Menús **Saludables**

Cafeterías UAEM

MENÚ 1

Sopa de verduras Mixtas

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla, finamente picada
- 2 tazas de caldo verduras o caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de vegetales mixtos (zanahoria, calabazas, papa, chayote)
- ¼ de taza de hojas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de Sazón con azafrán (para el color)

Pasos

- Calentar una olla grande a fuego medio; agregar la cebolla y cocinar hasta que empiece a ablandarse, unos 5 minutos
- Añadir el caldo, el laurel, verduras mixtas, las papas, el comino, verificar sazón y agregar la sal y la pimienta
- Cocine unos 25 a 30 minutos o hasta que las verduras estén blandas Retire del fuego, descarte la hoja de laurel, sazonar al gusto y añadir el cilantro picado

Sopa de Codito al dente

Ingredientes

- 1 taza de codito cocido
- 1/4 cebolla finamente picada
- Sal y pimienta

Pasos

- Poner a hervir los coditos en agua hirviendo y un chorrito de aceite y sal, dejarlos al dente
- Mezclar todos los ingredientes perfectamente y mezclar con los coditos

Rollito de bistec de res relleno de verduras

Ingredientes

- 1 filete de res en bistec
- 1 calabacita rallada finamente
- 1 zanahoria rallada finamente
- 1/4 kilo champiñones picados
- 2 cebollas fileteadas muy delgadas
- Sal y pimienta
- hojas laurel
- Ramitas tomillo
- Ajonjolí tostado

Pasos

- Ya fileteado el filete salpimentamos y los rellenamos con un poco de zanahoria, calabacita y champiñón. Enrollamos y cerramos con un palillito
- En una olla ponemos aceite y cuando este bien caliente vamos dorando por todos lados nuestros rollos
- Sacamos y ponemos la cebolla, que se caramelice y agregamos las hojas de laurel y el tomillo
- Agregamos nuestros rollitos lo dejamos guisar unos 5 minutos a fuego bajo y tapados
- Finalmente, al servir los rollitos de carne, espolvorear al ajonjolí previamente tostado

Frijoles cocidos

Ingredientes

- ¼ taza frijoles
- 1 trozo cebolla
- Aceite
- Sal

Pasos

- Enjuagar y limpiar las piedras de los frijoles
- Ponerlos en la olla exprés con mucha agua a cocer por 1 hora a fuego alto
- Una vez cocidos sazonar con sal al gusto

Agua de Limón

Ingredientes

- 1 taza con agua
- 3 cucharaditas de azúcar
- 2 limones verdes del tamaño de una bola de golf, cortados en cuartos
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y el azúcar a la licuadora. Muele por 15 segundos o hasta que el azúcar se haya disuelto completamente en el agua. Este es un paso importante ya que si añades el azúcar después tardará mucho en disolverse y tendrás que revolver por mucho tiempo
- Añade los limones y licúa por 5 segundos y no más
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo y rodajas de limón, si lo deseas

Menús **Saludables**

Cafeteríasuaem

MENÚ 2

Sopa de fideo

Ingredientes

- 1 tomate
- ¼ cebolla
- ajo
- 1/4 paquete pasta de fideo
- Sal
- agua o consomé de pollo

Pasos

- Doro la pasta ligeramente con un poco de cebolla
- Licuo tomates, ajo, sal y pedacito de cebolla
- Una vez doradita la pasta agrego lo licuado, agrego agua o consomé, checo sabor, bajo fuego y apago en 10 min

Calabacitas a la mexicana

Ingredientes

- ½ taza de Calabacitas en cuadritos
- 1 jitomate rojo en cuadritos
- ¼ cebolla en cuadritos
- 1 rama epazote
- 1 diente ajo bien picado
- al gusto Sal y pimienta

Pasos

- Fríe la cebolla y luego el ajo, ya que estaba transparente eché las calabacitas y luego el epazote y hasta el final el jitomate
- Ya que esté todo bien sazonado se echa la sal y pimienta al gusto

Pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes

- 140 g de pechuga de pollo en filete
- Sal al gusto
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de orégano mexicano seco
- 1 ½ cucharada de jugo de limón

Pasos

- En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón, el ajo en polvo, el comino molido, la pimienta molida y el orégano mexicano
- Agrega la mezcla de especias sobre los filetes de pollo con una brochita de cocina; asegúrate de que ambos lados estén bien condimentados
- Calienta a fuego medio-alto la plancha hasta que esté caliente, y coloca los filetes de pollo
- Cocina durante 4 a 5 minutos por cada lado

