



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO

## GACETA OFICIAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Órgano de Difusión del Gobierno de la Ciudad de México

DÉCIMA NOVENA ÉPOCA

2 DE MARZO DE 2016

No. 22

### Í N D I C E

#### ADMINISTRACIÓN PÚBLICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

##### Secretaría de Salud

- ◆ Aviso por el cual se dan a conocer las Técnicas de Preparación de Alimentos 4
- ◆ Aviso por el cual se dan a conocer las Técnicas de Enfermería en el Servicio de Medicina Interna 118
- ◆ Aviso por el cual se dan a conocer las Técnicas de Enfermería en la Unidad de Hemodiálisis 145

##### Delegación Iztacalco

- ◆ Acuerdo por el que se declaran y dan a conocer como días inhábiles y en consecuencia se suspenden los términos inherentes para la Orientación, Información, Recepción, Integración, Registro, Gestión, Resolución y entrega de documentos que se relacionan con los Trámites, Servicios y Solicitudes de Información Pública, Solicitudes de Acceso, Rectificación, Cancelación, y Oposición de Datos Personales así como a la interposición de los Recursos de Revisión, ingresadas ante las Subdirecciones de Ventanilla Única Delegacional, de Información Pública y del Centro de Servicios y Atención Ciudadana así como trámites, servicios, procedimientos y demás actos administrativos a cargo de la Delegación de Iztacalco en los términos de referencia, en los días que se señalan 166

##### Delegación Iztapalapa

- ◆ Aviso por el cual se da a conocer el enlace electrónico donde podrá ser consultado el Manual de Integración y Funcionamiento del Comité Delegacional de Adquisiciones, Arrendamientos y Prestación de Servicios con número de registro MEO-05/090216-OPA-IZP-11/201 168

Continúa en la Pág. 2

## Índice

Viene de la Pág. 1

### **Delegación La Magdalena Contreras**

- ◆ Aviso mediante el cual se declaran como días inhábiles para el año 2016 y del mes de enero del año 2017 de la Oficina de Información Pública de la Delegación La Magdalena Contreras los que se indicán, para el efecto de los actos y procedimientos competencia de esta Oficina 169

### **Delegación Milpa Alta**

- ◆ Nota aclaratoria, relativa al Aviso por el cual se dan a conocer las Reglas de Operación del Programa Social de Mejoramiento Sustentable en Suelo de Conservación de Milpa Alta (Promessucma) que se llevarán a cabo en la Delegación Milpa Alta, a través de la Dirección General de Medio Ambiente para el Ejercicio Fiscal 2016 publicadas el 29 de enero de 2016 en la Gaceta Oficial del Distrito Federal, Tomo II 171

### **Servicios Metropolitanos, S.A. de C.V.**

- ◆ Aviso por el que se da a conocer el Calendario Presupuestal de Servicios Metropolitanos, S.A. de C.V. para el Ejercicio Fiscal 2016, comunicado por la Secretaría de Finanzas del Gobierno de la Ciudad de México 174

### **Servicios de Salud Pública**

- ◆ Acuerdo por el que se crea el Sistema de Datos Personales denominado "Expediente de Personal de la Clínica Especializada Iztapalapa" 175
- ◆ Acuerdo por el que se crea el Sistema de Datos Personales denominado "Expediente de Personal del Centro de Salud T-II Hortencia" 178
- ◆ Acuerdo por el que se modifica el Sistema de Datos Personales denominado "Expediente Clínico Centro T-I de Salud Hortencia" 181

### **Instituto de Verificación Administrativa del Distrito Federal**

- ◆ Acuerdo INVEADF/01/2016, por el cual se suspenden los términos y plazos relativos a los Procedimientos Administrativos ante el Instituto de Verificación Administrativa de la Ciudad de México, Organismo Público Descentralizado correspondiente al año dos mil dieciséis 183

## **CONVOCATORIAS DE LICITACIÓN Y FALLOS**

- ◆ **Secretaría de Seguridad Pública.-** Policía Bancaria e Industrial.- Licitación Pública Nacional Número 30001072-04-2016.- Convocatoria 02.- Contratación del servicio de mantenimiento preventivo y correctivo del parque vehicular 185

## **SECCIÓN DE AVISOS**

- ◆ Hortalizas Argaman, S.A. de C.V. 187
- ◆ Integradora de Servicios Empresariales Teri, S.A. de C.V. 188
- ◆ Diseños Blanme, S.A. de C.V. 188
- ◆ Diseños de Blancos Exclusivos Bl, S.A. de C.V. 188
- ◆ **Edictos** 189



**GACETA OFICIAL  
DE LA CIUDAD DE MÉXICO**

# ADMINISTRACIÓN PÚBLICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

## SECRETARÍA DE SALUD

**DR. JOSÉ ARMANDO AHUED ORTEGA**, Secretario de Salud, con fundamento en el artículo 29 fracción XIX, 16 fracción IV de la Ley Orgánica de la Administración Pública del Distrito Federal, 24 fracción XX de la Ley de Salud del Distrito Federal, 11 de la Ley de Procedimiento Administrativo del Distrito Federal, 26 fracciones V y VIII y 67 fracciones VI, XIV y XXI del Reglamento Interior de la Administración Pública del Distrito Federal emito el siguiente:

### AVISO POR EL CUAL SE DAN A CONOCER LAS TÉCNICAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

#### ÍNDICE

#### 1. INTRODUCCIÓN

#### 2. MARCO JURÍDICO DE ACTUACIÓN

#### 3. OBJETIVO DEL DOCUMENTO

#### 4. TÉCNICAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

4.1 Atole de granola.

4.2 Atole de canela.

4.3 Atole de fresa.

4.4 Atole de nuez.

4.5 Atole de guayaba.

4.6 Atole de chocolate.

4.7 Atole de avena.

4.8 Licuado de fruta.

4.9 Agua de limón.

4.10 Agua de Jamaica.

4.11 Agua de tamarindo.

4.12 Arroz con chícharo.

4.13 Arroz a la mexicana.

4.14 Arroz con almeja y pimienta.

4.15 Arroz blanco.

4.16 Arroz al curry.

4.17 Arroz con zanahoria.

4.18 Arroz poblano.

4.19 Arroz amarillo.

4.20 Arroz blanco con pimienta morrón.

4.21 Arroz con elote.

- 4.22 Melón sorpresa.
- 4.23 Flan casero.
- 4.24 Pastel de elote.
- 4.25 Pastel de zanahoria.
- 4.26 Manzana al horno.
- 4.27 Fresas escarchadas.
- 4.28 Cocktail de melón.
- 4.29 Cocktail de frutas.
- 4.30 Plátanos con crema.
- 4.31 Canasta de naranja.
- 4.32 Fruta con granola.
- 4.33 Gelatina.
- 4.34 Tacos de pollo.
- 4.35 Alambre.
- 4.36 Atún a la mexicana.
- 4.37 Bistec en salsa rosada.
- 4.38 Bistec marinado.
- 4.39 Ceviche de pulpo.
- 4.40 Cuernitos de jamón con queso.
- 4.41 Chicharrón en salsa verde con nopales.
- 4.42 Enjitomatadas.
- 4.43 Fajitas mixtas en salsa chipotle.
- 4.44 Flautas de pollo.
- 4.45 Milanesa de res.
- 4.46 Pacholas.
- 4.47 Pancita.
- 4.48 Pechuga a la cordon blue.
- 4.49 Pollo a la Kentucky.
- 4.50 Pechuga asada.
- 4.51 Pechuga empanizada.
- 4.52 Pierna mechada en jugo de piña.

- 4.53 Rollitos de jamón.
- 4.54 Sincronizada mexicana.
- 4.55 Salsa verde.
- 4.56 Tinga de pollo.
- 4.57 Sincronizadas.
- 4.58 Rollos de jamón al chipotle.
- 4.59 Rollo de pescado.
- 4.60 Rollo de bistec en salsa chipotle.
- 4.61 Bistec en pasilla.
- 4.62 Queso en salsa roja.
- 4.63 Puntas de bistec a la mexicana.
- 4.64 Pollo asado.
- 4.65 Pollo con champiñones.
- 4.66 Pollo en caldo tlalpeño.
- 4.67 Pollo en manzana.
- 4.68 Pollo a la huerta.
- 4.69 Pollo a la hawaiana.
- 4.70 Pollo a la española.
- 4.71 Pollo a la crema.
- 4.72 Pescado empapelado.
- 4.73 Filete de pescado a la mantequilla.
- 4.74 Pastel de atún.
- 4.75 Molletes.
- 4.76 Mixiotes de pollo.
- 4.77 Medallones de pollo.
- 4.78 Lomo tlaxcalteca.
- 4.79 Jamón a la plancha.
- 4.80 Hot dog.
- 4.81 Guisado mixteco.
- 4.82 Alambre vegetariano.
- 4.83 Crepas de mole con pollo.

- 4.84 Crepas de espinaca.
- 4.85 Cerdo en pipián verde.
- 4.86 Carnitas.
- 4.87 Carne asada.
- 4.88 Bistec a la mexicana.
- 4.89 Bistec fingido.
- 4.90 Bistec encebollado.
- 4.91 Atún catalán.
- 4.92 Albondigón relleno de queso.
- 4.93 Cuete en salsa poblana.
- 4.94 Taquitos de silao.
- 4.95 Hot cakes con jamón.
- 4.96 Florentina de jamón.
- 4.97 Filete de res con champiñones a la mexicana.
- 4.98 Enfrijoladas.
- 4.99 Enchiladas verdes con pollo.
- 4.100 Enchiladas guajillas.
- 4.101 Desayuno mexicano.
- 4.102 Daditos de carne.
- 4.103 Chuleta adobada.
- 4.104 Chilaquiles verdes con huevo.
- 4.105 Croquetas de res.
- 4.106 Cerdo almendrado.
- 4.107 Salchicha asada.
- 4.108 Cuete a la francesa.
- 4.109 Pescado estrella.
- 4.110 Huevo en salsa.
- 4.111 Huevo con salchicha.
- 4.112 Huevos al tomate.
- 4.113 Tortilla de huevo en salsa pasilla.
- 4.114 Tortilla española.

- 4.115 Omelet de queso y brócoli.
- 4.116 Omelet de queso.
- 4.117 Omelet de champiñones.
- 4.118 Huevos supremos.
- 4.119 Huevos exquisitos.
- 4.120 Huevo con rajas.
- 4.121 Chayotes rellenos.
- 4.122 Calabacitas a la vinagreta.
- 4.123 Champiñones al ajillo.
- 4.124 Ensalada de chayote.
- 4.125 Ensalada de frutas.
- 4.126 Ensalada de apio y papas.
- 4.127 Ensalada de ejotes con jitomate.
- 4.128 Ensalada de jitomate, pepino y aguacate.
- 4.129 Lechuga con dip de aguacate.
- 4.130 Ensalada de lechuga con naranja.
- 4.131 Ensalada de lechuga con rábanos.
- 4.132 Papas a la vinagreta.
- 4.133 Rueda de calabacita.
- 4.134 Papas a la alemana.
- 4.135 Ensalada jitomate.
- 4.136 Ensalada de verduras.
- 4.137 Ensalada de vegetales.
- 4.138 Ensalada de lechuga.
- 4.139 Ensalada de pepino con apio.
- 4.140 Ensalada de zanahoria y pepino.
- 4.141 Ensalada fácil.
- 4.142 Ensalada Florencia.
- 4.143 Ensalada primavera.
- 4.144 Ensalada rusa.
- 4.145 Ensalada rusa con jamón y queso.

- 4.146 Ensalada de zanahoria.
- 4.147 Ensalada mixta.
- 4.148 Ensalada de nopales.
- 4.149 Ensalada florentina.
- 4.150 Ensalada otoño.
- 4.151 Ensalada sorpresa.
- 4.152 Rajas con crema.
- 4.153 Ensalada verde.
- 4.154 Ensalada de ejotes a la campesina.
- 4.155 Delicia de papa.
- 4.156 Ensalada de manzana.
- 4.157 Ensalada de jitomate y calabacitas.
- 4.158 Ejotes a la campesina.
- 4.159 Ensalada de apio y papa.
- 4.160 Espagueti al horno.
- 4.161 Espagueti con salsa de cacahuete.
- 4.162 Espagueti rojo.
- 4.163 Codo al gratín.
- 4.164 Codito rojo.
- 4.165 Codo a la diablo.
- 4.166 Tallarines al horno.
- 4.167 Espagueti a la italiana.
- 4.168 Codito a la poblana.
- 4.169 Frijoles de olla.
- 4.170 Frijoles refritos.
- 4.171 Sopa de almeja.
- 4.172 Sopa de habas.
- 4.173 Crema de atún.
- 4.174 Crema de brócoli.
- 4.175 Crema de elote.
- 4.176 Consomé con vegetales.

- 4.177 Consomé de pollo.
- 4.178 Sopa de lentejas.
- 4.179 Sopa de espinaca.
- 4.180 Sopa de poro y papa.
- 4.181 Sopa de chayote.
- 4.182 Sopa de cilantro.
- 4.183 Sopa de cebolla.
- 4.184 Sopa de pasta.
- 4.185 Sopa de codito con espinacas.
- 4.186 Sopa de garbanzo.
- 4.187 Sopa de rajas y elote.
- 4.188 Sopa de vegetales.
- 4.189 Sopa española.
- 4.190 Sopa juliana.
- 4.191 Sopa malintzin.
- 4.192 Sopa minestrone.
- 4.193 Sopa poblana.
- 4.194 Sopa de hongos.
- 4.195 Sopa de col.
- 4.196 Crema de zanahoria.
- 4.197 Sopa de chayote con jamón.
- 4.198 Guacamole.
- 4.199 Salsa verde.
- 4.200 Salsa roja.
- 4.201 Salsa de chile morita.
- 4.202 Salsa mexicana.
- 4.203 Salsa de chile de árbol.

## **1. INTRODUCCIÓN**

La Secretaría de Salud en su afán de mantener un adecuado funcionamiento de las unidades hospitalarias, realiza una periódica actividad para la elaboración, revisión y actualización de los manuales de organización, procedimientos y técnicas que normen y sirvan de instrumento guía al personal que labora en los hospitales de la Secretaría de Salud, así como para el personal de nuevo ingreso.

Planear la preparación previa, cocción, distribución y consumo oportunos de los alimentos mediante técnicas culinarias correctas, tiene el propósito de que resulten menús apropiados a las condiciones nutricionales de los derechohabientes o usuarios hospitalizados y personal con derecho a este servicio.

Esta diversidad de etapas que siguen los alimentos hasta llegar a ser consumidos por los derechohabientes o usuarios, ha originado que las autoridades de la Secretaría de Salud, hayan dispuesto la elaboración de las técnicas de preparación de alimentos con el objeto de ofrecer al personal de Dietología de los Hospitales de la Secretaría de Salud, un documento que norme y guíe la preparación de los alimentos, a fin de ofrecer una alimentación sana, variada y calculada de acuerdo a las necesidades de los derechohabientes o usuarios hospitalizados.

Este documento está integrado por cuatro capítulos que son la introducción, el marco jurídico de actuación, donde se establecen las bases jurídico-administrativas que norman el desarrollo de funciones del personal del Servicio de Dietología, el objetivo del documento y la descripción de un compendio de Técnicas de Preparación de Alimentos.

El presente documento se elabora con fundamento en las atribuciones de la Dirección General de Planeación y Coordinación Sectorial establecidas en el artículo 67 Fracciones VI y XIV del Reglamento Interior de la Administración Pública del Distrito y en las funciones de la Dirección de Coordinación y Desarrollo Sectorial descritas en el Manual Administrativo de la Secretaría de Salud.

## **2. MARCO JURÍDICO DE ACTUACIÓN**

### **CONSTITUCIÓN**

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 05 de febrero de 1917, última reforma 29 de enero de 2016.

### **ESTATUTO**

- Estatuto de Gobierno del Distrito Federal, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 26 de julio de 1994, última reforma 27 de junio de 2014.

### **LEYES**

- Ley Federal de Responsabilidades de los Servidores Públicos, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 31 de diciembre de 1982, última reforma 24 de diciembre de 2013.
- Ley General de Salud, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 07 de febrero de 1984, última reforma 12 de noviembre de 2015.
- Ley Orgánica de la Administración Pública del Distrito Federal, publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 29 de diciembre de 1998, última reforma 26 de junio de 2015.
- Ley que Establece el Derecho al Acceso Gratuito a los Servicios Médicos y Medicamentos a las Personas Residentes en el Distrito Federal que Carecen de Seguridad Social Laboral, publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 22 de mayo de 2006.
- Ley de Salud del Distrito Federal, publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 17 de septiembre de 2009, última reforma 19 de enero de 2016.

