

## **RECETAS/LISTAS DE INGREDIENTES TALLER**

Compartimos aquí la lista de ingredientes para los menús de Taller. Es importante no cambiar el menú del día que corresponde al asignado por otro, apegándose al platillo/ingredientes solicitados. **Los niños y niñas de Taller terminarán de preparar los almuerzos en el ambiente**, utilizando lo que se envía de casa y hierbas y especias básicas que se tienen en el ambiente (sal, pimienta, orégano, comino, etc.) pero si quieren enviar algo para sazonar como hacen en casa, es bienvenido.

**Favor de enviar todas las frutas, verduras y hierbas LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

**Favor de utilizar agua potable para remojar y cocer leguminosas y verduras, además de usar únicamente caldo de verduras o agua para cocer los alimentos (evitando caldos de pollo o res).** *Si desean sugerir una receta, por favor envíenla a la administración.*

**CANTIDADES ESTIMADAS DE FRUTAS Y SEMILLAS POR NIÑ@** - *de no encontrar la fruta para el día asignado, se puede cambiar por otra que encuentren buena y económica*

5 semillas/nueces	1/2 naranja
1/4 plátano	1/2 taza de sandía
1/2 granada roja	1 guayaba
1/2 manzana	1 mandarina pequeña
5 uvas	1/2 taza de papaya
1 tuna pelada	1/2 pera
1 durazno amarillo	2-3 fresas (2 grandes o 3 medianas)
1/2 taza de pepino y jícama y 1/2 limón	2-3 ciruelas (2 grandes o 3 medianas)

### **Arroz rojo con verduras y aguacate**

18 tazas de arroz rojo, **ya cocido** (9 tazas de arroz **crudo, medido antes de cocer**) - HECHO EN CASA

4 zanahorias cocidas al vapor - HECHO EN CASA

1/2 brócoli al vapor - HECHO EN CASA

3 chayotes al vapor - HECHO EN CASA

1 kilo de aguacates

\* pueden ser otras verduras que consideres que quedan bien y/o le gustan a tu hija/hijo, ej: chícharos, ejotes, etc)

### **Avena de toda la noche**

8 tazas de avena cruda

8 cucharadas de chía

6 cucharadas de miel

2 litros de leche (vegetal o animal)

2 kilos de fresas lavadas y desinfectadas, (o plátano, o manzana o moras, la fruta que gusten está bien)

### **Elotitos hervidos**

20 elotes limpios y cocidos - HACER EN CASA

1 kilo de queso ranchero desmoronado

1 frasco mediano de mayonesa

8 limones

1 frasco pequeño de chile en polvo

### **Ensalada callejera (se acompaña con QUESADILLA o VOLCANES DE QUESO, buscar ingredientes/lista abajo)**

2 jícamas

4 zanahorias

3 pepinos

8 limones

### **Ensalada de col (se acompaña de PAN CON CREMA DE CACAHUATE ver lista de ingredientes abajo)**

1/2 col blanca

1/4 col morada

3 zanahorias

1 ramo pequeño de cilantro

### **Ensalada Griega**

3 pimientos rojos medianos

4 pepinos medianos

1 cebolla morada

2 paquetes de queso feta, aprox. 400 gr

2 frascos de aceitunas negras

### **Ensalada verde con queso y aguacate**

3 cabezas de lechuga

1 kilo de jitomate cherry

2 zanahorias

6 aguacates

1 paquete de queso panela, aprox. 400 gr

2 baguettes

2 barras de mantequilla

1 paquete/bolsa de queso parmesano rallado

### **Huevos a la mexicana**

2 kilos de tortilla de maíz nixtamalizada

3 docenas de huevos  
5 jitomates  
1 cebolla blanca pequeña  
1 manojo de cilantro

### **Hummus con verduras**

4 tazas de garbanzos, **ya cocidos** (aproximadamente 1 1/2 tazas de garbanzo **crudo/seco, medido antes de cocer**) - HACER EN CASA  
2 jícamas  
10 zanahorias  
4 limones  
Tahini  
25 piezas de pan pita grandes (aproximadamente 3 paquetes)

### **Molletes de frijol**

20 bolillos  
4 tazas de frijoles cocidos y refritos - HACER EN CASA  
1 1/2 kilo queso manchego  
1/2 kilo de jitomates  
1 cebolla blanca pequeña  
1 manojo de cilantro  
6 limones

### **Pan tostado con crema de cacahuete y mermelada**

4 barras de pan integral rebanado  
1 frasco mediano de crema de cacahuete/almendra/nueces mixtas, sin azúcar y sin sal  
1 frasco grande de mermelada de fruta

### **Pasta pesto con queso y jitomate cherry**

3 paquetes de 500 gr c/u de pasta corta (fusili, penne, codo, etc.) - NO COCER EN CASA  
1 kilo de jitomate cherry  
1 paquete de queso panela, aprox. 500 gr  
2 tazas de salsa pesto - HACER EN CASA

### **Pizza de pan pita**

20 piezas de pan pita grandes (aproximadamente 3 paquetes)  
1 1/2 kilo de queso mozzarella rallado  
1 frasco de aceitunas verdes rebanadas

### **Para la salsa de pizza: FAVOR DE COCER LA SALSAS EN CASA Y TRAER LA CANTIDAD HECHA EN UN RECIPIENTE BIEN CERRADO**

2 kilos de jitomate  
6 dientes de ajo

1 cebolla blanca mediana  
Sazón al gusto

### **Quesadillas**

2 kilos de tortilla de maíz nixtamalizado  
1 1/2 kilo queso oaxaca  
1/2 kilo de jitomates  
1 manojo de cilantro  
1 cebolla  
1 chile jalapeño

### **Sandwich de queso**

4 barras de pan integral rebanado  
2 kilos de aguacate  
2 kilos de queso panela  
2 kilos de jitomates  
1 cabeza pequeña de lechuga  
mayonesa  
mostaza

### **Sopa aguada de coditos y verduras**

3 litros de caldo de verdura - HACER EN CASA  
1 kilo de pasta de coditos seca (sin cocer)  
1/2 kilo de verduras mixtas al vapor y picadas - HACER EN CASA  
2 paquetes de queso panela, aprox. 500 gr  
5 ramitos de perejil

### **Tostadas de frijol con queso**

2 paquetes de tostadas de maíz nixtamalizado  
4 tazas de frijoles cocidos y refritos - HACER EN CASA  
2 paquetes de queso rancheros, aprox. 600 gr., enteros  
5 jitomates  
1/4 litro de crema

### **Volcanes de queso**

2 paquetes de tostadas de maíz nixtamalizado  
1 kilo de queso oaxaca

### **Yoghurt con fruta**

2 litros de yoghurt natural, sin azúcar y sin sellos/notas (ej. endulcorantes)

1/2 kilo de granola

1 frasco de mermelada al gusto del niñ@ (para mezclar con el yoghurt)

Frutas frescas (fresas, durazno, moras, plátano, melón)