Verduras Mixtas

Ingredientes

- 1 taza Verduras al gusto
- Agua
- Albahaca deshidratada

Pasos

- Lavarlos, pelarlos en caso de que sea necesario y trocearlos
- Cocer al vapor, termino al dente y al final incorporar la albahaca deshidratada y en trozos

Agua de Melón

Ingredientes

- 1taza agua
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1/3 de pieza de melón cortado en trozos pequeños
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y el azúcar a la licuadora. Muele por 15 segundos o hasta que el azúcar se haya disuelto completamente en el agua. Este es un paso importante ya que si añades el azúcar después tardará mucho en disolverse y tendrás que revolver por mucho tiempo
- Añade el melón y licúa por 5 segundos y no más
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

MENÚ 3

Consomé con verduras

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla, finamente picada
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de vegetales mixtos (zanahoria, calabazas, papa, chayote)
- ¼ de taza de hojas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

- Calentar una olla grande a fuego medio; agregar la cebolla y cocinar hasta que empiece a ablandarse, unos 5 minutos
- Añadir el caldo, el laurel, verduras mixtas, las papas, la sal y la pimienta.
- Cocine unos 25 a 30 minutos o hasta que las verduras estén blandas. Retire del fuego, descarte la hoja de laurel, sazonar al gusto y añadir el cilantro picado

Arroz blanco con verduras

Ingredientes

- 1/4 cucharadita de mantequilla
- 1/4 taza de chícharos frescos
- 1/4 taza de zanahoria pelada y picada
- 1 taza de arroz
- 1 taza de caldo de pollo desgrasado

Pasos

- Derrite la mantequilla en una cacerola mediana a fuego medio. Agrega los chícharos y zanahoria, y sofríe de 3 a 5 minutos, hasta que se hayan suavizado. Retira de la cacerola y reserva
- Vierte el arroz a la misma cacerola. Fríe el arroz durante 2 o 3 minutos, hasta que se vea transparente, pero cuidando que no se dore
- Regresa las verduras a la cacerola con el arroz. Agrega el caldo de pollo. Deja que suelte el hervor, reduce el fuego a bajo y tapa. Cocina durante 20 minutos hasta que el líquido se haya consumido

Bistec de cerdo magra en salsa de champiñones

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite
- 140 g de filetes de cerdo magro
- 1 cebolla grande rebanada

- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de champiñones limpios y rebanados

Pasos

- Calienta el aceite en un sartén y dora el bistec puerco. Retira del sartén Agrega las cebollas y cocina hasta que se ablanden
- Regresar la carne (y sus jugos) al sartén, sazonar con sal y pimienta
- Agrega los champiñones y deja cocinando durante otros 15 minutos

Agua de Jamaica

Ingredientes

- 1taza agua
- 1 cucharadita de azúcar
- Jamaica
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y el azúcar a la jarra hasta que el azúcar se haya disuelto completamente en el agua
- Añade la Jamaica previamente hervida
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

Menús **Saludables**

Cafeterías uaem

MENÚ 4

Crema de Espinacas

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla mediana cortada en cubos
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 taza de espinaca, troceadas
- Sal
- Pimienta blanca
- 1 cucharada de crema

Pasos

- Lava y desinfecta las espinacas. Prepara una olla con agua hirviendo con suficiente sal y aparte un tazón con agua fría y hielos
- Coloca las espinacas en la olla y blanquea por 30 segundos. Retira las espinacas y ponlas en el tazón de agua fría. Esto hará que tus espinacas tengan un color brillante en toda la preparación
- Calienta una cacerola a fuego medio, agrega la cebolla hasta que esté bien acitronada
- Vierte el caldo sin dejar de mover y lleva a ebullición. Reduce el calor y hierve por 10 min, moviendo de vez en cuando. Pasado ese tiempo debe estar espeso; deja cocinar por otros 5 minutos
- Licua las espinacas con un poco del caldo. Cuela si lo deseas
- Agrega el puré de espinacas, y cocina a fuego bajo
- Tempera la crema antes de añadirla a la sopa. Esto se hace colocando la crema en un tazón aparte y agrega un poco de caldo, mueve y repite hasta que tenga una temperatura media. Si no haces esto, corres el riesgo de que se corte
- Sazona al gusto

Espagueti a la crema

Ingredientes

- 1 taza de espagueti cocido con un chorrito de aceite y sal, dejarlos al dente
- 1/4 cebolla finamente picada
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de crema

Pasos

- Poner a hervir el espagueti en agua hirviendo y un chorrito de aceite y sal, dejarlos al dente
- Mezclar todos los ingredientes perfectamente y mezclar con la crema