### **REGLAMENTOS**

- Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Prestación de Servicios de Atención Médica, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 14 de mayo de 1986, última reforma 24 de marzo de 2014.
- Reglamento Interior de la Administración Pública del Distrito Federal, publicado en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 28 de diciembre de 2000, última reforma 01 de octubre de 2015.
- Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Protección Social en Salud, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 05 de abril de 2004, última reforma 17 de diciembre de 2014.
- Reglamento de la Ley que Establece el Derecho al Acceso Gratuito a los Servicios Médicos y Medicamentos a las Personas Residentes en el Distrito Federal que Carecen de Seguridad Social Laboral, publicado en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 04 de diciembre de 2006.
- Reglamento de la Ley de Salud del Distrito Federal, publicado en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 13 de marzo de 2015.

## DOCUMENTOS NORMATIVO-ADMINISTRATIVOS

- Norma Oficial Mexicana NOM-004-SSA3-2012. Del Expediente Clínico, Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 15 de octubre de 2012.

### 3. OBJETIVO DEL DOCUMENTO

Ofrecer al personal de Dietología de los Hospitales de la Secretaría de Salud un documento que norme y guíe la preparación de los alimentos, a fin de ofrecer una alimentación sana, variada y calculada de acuerdo a las necesidades de los derechohabientes o usuarios hospitalizados.

### 4. TÉCNICAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

#### 4.1 Atole de granola.

##### Ingredientes:

- Leche: 150 ml.
- Granola: 10 g.
- Azúcar: 10 g.
- Canela: 1 g.

##### Técnica de Preparación:

- Licuar la granola con un poco de leche.
- Hervir la leche incorporando el azúcar, canela y granola colada, moviendo esporádicamente.
- Dejar hervir hasta que espese lo necesario.
- Servir.

#### 4.2 Atole de canela.

##### Ingredientes:

- Leche: 150 ml.
- Fécula de maíz: 5 g.
- Piloncillo: 20 g.
- Canela: 2 g.
- Agua: 240 ml.

##### Técnica de Preparación:

- Poner el piloncillo y la canela en 240 ml de agua y poner a hervir, incorporar la fécula de maíz disuelta en agua.
- Hervir de 4-5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- Agregar la leche y dejar hervir 5 minutos a fuego suave revolviendo constantemente.
- Servir.

#### 4.3 Atole de fresa.

**Ingredientes:**

- Fresa: 50 g.
- Azúcar: 5 g.
- Fécula de maíz: 5 g.
- Leche condensada: 20 g.
- Agua: 240 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar las fresas.
- Machacar las fresas y poner a hervir con el azúcar.
- Incorporar al agua cuando espese.
- Dejar hervir y agregar la fécula de maíz previamente disuelta en dos cucharadas de agua.
- Mover constantemente e incorporar la leche condensada.
- Servir inmediatamente.

**4.4 Atole de nuez.****Ingredientes:**

- Fécula de maíz: 5 g.
- Nuez molida: 10 g.
- Leche: 150 ml.
- Azúcar: 10 g.
- Agua: 240 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Calentar la leche con la nuez y el azúcar.
- Disolver la fécula de maíz con el agua.
- Agregar la fécula de maíz, cuando la leche esté caliente, sin dejar de mover para que no se formen grumos.
- Dejar hervir de 3-5 minutos.
- Servir.

**4.5 Atole de guayaba.****Ingredientes:**

- Leche: 150 ml.
- Guayaba: 50 g.

- Azúcar: 10 g.
- Canela: 1 g.
- Fécula de maíz: 5 g.
- Agua: 240 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar las guayabas.
- Hervir las guayabas en un litro de agua con la canela y el azúcar.
- Retirar del fuego hasta que estén cocidas las guayabas.
- Licuar las guayabas con la miel, colar y poner nuevamente al fuego.
- Incorporar la fécula de maíz previamente disuelta y mover para evitar que se pegue.
- Agregar la leche poco a poco cuando espese, mezclando bien para evitar que se corte.

**4.6 Atole de chocolate.****Ingredientes:**

- Leche: 150 ml.
- Fécula de maíz: 5 g.
- Chocolate en tablilla: 10 g.
- Azúcar: 10 g.
- Agua: 240 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Disolver la fécula de maíz en agua fría.
- Hervir la leche y cuando rompa el hervor incorporar el chocolate en trozos y la fécula de maíz sin dejar de mover.
- Añadir el azúcar.
- Dejar hervir 10 minutos.
- Servir.

**4.7 Atole de avena.****Ingredientes:**

- Leche: 150 ml.
- Avena: 10 g.
- Azúcar: 10 g.
- Canela: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Licuar la avena con un poco de leche.
- Hervir la leche con el azúcar y la canela, y adicionar la avena licuada con la leche.
- Mezclar constantemente hasta que espese lo necesario.
- Servir.

#### **4.8 Licuado de fruta.**

##### **Ingredientes:**

- Fruta: 85 g.
- Azúcar: 10 g.
- Leche: 100 ml.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar la fruta.
- Licuar la fruta con azúcar y leche.
- Servir.

#### **4.9 Agua de limón.**

##### **Ingredientes:**

- Limón: 50 g.
- Azúcar: 20 g.
- Agua: 200 ml.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar los limones y obtener su jugo.
- Mezclar el jugo de limón con el azúcar.
- Adicionar el agua y disolver.
- Servir al tiempo o fría.

#### **4.10 Agua de jamaica.**

##### **Ingredientes:**

- Jamaica: 16 g.
- Azúcar: 20 g.
- Agua: 200 ml.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar y cocer con suficiente agua la jamaica para obtener jarabe.

- Enfriar y mezclar con azúcar y diluir con agua.
- Servir al tiempo o fría.

#### **4.11 Agua de tamarindo.**

##### **Ingredientes:**

- Tamarindo pelado: 40 g.
- Azúcar: 20 g.
- Agua: 200 ml.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar y cocer con suficiente agua el tamarindo para obtener jarabe.
- Agregar el azúcar y agua para diluir.
- Dejar enfriar y servir.

#### **4.12 Arroz con chícharo.**

##### **Ingredientes:**

- Arroz: 30 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Chícharo: 60 g.
- Consomé: 3 g.
- Agua: 240 ml.

##### **Técnica de Preparación:**

- Remojar en agua tibia el arroz por 10 minutos.
- Enjuagar hasta que el agua salga clara.
- Poner en un colador y dejar escurrir.
- Higienizar el chícharo y la cebolla.
- Calentar el aceite y freír el arroz hasta que esté semidorado.
- Moler ajo, cebolla, sal y consomé con agua.
- Añadir la mezcla al arroz y agregar los chícharos.
- Tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- Servir.

**4.13 Arroz a la mexicana.****Ingredientes:**

- Arroz: 30 g.
- Jitomate: 34 g.
- Aceite: 3 ml.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Chícharo: 34 g.
- Papa: 24 g.
- Zanahoria: 27 g.
- Consomé: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Perejil: 2 g.
- Agua: 240 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Remojar en agua tibia el arroz por 10 minutos.
- Enjuagar hasta que el agua salga clara.
- Poner en un colador y dejar escurrir.
- Higienizar, mondar y picar la papa, la zanahoria y los chícharos.
- Moler el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Calentar el aceite y freír el arroz hasta que esté dorado verter el jitomate, las verduras, sal y consomé.
- Tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- Servir.

**4.14 Arroz con almeja y pimiento.****Ingredientes:**

- Arroz: 30 g.
- Almeja: 150 g.
- Pimiento morrón: 47 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 4 g.

- Consomé: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Aceite: 3 ml.
- Perejil: 1.5 g.
- Agua: 240 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Remojar en agua tibia el arroz por 10 minutos.
- Enjuagar hasta que el agua salga clara.
- Poner en un colador y dejar escurrir.
- Higienizar la almeja, el pimiento morrón y el perejil.
- Calentar el aceite y freír el arroz hasta que esté semidorado, agregar ajo y cebolla.
- Añadir consomé, sal, el pimiento morrón fileteado, almejas y agua necesaria.
- Tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- Servir.

**4.15 Arroz blanco.****Ingredientes:**

- Arroz: 30 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Aceite: 3 ml.
- Consomé: 3 g.
- Epazote: 1.5 g.
- Sal: 1 g.
- Agua: 240 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Remojar en agua tibia el arroz por 10 minutos.
- Enjuagar hasta que el agua salga clara.
- Poner en un colador y dejar escurrir.
- Higienizar el epazote y la cebolla.
- Calentar el aceite y freír el arroz hasta que esté semidorado, agregar ajo y cebolla.
- Añadir agua necesaria, sal, consomé y epazote.

- Tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- Servir.

#### **4.16 Arroz al curry.**

##### **Ingredientes:**

- Arroz: 30 g.
- Aceite: 3 ml.
- Curry: 1 g.
- Salsa inglesa: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Consomé: 3 g.
- Mostaza: 1 g.
- Tocino: 10 g.
- Pimienta molida: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Agua: 240 ml.

##### **Técnica de Preparación:**

- Remojar en agua tibia el arroz por 10 minutos.
- Enjuagar hasta que el agua salga clara.
- Poner en un colador y dejar escurrir.
- Calentar el aceite y freír el arroz hasta que quede semidorado.
- Agregar el tocino, la mostaza y el curry.
- Añadir el agua necesaria, sal, consomé, pimienta molida y salsa inglesa.
- Tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- Servir.

#### **4.17 Arroz con zanahoria.**

##### **Ingredientes:**

- Arroz: 30 g.
- Jitomate: 34 g.
- Aceite: 3 ml.
- Cebolla: 7 g.

- Ajo: 1 g.
- Zanahoria: 46 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Remojar en agua tibia el arroz por 10 minutos.
- Enjuagar hasta que el agua salga clara.
- Poner en un colador y dejar escurrir.
- Higienizar el jitomate, la zanahoria y la cebolla.
- Moler el jitomate con sal, ajo y cebolla.
- Calentar el aceite y freír el arroz hasta que esté dorado, agregar la zanahoria.
- Tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- Servir.

**4.18 Arroz poblano.****Ingredientes:**

- Arroz: 30 g.
- Chile poblano: 48 g.
- Consomé: 3 g.
- Cebolla: 7 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.
- Agua: 240 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Remojar en agua tibia el arroz por 10 minutos.
- Enjuagar hasta que el agua salga clara.
- Poner en un colador y dejar escurrir.
- Higienizar el chile poblano y la cebolla.
- Calentar el aceite y freír el arroz hasta que esté dorado.
- Añadir agua necesaria, consomé, sal y el chile poblano desvenado y cortado en rajas.
- Tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- Servir.

**4.19 Arroz amarillo.****Ingredientes:**

- Arroz: 30 g.
- Mostaza: 10 g.
- Aceite: 6 ml.
- Consomé: 3 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Agua: 240 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Remojar en agua tibia el arroz por 10 minutos.
- Enjuagar hasta que el agua salga clara.
- Poner en un colador y dejar escurrir.
- Mezclar la mostaza con suficiente agua.
- Calentar el aceite y freír hasta que esté semidorado, verter la mostaza, el ajo y la cebolla.
- Añadir agua necesaria, consomé y sal.
- Tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- Servir.

**4.20 Arroz blanco con pimiento morrón.****Ingredientes:**

- Arroz: 30 g.
- Aceite: 3 ml.
- Cebolla: 7 g.
- Pimiento morrón: 3 g.
- Perejil: 1.5 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta molida: 1 g.
- Agua: 240 ml.
- Consomé: 3 g.

**Técnica de Preparación:**

- Remojar en agua tibia el arroz por 10 minutos.
- Enjuagar hasta que el agua salga clara.
- Poner en un colador y dejar escurrir.
- Higienizar el pimiento morrón, la cebolla y el perejil.
- Calentar el aceite y freír el arroz hasta que esté semidorado.
- Añadir agua necesaria, consomé, sal, el pimiento fileteado, el perejil y la pimienta.
- Tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- Servir.

**4.21 Arroz con elote.****Ingredientes:**

- Arroz: 30 g.
- Jitomate: 34 g.
- Aceite: 3 ml.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Elote: 131 g.
- Sal: 1 g.
- Agua: 240 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Remojar en agua tibia el arroz por 10 minutos.
- Enjuagar hasta que el agua salga clara.
- Poner en un colador y dejar escurrir.
- Higienizar el jitomate y la cebolla.
- Moler el jitomate con ajo y cebolla.
- Calentar el aceite y freír el arroz hasta que esté dorado, agregar los granos de elote y el jitomate.
- Tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- Servir.

**4.22 Melón sorpresa.****Ingredientes:**

- Melón: 350 g.

- Gelatina: 20 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el melón, partir a la mitad y retirar las semillas.
- Preparar gelatina y agregar al melón en el lugar donde se retiraron las semillas.
- Refrigerar hasta que cuaje la gelatina, rebanar.
- Servir.

**4.23 Flan casero.****Ingredientes:**

- Huevo: 15 g.
- Leche: 100 ml.
- Azúcar: 20 g.
- Vainilla: 2 ml.
- Queso fresco: 20 g.

**Técnica de Preparación:**

- Fundir el azúcar a fuego lento hasta que quede caramelizada, evitando que se queme.
- Vaciar el caramelo en un refractario.
- Licuar los ingredientes restantes y vaciarlos en el refractario.
- Hornear a baño maría por 30 minutos.
- Servir.

**4.24 Pastel de elote.****Ingredientes:**

- Harina de trigo: 30 g.
- Mantequilla: 20 g.
- Huevo: 25 g.
- Leche condensada: 20 ml.
- Polvo para hornear: 2 g.
- Canela: 1 g.
- Elote. 50 g.
- Leche: 50 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Precalentar el horno a 170° C.
- Higienizar el elote, desgranar y precocer, licuarlo ligeramente.
- Cernir la harina con polvo de hornear y la canela.
- Batir la mantequilla hasta acremar, añadir los huevos, la leche y la leche condensada.
- Incorporar la harina y el elote molido, batir hasta obtener una masa uniforme.
- Vaciar la mezcla en un molde engrasado y enharinado, procurando que quede una altura uniforme.
- Hornear por 50 minutos.
- Dejar enfriar, desmoldar, racionar y servir.

#### **4.25 Pastel de zanahoria.**

##### **Ingredientes:**

- Harina de trigo: 20 g.
- Azúcar: 10 g.
- Polvo para hornear: 1 g.
- Canela: 1 g.
- Aceite: 20 ml.
- Zanahoria: 100 g.
- Huevo: 25 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Precalentar el horno a 170° C.
- Higienizar, mondar y rallar la zanahoria.
- Agregar harina, polvo de hornear, canela y el azúcar.
- Incorporar el aceite, la zanahoria y el huevo, batir hasta mezclar perfectamente.
- Vaciar la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado, procurando que quede de una altura uniforme.
- Hornear por 50 minutos.
- Dejar enfriar, desmoldar, racionar y servir.

#### **4.26 Manzana al horno.**

##### **Ingredientes:**

- Manzana: 140 g.
- Azúcar: 10 g.
- Canela: 2 g.
- Mantequilla: 10 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la manzana y descorazonarla.
- Acomodar las manzanas en un refractario enmantecado.
- Agregar la mantequilla y el azúcar en el centro de la manzana con la canela.
- Hornear a 150 °C durante 15-20 minutos.
- Servir.

**4.27 Fresas escarchadas.****Ingredientes:**

- Fresas: 250 g.
- Azúcar: 20 g.

**Técnica de Preparación:**

- Desinfectar las fresas durante 20 minutos.
- Higienizarlas y escurrir.
- Servir y bañarlas con azúcar.

**4.28 Cocktail de melón.****Ingredientes:**

- Melón: 170 g.
- Naranja: 42 g.
- Toronja: 42 g.
- Plátano: 51 g.
- Azúcar: 10 g.
- Limón: 16 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el melón, la naranja, la toronja, el plátano y el limón.
- Mondar y cortar la fruta.
- Agregar la naranja y la toronja en gajos junto con el azúcar.
- Servir con unas gotas de limón.

**4.29 Cocktail de frutas.****Ingredientes:**

- Sandía: 44 g.

- Melón: 43 g.
- Plátano tabasco: 37 g.
- Piña: 38 g.
- Manzana: 45 g.
- Guayaba: 29 g.
- Miel: 5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar las frutas.
- Mondar y picar las frutas.
- Mezclar todas las frutas y adicionar la miel.
- Servir.

