÓN:

Mezclar la zanahoria, la col, las pasitas y la piña con la crema. Espolvorear el amaranto tostado.

PARA ACOMPAÑAR LA ENSALADA DE ZANAHORIA Y COL:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 taza de sandía picada.



* Porción personal.

MEDIA NOCHE CON JAMÓN

223 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- 1 pieza
- 1 rebanada
- 1 rebanada delgada
- 1 hoja
- 1 rebanada
- 1 rebanada delgada

INGREDIENTES:

Media noche
Jamón de pavo
Queso panela
Lechuga
Jitomate
Aguacate

PREPARACIÓN:

Colocar dentro de la media noche el queso panela, el jamón, la lechuga, el jitomate y el aguacate.

PARA ACOMPAÑAR LA MEDIA NOCHE CON JAMÓN:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 taza de sandía picada.



* Porción personal.

POLLO CON NUEZ

240 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- ½ taza (30 g)
- 2 cucharadas
- 2 piezas

INGREDIENTES:

Pollo cocido deshebrado
Nuez picada
Galletas habaneras

PREPARACIÓN:

Mezclar el pollo deshebrado con la nuez picada.
Servir con las galletas habaneras.

PARA ACOMPAÑAR EL POLLO CON NUEZ:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 taza de uvas enteras o partidas a la mitad.



* Porción personal.

QUESADILLA CON REQUESÓN Y ZANAHORIA

252 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- 2 piezas
- ½ taza
- ¼ taza

INGREDIENTES:

Tortilla de maíz
Requesón
Zanahoria cocida
en rodajas

PREPARACIÓN:

Poner el requesón a fuego lento y añadir la zanahoria. Rellenar las tortillas con la mezcla.

PARA ACOMPAÑAR LA QUESADILLA CON REQUESÓN Y ZANAHORIA:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 taza de melón picado.



* Porción personal.

ENSALADA DE POLLO CON VERDURAS

247 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- ½ taza (30 g)
- ½ taza
- ¼ taza
- 1 cucharada
- Al gusto
- 4 piezas

INGREDIENTES:

- Pollo cocido deshebrado
- Zanahoria cocida rallada o picada
- Ejotes cocidos picados
- Chícharos cocidos
- Jugo de limón
- Galletas habaneras

PREPARACIÓN:

Mezclar el pollo, la zanahoria, los ejotes y los chícharos. Agregar limón al gusto. Complementar con galletas habaneras.

PARA ACOMPAÑAR LA ENSALADA DE POLLO CON VERDURAS:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 vaso de gelatina de agua.



* Porción personal.