Aguacates rellenos de Atún

Ingredientes

- 1 aguacate
- 1 lata de atún en agua
- ¼ de cebolla

- Sal y pimienta
- 2 Cdas. de ajonjolí tostado

Pasos

- Parte los aguacates a la mitad y sácales todo el relleno, conservando la corteza como recipiente
- Drena la lata de atún y mezcla todos los ingredientes; luego rellena las cortezas de los aguacates. Si quieres darle un poco de picante agrega unas gotas de salsa tabasco a la mezcla
- Al servir espolvorear el ajonjolí previamente tostado

Ensalada Verde

Ingredientes

- 1 y ½ taza de lechuga
- ½ taza de pepinos
- ¼ cebolla morada
- 1 Jitomate
- 2 Cdas. de ajonjolí tostado

Pasos

- Antes de empezar a preparar, lavar y desinfectar muy bien toda la verdura
- Ubica un bol profundo o una ensaladera y empieza por trocear con las manos la lechuga. Parte estas hojas en trozos pequeños para que a la hora de servir y comer sea todo mucho más fácil; los demás ingredientes pícalos en rebanadas pequeñas
- Mezcla todos los ingredientes
- Al servir la ensalada espolvorear el ajonjolí previamente tostado

Agua de Sandía

Ingredientes

- 1 taza agua
- 1 taza de sandía cortada en trozos pequeños
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua a la licuadora con la sandía. Muele por 15 segundos
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

MENÚ 5

Crema de Trigo

Ingredientes

- ¼ taza de cebolla mediana cortada en cubos
- ½ taza de caldo de pollo
- 3 cdas. de trigo entero
- Sal
- Pimienta blanca
- 1 cucharadita de crema

Pasos

- Remoja los granos de trigo en agua caliente hasta que ablanden
- Calienta una cacerola a fuego medio, agrega la cebolla hasta que esté bien acitronada
- Licua la mezcla del trigo ya suave con un poco de caldo
- Vierte la mezcla sin dejar de mover y lleva a ebullición. Reduce el calor y hierve por 10 min, moviendo de vez en cuando. Pasado ese tiempo debe estar espeso; deja cocinar por otros 5 minutos
- Tempera la crema antes de añadirla a la sopa. Esto se hace colocando la crema en un tazón aparte y agrega un poco de caldo, mueve y repite hasta que tenga una temperatura media. Si no haces esto, corres el riesgo de que se corte
- Sazona al gusto

Chayotes gratinados con queso panela

Ingredientes

- 1 chayote pelado
- 80g queso panela cortado en cuadritos

Pasos

- Pon a cocer los chayotes en la olla exprés enteros y pelados con suficiente agua que los cubra y cuando suelte el hervor los dejas 5 minutos y apagas
- Ya que se pueda abrir la olla sacas los chayotes, partes a la mitad y retiras el corazón, colocas los chayotes en un refractario y pones en cada mitad en el centro cuadritos de queso panela encima

Chiles rellenos de queso

Ingredientes

- 1 chile chilaca, california
- 30 g Queso
- al gusto Cebolla

- 1 huevo
- 1/4 taza harina
- 1 cucharadita Aceite
- Ajo molido

Pasos

- Tuesta el chile en un comal, volteándolos por todos lados, cuidando de que no se queme
- Los metes rápidamente a una bolsa de plástico a que suden
- Le quitas la cáscara con cuidado sin romperlos y solo los abres poquito de arriba
- Rellénalo con queso y tiritas de cebolla. Para cerrarlos te puedes ayudar con palillos
- Ahora calienta en un sartén aceite, y le pones a fuego medio
- Mientras separa las claras de las yemas y bate a punto de turrón
- Agrega las yemas y sal
- Pasa los chiles por la harina, luego a la mezcla de huevo y fríe en el aceite, da vuelta, saca y quita exceso de grasa

Frijoles cocidos

Ingredientes

- ¼ taza Frijoles
- 1 trozo cebolla
- Aceite
- Sal

Pasos

- Enjuagar y limpiar las piedras de los frijoles
- Ponerlos en la olla exprés con mucha agua a cocer por 1 hora a fuego alto

Agua de Guayaba

Ingredientes

- 1 taza agua
- 3 cucharaditas de azúcar
- 3 piezas de guayabas cortada en trozos pequeños
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua a la licuadora con las guayabas y el azúcar. Muele por 15 segundos
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

MENÚ 6

Sopa de municiones con jitomate

Ingredientes

- Jitomate
- ¼ cebolla
- Ajo
- 1/4 paquete pasta de municiones
- Sal
- Agua o consomé de pollo