**4.30 Plátanos con crema.****Ingredientes:**

- Plátano tabasco: 185 g.
- Crema: 10 g.
- Azúcar: 5 g.
- Canela en polvo: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el plátano.
- Batir la crema con el azúcar.
- Quitar la cáscara al plátano y cortarlo en rodajas regulares y adicionar la crema y mezclar cuidadosamente.
- Servir y espolvorear canela en polvo.

**4.31 Canasta de naranja.****Ingredientes:**

- Naranja: 237 g.
- Uvas: 74 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar los alimentos.
- Mondar la naranja y cortarla en cuadros pequeños.
- Mezclar la naranja con las uvas.
- Servir.

**4.32 Fruta con granola.****Ingredientes:**

- Fruta: 350 g.
- Granola: 10 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la fruta.
- Cortar la fruta en cuadros pequeños.
- Servir y agregar granola.

**4.33 Gelatina.****Ingredientes:**

- Polvo para gelatina: 20 g.
- Agua purificada: 100 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Calentar el agua hasta el punto de hervor.
- Agregar el polvo para gelatina al agua caliente y mover rápidamente hasta disolver todos los grumos.
- Enfriar a temperatura ambiente y refrigerar.
- Cuajada la gelatina, cortar en cubos pequeños.
- Servir.

**4.34 Tacos de pollo.****Ingredientes:**

- Tortilla de maíz: 90 g.
- Pechuga de pollo: 150 g.
- Queso fresco: 20 g.
- Crema: 20 ml.
- Lechuga: 43 g.
- Aceite: 15 ml.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pechuga de pollo, la lechuga, la cebolla y el ajo.
- Cocer el pollo con cebolla, ajo y sal.
- Deshebrar la pechuga de pollo.
- Enrollar la tortilla con la carne de pollo y fijar con un palillo.
- Filetear la lechuga.
- Servir y adornar con crema, lechuga y queso.

#### **4.35 Alambre.**

##### **Ingredientes:**

- Bistec de res: 120 g.
- Aceite: 3 ml.
- Tocino: 5 g.
- Pimiento morrón: 60 g.
- Cebolla: 12 g.
- Queso chihuahua: 15 g.
- Jamón: 15 g.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pimiento morrón y la cebolla.
- Picar el bistec, el tocino, el pimiento morrón, la cebolla y el jamón.
- Sofreír el tocino y la cebolla, agregar el pimiento morrón, el bistec y el jamón, añadir la sal. al final agregar el queso y dejar gratinar.
- Servir.

#### **4.36 Atún a la mexicana.**

##### **Ingredientes:**

- Atún: 50 g.
- Cebolla: 11 g.
- Jitomate: 64 g.
- Chile serrano: 5 g.
- Aguacate: 56 g.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, la cebolla, el chile serrano y el aguacate.

- Picar la cebolla, el jitomate, el chile serrano y el aguacate.
- Mezclar todos los ingredientes agregando el atún y sal.
- Servir.

#### **4.37 Bistec en salsa rosada.**

##### **Ingredientes:**

- Bistec: 120 g.
- Mostaza: 3 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Cebolla: 4 g.
- Harina de trigo: 10 g.
- Leche: 100 ml.
- Puré de tomate: 34 g.
- Crema: 10 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta molida: 1 g.
- Consomé: 3 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el bistec y la cebolla.
- Licuar el puré de tomate con la cebolla, la leche, la crema, la mostaza y la sal.
- Asar el bistec con mantequilla y verter la salsa de jitomate, agregar la harina para que espese y sazonar con sal, pimienta y consomé.
- Cocer a fuego medio por 15 minutos.
- Servir.

#### **4.38 Bistec marinado.**

##### **Ingredientes:**

- Bistec: 120 g.
- Naranja: 32 g.
- Salsa de soya: 1 ml.
- Salsa inglesa: 1 ml.
- Pimienta: 1 g.
- Sal: 1 g.

- Cebolla: 4 g.
- Aceite: 3 ml.
- Ajo: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la naranja, la cebolla y el ajo.
- Extraer el jugo de la naranja.
- Picar el ajo, filetear la cebolla.
- Freír el bistec con ajo y cebolla, agregar la salsa de soya, la salsa inglesa, el jugo de naranja y sazonar con sal y pimienta.
- Servir.

**4.39 Ceviche de pulpo.****Ingredientes:**

- Pulpo: 120 g.
- Jitomate: 68 g.
- Cebolla: 12 g.
- Cilantro: 7 g.
- Aguacate: 57 g.
- Salsa cátsup: 20 g.
- Aceite de oliva: 3 ml.
- Chile serrano: 6 g.
- Galletas saladas: 20 g.
- Sal: 1 gr

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, la cebolla, el cilantro, el aguacate, el chile serrano y el pulpo.
- Limpiar, cortar y cocer el pulpo en agua con sal.
- Picar el jitomate, la cebolla, el cilantro, el chile serrano y el aguacate.
- Agregar la salsa cátsup y el pulpo cocido, revolver añadiendo el aceite de oliva y demás ingredientes.
- Servir acompañado de galletas saladas.

**4.40 Cuernitos de jamón con queso.****Ingredientes:**

- Cuernito (1 pza.): 60 g.
- Jamón: 30 g.

- Queso amarillo: 20 g.
- Mayonesa: 10 g.
- Cebolla: 4 g.
- Cátsup: 5 g.
- Chiles jalapeños: 5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar y picar la cebolla.
- Partir el cuernito a la mitad, untar mayonesa, agregar el jamón, el queso, la cebolla picada y la cátsup.
- Servir y acompañar con chiles jalapeños.

**4.41 Chicharrón en salsa verde con nopales.****Ingredientes:**

- Chicharrón de cerdo: 50 g.
- Tomate verde: 58 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Cilantro: 7 g.
- Nopales: 64 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Aceite: 3 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el tomate verde, el chile serrano, el cilantro, los nopales, el ajo y la cebolla.
- Cortar los nopales en cuadros y cocer.
- Cocer el tomate y el chile verde en poca agua.
- Una vez cocido molerlo con ajo, cebolla y cilantro, sazonar y agregar los nopales.
- Añadir el chicharrón en trozos pequeños y sal.
- Dejar hervir.
- Servir.

**4.42 Enjitomatadas.****Ingredientes:**

- Tortilla: 90 g.
- Jitomate: 78 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Aceite: 15 ml.
- Queso fresco: 60 g.
- Crema: 10 ml.
- Cilantro: 1.5 g.
- Ajo: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, la cebolla, el chile serrano, el cilantro y el ajo.
- Cocer el jitomate y el chile serrano, molerlo con el cilantro, cebolla, ajo y sal, freírlo y sazonarlo.
- Freír ligeramente las tortillas y se introducen en la salsa.
- Aderezar con crema y queso fresco.
- Doblar las tortillas y acomodar en el plato.
- Servir.

**4.43 Fajitas mixtas en salsa chipotle.****Ingredientes:**

- Pechugas de pollo: 70 g.
- Bistec de res: 50 g.
- Chícharos: 44 g.
- Papa: 24 g.
- Jitomate: 34 g.
- Chipotle adobado: 4 g.
- Aceite: 3 ml.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Consomé: 3 g.
- Cebolla: 7 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pechuga de pollo, el bistec, los chícharos, la papa, el jitomate, el ajo y la cebolla.
- Cocer el jitomate y molerlo con el chile chipotle, ajo y cebolla.
- Mondar, cortar, picar y cocer la papa y el chícharo.
- Picar el pollo y el bistec.
- Freír las carnes añadiendo sal. se añade la salsa de jitomate, verdura cocida y sazonar con consomé y sal.
- Servir.

#### **4.44 Flautas de pollo.**

##### **Ingredientes:**

- Pechuga de pollo: 150 g.
- Aceite: 15 ml.
- Tortilla de maíz: 90 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Crema: 15 g.
- Queso fresco: 20 g.
- Lechuga: 43 g.
- Jitomate: 17 g.
- Aguacate: 22 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pechuga de pollo, el ajo, la cebolla, la lechuga, el jitomate y el aguacate.
- Cocer la pechuga con cebolla, ajo y sal; y se deshebra.
- Enrollar la tortilla con la pechuga y se fija con un palillo.
- Freír los tacos.
- Filetear finamente la lechuga.
- Cortar en rebanadas, el jitomate y el aguacate.
- Servir adornados con crema, queso, lechuga y jitomate.

#### **4.45 Milanesa de res.**

##### **Ingredientes:**

- Bistec de res: 120 g.

- Pan molido: 40 g.
- Sal de ajo: 1 g.
- Sal de cebolla: 1 g.
- Pimienta molida: 1 g.
- Huevo: 12 g.
- Aceite: 15 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el bistec y el huevo.
- Batir el huevo en un plato hondo y añadir la pimienta, la sal de ajo y la sal de cebolla.
- Pasar los bisteces por el huevo y empanizar con el pan molido.
- En un sartén previamente caliente, se fríen los bisteces hasta su cocción.
- Servir.

**4.46 Pacholas.****Ingredientes:**

- Molido de res: 40 g.
- Molido de puerco: 40 g.
- Jamón: 30 g.
- Queso chihuahua: 20 g.
- Aceite: 15 ml.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.
- Huevo: 17 g.
- Perejil: 1.5 g.
- Pan molido: 5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el ajo, la cebolla y el perejil.
- En un recipiente colocar la carne, se le agrega el huevo, pan molido, sal, ajo, cebolla y perejil finamente picado, mezclar.
- Hacer las tortillas de carne, posteriormente se le coloca encima una rebanada de jamón y una de queso chihuahua, se dobla.
- Freír hasta que estén cocidas.
- Servir.

**4.47 Pancita.****Ingredientes:**

- Pancita: 200 g.
- Chile guajillo: 15 g.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 11 g.
- Orégano: 1 g.
- Limón: 50 g.
- Epazote: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el chile guajillo, el ajo, la cebolla, el limón y el epazote.
- Se higieniza la pancita quitándole perfectamente el exceso de grasa, se le agrega un poco de jugo de limón, se deja durante 5 minutos. enjuagar con agua. posteriormente, se cuece con ajo, cebolla y sal.
- Limpiar los chiles y poner a hervir.
- Licuar el chile con ajo y cebolla.
- Freír la mezcla en aceite y sazonar, agregar agua, al soltar el hervor se incorpora a la pancita cocida.
- Condimentar con sal y epazote.
- Servir en plato hondo bien caliente, acompañada de orégano, limón y cebolla picada.

**4.48 Pechuga a la cordon blue.****Ingredientes:**

- Pechuga: 300 g.
- Pan molido: 10 g.
- Ajo: 1g.
- Huevo: 12 g.
- Cebolla: 4 g.
- Aceite: 15 ml.
- Queso chihuahua: 15 g.
- Jamón: 20 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pechuga, el huevo, la cebolla y el ajo.
- Moler el ajo, cebolla y sal y untarlo a las pechugas. dejar reposar por 15 minutos.
- Extender la pechuga y colocar jamón y queso, doblar.
- Sumergir la pechuga en huevo batido y empanizar con el pan molido.
- Freír y eliminar el exceso de grasa.
- Servir.

#### **4.49 Pollo a la Kentucky.**

##### **Ingredientes:**

- Pollo: 120 g.
- Aceite: 15 ml.
- Pimienta molida: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Hojuelas de maíz: 20 g.
- Huevo: 16 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pollo, el ajo, la cebolla y el huevo.
- Cocer el pollo con suficiente agua, añadir el ajo, la cebolla y la sal, escurrirlo.
- Triturar las hojuelas de maíz para empanizar.
- Licuar huevo, cebolla, ajo, pimienta y sal.
- Sumergir el pollo en la mezcla anterior y empanizar.
- Freír.
- Servir.

#### **4.50 Pechuga asada.**

##### **Ingredientes:**

- Pechuga: 300 g.
- Sal de ajo: 1 g.
- Sal de cebolla: 1 g.
- Mantequilla: 3 g.

- Pimienta molida: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pechuga.
- Sazonar con sal de cebolla, sal de ajo y pimienta molida.
- Freír con mantequilla a fuego lento.
- Servir.

**4.51 Pechuga empanizada.****Ingredientes:**

- Pechuga: 300 g.
- Pan molido: 40 g.
- Huevo: 11 g.
- Aceite: 15 ml.
- Pimienta molida: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Sal de cebolla: 1 g.

**Técnica de preparación:**

- Higienizar la pechuga y el huevo.
- Mezclar el huevo con la pimienta molida, sal de cebolla y sal.
- Pasar el pollo en la mezcla anterior y empanizar con el pan molido.
- Freír a fuego lento.
- Servir.

**4.52 Pierna mechada en jugo de piña.****Ingredientes:**

- Pierna de cerdo: 150 g.
- Leche: 50 ml.
- Almendra: 5 g.
- Piña en almíbar: 100 g.
- Ciruela pasa: 5 g.
- Cebolla: 7 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Sal: 1 g.

- Pimienta: 1 g.
- Ajo: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pierna de cerdo, la cebolla y el ajo.
- Picar la almendra, la ciruela pasa y la piña.
- Mechar la carne y se introduce la almendra y ciruela.
- Moler el ajo y la cebolla, se unta a la carne.
- Freír.
- Colocar la carne en un refractario con mantequilla y agregar la leche y la piña picada.
- Salpimentar la carne y hornear de 15 a 20 minutos.
- Rebanar la carne y servir.

**4.53 Rollitos de jamón.****Ingredientes:**

- Jamón: 60 g.
- Zanahoria: 47 g.
- Papa: 30 g.
- Chicharo: 60 g.
- Mayonesa: 10 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la zanahoria, la papa y el chicharo.
- Mondar, cortar y cocer las verduras, escurrir.
- Mezclar las verduras con sal y mayonesa.
- Enrollar las rebanadas de jamón de manera que queden como taquitos.
- Servir.

**4.54 Sincronizada mexicana.****Ingredientes:**

- Tortilla de maíz (2): 60 g.
- Frijoles: 10 g.
- Jamón: 20 g.

- Queso amarillo: 15 g.
- Aceite: 3 ml.

#### **4.55 Salsa verde.**

##### **Ingredientes:**

- Tomate: 34 g.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.
- Chile serrano: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el tomate, la cebolla y el chile serrano.
- Seleccionar, higienizar y remojar los frijoles aproximadamente de 10-30 minutos, cocerlos con suficiente agua, moler y freír.
- Sobre una tortilla colocar la rebanada de jamón y de queso y sobre la otra, untar los frijoles y tapar.
- Freír por ambos lados.
- Cortar en 4 y servir con salsa.

#### **4.56 Tinga de pollo.**

##### **Ingredientes:**

- Pechuga de pollo: 150 g.
- Cebolla: 50 g.
- Chorizo: 20 g.
- Sal: 1 g.
- Jitomate: 64 g.
- Chile chipotle: 4 g.
- Ajo: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pechuga de pollo, la cebolla, el jitomate y el ajo.
- Cocer el pollo con cebolla y ajo, escurrir y deshebrar.
- Licuar el jitomate con ajo, chile chipotle y sal.
- Freír y sazonar.
- Acitronar la cebolla y agregar el pollo y el chorizo, dándole una sofreída.
- Agregar la salsa y dejarlo a fuego medio de 10 a 15 minutos.

- Servir.

#### **4.57 Sincronizadas.**

##### **Ingredientes:**

- Tortilla de harina de trigo: 60 g.
- Jamón: 30 g.
- Queso chihuahua: 30 g.
- Mantequilla: 5 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Sobre una tortilla colocar la rebanada de jamón y queso y tapar con la otra tortilla.
- Calentar la sincronizada en la plancha con mantequilla hasta que se funda el queso y que la tortilla esté ligeramente dorada.
- Servir cortada en cuatro partes.

#### **4.58 Rollos de jamón al chipotle.**

##### **Ingredientes:**

- Jamón: 60 g.
- Chipotle: 4 g.
- Queso chihuahua: 15 g.
- Jitomate: 34 g.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Ajo: 1 g.
- Aceite: 3 ml.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Rallar el queso chihuahua.
- Hervir el chile chipotle y el jitomate, licuarlo agregando cebolla, ajo y sal, freír y sazonar.
- Hacer los rollos de jamón y acomodarlos en un plato trinche, bañándolos con la salsa de jitomate caliente.
- Añadir el queso chihuahua rallado.
- Servir.

#### **4.59 Rollo de pescado.**

##### **Ingredientes:**

- Filete de pescado: 120 g.

