

ESQUITES

230 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- 1 taza
- 2 hojas
- Al gusto
- 1 cucharadita

INGREDIENTES:

- Granos de elote
- Epazote
- Jugo de limón
- Queso rallado

PREPARACIÓN:

Hervir los granos de elote con las hojas de epazote hasta que estén tiernos. Agregar el limón y el queso rallado.

PARA ACOMPAÑAR LOS ESQUITES:

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



* Porción personal.

EMPAREDADO CON ATÚN

252 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- 2 rebanadas
- ¼ lata
- 3 rebanadas
- 1 hoja

INGREDIENTES:

Pan de caja integral
Atún en agua
Jitomate
Lechuga

PREPARACIÓN:

Sobre una rebanada de pan colocar la lechuga, el atún y el jitomate. Cubrir con la otra rebanada y cortar en dos o cuatro partes.

PARA ACOMPAÑAR EL EMPAREDADO CON ATÚN:

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



* Porción personal.

TOSTADA CON SALPICÓN

240 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

CANTIDAD:

- 1 pieza
- ½ taza
- ½ pieza
- ½ pieza
- 1 cucharadita
- Al gusto

INGREDIENTES:

- Tostada horneada, sin freír
- Carne de res deshebrada
- Jitomate
- Papa cocida en cubos
- Aceite de oliva
- Jugo de limón

PREPARACIÓN:

Mezclar la carne con el jitomate y la papa. Agregar aceite de oliva y jugo de limón. Servir con una tostada.

PARA ACOMPAÑAR LA TOSTADA CON SALPICÓN:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- ½ taza de jícama rallada.
- ½ taza de zanahoria rallada



* Porción personal.

TIRITAS DE POLLO, JÍCAMA Y ZANAHORIA

235 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

CANTIDAD:

- $\frac{3}{4}$ taza (30 g)
- $\frac{1}{2}$ taza
- $\frac{1}{2}$ taza
- 1 cucharada
- Al gusto

INGREDIENTES:

- Pollo cocido
- Zanahoria
- Jícama
- Catsup
- Jugo de limón

PREPARACIÓN:

Cortar en tiras el pollo, la jícama y la zanahoria. Mezclarlos y agregar la catsup y el jugo de limón.

PARA ACOMPAÑAR LAS TIRITAS DE POLLO, JÍCAMA Y ZANAHORIA:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 3 guayabas partidas a la mitad.



* Porción personal.

ROLLITOS DE JAMÓN

230 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

CANTIDAD:

- 3 rebanadas
- 3 rebanadas
- ½ taza

- 1 taza
- ¾ taza

INGREDIENTES:

Jamón de pavo
Queso panela
Zanahoria, calabaza y
cebollas cocidas
Germinado de alfalfa
Jícama rallada o partida

PREPARACIÓN:

Cortar las calabazas, las zanahorias, las cebollas cocidas y el queso panela en tiras delgadas. Revolver. Colocar la mezcla sobre las rebanadas de jamón y enrollar. Servir con el germinado de alfalfa y la jícama.

PARA ACOMPAÑAR LOS ROLLITOS DE JAMÓN:

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



* Porción personal.

BÍSQUET CON MERMELADA

248 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

CANTIDAD:

- 1 pieza pequeña
- 2 cucharadas

INGREDIENTES:

- Bísquet
- Mermelada baja en azúcar

PREPARACIÓN:

Cortar el bísquet por la mitad y untar la mermelada.

PARA ACOMPAÑAR EL BÍSKUET CON MERMELADA:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- $\frac{1}{4}$ taza de zanahorias.
- $\frac{1}{2}$ taza de pepinos.



* Porción personal.

COCTEL DE FRUTAS CON YOGUR Y GRANOLA

241 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

CANTIDAD:

- ½ taza
- ½ taza
- ¾ taza
- ¼ taza

INGREDIENTES:

- Sandía
- Melón
- Yogur natural descremado
- Granola baja en grasa

PREPARACIÓN:

Picar la fruta y mezclarla en un recipiente. Agregar el yogur y la granola.

PARA ACOMPAÑAR EL COCTEL DE FRUTAS CON YOGUR Y GRANOLA:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).



* Porción personal.