Pasos

- Doro la pasta ligeramente con un poco de cebolla
- Licuo tomates, ajo, sal y pedacito de cebolla
- Una vez doradita la pasta agrego lo licuado, agrego agua o consomé, checo sabor, bajo fuego y apago en 10 min

Ensalada Rusa

Ingredientes

- 1/2 papas
- 1 zanahoria
- ½ taza chícharos
- 1 cucharadita mayonesa
- al gusto pimienta
- al gusto sal

Pasos

- Ponemos a cocer las papas y zanahorias peladas y cortadas en cuadritos y chícharos en agua con sal. Una vez cocidas las papas las pelamos y cortamos en cubos, y cuando estén cocidas las zanahorias y chícharos los escurrimos y los agregamos, unimos la mayonesa, pimienta, sal y pimienta

Menús **Saludables**

Cafeterías uaem

Nopales rellenos queso panela

Ingredientes

- 2 nopales cambray
- 160 g de queso panela

Pasos

- Lave los nopales
- Ponga en un sartén los nopales
- Después coloque el queso sobre cada nopal y cerrar con otro nopal, antes de que se ase el queso
- Esperar hasta que se doren los nopales y estén suaves

Frijoles cocidos

Ingredientes

- 1/3 taza frijoles
- 1 trozo cebolla
- Aceite
- Sal

Pasos

- Enjuagar y limpiar las piedras de los frijoles
- Ponerlos en la olla exprés con mucha agua a cocer por 1 hora a fuego alto
- Una vez cocidos sazonar con sal al gusto

Ensalada de Germen de soya

Ingredientes

- ¼ de tallo de apio, picado
- ½ cucharadita de Jugo MAGGI
- ½ cucharadita de Salsa Inglesa
- 1/3 de taza de germinado de soya

Pasos

- Mezcla perfectamente todos los ingredientes y sirve

Menús **Saludables**

Cafeterías uaem

Agua de Mandarina

Ingredientes

- 1 taza agua
- 2 cucharaditas de azúcar
- El jugo de 2 mandarinas
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y el azúcar y mezcla perfectamente
- Añade el jugo de la mandarina por 5 segundos más
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo

MENÚ 7

Sopa de Letras

Ingredientes

- Jitomate
- ¼ cebolla
- Ajo
- 1/4 paquete pasta de letras
- Sal
- Agua o consomé de pollo

Pasos

- Doro la pasta ligeramente con un poco de cebolla
- Licuo tomates, ajo, sal y pedacito de cebolla
- Una vez doradita la pasta agrego lo licuado, agrego agua o consomé, checo sabor, bajo fuego y apago en 10 min

Brócoli con queso

Ingredientes

- ½ taza de brócoli
- 40g queso panela cortado en cuadritos

Pasos

- Pon a cocer en una olla el brócoli con suficiente agua que los cubra y cuando suelte el hervor los dejas 5 minutos y apagas
- En un refractario y pones en el brócoli y añades cuadritos de queso panela encima.

Costilla de res asada

Ingredientes

- 1/4taza de jugo de limón fresco
- ¼ taza de jugo de naranja fresco
- 1 diente de ajo triturado
- 1/2cebolla morada mediana en rodajas
- 1cucharadita de sal
- 1cucharadita de pimienta fresca molida
- 105 g de costilla de res

Pasos

- Mezcla el jugo de limón y de naranja, ajo, cebolla morada, sal y pimienta. Revuelve hasta que esté todo bien unido y agrega a la costilla de res
- Deja reposar por 30 min
- Enciende la parrilla. Retira la carne de la marinada y cocina en la parrilla durante 7 a 10 minutos de cada lado. Retira de la parrilla y deja reposar la carne durante 5 minutos

Verduras al vapor

Ingredientes

- 1 taza Verduras al gusto
- Agua

Pasos

- Lavarlos, pelarlos en caso de que sea necesario y trocearlos
- Colocarlos en una olla hirviendo hasta que se encuentren blandos

Agua de Piña

Ingredientes

- 1 taza agua
- 4 cucharaditas de azúcar
- ¾ de taza de piña cortada en trozos pequeños
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua a la licuadora con la piña y el azúcar. Muele por 15 segundos
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

Menú 8

Crema de Poblano

Ingredientes

- ¼ taza de cebolla mediana cortada en cubos
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 y ½ pieza de poblano en trozos
- Sal
- Pimienta blanca
- 1 cucharadita de crema