- Aceitunas: 5 g.
- Limón: 16 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Crema: 10 g.
- Perejil: 7 g.
- Chile jalapeño: 5 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta: 1 g.
- Mantequilla: 5 g.
- Consomé: 3 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el filete de pescado, el limón, el jitomate, la cebolla, el ajo y el perejil.
- Dejar reposar el filete de pescado en una preparación de limón, cebolla, ajo, sal y pimienta.
- Picar el jitomate, las aceitunas, el chile jalapeño y mezclar con la crema.
- Extender y rellenar el pescado con la mezcla anterior.
- Se hacen rollitos de pescado sujetándolos con palillos y se acomodan en un refractario engrasado con mantequilla y se le espolvorea el consomé.
- Hornear de 20-25 minutos a 180 °C.
- Servir adornándolo con perejil.

**4.60 Rollo de bistec en salsa chipotle.****Ingredientes:**

- Bistec: 120 g.
- Chícharo: 44 g.
- Zanahoria: 32 g.
- Papa: 24 g.
- Cebolla: 7 g.
- Jitomate: 57 g.
- Sal: 1 g.
- Chipotle adobado: 4 g.

- Ajo: 1 g.
- Pimienta: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el bistec, el chicharo, la zanahoria, la papa, la cebolla, el jitomate y el ajo.
- Mondar y cortar la papa, zanahoria y poner a cocer junto con el chicharo.
- Extender el bistec añadiendo sal, colocar la verdura cocida, enrollar el bistec y asegurar con palillos.
- Moler el jitomate y el chile chipotle con ajo y cebolla, sazonar con sal y pimienta.
- Incorporar los rollos de bistec a la salsa de jitomate y dejar cocer de 15 a 20 minutos.
- Servir.

**4.61 Bistec en pasilla.****Ingredientes:**

- Bistec: 120 g.
- Chile pasilla: 10 g.
- Tomate verde: 35 g.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1g.
- Cebolla: 7 g.
- Aceite: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el bistec, el chile pasilla, el tomate verde, el ajo y la cebolla.
- Desvenar los chiles y cocerlos con el tomate. molerlos con cebolla, ajo y sal, freír y sazonar.
- Sofreír la carne e incorporar a la salsa, dejar hervir a fuego lento.
- Servir.

**4.62 Queso en salsa roja.****Ingredientes:**

- Queso panela: 60 g.
- Jitomate: 34 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.

- Aceite: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, el chile serrano y la cebolla.
- Cocer el jitomate con el chile serrano, moler con cebolla y sal, freír y sazonar.
- Hacer rebanadas gruesas del queso panela y sumergir en la salsa caliente.
- Servir.

**4.63 Puntas de bistec a la mexicana.****Ingredientes:**

- Bistec de res: 120 g.
- Jitomate: 68 g.
- Salsa inglesa: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Aceite: 3 ml.
- Chile serrano: 6 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el bistec, el jitomate, el ajo, la cebolla, el chile serrano y el cilantro.
- Cortar la carne en trozos pequeños.
- Picar la cebolla y el jitomate.
- Mezclar la salsa inglesa con ajo y sal, reposar la carne en esta mezcla por 15 minutos.
- Freír la carne con la cebolla y el jitomate.
- Dejar hervir a fuego medio por 15 minutos.
- Servir.

**4.64 Pollo asado.****Ingredientes:**

- Pollo: 120 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal de ajo: 1 ml
- Sal de cebolla: 1 g.
- Pimienta: 1 g.

- Vinagre: 1 ml.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pollo.
- Cocer el pollo.
- Mezclar el vinagre, la pimienta, sal de ajo y la sal de cebolla y dejar reposar el pollo en esta preparación.
- Freír el pollo en un sartén caliente con aceite.
- Servir.

**4.65 Pollo con champiñones.****Ingredientes:**

- Pollo: 120 g.
- Aceite: 3 ml.
- Consomé: 3 g.
- Leche evaporada: 20 g.
- Cebolla: 4 g.
- Ajo: 1 g.
- Crema: 10 ml.
- Champiñones: 122 g.
- Cilantro: 1.5 g.
- Sal: 1g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pollo, la cebolla, el ajo, los champiñones y el cilantro.
- Licuar la leche evaporada con crema, una parte de los champiñones y el cilantro. se sofríe en un poco de aceite.
- Cocer el pollo con sal, ajo y cebolla, escurrir.
- Agregar al pollo la salsa de champiñones y un poco de caldo, sazonar con consomé y dejar a fuego lento.
- Servir.

**4.66 Pollo en caldo tlalpeño.****Ingredientes:**

- Pollo: 20 g.
- Garbanzo: 10 g.

- Chipotle adobado: 4 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Epazote: 1.5 g.
- Chayote: 23 g.
- Calabaza: 22 g.
- Ejote: 22 g.
- Sal: 1 g.
- Limón: 16 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pollo, el garbanzo, el ajo, la cebolla, el epazote, el chayote, la calabaza, el ejote y el limón.
- Mondar, cortar y cocer el chayote, calabaza y ejote.
- Moler el chipotle con el ajo y la cebolla se fríe, sazonando con sal.
- Poner a cocer el pollo con agua, sal y cebolla.
- Añadir el chile, garbanzo, epazote y la verdura cocida y se deja hervir a fuego lento por unos 15 minutos más.
- Servir con limón.

**4.67 Pollo en manzana.****Ingredientes:**

- Pollo: 120 g.
- Manzana: 140 g.
- Cebolla: 4 g.
- Canela en raja: 1g.
- Canela en polvo: 1 g.
- Miel de maíz: 3 g.
- Limón: 8 g.
- Sal: 1 g.
- Mantequilla: 3 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pollo, la manzana, la cebolla y el limón.
- Descorazonar y mondar la manzana.

- Cocer la manzana con la canela en raja, posteriormente se licua con la miel de maíz y el jugo de limón.
- Cocer el pollo con cebolla.
- Saltear el pollo con mantequilla y canela en polvo, verter la salsa y añadir sal.
- Dejar a fuego medio por 15 minutos.
- Servir.

#### **4.68 Pollo a la huerta.**

##### **Ingredientes:**

- Pollo: 120 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Jitomate: 57 g.
- Elote: 53 g.
- Champiñones: 20 g.
- Chicharo: 40 g.
- Sal: 1 g.
- Aceite: 3 ml.
- Chile jalapeño: 6 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pollo, la cebolla, el ajo, el jitomate, el elote, los champiñones y el chicharo.
- Filetear los champiñones.
- Licuar el jitomate con ajo, cebolla, chile jalapeño y sal.
- En una cacerola previamente caliente con el aceite se sofríe el elote desgranado, el champiñón, el chicharo y se vierte el puré de jitomate y se sazona.
- Se incorpora el pollo y se deja hervir a fuego medio 25 minutos.
- Servir.

#### **4.69 Pollo a la hawaiana.**

##### **Ingredientes:**

- Pollo: 120 g.
- Jitomate: 57 g.
- Pasas: 5 g.

- Piña en almíbar: 10 g.
- Cebolla: 7 ml.
- Mantequilla: 3 g.
- Almendras: 11 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pollo, la cebolla y el jitomate.
- Picar el jitomate, cebolla, pasas y almendras, se sazonan con mantequilla.
- Cocer el pollo con un poco de cebolla y sal.
- Agregar el pollo al jitomate, la piña picada, sazonar y dejar hervir, agregar caldo de pollo si es necesario.
- Servir.

**4.70 Pollo a la española.****Ingredientes:**

- Pollo: 120 g.
- Papa: 61 g.
- Pimiento morrón: 24 g.
- Jitomate: 61 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Chiles jalapeños: 6 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pollo, la papa, el pimiento morrón, la cebolla y el jitomate.
- Mondar, cortar y cocer la papa, filetear el pimiento morrón y cortar el chile jalapeño.
- Cocer el pollo, escurrir.
- Licuar el jitomate y la cebolla.
- Sofreír el pimiento morrón, chile y agregar el pollo cocido.
- Verter el jitomate licuado, adicionar las papas, sal y dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos.
- Servir.

**4.71 Pollo a la crema.****Ingredientes:**

- Pollo: 120 g.
- Crema: 20 g.
- Mayonesa: 5 g.
- Chipotle adobado: 3 g.
- Leche: 100 ml.
- Sal: 1 g.
- Pan de caja: 15 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pollo.
- Quitar la orilla al pan blanco.
- Licuar la leche, la crema, la mayonesa, el pan blanco y el chipotle.
- Cocer el pollo y escurrir.
- Verter la salsa y sal al pollo y dejar a fuego bajo de 10-15 minutos.
- Servir caliente.

**4.72 Pescado empapelado.****Ingredientes:**

- Filete de pescado: 120 g.
- Cebolla: 7 g.
- Jitomate: 34 g.
- Ajo: 1 g.
- Limón: 16 g.
- Epazote: 1 g.
- Aceite oliva: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta molida: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el filete de pescado, la cebolla, el jitomate, el ajo, el limón y el epazote.
- Hacer una preparación con limón, sal, pimienta y se deja reposar en ella el pescado de 15 a 30 minutos.

- Una vez reposado el filete se envuelve en papel aluminio, con rodajas de cebolla, jitomate, epazote y aceite de oliva.
- Hornear a 200 °C durante 20 a 30 minutos.
- Servir.

#### **4.73 Filete de pescado a la mantequilla.**

##### **Ingredientes:**

- Filete de pescado: 120 g.
- Mantequilla: 6 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta molida: 1 g.
- Limón: 16 g.
- Pimiento morrón: 24 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el filete de pescado, el limón y el pimiento morrón.
- Se hace una mezcla con el jugo de limón, sal y pimienta molida.
- La preparación anterior se vierte al filete de pescado y se deja reposar por 20 minutos.
- Filetear el pimiento morrón y sazonar.
- Freír el pescado en la plancha caliente con mantequilla, agregar el pimiento.
- Servir.

#### **4.74 Pastel de atún.**

##### **Ingredientes:**

- Pan de caja: 60 g.
- Crema: 10 g.
- Atún: 60 g.
- Pimiento morrón: 25 g.
- Queso amarillo: 10 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta molida: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pimiento morrón.
- Moler el queso amarillo, la crema y pimiento morrón con sal y pimienta. después de licuarlo, añadir el atún sin aceite y revolver.

- Extender en una charola el pan de caja sin orilla y verter la mezcla del atún con queso, poner otra capa de pan arriba.
- Hornear a 180 °C durante 5 a 10 minutos.
- Servir.

#### **4.75 Molletes.**

##### **Ingredientes:**

- Bolillo: 70 g.
- Frijoles: 30 g.
- Mantequilla: 5 g.
- Queso chihuahua: 40 g.
- Aceite: 3 ml.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar los frijoles y la cebolla.
- Poner a cocer los frijoles con cebolla y sal, posteriormente freír y machacar.
- Cortar el pan blanco por la mitad, untar la mantequilla y los frijoles refritos.
- Agregar el queso rallado o en rebanadas, hornear a 160 °C por 5 minutos.
- Servir.

#### **4.76 Mixiotes de pollo.**

##### **Ingredientes:**

- Pollo: 120 g.
- Chile guajillo: 23 g.
- Cebolla: 4 g.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Nopales: 50 g.
- Jitomate: 34 g.
- Papel aluminio: c/s.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pollo, el chile guajillo, la cebolla, el ajo, los nopales y el jitomate.
- Poner a cocer el jitomate y el chile guajillo, se licuan con ajo y cebolla, se fríe y sazona con sal.
- En un pedazo de papel aluminio, poner la pieza de pollo, la salsa encima y los nopales picados, se envuelve y se amarra con hilo.
- Cocer en baño maría por 40 minutos.
- Servir.

#### **4.77 Medallones de pollo.**

##### **Ingredientes:**

- Pechugas de pollo: 300 g.
- Pimiento rojo: 47 g.
- Pimiento verde: 47 g.
- Jamón: 20 g.
- Zanahoria: 31 g.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pechuga de pollo, el pimiento rojo, el pimiento verde y la zanahoria.
- Mondar y rebanar en tiras el pimiento y la zanahoria.
- Colocar encima de cada pechuga una rebanada de jamón, 3 tiras de pimiento y la zanahoria, enrollar cuidadosamente el pollo y amarrarlo con aguja e hilo.
- Cocer con suficiente caldo a fuego lento con sal, retirar las pechugas, dejarlas enfriar, quitarles el hilo y cortarlas en rodajas.
- Servir.

#### **4.78 Lomo tlaxcalteca.**

##### **Ingredientes:**

- Lomo de cerdo: 150 g.
- Tomate verde: 45 g.
- Jitomate: 34 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Cilantro: 7 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el lomo de cerdo, el tomate verde, el jitomate, el chile serrano y el cilantro.
- Agregar sal al lomo y sofreírlo.
- Hervir el jitomate, tomate, chile y licuarlo, sazonar con sal, pimienta y consomé.
- Picar el cilantro finamente.
- Verter en el lomo la salsa de jitomate, el cilantro y dejar a fuego lento durante 20-25 minutos.
- Servir.

#### **4.79 Jamón a la plancha.**

##### **Ingredientes:**

- Jamón: 60 g.
- Mantequilla: 3 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- En la plancha previamente caliente, se derrite la mantequilla y se asa el jamón de manera que no se tueste.
- Servir.

#### **4.80 Hot dog.**

##### **Ingredientes:**

- Medias noches: 70 g.
- Salchichas: 100 g.
- Jitomate: 68 g.
- Cebolla: 14 g.
- Chile vinagre: 5 g.
- Salsa catsup: 15 g.
- Mostaza: 5 g.
- Mayonesa: 10 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar las salchichas, el jitomate y la cebolla.
- Cocer la salchicha.
- Preparar la salsa mexicana picando el jitomate, cebolla y chile serrano, aderezar con sal.
- Untar el pan con mayonesa y colocar la salchicha, se le agrega la salsa mexicana y la mostaza al gusto.
- Servir.

#### **4.81 Guisado mixteco.**

**Ingredientes:**

- Maciza de cerdo: 150 g.
- Tomate: 55 g.
- Almendra: 3 g.
- Aceite: 3 ml.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Ajo: 1 g.
- Pasitas: 5 g.
- Nuez: 3 g.
- Chile morita: 4 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la maciza de cerdo, el tomate, la cebolla, el ajo y el chile morita.
- Cocer la carne de cerdo con cebolla y sal, posteriormente sofreír en un sartén.
- Cocer el chile morita desvenado junto con el tomate, la almendra y las pasas, posteriormente se licuan todos los ingredientes agregando cebolla, ajo y la nuez.
- Verter la salsa a la carne y dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos.
- Servir.

**4.82 Alambre vegetariano.****Ingredientes:**

- Queso chihuahua: 100 g.
- Pimiento morrón: 70 g.
- Champiñones: 40 g.
- Cebolla: 11 g.
- Aceite: 6 ml.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pimiento morrón, los champiñones y la cebolla.
- Picar el pimiento morrón, champiñones y cebolla, rallar el queso chihuahua.
- Freír los ingredientes a fuego lento hasta que se cuezan, agregando sal, al estar cocidas se agrega el queso rallado para que se gratine.
- Servir.

#### **4.83 Crepas de mole con pollo.**

##### **Ingredientes:**

- Tortilla de harina: 60 g.
- Mole: 20 g.
- Pechuga de pollo: 150 g.
- Chocolate tablilla: 5 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Ajonjolí: 5 g.
- Pimienta molida: 1 g.
- Almendra: 5 g.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pechuga de pollo y la cebolla.
- Cocer la pechuga y deshebrarla. sazonarla con un poco de cebolla picada, mantequilla y sal.
- Disolver el mole, agregando caldo de pollo, sazonar con sal y pimienta, agregar el chocolate en trozos, almendra y ajonjolí molidos. hervir 10 minutos.
- En un refractario acomodar las tortillas rellenándolas de pollo. Verter el mole sobre las crepas y hornear durante 10 minutos.
- Adornar con cebolla y ajonjolí.
- Servir.

#### **4.84 Crepas de espinaca.**

##### **Ingredientes:**

- Tortilla de harina (3): 90 g.
- Espinaca: 121 g.
- Mantequilla: 5 g.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.
- Leche: 40 ml.
- Queso chihuahua: 30 g.
- Pimienta molida: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la espinaca y la cebolla.
- Cocer la espinaca.
- Rallar el queso chihuahua.
- Moler una parte de la espinaca con la leche y la cebolla, sazonar en mantequilla, añadir sal y pimienta.
- Con el resto de la espinaca rellenar las tortillas con queso y doblarlas.
- Engrasar el refractario y colocar las crepas bañándolas con la salsa.
- Hornearlas durante 10 minutos a 120 °C.
- Servir.