Pasos

- Lava y desinfecta los poblanos y muélelos en la licuadora con un poco de caldo
- Calienta una cacerola a fuego medio, agrega la cebolla hasta que esté bien acitronada
- Vierte la mezcla de la licuadora y el caldo sin dejar de mover y lleva a ebullición
- Reduce el calor y hierve por 10 min, moviendo de vez en cuando. Pasado ese tiempo debe estar espeso; deja cocinar por otros 5 minutos
- Tempera la crema antes de añadirla a la sopa. Esto se hace colocando la crema en un tazón aparte y agrega un poco de caldo, mueve y repite hasta que tenga una temperatura media. Si no haces esto, corres el riesgo de que se corte
- Sazona al gusto

Tallarines al dente

Ingredientes

- 1 taza de tallarines cocido
- 1/4 cebolla finamente picada
- Sal y pimienta

Pasos

- Poner a hervir los tallarines en agua hirviendo y un chorrito de aceite y sal, dejarlos al dente
- Mezclar todos los ingredientes perfectamente y mezclar con los coditos

Pollo a la Naranja

Ingredientes

- 1 pieza de pollo pierna o muslo
- ¼ cebolla
- 2 naranjas
- ½ cucharadita de salsa de soja
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de vinagre
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de maicena

- sal y pimienta
- aceite de oliva
-

Pasos

- Preparamos la salsa. Para ello, exprimimos las naranjas en un bol. Añadimos la salsa de soja, los dientes de ajo picados, el chorrito de vinagre, el azúcar, la maicena, que espesará la salsa en la cocción y un poco de sal y de pimienta negra recién molida
- En una sartén a fuego medio, añadimos un chorrito de aceite. Cuando esté caliente añadimos la cebolla picada muy finamente
- Salpimentamos y dejamos cocinar 5 minutos, mientras removemos de vez en cuando
- Pasado el tiempo, subimos la potencia del fuego y añadimos las piezas de pollo, salpimentada. Mezclamos con la cebolla un par de minutos
- Hecho esto, añadimos la salsa que habíamos preparado al principio Bajamos la potencia del fuego y vamos cocinando a fuego suave, mientras mezclamos con la cuchara. La salsa irá reduciéndose un poco mientras también se va espesando por efecto de la maicena
- Finalmente, puedes espolvorear con perejil fresco

Papa al horno

Ingredientes

- ½ pieza de Papa
- Condimentos: sal, perejil

Pasos

- Pelamos y lavamos la papa.
- Horneamos la papa a 180 °C durante unos 25 o 30 minutos, aproximadamente
- Retiramos la papa del horno. Luego espolvoreamos una pizca de perejil por encima

Agua de Horchata

Ingredientes

- ¼ taza de arroz
- vara de canela
- ½ cucharada de extracto líquido de vainilla
- Azúcar para endulzar

Pasos

- Remoja el arroz en un recipiente por media hora
- Remoja las rajas de canela en otro recipiente durante 15 minutos
- Escurre el agua de ambos recipientes y licua el arroz, la canela, azúcar si te gusta muy dulce y la esencia de vainilla
- Cuela la preparación y sirve con hielos

MENÚ 9

Sopa de Lentejas

Ingredientes

- 1/3 taza de cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo grande picado
- 1taza de lentejas aproximadamente
- 1 taza de caldo de pollo
- ½ ramita de perejil finamente picado
- 1 jitomate
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

- Calienta una cacerola y agrega el jitomate la cebolla y el ajo previamente molido durante 5 minutos a fuego medio
- Añada las lentejas escurridas, el de caldo de pollo y el perejil. Lleva a ebullición y luego reduzca el fuego a lento. Cocina por 25-30 minutos. Sazona la sopa con sal y pimienta

Espinacas a la mexicana

Ingredientes

- ½ taza de espinacas en trozos
- 1 jitomate rojo en cuadritos
- ¼ cebolla en cuadritos
- 1 diente ajo bien picado
- Al gusto Sal y pimienta

Pasos

- Fríe la cebolla y luego el ajo, ya que estaba transparente eché las espinacas y hasta el final el jitomate
- Ya que esté todo bien sazonado se echa la sal y pimienta al gusto

Costilla de cerdo magra en salsa verde con verdolagas

Ingredien

- 160 g de carne de cerdo magra, en trozos
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal, al gusto
- 1 taza de verdolagas
- 1 tomate verde
- 1 chile serrano verde
- 2 cucharadas de aceite

- ½ taza de hojas de cilantro
- Consomé de pollo granulado, al gusto

Pasos

- Coloca la carne de cerdo, ½ cebolla, 1 diente de ajo y 1 hoja de laurel en una olla, cubre con agua y agrega sal al gusto. Deja que suelte el hervor a fuego alto, reduce la flama, tapa y cocina a fuego lento hasta que esté suave
- Mientras, lava las verdolagas y separa las hojas de los tallos. Cuece las hojas en una olla grande con agua y sal. Escúrrelas bien.
- Aparte, cuece el tomate junto con el chile serrano en una olla con agua hasta que estén suaves, pero no deshaciéndose
- Calienta el aceite en una cacerola a fuego suave. Licúa los tomates y chiles cocidos con el ajo, cilantro y el caldo de la carne. Vierte dentro de la cacerola con el aceite caliente, tapa y cocina durante 10 minutos.
- Agrega la carne, verdolagas y consomé granulado; deja que todo hierva junto durante unos minutos

Frijoles cocidos

Ingredientes

- ¼ taza frijoles
- 1 trozo cebolla
- Aceite
- Sal

Pasos

- Enjuagar y limpiar las piedras de los frijoles
- Ponerlos en la olla exprés con mucha agua a cocer por 1 hora a fuego alto
- Una vez cocidos sazonar con sal al gusto

Rajas con Elotes

Ingredientes

- 1 chile poblano, pelado y cortado en rajas.
- ¼ cebolla blanca mediana, cortada en rodajas
- 2 piezas de elote desgranado
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

- En una sartén mediana pon a calentar las cebollas y cocínalas por aprox. 5 minutos o hasta que estén suaves y translúcidas

- Baja la temperatura a fuego medio y agrega las rajas (chiles poblanos cortados en tiras), los granos de elote, sal y pimienta al gusto, revuelve todo bien y déjalo cocinar 5-8 minutos, o hasta que los elotes estén cocidos

Agua de Mango

Ingredientes

- 1 taza agua
- 1 pieza de mango cortado en trozos pequeños
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua a la licuadora con el mango. Muele por 15 segundos
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

MENÚ 10

Crema de Champiñones

Ingredientes

- ¼ taza de cebolla mediana cortada en cubos
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 taza de champiñones
- Sal
- 1 cucharadita de crema

Pasos

- Lava y desinfecta los champiñones y muélelos en la licuadora con un poco de caldo
- Calienta una cacerola a fuego medio, agrega la cebolla hasta que esté bien acitronada
- Vierte la mezcla de la licuadora y el caldo sin dejar de mover y lleva a ebullición
- Reduce el calor y hierve por 10 min, moviendo de vez en cuando. Pasado ese tiempo debe estar espeso; deja cocinar por otros 5 minutos
- Tempera la crema antes de añadirla a la sopa. Esto se hace colocando la crema en un tazón aparte y agrega un poco de caldo, mueve y repite hasta que tenga una temperatura media. Si no haces esto, corres el riesgo de que se corte
- Sazona al gusto

Ensalada verde con atún, queso panela y crotones

Ingredientes

- 2 tazas de lechuga
- ½ taza de pepinos
- ¼ cebolla morada
- 1 Jitomate
- 1 lata de atún en agua
- 40 g de queso panela
- 1 taza de crotones

Pasos

- Antes de empezar a preparar, lavar y desinfectar muy bien toda la verdura
- Ubica un bol profundo o una ensaladera y empieza por trocear con las manos la lechuga. Parte estas hojas en trozos pequeños para que a la hora de servir y comer sea todo mucho más fácil; los demás ingredientes pícalos en rebanadas pequeñas
- Drena el atún en agua y el queso panela
- Mezcla todos los ingredientes
- Agrega finalmente los crotones

Menús **Saludables**

Cafeterías UAEM

Verduras al vapor

Ingredientes

- 1 taza de verduras al gusto
- Agua

Pasos

- Lavarlos, pelarlos en caso de que sea necesario y trocearlos
- Colocarlos en una olla hirviendo hasta que se encuentren blandos

Agua de Tamarindo

Ingredientes

- 1 taza de agua
- Tamarindo
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y el azúcar a la jarra hasta que el azúcar se haya disuelto completamente en el agua
- Añade el tamarindo previamente hervido.
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

Menú 11

Sopa de frijol con totopos

Ingredientes

- 1/3 taza de cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo grande picado
- 1taza de frijoles
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 jitomate
- Sal y pimienta al gusto.
- 25 g de Totopos de preferencia horneados, no fritos

Pasos

- Calienta una cacerola y agrega el jitomate la cebolla y el ajo previamente molido durante 5 minutos a fuego medio
- Añada la mezcla del frijol previamente molido con el de caldo de pollo.
- Lleva a ebullición y luego reduzca el fuego a lento. Cocina por 25-30 minutos. Sazona la sopa con sal y pimienta
- Agrega los totopos al momento de servir