**4.85 Cerdo en pipián verde.****Ingredientes:**

- Maciza de cerdo: 150 g.
- Pepita verde: 10 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Cilantro: 7 g.
- Tomate verde: 34 g.
- Consomé: 3 g.
- Comino: 1 g.
- Aceite: 6 ml.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la maciza de cerdo, el chile serrano, la cebolla, el ajo, el cilantro y el tomate verde.
- Dorar la pepita.
- Cocer el tomate con el chile serrano, agregar cebolla, ajo, la pepita y cilantro.
- Cocer la carne con sal y saltearla en aceite.
- Verter la salsa y sazonar con comino y consomé.
- Dejar a fuego lento por 15 minutos.
- Servir.

**4.86 Carnitas.****Ingredientes:**

- Maciza de cerdo: 150 g.
- Aceite: 15 ml.
- Hierbas de olor: 1 g.
- Leche evaporada: 50 ml.
- Sal: 1 g.
- Naranja: 80 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la maciza de cerdo y la naranja.
- Exprimir la naranja.
- Freír muy bien la carne de cerdo, agregar el jugo de naranja, la leche evaporada, sal y hierbas de olor.
- Cocer a fuego lento hasta que el caldo se absorba por completo.
- Servir.

**4.87 Carne asada.****Ingredientes:**

- Bistec de res: 120 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ablandador: 3 g.
- Salsa de soya: 2 g.
- Pimienta molida: 1 g.
- Aceite: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el bistec de res, el ajo y la cebolla.
- Asar el bistec.
- Machacar el ajo, la cebolla, salsa de soya, añadir la pimienta y ablandador, verter esta mezcla sobre el bistec y dejarlo reposar por 30 minutos.
- Servir.

**4.88 Bistec a la mexicana.****Ingredientes:**

- Bistec: 120 g.
- Jitomate: 68 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Aceite: 3 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el bistec, el jitomate, el chile serrano y la cebolla.
- Picar el jitomate, el chile serrano y la cebolla.
- Freír el bistec con la cebolla y enseguida verter el jitomate y el chile serrano.
- Servir.

**4.89 Bistec fingido.****Ingredientes:**

- Molida de res: 50 g.
- Molida de cerdo: 50 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Pimienta: 1 g.
- Huevo: 11 g.
- Aceite: 15 g.
- Pan molido: 40 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el ajo, la cebolla y el huevo.
- Condimentar ambas carnes con pimienta y sal.
- Picar la cebolla, ajo y añadirlo a la carne, mezclar.
- Se forma el bistec, se pasa por huevo y se empaniza, freír el bistec.
- Servir.

**4.90 Bistec encebollado.**

**Ingredientes:**

- Bistec de res: 120 g.
- Cebolla: 20 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el bistec de res y la cebolla.
- Filetear finamente la cebolla.
- Poner sal al bistec.
- Acitronar la cebolla y freír el bistec con la cebolla.
- Cocinar, cuidando de que la carne no se reseque.
- Servir.

**4.91 Atún catalán.****Ingredientes:**

- Atún: 70 g.
- Jitomate: 57 g.
- Almendra: 5 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Aceituna: 5 g.
- Chile poblano: 48 g.
- Chile jalapeño.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la lata de atún, el jitomate, la cebolla y el chile poblano.
- Asar y quitar la piel de los chiles, sacarles la semilla y cortar en rajas.
- Picar el jitomate, la almendra, la aceituna, la cebolla y los chiles jalapeños, freír todos los ingredientes y agregar el atún drenado y el chile poblano, se sazona con sal y se deja hervir a fuego lento de 10 a 15 minutos.
- Servir.

**4.92 Albondigón relleno de queso.****Ingredientes:**

- Molida de res: 50 g.

- Molida de cerdo: 50 g.
- Pan molido: 10 g.
- Jitomate: 34 g.
- Ajo: 2 g.
- Sal: 2 g.
- Pimienta: 1 g.
- Queso chihuahua: 15 g.
- Cebolla: 7 g.
- Huevo: 10 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, el ajo, la cebolla y el huevo.
- Cocer el jitomate y licuarlo con ajo y cebolla. sazonarlo con sal y orégano.
- Mezclar la carne con el pan molido, huevo, pimienta y sal.
- Colocar sobre la mesa de trabajo manta de cielo humedecida y extender sobre ella la carne y el queso. Enrollar y amarrar con un hilo.
- Hornear a 200 °C durante 35 minutos.
- Rebanar y bañar la carne con la salsa.
- Servir.

**4.93 Cuete en salsa poblana.****Ingredientes:**

- Cuete: 150 g.
- Aceite: 3 ml.
- Cebolla: 7 g.
- Chile poblano: 50 g.
- Papa: 50 g.
- Crema: 10 g.
- Consomé: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta molida: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el cuete, la cebolla, el chile poblano y la papa.

- Asar y limpiar los chiles poblanos.
- Licuar el chile poblano con la crema.
- Mondar y cortar la papa.
- Sofreír el cuete con cebolla picada, la papa y agregar la crema con el chile.
- Sazonar con el consomé, sal y pimienta molida.
- Cocinar a fuego medio por 20 minutos.
- Servir.

#### **4.94 Taquitos de silao.**

##### **Ingredientes:**

- Tortillas de maíz: 90 g.
- Aceite: 15 ml.
- Chorizo: 20 g.
- Cebolla: 12 g.
- Chipotle adobado: 6 g.
- Queso chihuahua: 50 g.
- Lechuga: 43 g.
- Cilantro: 7 g.
- Aguacate: 38 g.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el chorizo, la cebolla, la lata de chipotle adobado, la lechuga, el cilantro y el aguacate.
- Freír el chorizo con la cebolla picada.
- Filetear la lechuga, rebanar el aguacate.
- Moler el chile chipotle con un poco de cebolla y cilantro, freír y sazonar la salsa con sal.
- Formar los tacos rellenos de chorizo, freír y escurrir.
- Servir adornados con lechuga, queso rallado y aguacate.

#### **4.95 Hot cakes con jamón.**

##### **Ingredientes:**

- Harina preparada: 40 g.
- Huevo: 28 g.
- Leche: 50 ml.

- Mantequilla: 10 g.
- Jamón: 60 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo.
- Mezclar la harina con el huevo y la leche.
- Verter la mezcla en un sartén caliente con mantequilla, se voltean una vez cocidos.
- Freír el jamón en la plancha.
- Servir con el jamón al lado.

**4.96 Florentina de jamón.****Ingredientes:**

- Jamón: 60 g.
- Huevo: 16 g.
- Pan molido: 40 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal de cebolla: 7 g.
- Sal de ajo: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo.
- Agregar sal de cebolla y sal de ajo al huevo.
- Pasar el jamón por el huevo y empanizar y freír.
- Servir.

**4.97 Filete de res con champiñones a la mexicana****Ingredientes:**

- Bistec de res: 120 g.
- Salsa inglesa: 1 ml.
- Sal: 1 g.
- Pimienta molida: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Jitomate: 34 g.
- Champiñones: 61 g.
- Aceite: 3 ml.

- Perejil: 5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el bistec de res, la cebolla, el jitomate, los champiñones y el perejil.
- Mezclar la salsa inglesa con sal y pimienta y dejar marinar los bisteces en esta mezcla 15 minutos.
- Picar el jitomate, cebolla y perejil. rebanar los champiñones.
- Acitronar la cebolla y añadir los bisteces, para freírlos, posteriormente agregar las verduras picadas y sazonar.
- Agregar un poco de agua y dejarlos a fuego medio de 10 a 15 minutos.
- Servir.

**4.98 Enfrijoladas****Ingredientes:**

- Frijol: 30 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Chile de árbol: 5 g.
- Queso fresco: 60 mg.
- Aceite: 15 ml.
- Tortilla de maíz: 90 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar los frijoles, el ajo, la cebolla y el chile de árbol.
- Moler el frijol con el chile de árbol, ajo y cebolla, freír y sazonar con sal.
- Freír las tortillas, posteriormente bañarlas con el frijol molido.
- Servir formando las enfrijoladas adornadas con cebolla picada y queso rallado.

**4.99 Enchiladas verdes con pollo****Ingredientes:**

- Tortilla: 90 g.
- Pechuga de pollo: 150 g.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Tomate verde: 70 g.

- Chile serrano: 5 g.
- Cilantro: 4 g.
- Crema: 10 g.
- Consomé: 3 g.
- Queso panela: 20 g.
- Aceite: 15 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pechuga de pollo, la cebolla, el ajo, el tomate verde, el chile serrano y el cilantro.
- Cocer la pechuga con cebolla, ajo y sal, se deshebra.
- Cocer el tomate con el chile serrano, moler con cebolla, ajo y cilantro, sazonar con sal y consomé.
- Freír ligeramente, las tortillas, rellenar de pollo, se acomodan en un refractario y bañar de la salsa verde.
- Hervir adornando con queso panela y crema.

**4.100 Enchiladas guajillas****Ingredientes:**

- Pechuga de pollo: 150 g.
- Chile guajillo: 10 g.
- Jitomate: 34 g.
- Papa: 24 g.
- Zanahoria: 32 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Epazote: 1.5 g.
- Tortilla: 90 g.
- Aceite: 15 ml.
- Sal: 1 g.
- Pimienta: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la pechuga de pollo, el chile guajillo, el jitomate, la papa, la zanahoria, la cebolla, el ajo y el epazote.
- Mondar la papa y la zanahoria, picar y cocer.
- Cocer el jitomate y el chile guajillo, moler con el ajo y cebolla. freír, sazonar con sal y pimienta, añadir las verduras cocidas y dejar hervir 10 minutos con el epazote.

- Freír las tortillas y formar las enchiladas, rellenándolas de pollo.
- Servir.

#### **4.101 Desayuno mexicano**

##### **Ingredientes:**

- Huevo: 112 g.
- Tocino: 5 g.
- Aceite: 6 ml.
- Sal: 1 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 7 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Aguacate: 38 g.
- Ajo: 1 g.
- Cilantro: 7 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, el jitomate, la cebolla, el chile serrano, el aguacate, el ajo y el cilantro.
- Cocer el jitomate, el chile serrano y molerlos con cebolla, ajo y cilantro, freír y sazonar.
- Freír el tocino y escurrirlo.
- Freír 2 huevos estrellados, se ponen en un plato trinche, junto con el tocino y bañar con la salsa.
- Servir y adornar con aguacate.

#### **4.102 Daditos de carne**

##### **Ingredientes:**

- Bistec: 75 g.
- Pimiento rojo: 36 g.
- Chícharo: 44 g.
- Champiñones: 37 g.
- Papa: 24 g.
- Cebolla: 6 g.
- Sal: 1 g.
- Aceite: 3 ml.
- Queso panela: 30 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el chícharo, el bistec, el pimiento rojo, los champiñones, la papa y la cebolla.
- Cortar el bistec a dados, dorarlos.
- Picar en trocitos pequeños el pimiento, la papa, la cebolla y los champiñones.
- Añadir el resto de los ingredientes al bistec.
- Mantener a fuego lento durante 15 minutos, añadiendo un poco de caldo, sazonar.
- Servir y agregar el queso panela.

**4.103 Chuleta adobada****Ingredientes:**

- Chuleta de cerdo: 150 g.
- Chile ancho: 10 g.
- Chile pasilla: 5 g.
- Ajo: 1 g.
- Pimienta: 1 g.
- Clavo entero: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Comino molido: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Aceite: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la chuleta de cerdo, el chile ancho, el chile pasilla, el ajo y la cebolla.
- Cocer el chile ancho y pasilla, moler con el ajo y la cebolla, freír y sazonar con sal y pimienta.
- Freír la chuleta y agregar la salsa, el comino, el clavo y dejar hervir.
- Servir.

**4.104 Chilaquiles verdes con huevo****Ingredientes:**

- Tortilla de maíz: 90 g.
- Cebolla: 23 g.
- Aceite: 15 ml.
- Sal: 1 g.
- Epazote: 1 g.

- Ajo: 1 g.
- Tomate verde: 36 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Crema: 20 g.
- Queso fresco: 20 g.
- Huevo: 56 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la cebolla, el epazote, el ajo, el tomate verde, el chile serrano y el huevo.
- Cortar las tortillas triangulares, dorarlas y escurrirlas.
- Cocer el tomate con el chile serrano, moler con cebolla y ajo, freír y sazonar con sal y epazote, incorporar las tortillas cuidando de que no se desbaraten.
- Freír el huevo estrellado.
- Servir adornados con crema y queso.

**4.105 Croquetas de res****Ingredientes:**

- Molida de res: 50 g.
- Molida de cerdo: 50 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta: 1 g.
- Perejil: 5 g.
- Huevo: 11 g.
- Pan molido: 10 g.
- Ajo: 1 g.
- Aceite: 6 ml.
- Cebolla: 4 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, el ajo y la cebolla.
- Picar el ajo, perejil, cebolla e incorporarlo a ambas carnes, añadir la pimienta y sal.
- Formar las croquetas.
- Pasar por el huevo y empanizar.
- Freír.

- Servir.

#### **4.106 Cerdo almendrado**

##### **Ingredientes:**

- Lomo de cerdo: 150 g.
- Chile ancho: 10 g.
- Almendra: 10 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el lomo de cerdo, el chile ancho, el ajo y la cebolla.
- Cocer el chile ancho con el ajo y cebolla.
- Tostar las almendras y molerlas con los ingredientes anteriores.
- Cortar en cuadros de tamaño adecuado el lomo y someterlo a cocción con sal.
- Saltear el lomo cocido y adicionarle la salsa.
- Dejar a fuego lento por 20 min.
- Servir.

#### **4.107 Salchicha asada**

##### **Ingredientes:**

- Salchicha: 100 g.
- Mantequilla: 3 ml.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar la salchicha.
- Hacer hendiduras transversales a la salchicha.
- Saltear la salchicha con mantequilla.
- Servir.

#### **4.108 Cuete a la francesa**

##### **Ingredientes:**

- Cuete de res: 150 g.
- Aceite: 3 ml.

- Mostaza: 1 g.
- Salsa inglesa: 1 g.
- Tocino: 10 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta molida: 1 g.

**Técnica de preparación:**

- Higienizar el cuete de res.
- Mezclar en un recipiente la mostaza, la pimienta molida, sal y la salsa inglesa.
- Reposar el cuete en la preparación anterior, mínimo 30 minutos.
- Saltear el lomo con el tocino, hasta lograr su cocción.
- Servir.

**4.109 Pescado estrella****Ingredientes:**

- Filete de cazón: 120 g.
- Pan molido: 40 g.
- Huevo: 11 g.
- Limón: 16 g.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Pimienta blanca: 1 g.
- Aceite: 15 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el filete de pescado, el huevo, el limón, la cebolla y el ajo.
- Licuar el jugo de limón con la cebolla, el ajo, la pimienta blanca y sal, marinar el filete en esta mezcla por 30 minutos.
- Batir el huevo y agregarlo al filete marinado, mezclar perfectamente para que se incorpore al filete.
- Empanizar y freír por 6 minutos y voltear.
- Servir.

**4.110 Huevo en salsa****Ingredientes:**

- Huevo: 112 g.

- Jitomate: 34 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Ajo: 1 g.
- Cilantro: 1.5 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 4 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, el jitomate, el chile serrano, el ajo, el cilantro y la cebolla.
- Cocer el jitomate y chile serrano.
- Licuar el jitomate con la cebolla, el ajo y el cilantro.
- Preparar el huevo revuelto y añadir la salsa, sazonar con sal y dejar hervir 10 minutos.
- Servir.

**4.111 Huevo con salchicha****Ingredientes:**

- Huevo: 56 g.
- Salchicha: 30 g.
- Queso chihuahua: 15 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.
- Chile jalapeño: 5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, el chile jalapeño y la salchicha.
- Picar finamente el chile jalapeño, la salchicha y el queso chihuahua.
- Batir el huevo.
- Sofreír el chile jalapeño con la salchicha, verter el huevo con un poco de sal, mover espaciadamente de manera que no se reseque o queme el huevo, agregar el queso.
- Servir.

**4.112 Huevos al tomate****Ingredientes:**

- Huevo: 56 g.