Ensalada de Nopales

Ingredientes

- 1 taza de nopales en cuadritos
- 1 jitomate rojo en cuadritos
- ¼ cebolla en cuadritos
- 1 diente ajo bien picado
- Al gusto Sal y orégano

Pasos

- Pon a cocer los nopales
- Fríe la cebolla y luego el ajo, ya que estaba transparente eché el jitomate, los nopales
- Ya que esté todo bien sazonado se echa la sal y orégano al gusto

Ingredientes

- 160 gr de queso panela
- Limón al gusto
- ½ Taza chica de pimiento rojo
- 1 pieza mediana de jitomate
- Cebolla al gusto
- 3 piezas de aceituna

- Alcaparra al gusto
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- Ajo al gusto
- Pimienta el gusto

Pasos

- Lave y desinfecte las verduras y el limón
- Exprima el limón
- Mezcle el jugo de limón y la pimienta
- Añada el queso y deje reposar en el refrigerador por 30 minutos, y escúrralo
- Corte en tiras delgadas el pimiento
- Corte en cubos el jitomate
- Pique la cebolla y el ajo
- Sofría el pimiento, la cebolla y el ajo
- Agregue el jitomate, las aceitunas y las alcaparras. Cocine 5 minutos
- Acomode el filete dentro de la cacerola y cúbralo con la salsa
- Tape y cocine a fuego bajo

Verduras Salteadas

Ingredientes

- 1 taza Verduras al gusto
- Agua
- ½ cucharaditas de margarina

Pasos

- Lavarlos, pelarlos en caso de que sea necesario y trocearlos
- Colocarlos en una olla hirviendo hasta que se encuentren blandos
- Una vez que este blandos saltearlos con un poco de margarina

Agua de Pepino

Ingredientes

- 1taza agua
- 1 taza de pepino
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y el azúcar a la jarra hasta que el azúcar se haya disuelto completamente en el agua
- Licua el pepino perfectamente
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

MENÚ 12

Caldo con verduras

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla, finamente picada
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de vegetales mixtos (zanahoria, calabazas, papa, chayote)
- ¼ de taza de hojas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

- Calentar una olla grande a fuego medio; agregar la cebolla y cocinar hasta que empiece a ablandarse, unos 5 minutos
- Añadir el caldo, el laurel, verduras mixtas, las papas, verificar sazón y agregar la sal y la pimienta
- Cocine unos 25 a 30 minutos o hasta que las verduras estén blandas Retire del fuego, sazonar al gusto y añadir el cilantro picado

Tallarines a la crema

Ingredientes

- 1 taza de tallarines cocido
- 1/4 cebolla finamente picada
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de crema acida

Pasos

- Poner a hervir los tallarines en agua hirviendo y un chorrito de aceite y sal, dejarlos al dente
- Mezclar todos los ingredientes perfectamente y mezclar con los tallarines

Pescado al comal

Ingredientes

- 200 gr de Mortadela asada
- ½ taza de zanahoria
- ½ taza mediana de calabacita
- 2 piezas de aceituna sin hueso
- Limón al gusto
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- Tomillo y pimienta al gusto

Pasos

- Ase la Mortadela al comal
- Lave y desinfecte las verduras y el limón
- Exprima el limón
- En un recipiente mezcle la mitad de jugo de limón con la pimienta
- Quite la cascara y corte en tiras finas la zanahoria
- Corte en tiras finas la zanahoria
- Pique finamente las aceitunas
- Sofría las verduras en poco aceite, añada pimienta. Tape y cocine a fuego bajo hasta que se cuezan
- Mezcle las aceitunas con el aceite y el jugo de limón restante, el tomillo y la pimienta

Agua de Frambuesa

Ingredientes

- 1taza agua
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 taza de frambuesa
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y el azúcar a la licuadora. Muele por 15 segundos o hasta que el azúcar se haya disuelto completamente en el agua
- Añade las frambuesas y licúa por 5 segundos y no más
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

MENÚ 13

Sopa de Poro y Papa

Ingredientes

- 1 taza de consomé de pollo
- ½ poro
- 1 tallo de apio
- 1 papa
- 2 hojas de laurel
- Sal

Pasos

- Rebanar el poro finamente. Sofreírlo en una cacerola
- Agregar el consomé de pollo, las dos hojas de laurel, un tallo de apio y las papas peladas y en cubitos a fuego medio
- Cuando hierva apagarle al fuego y taparlo