- Cebolla: 12 g.
- Jitomate: 68 g.
- Aceite: 3 g.
- Chorizo: 30 g.
- Papa: 78 g.
- Sal: 1 g.
- Chile serrano: 4 g.
- Perejil: 1.5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, la cebolla, el jitomate, la papa, el chile serrano y el perejil.
- Picar la cebolla y perejil.
- Mondar, cortar y cocer la papa.
- Freír el chorizo y papa, después agregar el huevo previamente batido.
- Cocer el jitomate con el chile serrano y moler con un pedazo de cebolla. freír y sazonar la salsa con sal.
- Agregar la salsa al huevo con chorizo, la papa y el perejil, dejar hervir por 5 minutos, hasta que seque un poco el caldo.
- Servir.

**4.113 Tortilla de huevo en salsa pasilla****Ingredientes:**

- Huevo: 112 g.
- Queso fresco: 20 g.
- Elote: 53 g.
- Chile pasilla: 10 g.
- Jitomate: 34 g.
- Ajo: 1 g.
- Crema: 10 ml.
- Aceite: 3 ml.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, el elote, el chile pasilla, el jitomate, el ajo y la cebolla.
- Limpiar, desgranar y cocer el elote. escurrir.

- Cocer el chile pasilla, jitomate y molerlos con ajo, freírlo y sazonarlo con sal, agregar el elote cocido.
- Acitronar la cebolla picada y se hace una tortilla de huevo batido. se voltea.
- Bañar la tortilla de huevo con la salsa y servir adornándolo de queso y crema.

#### **4.114 Tortilla española**

##### **Ingredientes:**

- Huevo: 56 g.
- Papa: 61 g.
- Cebolla: 7 g.
- Aceite: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, la papa y la cebolla.
- Mondar, cortar y cocer la papa.
- Mezclar el huevo con la sal y pimienta.
- Incorporar al huevo la cebolla picada y la papa.
- Freír el huevo en forma de tortilla, voltear.
- Servir.

#### **4.115 Omelet de queso y brócoli**

##### **Ingredientes:**

- Huevo: 112 g.
- Brócoli: 80 g.
- Queso chihuahua: 30 g.
- Cebolla: 6 g.
- Aceite: 6 ml.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, el brócoli y la cebolla.
- Cortar el brócoli, cocerlo, picar la cebolla.
- Rallar el queso y mezclar el huevo, cebolla y sal.
- Freír el huevo, el brócoli y el queso rallado. Enrollar la tortilla de huevo y voltear.

- Servir.

#### **4.116 Omelet de queso**

##### **Ingredientes:**

- Huevo: 112 g.
- Aceite: 3 ml.
- Queso chihuahua: 30 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo y la cebolla.
- Picar la cebolla y cortar el queso.
- Sofreír la cebolla y agregar el huevo con sal. una vez cocido se voltea, se agrega el queso, se enrolla y se corta.
- Servir.

#### **4.117 Omelet de champiñones**

##### **Ingredientes:**

- Huevos: 112 g.
- Champiñones: 61 g.
- Cebolla: 7 g.
- Jitomate: 34 g.
- Queso chihuahua: 15 g.
- Aceite: 3 g.
- Sal: 1g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, los champiñones, la cebolla y el jitomate.
- Mondar y picar los champiñones finamente, picar el queso, cebolla y jitomate.
- Batir el huevo con sal y verterlo en un sartén caliente con aceite.
- Agregar los ingredientes picados, enrollar y voltear.
- Servir.

#### **4.118 Huevos supremos**

##### **Ingredientes:**

- Huevo: 56 g.

- Jamón: 40 g.
- Queso chihuahua: 15 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Tomate verde: 35 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el tomate verde, el huevo, el chile serrano, el ajo y el cilantro.
- Cocer el tomate y el chile serrano, posteriormente se licua con ajo y sal.
- Freír el jamón con mantequilla.
- Hacer los huevos estrellados colocando el jamón sobre el huevo.
- Se polvorea el queso chihuahua sobre el huevo a que se gratine y se baña el huevo con salsa verde.
- Servir.

**4.119 Huevos exquisitos****Ingredientes:**

- Huevos: 112 g.
- Jitomate: 50 g.
- Cebolla: 4 g.
- Chile poblano: 48 g.
- Queso fresco: 20 g.
- Aceite: 6 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, el jitomate, la cebolla y el chile poblano.
- Pasar por el fuego los chiles, retirar la piel, desvenar y cortar en tiras.
- Picar el jitomate y la cebolla.
- Sofreír las rajas agregando el jitomate y la cebolla. sazonar.
- Preparar los huevos revueltos, añadir el jitomate, cebolla y rajas de chile, adornar con el queso fresco.
- Servir.

#### 4.120 Huevo con rajas

**Ingredientes:**

- Chile poblano: 63 g.
- Huevo: 84 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 7 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el chile poblano, el huevo y la cebolla.
- Asar los chiles, retirar la piel, desvenar y cortarlos en tiras delgadas.
- En un tazón se bate el huevo, se incorporan el resto de los ingredientes y se fríe hasta su cocción.
- Servir.

#### 4.121 Chayotes rellenos

**Ingredientes:**

- Chayote: 120 g.
- Jamón: 30 g.
- Queso chihuahua: 30 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el chayote.
- Cortar el chayote a lo largo y cocerlo con sal, sacar la pulpa cuidadosamente.
- Derretir la mitad de la mantequilla, y acitronar la cebolla, añadiendo la pulpa del chayote y el jamón picado, sazonar con sal.
- Rellenar las cortezas del chayote con la mezcla anterior.
- Acomodar en una charola, espolvoreándolos con el queso y el sobrante de mantequilla.
- Hornear a 170° c. durante 15 minutos.
- Servir.

#### 4.122 Calabacitas a la vinagreta

**Ingredientes:**

- Calabacitas: 57 g.
- Coliflor: 55 g.

- Vinagre: 1 ml.
- Orégano: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar las calabacitas, la coliflor y la cebolla.
- Picar la cebolla.
- Mondar, cortar y cocer al vapor la calabacita y la coliflor, escurrir.
- Mezclar el vinagre, orégano, sal y cebolla, y adicionarlo a los vegetales.
- Servir.

**4.123 Champiñones al ajillo****Ingredientes:**

- Champiñones: 122 g.
- Ajo: 4 g.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Chile guajillo: 5 g.
- Chile pasilla: 5 g.
- Aceite de oliva: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar los champiñones, el ajo, la cebolla, el chile guajillo y chile pasilla.
- Filetear los champiñones.
- Cocer y moler los chiles con ajo y cebolla. se fríe la salsa y se sazona con sal.
- Adicionar los champiñones y cocinarlos en la salsa por 10 minutos.
- Servir.

**4.124 Ensalada de chayote****Ingredientes:**

- Chayote: 120 g.
- Aceite de oliva: 3 ml.
- Vinagre: 3 ml.
- Sal: 1 g.

- Pimienta: 1 g.
- Orégano: 0.5 g.
- Cebolla: 4 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el chayote y la cebolla.
- Mondar, cortar y cocer el chayote con sal.
- Escurrir el chayote y añadir el resto de los ingredientes. Se mezcla todo.
- Servir.

**4.125 Ensalada de frutas****Ingredientes:**

- Piña: 50 g.
- Papaya: 50 g.
- Melón: 50 g.
- Sandía: 50 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la piña, la papaya, el melón y la sandía.
- Mondar, picar y mezclar la fruta.
- Servir.

**4.126 Ensalada de apio y papas****Ingredientes:**

- Lechuga: 30 g.
- Cebolla: 7 g.
- Pimienta: 1 g.
- Aceite de oliva: 2 ml.
- Sal: 1 g.
- Papas: 36 g.
- Apio: 7 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la lechuga, la cebolla, las papas y el apio.
- Mondar y filetear la lechuga, las papas, la cebolla y el apio.
- Mezclar todo y agregar el aceite de olivo, pimienta y sal.

- Servir.

#### **4.127 Ensalada de ejotes con jitomate**

##### **Ingredientes:**

- Ejotes: 89 g.
- Jitomate: 23 g.
- Sal: 1 g.
- Aceite de oliva: 3 g.
- Vinagre: 1 ml.
- Queso panela: 10 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar los elotes y el jitomate.
- Mondar, picar, cocer los ejotes con sal, dejar enfriar y escurrir.
- Cortar el jitomate, agregar los ejotes, aderezar con aceite de oliva, vinagre y sal, adornar con queso panela.
- Servir.

#### **4.128 Ensalada de jitomate, pepino y aguacate**

##### **Ingredientes:**

- Jitomate: 103 g.
- Pepino: 60 g.
- Aguacate: 57 g.
- Sal: 1 g.
- Limón: 16 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, el pepino, el aguacate y el limón.
- Mondar y rebanar el jitomate, pepino y aguacate.
- Aderezar con sal y limón.
- Servir.

#### **4.129 Lechuga con dip de aguacate**

##### **Ingredientes:**

- Lechuga: 87 g.
- Aguacate: 57 g.
- Vinagre: 5 ml.

- Aceite de oliva: 3 ml.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Pimienta molida: 1 g.
- Mayonesa: 5 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la lechuga, el aguacate, el ajo y la cebolla.
- Filetear finamente la lechuga.
- Machacar el aguacate con vinagre, aceite de oliva, mayonesa, ajo y cebolla, condimentar con pimienta molida y sal.
- Servir aproximadamente 2 cucharadas del dip sobre una cama de hojas de lechuga.

**4.130 Ensalada de lechuga con naranja****Ingredientes:**

- Lechuga: 87 g.
- Naranja: 50 g.
- Sal: 1 g.
- Limón: 16 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la lechuga, la naranja y el limón.
- Filetear la lechuga finamente.
- Mondar y cortar en rodajas la naranja.
- Mezclar la lechuga, la naranja y aderezar con limón y sal.
- Servir.

**4.131 Ensalada de lechuga con rábanos****Ingredientes:**

- Lechuga: 87 g.
- Rábanos: 51 g.
- Sal: 1 g.
- Limón: 16 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la lechuga, los rábanos y el limón.

- Filetear la lechuga y rebanar los rábanos.
- Mezclar con jugo de limón y sal.
- Servir.

#### **4.132 Papas a la vinagreta**

##### **Ingredientes:**

- Papas: 122 g.
- Vinagre: 2 g.
- Sal: 1 g.
- Orégano: 1 g.
- Aceite de olivo: 2 ml.
- Cebolla: 7 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar las papas.
- Mondar, cortar en cuadros grandes las papas y cocerlas con sal, cuidando que no queden muy suaves.
- Filetear la cebolla y saltearla. en un tazón mezclar la cebolla, las papas, con el vinagre, aceite de olivo, sal y orégano.
- Servir.

#### **4.133 Rueda de calabacita**

##### **Ingredientes:**

- Calabacitas italianas: 141 g.
- Cebolla: 7 g.
- Perejil: 1.5 g.
- Apio: 15 g.
- Tomillo: 1 g.
- Puré de tomate: 50 ml
- Huevo: 17 g.
- Pan molido: 10 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.
- Atún: 30 g.
- Pimienta molida: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar las calabacitas italianas, la cebolla, el perejil, el apio y el huevo.
- Cortar las calabacitas a la mitad y con una cuchara retirar un poco de la pulpa (hacerlo con cuidado para que no se maltrate la cáscara).
- Ponerlas a hervir en agua con sal; al hervir bajarle el fuego y cocinarlas 2-3 minutos o hasta que estén al dente. enjuagarlas inmediatamente en agua fría.
- Sofreír el puré de tomate con la cebolla picada, sazonar agregando sal y pimienta.
- Añadir el apio picado, perejil, huevo, pan molido, atún y tomillo, cocinarlo hasta que hierva y se seque.
- Rellenar las calabacitas con la mezcla anterior y dejar reposar 10 minutos.
- Servir.

#### **4.134 Papas a la alemana**

##### **Ingredientes:**

- Papa: 120 g.
- Jamón: 20 g.
- Crema: 10 g.
- Queso chihuahua: 20 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Perejil: 1.5 g.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de reparación:**

- Higienizar la papa y el perejil.
- Mondar y cortar la papa en rebanadas gruesas.
- Cocer la papa cuidando que no quede muy suave.
- Rallar el queso, picar el jamón y el perejil.
- Acomodar las papas en el refractario enmantecado con el jamón, la crema, sal y el queso.
- Hornearlo durante 30 minutos.
- Servir.

#### **4.135 Ensalada jitomate**

##### **Ingredientes:**

- Jitomate: 120 g.
- Limón: 16 g.
- Sal: 1 g.

- Cebolla: 7 g.
- Chiles en vinagre: 16 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate y el limón.
- Filetear el jitomate, la cebolla, los chiles en vinagre y adicionar el jugo de limón y sal mezclar.
- Servir.

**4.136 Ensalada de verduras****Ingredientes:**

- Lechuga: 45 g.
- Brócoli: 30 g.
- Coliflor: 28 g.
- Ejote: 17 g.
- Zanahoria: 31 g.
- Pimiento rojo: 48 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la lechuga, el brócoli, la coliflor, el ejote, la zanahoria, el pimiento rojo, la cebolla y el ajo.
- Mondar, cortar y cocer el brócoli, coliflor, ejote y zanahoria, escurrir.
- Rebanar el pimiento rojo, cebolla y ajo.
- Mezclar los ingredientes, saltearlos con mantequilla y aderezar con sal y pimienta.
- servir sobre una cama de lechuga.

**4.137 Ensalada de vegetales****Ingredientes:**

- Zanahoria: 30 g.
- Papa: 45 g.
- Calabacitas: 30 g.
- Mantequilla: 5 g.

- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la papa, la zanahoria y las calabacitas.
- Mondar, cortar y cocer papa, zanahoria y calabacita, de manera que no queden demasiado suaves.
- Saltear con mantequilla y agregar sal.
- Servir.

**4.138 Ensalada de lechuga****Ingredientes:**

- Lechuga: 145 g.
- Sal: 1 g.
- Limón: 6 g.

**Técnica de Preparación:**

- Se higienizan la lechuga y el limón.
- Deshojar y filetear la lechuga.
- Agregar limón y aderezar con sal. mezclar.
- Servir.

**4.139 Ensalada de pepino con apio****Ingredientes:**

- Pepino: 70 g.
- Apio: 30 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Limón: 16 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pepino, el apio, la cebolla y el limón.
- Mondar y cortar en rodajas el pepino.
- Picar finamente el apio y la cebolla.
- Mezclar todos los ingredientes y aderezar con el jugo de limón y la sal.
- Servir.

**4.140 Ensalada de zanahoria y pepino****Ingredientes:**

- Zanahoria: 46 g.
- Pepino: 36 g.
- Limón: 16 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la zanahoria, el pepino y el limón.
- Mondar y rallar la zanahoria, cortar el pepino en rodajas.
- Mezclar la zanahoria y el pepino con el jugo de limón y la sal.
- Servir.

**4.141 Ensalada fácil****Ingredientes:**

- Espinaca: 43 g.
- Lechuga: 43 g.
- Coliflor: 38 g.
- Brócoli: 38 g.
- Vinagre: 5 g.
- Aceite de oliva: 3 ml.
- Azúcar: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta molida: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la espinaca, la lechuga, la coliflor y el brócoli.
- Cortar el brócoli y coliflor en medallones, ponerlos a cocer.
- Filetear la lechuga y espinaca.
- Mezclar los ingredientes anteriores sazonando con aceite de oliva, vinagre, azúcar, sal y pimienta.
- Servir.

**4.142 Ensalada florencia****Ingredientes:**

- Lechuga romana: 43 g.

- Granos de elote: 53 g.
- Lechuga orejona: 43 g.
- Cebolla: 11 g.
- Pimiento morrón rojo: 12 g.
- Ajonjolí: 5 g.
- Aceite de oliva: 3 ml.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la lechuga, la cebolla, los granos de elote y el pimiento morrón.
- Cocer los granos de elote con un poco de sal.
- Filetear la lechuga, la cebolla y cortar el pimiento en tiras.
- Mezclar todos los ingredientes.
- Agregar el aceite de oliva, sal pimienta y ajonjolí.
- Servir.

**4.143 Ensalada primavera.****Ingredientes:**

- Pimiento verde: 35 g.
- Espinaca: 42 g.
- Toronja: 34 g.
- Manzana: 35 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pimiento verde, la espinaca, la toronja y la manzana.
- Quitar la semilla al pimiento y cortarlo en cuadritos, filetear la espinaca, desgajar la toronja, descorazonar la manzana y cortarla en cuadritos.
- Mezclar todos los ingredientes.
- Servir.

**4.144 Ensalada rusa.****Ingredientes:**

- Papa: 37 g.
- Zanahoria: 47 g.
- Chicharo: 66 g.

- Crema: 5 g.
- Mayonesa: 5 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la papa, la zanahoria y el chícharo.
- Mondar y picar la papa y la zanahoria en cubos, pelar el chícharo y cocer con sal.
- Escurrir e incorporar la mayonesa y la crema, mezclar, añadir sal.
- Servir.

**4.145 Ensalada rusa con jamón y queso****Ingredientes:**

- Jamón: 60 g.
- Queso chihuahua: 30 g.
- Mayonesa: 5 g.
- Crema: 10 g.
- Sal: 1 g.
- Papa: 37 g.
- Zanahoria: 60 g.
- Chícharo: 36 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la papa, la zanahoria y el chícharo.
- Mondar y picar la papa y la zanahoria en cubos, pelar el chícharo y cocer con sal.
- Cortar el jamón y el queso en cuadros grandes.
- Mezclar la verdura, añadiendo crema, mayonesa y sal.
- Servir.

**4.146 Ensalada de zanahoria****Ingredientes:**

- Zanahoria: 126 g.
- Manzana: 13 g.
- Miel de abeja: 10 g.
- Pasitas: 5 g.
- Naranja: 50 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la manzana, la zanahoria y la naranja.
- Mondar la zanahoria y rallarla, descorazonar la manzana y picarla. Mezclar añadiendo las pasitas.
- Disolver la miel con el jugo de naranja y bañar los ingredientes anteriores.
- Servir.

**4.147 Ensalada mixta****Ingredientes:**

- Lechuga: 43 g.
- Aguacate: 57 g.
- Apio: 30 g.
- Chícharo: 55 g.
- Cebolla: 4 g.
- Aceite de oliva: 3 ml.
- Mostaza: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Vinagre: 1 ml.
- Azúcar: 20 g.
- Limón: 16 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la lechuga, el aguacate, el apio, el chícharo, la cebolla y el limón.
- Filetear la lechuga, apio y cebolla, rebanar el aguacate.
- Cocer los chícharos y escurrirlos.
- Mezclar todos los ingredientes aderezándolos con aceite de oliva, mostaza, sal, vinagre, azúcar y limón.
- Servir.

**4.148 Ensalada de nopales****Ingredientes:**

- Nopal: 128 g.
- Cebolla: 7 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cilantro: 6 g.
- Queso fresco: 15 g.

- Bicarbonato: 1 g.
- Aguacate: 27 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el nopal, la cebolla, el jitomate, el cilantro y el aguacate.
- Picar los nopales, cebolla, jitomate, cilantro, la cebolla y aguacate.
- Cocer los nopales con sal y una pizca de carbonato, escurrir.
- Incorporar todos los ingredientes, revolviéndolos, añadiendo queso y sal.
- Servir.

**4.149 Ensalada florentina****Ingredientes:**

- Huevo: 56 g.
- Lechuga: 72 g.
- Espinaca: 67 g.
- Tocino: 5 g.
- Mayonesa: 5 g.
- Salsa soya: 1 g.
- Pimienta: 1 g.
- Crema: 5 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el huevo, la lechuga y la espinaca.
- Filetear la lechuga y la espinaca.
- Cocer el huevo a que quede duro y picar.
- Freír el tocino.
- Preparar un aderezo de mayonesa, salsa de soya, sal, pimienta y crema.
- Colocar la lechuga en un plato, bañándola con el aderezo, se agrega el huevo y el tocino.
- Servir.

**4.150 Ensalada otoño****Ingredientes:**

- Col: 48 g.
- Zanahoria: 36 g.
- Cebolla: 36 g.
- Mantequilla: 10 g.

**Técnica de preparación:**

- Higienizar la col, la zanahoria y la cebolla.
- Mondar, cortar los vegetales en rebanadas finas.
- Saltear los vegetales en mantequilla hasta que estén suaves.
- Servir.

**4.151 Ensalada sorpresa****Ingredientes:**

- Espinacas: 60 g.
- Lechuga: 58 g.
- Aguacate: 27 g.
- Limón: 16 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la espinaca, la lechuga, el aguacate y el limón.
- Filetear la lechuga y espinaca y cortar el aguacate.
- Mezclar los ingredientes aderezándolos con sal y limón.
- Servir.

**4.152 Rajas con crema****Ingredientes:**

- Chile poblano: 119 g.
- Cebolla: 14 g.
- Sal: 1 g.
- Crema: 10 g.
- Mantequilla: 3 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el chile poblano y la cebolla.
- Pasar por el fuego los chiles ligeramente, desvenar, limpiar y filetear.
- Rebanar la cebolla y desflemarla.
- Freír las rajitas y la cebolla con mantequilla, sazonar con sal e incorporar la crema.
- Servir.

**4.153 Ensalada verde****Ingredientes:**

- Pimiento morrón verde: 23 g.
- Lechuga orejona: 29 g.
- Limón: 16 g.
- Vinagre de manzana: 3 ml.
- Sal: 1 g.
- Pepino: 36 g.
- Berro: 36 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el pimiento morrón, la lechuga, el limón, el pepino y el berro.
- Cortar el pepino en rodajas, el pimiento morrón en tiras, picar el berro y filetear la lechuga.
- Mezclar todos los ingredientes con el jugo de limón, vinagre y la sal.
- Servir.

**4.154 Ensalada de ejotes a la campesina****Ingredientes:**

- Ejotes: 100 g.
- Cebolla: 7 g.
- Aceite de oliva: 3 ml.
- Perejil: 1.5 g.
- Laurel: 1 g.
- Vinagre: 1 ml.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar los ejotes, la cebolla y el perejil.
- Picar la cebolla y perejil.
- Cortar y cocer los ejotes con sal, laurel y cebolla, escurrir.
- Aderezar los ejotes con aceite de oliva, vinagre, sal, añadir la cebolla y el perejil, mezclar.
- Servir.

**4.155 Delicia de papa****Ingredientes:**

- Papa: 122 g.
- Pechuga: 92 g.
- Tomate verde: 35 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Cebolla: g.
- Ajo: 1 g.
- Cilantro: 5 g.
- Crema: 10 g.
- Sal: 1 g.
- Consomé: 3 g.
- Mantequilla: 5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la papa, la pechuga, el tomate verde, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro.
- Mondar y cortar la papa.
- Cocer el pollo y deshebrarlo.
- Licuar el tomate verde, chile serrano, cebolla, ajo y cilantro, freír y sazonar con sal.
- Verter el pollo y la papa en la salsa y dejar a fuego medio por 15 minutos.
- Servir adornando con crema.

**4.156 Ensalada de manzana****Ingredientes:**

- Manzana: 175 g.
- Fruta en almíbar: 20 g.

- Crema: 10 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la manzana y la lata de fruta en almíbar.
- Mezclar la crema con el almíbar de la fruta en lata.
- Descorazonar la manzana y trocearla en cubos pequeños e irla adicionando a la crema con la fruta en almíbar.
- Servir.

**4.157 Ensalada de jitomate y calabacitas****Ingredientes:**

- Jitomate: 34 g.
- Calabacita: 36 g.
- Limón: 16 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, la calabacita y el limón.
- Rallar las calabacitas.
- Picar finamente el jitomate y mezclarlo con la calabacita rallada.
- Aderezar con limón y sal.
- Servir.

**4.158 Ejotes a la campesina****Ingredientes:**

- Ejotes: 100 g.
- Cebolla: 7 g.
- Perejil: 2 g.
- Laurel: 1 g.
- Vinagre: 1 ml.
- Sal: 1 g.
- Aceite de oliva: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar los ejotes, la cebolla y el perejil.

- Cortar los ejotes y someterlos a cocción de manera que quede firme la verdura.
- Picar finamente la cebolla y perejil.
- Saltear la cebolla y el perejil con las hojas de laurel.
- Adicionar los ejotes, sal y el vinagre, mover espaciadamente.
- Servir.

#### **4.159 Ensalada de apio y papa**

##### **Ingredientes:**

- Apio: 7 g.
- Lechuga: 30 g.
- Cebolla: 7 g.
- Aceite de olivo: 2 ml.
- Pimienta molida: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Papa: 36 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el apio, la lechuga, la cebolla y la papa.
- Cocer la papa.
- Trocear el apio en cuadros pequeños.
- Acitronar la cebolla y el apio con el aceite de oliva y agregar la papa y la lechuga.
- Condimentar con pimienta molida y sal.
- Servir.

#### **4.160 Espagueti al horno**

##### **Ingredientes:**

- Espagueti: 30 g.
- Crema: 10 g.
- Queso chihuahua: 10 g.
- Mantequilla: 3 g.

- Laurel: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Perejil: 1.5 g.
- Aceite: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el perejil.
- Cocer la pasta con el laurel, el aceite, sal y escurrir.
- En un molde engrasado se coloca el espagueti, el queso rallado y la mantequilla en trocitos, la crema se esparce y se agrega el perejil.
- Hornear a 170 °C durante 15 minutos.
- Servir.

**4.161 Espagueti con salsa de cacahuete****Ingredientes:**

- Espagueti: 30 g.
- Cacahuete: 28 g.
- Crema: 10 g.
- Ramitos de brócoli: 60 g.
- Cebolla: 7 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Aceite: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Laurel: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higieniza la cebolla y el brócoli.
- Cocer la pasta con hojas de laurel, aceite y sal. escurrir.
- Cocer el brócoli al vapor con muy poco agua, escurrirlo y licuarlo con los cacahuates, la crema y la sal, hasta lograr una mezcla homogénea.
- Saltear la cebolla picada con el espagueti y verter la salsa de cacahuete y dejar a fuego medio por 5 minutos.
- Servir.

**4.162 Espagueti rojo****Ingredientes:**

- Espagueti: 30 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Jitomate: 34 g.
- Crema: 10 ml.
- Queso chihuahua: 10 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Laurel: 1 g.
- Aceite: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la cebolla, el ajo y el jitomate.
- Cocer la pasta con el aceite, laurel, sal, y escurrir.
- Cocer el jitomate y molerlo con cebolla, ajo, crema y sal.
- Saltear el espagueti, verter la salsa de jitomate, añadir un poco de sal, hervir a fuego bajo por 10 minutos y espolvorear el queso rallado.
- Servir.

**4.163 Codo al gratín****Ingredientes:**

- Codo: 30 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Perejil: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Queso chihuahua: 15 g.
- Crema: 10 g.
- Laurel: 1 g.
- Aceite: 3 ml.

- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el perejil.
- Cocer el codito con cebolla, ajo, laurel, aceite y sal, escurrirlo.
- Incorporar al codito la crema, el perejil picado y sazonar con sal.
- Poner la pasta en un refractario previamente enmantecado, espolvorear con queso rallado.
- Hornear por 15 minutos.
- Servir.

**4.164 Codito rojo****Ingredientes:**

- Codo: 30 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 4 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Ajo: 1 g.
- Queso fresco: 10 g.
- Laurel: 1 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Cocer el codito con cebolla, ajo, hojas de laurel, aceite y sal, escurrir.
- Moler el jitomate con cebolla y ajo, sazonar.
- Se agrega el codo y se deja hervir a fuego lento por 15 minutos.
- Adornar con el queso fresco.
- Servir.

**4.165 Codo a la diablo****Ingredientes:**

- Sopa de pasta (codo): 30 g.
- Aceite de oliva: 2 ml.
- Ajo: 1 g.
- Chile de árbol: 3 g.
- Consomé: 3 g.
- Jitomate: 34 g.
- Tocino: 5 g.
- Orégano: 1 g.
- Laurel: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 7 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el ajo, el chile de árbol y el jitomate.
- Cocer la pasta con cebolla, ajo, hojas de laurel, aceite y sal.
- Freír el tocino y escurrir.
- Cocer el jitomate con el chile de árbol, molerlo con ajo, sazonar el jitomate con el consomé, sal y orégano.
- Agregar la pasta y dejar hervir por 10 minutos.
- Se sirve como pasta seca.

**4.166 Tallarines al horno****Ingredientes:**

- Tallarines: 30 g.
- Crema: 10 g.
- Queso chihuahua: 10 g.
- Cebolla: 7 g.
- Mantequilla: 6 g.
- Pimienta molida: 1 g.
- Sal: 1 g.

- Aceite: 3 ml.
- Laurel: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la cebolla.
- Cocer los tallarines con sal, cebolla, aceite y laurel.
- En un refractario se unta la mantequilla y se pone el tallarín, adicionando sal, pimienta y crema encima, se cubre con el queso chihuahua rallado.
- Hornear por 15 minutos.
- Servir.

**4.167 Espaguetti a la italiana****Ingredientes:**

- Espaguetti: 30 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Queso chihuahua: 10 g.
- Crema: 20 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Laurel: 1 g.
- Pimienta: 1 g.
- Aceite: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la cebolla y el ajo.
- Cocer el espaguetti con la cebolla, ajo, laurel, aceite y sal. escurrir.
- Saltear el espaguetti con la mantequilla. condimentar con pimienta y adicionar la crema, mezclar de forma envolvente y espolvorear el queso chihuahua. tapar y suspender el fuego para que el queso gratine suavemente y la pasta no se pegue.
- Servir.

**4.168 Codito a la poblana****Ingredientes:**

- Pasta de codito: 30 g.

- Chile poblano: 50 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Crema: 10 ml.
- Sal: 1 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Laurel: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el chile poblano, el ajo y la cebolla.
- Cocer la pasta con sal, ajo, hojas de laurel y cebolla, escurrir.
- Mondar, limpiar y cortar en tiras delgadas el chile poblano.
- Acitronar el chile poblano con la mantequilla, agregar la pasta.
- Adicionar la crema y mezclar.
- Servir.

**4.169 Frijoles de olla****Ingredientes:**

- Frijoles: 16 g.
- Cebolla: 4 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.
- Epazote: 1.5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el frijol, la cebolla y el epazote.
- Remojar los frijoles, aproximadamente de 10-30 minutos y cocerlos en suficiente agua con cebolla, epazote, aceite y sal.
- Servir.

**4.170 Frijoles refritos****Ingredientes:**

- Frijoles: 16 g.

- Cebolla: 4 g.
- Aceite: 6 ml.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el frijol y la cebolla.
- Remojar los frijoles, aproximadamente de 10-30 minutos y cocerlos en suficiente agua con cebolla y sal.
- Acitronar la cebolla picada y añadir los frijoles cocidos, martajándolos.
- Servir.

**4.171 Sopa de almeja****Ingredientes:**

- Almeja: 150 g.
- Papa: 24 g.
- Zanahoria: 27 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Aceite: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar las almejas, la papa, la zanahoria, el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Mondar y cortar en cubos la papa y la zanahoria.
- Moler el jitomate con la cebolla, ajo, freír y sazonar con sal.
- Adicionar las almejas, la verdura y dejar hervir de 20 a 35 minutos.
- Servir.

**4.172 Sopa de habas****Ingredientes:**

- Haba: 25 g.
- Cilantro: 1.5 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 7 g.

- Ajo: 1 g.
- Chile de árbol: 3 g.
- Aceite: 3 ml.
- Nopal: 26 g.
- Bicarbonato: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar las habas, el cilantro, el jitomate, la cebolla, el ajo, el chile de árbol y el nopal.
- Remojar las habas aproximadamente de 10-30 minutos.
- Cocer las habas en suficiente agua con cebolla.

Picar los nopales y ponerlos a cocer con una pizca de carbornado.

- Picar el jitomate, la cebolla y acitronarlos.
- Agregar las habas, los nopales, el ajo y el cilantro.
- Dejar hervir 10 minutos.
- Servir con chile de árbol.

**4.173 Crema de atún****Ingredientes:**

- Atún: 50 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Zanahoria: 30 g.
- Papa: 30 g.
- Leche: 100 ml.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la cebolla, el ajo, la zanahoria y la papa.
- Mondar, cortar y cocer la zanahoria y la papa.
- Licuar el atún con leche, cebolla y ajo.
- Sazonar por unos minutos con mantequilla y sal, y verter la verdura cocida, dejar hervir 10 minutos.
- Servir.

**4.174 Crema de brócoli****Ingredientes:**

- Brócoli: 200 g.
- Leche: 50 ml.
- Mantequilla: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Consomé: 3 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el brócoli, el ajo y la cebolla.
- Cocer y moler el brócoli con la cebolla, ajo y leche.
- Derretir la mantequilla y agregar lo anterior.
- Condimentar con sal, consomé y agregar agua si es necesario, dejar hervir por 15 minutos, moviendo constantemente.
- Servir.

**4.175 Crema de elote****Ingredientes:**

- Elote: 250 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Maicena: 5 g.
- Leche: 100 ml.
- Sal: 1 g.
- Consomé: 3 g.
- Cebolla: 4 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el elote y la cebolla.
- Desgranar el elote y cocerlo, una vez cocido se muele con un poco de leche.
- Se acitrona la cebolla picada con mantequilla, y añadir la maicena.
- Añadir el elote molido y condimentar con sal y consomé, dejar hervir a fuego lento.
- Servir.

**4.176 Consomé con vegetales****Ingredientes:**

- Calabacita: 22 g.
- Chayote: 24 g.
- Papa: 24 g.
- Zanahoria: 31 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Cilantro: 3 g.
- Limón: 16 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la calabacita, el chayote, la papa, la zanahoria, la cebolla, el ajo, el cilantro y el limón.
- Mondar, picar en cuadros y cocer la zanahoria, el chayote, la calabacita y la papa cuidando que no estén muy suaves.
- Picar el cilantro y rebanar la cebolla.
- En una cacerola con el caldo de pollo, agregar la verdura cocida, cilantro, cebolla, ajo y sal.
- Dejar hervir de 15-20 minutos.
- Servir con cebolla picada y limón.

**4.177 Consomé de pollo****Ingredientes:**

- Pollo: 150 g.
- Garbanzo: 20 g.
- Aguacate: 14 g.
- Hierbabuena: 1 g.
- Cilantro: 1.5 g.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.
- Limón: 16 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el garbanzo, el aguacate, la cebolla, el cilantro y el limón.
- Picar el aguacate, el cilantro y la cebolla.

- Añadir al caldo de pollo el garbanzo cocido, hierbabuena, cilantro, sal, pimienta y sazonar. dejar hervir 10 minutos.
- Servir con limón.

#### **4.178 Sopa de lentejas**

##### **Ingredientes:**

- Lentejas: 37 g.
- Jitomate: 34 g.
- Aceite: 3 ml.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.
- Consomé: 3 g.
- Tocino: 5 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, el ajo, la cebolla y el cilantro.
- Seleccionar las lentejas y cocerlas con suficiente agua.
- Moler el jitomate con cebolla, ajo y sazonar.
- Aparte se fríe el tocino y se incorpora al jitomate.
- Agregar las lentejas al jitomate, sazonándolo con sal, consomé y el agua que sea necesario, dejar a flama baja por 15 minutos.
- Servir.

#### **4.179 Sopa de espinaca**

##### **Ingredientes:**

- Espinaca: 150 g.
- Tocino: 3 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Consomé: 3 g.
- Aceite: 3 g.
- Ajo: 1 g.

**Técnica de preparación:**

- Higienizar la espinaca, el jitomate y la cebolla.
- Picar finamente las espinacas y el tocino.
- Moler el jitomate, cebolla, ajo y se sazona con el tocino y agregar las espinacas y suficiente agua.
- Dejar a fuego medio por 15 minutos.
- Servir.

**4.180 Sopa de poro y papa****Ingredientes:**

- Papa: 122 g.
- Poro: 34 g.
- Jitomate: 34 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Aceite: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la papa, el poro, el jitomate, el ajo y la cebolla.
- Mondar y picar la papa, la cebolla y rebanar el poro.
- Acitronar la cebolla con las verduras.
- Licuar el jitomate, ajo y cebolla.
- Verter el jitomate sobre las verduras, sazonar con sal, agregar caldo y dejar a fuego medio de 20 a 30 minutos.
- Servir.

**4.181 Sopa de chayote****Ingredientes:**

- Chayote: 120 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Consomé: 3 g.
- Aceite: 3 ml.

- Sal: 1 g.
- Cilantro: 1.5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el chayote, el jitomate, la cebolla, el ajo y el cilantro.
- Mondar y picar los chayotes.
- Moler el jitomate, cebolla, el ajo, y sazonar con sal.
- Saltear el chayote, verter la salsa de jitomate y agregar consomé y cilantro.
- Dejar hervir a fuego medio durante 20 a 25 minutos.
- Servir.

**4.182 Sopa de cilantro****Ingredientes:**

- Calabacita: 111 g.
- Cebolla: 4 g.
- Cilantro: 7.5 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Consomé: 3 g.
- Crema: 10 ml.
- Queso fresco: 10 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el cilantro, la calabacita, la cebolla y el chile serrano.
- Mondar, cortar y cocer la calabaza, se muele con la cebolla y el cilantro.
- Se acitrona un poco de cebolla picada con mantequilla y se vierte la calabaza molida, sazonar con sal y consomé.
- Se agrega la crema y si es necesario agua, se deja hervir.
- Servir con chile serrano picado y el queso.

**4.183 Sopa de cebolla****Ingredientes:**

- Cebolla: 90 g.

- Aceite: 5 g.
- Consomé: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Queso chihuahua: 20 g.
- Harina de trigo: 3 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Pan de caja: 10 g.
- Ajo: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la cebolla.
- Filetear la cebolla y acitronarla en mantequilla.
- Aparte se fríe el ajo añadiendo la harina de trigo, agregar la cebolla y el caldo suficiente, sazonar con sal y consomé, dejar hervir 15 minutos.
- Aparte se fríe el pan cortado en cuadritos, se escurre, se ralla el queso chihuahua.
- Servir con queso y pan.

**4.184 Sopa de pasta****Ingredientes:**

- Pasta: 15 g.
- Jitomate: 34 g.
- Aceite: 3 ml.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Consomé: 3 g.
- Apio: 1 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, la cebolla, el ajo y el apio.
- Moler el jitomate con ajo y cebolla.
- Freír la sopa de pasta, escurrir, verter la salsa de jitomate, consomé y sal.
- Añadir suficiente agua y apio, dejar hervir por 30 minutos.

- Servir.

#### **4.185 Sopa de codito con espinacas**

##### **Ingredientes:**

- Codito: 15 g.
- Espinaca: 48 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Jitomate: 34 g.
- Aceite: 3 ml.
- Consomé: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Laurel: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar las espinacas, el ajo, la cebolla y el jitomate.
- Cocer la pasta con el ajo, cebolla, hojas de laurel y sal.
- Enjuagar y escurrir la pasta.
- Moler el jitomate con el ajo y cebolla y freír, sazonando con sal y consomé.
- Agregar la pasta cocida y las espinacas picadas.
- Dejar hervir por 20 minutos a fuego lento.
- Servir.

#### **4.186 Sopa de garbanzo**

##### **Ingredientes:**

- Garbanzo: 20 g.
- Zanahoria: 32 g.
- Arroz: 10 g.
- Consomé: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Aceite: 3 ml.

- Jitomate: 34 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la zanahoria, la cebolla, el ajo, el jitomate y el arroz.
- Remojar los garbanzos previamente de 10-30 minutos y cocerlos.
- Licuar el jitomate, el ajo y cebolla.
- Dorar el arroz, verter la salsa de jitomate y dejar sazonar con sal y consomé.
- Agregar agua en cantidad suficiente, zanahoria y garbanzos, dejar a fuego mediano de 20-25 minutos.
- Servir.

**4.187 Sopa de rajas y elote****Ingredientes:**

- Elote: 202 g.
- Chile poblano: 60 g.
- Cebolla: 7 g.
- Jitomate: 34 g.
- Ajo: 1 g.
- Epazote: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Aceite: 3 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el elote, el chile poblano, la cebolla, el jitomate, el ajo y el epazote.
- Desgranar el elote y cocerlos con poco agua.
- Pasar por fuego los chiles, retirar la piel, desvenar y cortar en tiras.
- Moler el jitomate con cebolla y ajo y freírlo, agregando el elote y el chile en rajas.
- Agregar el agua en que se hirvió el elote, sazonar con sal y el epazote.
- Dejarla hervir a que se termine la cocción.
- Servir.

**4.188 Sopa de vegetales****Ingredientes:**

- Zanahoria: 60 g.
- Espinaca: 45 g.

- Jitomate: 34 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Aceite: 3 g.
- Calabacitas: 42 g.
- Apio: 7.5 g.
- Chayote: 36 g.
- Consomé: 3 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la zanahoria, la espinaca, el jitomate, el ajo, la cebolla, la calabacita, el apio y el chayote.
- Mondar y picar las verduras en cubo.
- Se licua el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Se calienta el aceite para sofreír las verduras, se agrega el jitomate previamente colado, se sazona con sal, se adiciona agua.
- Dejar hervir hasta que se cuezan las verduras.
- Servir.

**4.189 Sopa española****Ingredientes:**

- Tocino: 10 g.
- Garbanzo: 18 g.
- Col: 28 g.
- Zanahoria: 31 g.
- Cebolla: 4 g.
- Orégano: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Pimienta: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el garbanzo, la col, la zanahoria y la cebolla.
- Picar el tocino y freírlo.
- Acitronar la cebolla en la grasa que desprendió el tocino.

- Picar la zanahoria, filetear la col y saltearla con el tocino la cebolla y el garbanzo.
- Cocer con suficiente agua, sal, orégano y pimienta por 20 a 25 minutos a fuego medio.
- Servir.

#### **4.190 Sopa juliana**

##### **Ingredientes:**

- Zanahoria: 47 g.
- Ejote: 46 g.
- Jitomate: 34 g.
- Papa: 24 g.
- Ajo: 1 g.
- Consomé: 3 g.
- Aceite: 3 ml.
- Perejil: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar la zanahoria, el ejote, el jitomate, la papa, el ajo y el perejil.
- Mondar y picar el ejote, zanahoria y papa.
- Moler el jitomate con la cebolla y ajo, se fríen las verduras y se agrega el jitomate previamente colado, se sazona con sal y consomé y se adiciona agua.
- Hervir hasta que se cuezan las verduras y se añade el perejil.
- Servir.

#### **4.191 Sopa malintzin**

##### **Ingredientes:**

- Habas: 20 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 4 g.
- Nopales: 32 g.
- Queso panela: 10 g.
- Ajo: 1 g.

- Aceite: 3 ml.
- Chipotle adobado: 3 g.
- Consomé: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Cilantro: 1.5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar las habas, el jitomate, la cebolla, los nopales, el ajo y el cilantro.
- Licuar el jitomate, la cebolla, ajo y chile chipotle y sazonar con el consomé y sal.
- Cocer las habas y los nopales picados por separado.
- Añadir al jitomate las habas y los nopales, el cilantro y dejar hervir por 15 a 20 minutos.
- Servir con queso.

**4.192 Sopa minestrone****Ingredientes:**

- Aceite: 3 ml.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Chicharo: 34 g.
- Fideo grueso: 15 g.
- Jitomate: 34 g.
- Perejil: 1.5 g.
- Sal: 1 g.
- Zanahoria: 23 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el ajo, la cebolla, el chicharo, el jitomate, el perejil y la zanahoria.
- Mondar, picar y cocer las verduras.
- Moler el jitomate, la cebolla y la sal.
- Freír ligeramente el fideo y agregar el caldillo de jitomate, sazonar y adicionar las verduras.
- Hervir a fuego medio por 15 minutos.
- Servir.

**4.193 Sopa poblana****Ingredientes:**

- Calabacita: 28 g.
- Chile poblano: 24 g.
- Elote: 53 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Aceite: 3 ml.
- Champiñones: 24 g.
- Consomé: 3 g.
- Jitomate: 34 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar la calabacita, el chile poblano, el elote, el ajo, la cebolla, los champiñones y el jitomate.
- Asar, quitar la piel y cortar en rajas el chile poblano.
- Desgranar el elote, cortar la calabacita y los champiñones.
- Moler el jitomate con cebolla y ajo, freír y sazonar el jitomate con consomé y sal, añadir la verdura al jitomate y dejarla hervir de 15 a 20 minutos.
- Servir.

**4.194 Sopa de hongos****Ingredientes:**

- Champiñones: 100 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 7 g.
- Epazote: 1.5 g.
- Sal: 1 g.
- Aceite: 3 ml.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar los champiñones, el jitomate, la cebolla y el epazote.
- Moler jitomate, cebolla y sal.
- Filetear finamente los champiñones y picar el epazote.

- Saltear los champiñones con el epazote y sazonar con la salsa de jitomate.
- Dejar a cocción por 15 minutos.
- Servir.

#### **4.195 Sopa de col**

##### **Ingredientes:**

- Col: 100 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 4 g.
- Ajo: 1 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar la col, el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Filetear finamente la col.
- Moler jitomate, cebolla, ajo y sal.
- Acitronar la col y sazonar con la salsa de jitomate.
- Dejar a cocción por 15 min.
- Servir.

#### **4.196 Crema de zanahoria**

##### **Ingredientes:**

- Zanahoria: 156 g.
- Cebolla: 3 g.
- Crema: 10 g.
- Mantequilla: 3 g.
- Sal: 1 g.
- Leche: 50 ml.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar la zanahoria y la cebolla.
- Mondar y cocer la zanahoria.
- Moler la zanahoria con cebolla y leche y sazonarlo con mantequilla.

- Condimentar con sal y dejar hervir por 15 minutos moviendo constantemente para que no se formen grumos, agregar agua si es necesario, dependiendo que tan espesa esté la crema.
- Servir.

#### **4.197 Sopa de chayote con jamón**

##### **Ingredientes:**

- Chayote: 120 g.
- Jitomate: 34 g.
- Cebolla: 7 g.
- Ajo: 1 g.
- Consomé: 3 g.
- Aceite: 3 ml.
- Sal: 1 g.
- Jamón: 30 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el chayote, el jitomate y el ajo.
- Mondar y picar los chayotes.
- Moler el jitomate, cebolla, el ajo, y sazonar con sal.
- Saltear el chayote, verter la salsa de jitomate y agregar consomé.
- Dejar hervir a fuego medio durante 20 a 25 minutos.
- Servir con jamón.

#### **4.198 Guacamole**

##### **Ingredientes:**

- Aguacate: 76 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Tomate: 34 g.
- Cebolla: 4 g.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Cilantro: 7.5 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el aguacate, el chile serrano, el tomate, la cebolla, el ajo y el cilantro.

- Cocer el tomate verde con el chile serrano y licuar con cebolla, ajo y sal.
- Picar el aguacate y el cilantro e incorporarlos a la salsa verde, mezclar.
- Servir.

#### **4.199 Salsa verde**

##### **Ingredientes:**

- Tomate: 34 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Cilantro: 7 g.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Ajo: 1 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el tomate, el chile serrano, el cilantro, la cebolla y el ajo.
- Cocer el tomate con el chile serrano.
- Molerlos con el ajo, cebolla, sal y cilantro.
- La salsa está lista para servir.

#### **4.200 Salsa roja**

##### **Ingredientes:**

- Jitomate: 34 g.
- Chile serrano: 4 g.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Cilantro: 1.5 g.
- Cebolla: 4 g.

##### **Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, el chile serrano, el ajo y la cebolla.
- Cocer el jitomate con el chile en poco agua, licuar con ajo, cebolla, sal y cilantro.
- Adicionar sal.
- Servir.

**4.201 Salsa de chile morita****Ingredientes:**

- Tomate verde: 34 g.
- Chile morita: 6 g.
- Ajo: 1 g.
- Sal: 1 g.
- Cebolla: 4 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el tomate verde, el ajo y la cebolla.
- Cocer el tomate y el chile morita en poca agua.
- Moler con el ajo, cebolla y sal.
- Servir.

**4.202 Salsa mexicana****Ingredientes:**

- Jitomate: 64 g.
- Aguacate: 45 g.
- Cebolla: 12 g.
- Chile serrano: 6 g.
- Cilantro: 7.5 g.
- Sal: 1 g.
- Limón: 5 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, el aguacate, la cebolla, el chile serrano, el cilantro y el limón.
- Picar finamente el jitomate, cebolla, chile serrano, aguacate y cilantro.
- Adicionar jugo de limón y sal, mezclar.
- Servir.

**4.203 Salsa de chile de árbol****Ingredientes:**

- Jitomate: 34 g.

- Chile de árbol: 3 g.
- Ajo: 1 g.
- Cebolla: 4 g.
- Sal: 1 g.

**Técnica de Preparación:**

- Higienizar el jitomate, el chile de árbol y el ajo.
- Cocer el jitomate, chile de árbol, molerlos con ajo y cebolla.
- Sazonar con sal.
- Servir.

**TRANSITORIOS**

**PRIMERO.** Publíquese el presente aviso por el cual se dan a conocer las Técnicas de Preparación de Alimentos.

**SEGUNDO.** Las Técnicas de Preparación de Alimentos entrarán en vigor al día siguiente de su publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

**Ciudad de México, a 11 de febrero de 2016.**

(Firma)

---

**DR. JOSÉ ARMANDO AHUED ORTEGA**  
**SECRETARIO DE SALUD**

---