Ejotes salteados

Ingredientes

- 1 taza de Ejotes
- Agua
- ½ cucharaditas de margarina
- Sal

Pasos

- Lavarlos, pelarlos y trocearlos
- Colocarlos en una olla hirviendo hasta que se encuentren blandos
- Una vez que este blandos saltearlos con un poco de margarina

Jitomates rellenos de carne molida de res

Ingredientes

- 1 Jitomates bola
- 140g de carne molida
- 1diente de ajo picados finamente
- Orégano, sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de crema ácida

Pasos

- Precalienta el horno a 180º C
- Corta la parte superior del jitomate como si fuera una tapa. Vacía cada tomate con la ayuda de una cuchara y reserva su pulpa
- En una sartén, agrega la carne molida, el ajo

- Igualmente, añade la pulpa del tomate que habías reservado. Sazona con el orégano, la sal y la pimienta
- Una vez lista la carne, rellena cada uno de los tomates con esta mezcla.
- Lleva los Jitomates a hornear por unos 10 minutos

Ensalada de Espinacas

Ingredientes

- 2 tazas de Espinacas
- ½ taza de champiñones
- ¼ cebolla morada
- 1 Jitomate

Pasos

- Antes de empezar a preparar, lavar y desinfectar muy bien toda la verdura
- Ubica un bol profundo o una ensaladera y empieza por trocear con las manos las espinacas. Parte estas hojas en trozos pequeños para que a la hora de servir y comer sea todo mucho más fácil; los demás ingredientes pícalos en rebanadas pequeñas
- Mezcla todos los ingredientes

Agua de Avena

Ingredientes

- ¼ taza de avena
- vara de canela
- ½ cucharada de extracto líquido de vainilla
- Azúcar para endulzar

Pasos

- Remoja la avena en un recipiente por media hora
- Remoja las rajas de canela en otro recipiente durante 15 minutos
- Escurre el agua de ambos recipientes y licua la avena, la canela, azúcar si te gusta muy dulce y la esencia de vainilla
- Cuela la preparación y sirve con hielos

MENÚ 14

Sopa de Hongos con flor de calabaza

Ingredientes

- ¼ taza de cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ½ taza de champiñones, rebanados
- 1 taza de flor de calabaza
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 rama de epazote

Pasos

- Calienta una cacerola a fuego medio y sofríe la cebolla, ajo y champiñones durante 6 minutos
- Agrega el caldo de pollo y deja que comience a hervir, luego añade el epazote y la flor de calabaza. Tapa, reduce el fuego a bajo y cocina durante 6 minutos más. Si es necesario, sazona con consomé de pollo en polvo

Arroz rojo

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de salsa de jitomate casera

Pasos

- Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina hasta que se haya ablandado, aproximadamente 5 minutos
- Incorpora el arroz y cocina, moviendo constantemente. Cuando el arroz empiece a dorarse, incorpora el caldo de pollo y la salsa. Reduce la flama, tapa y cocina a fuego bajo lento durante 20 minutos, o hasta que el líquido se haya absorbido

Pechugas rellenas de espinacas

Ingredientes

- 140 g pechuga entera en bistec
- ½ taza de espinacas crudas, lavadas y picadas
- al gusto Sal y pimienta

Pasos

- Comenzamos calentando una cacerola, colocamos las espinacas y agregamos un poco de sal, dejamos que suelten el agua y se consuma un poco. Cocinamos alrededor de 10 minutos a fuego medio
- Extendemos cada pechuga y salpimentamos
- En cada una de las pechugas colocamos una pequeña porción de las espinacas, es a elección la cantidad
- Procedemos a enrollarlas
- Colocamos en una sartén colocamos las pechugas
- Se deberán cocinar a fuego muy bajo para evitar que se peguen. Cocinamos cada lado de las pechugas hasta que comiencen a dorar o hasta que estén cocidas

Frijoles cocidos con epazote

Ingredientes

- ¼ taza frijoles
- 1 trozo cebolla
- Aceite
- Sal
- 1 rana de Epazote

Pasos

- Enjuagar y limpiar las piedras de los frijoles
- Ponerlos en la olla exprés con mucha agua a cocer por 1 hora a fuego alto
- Ya cocinadas agregar una rama de epazote

Agua de Fresa

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de fresa
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y el azúcar a la licuadora. Muele por 15 segundos o hasta que el azúcar se haya disuelto completamente en el agua
- Añade las fresas y licúa por 5 segundos y no más
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

MENÚ 15

Sopa Caldosa de espagueti

Ingredientes

- 1 taza de espagueti cocido con un chorrito de aceite y sal, dejarlos al dente
- 1/4 cebolla finamente picada
- 1 ajo
- Sal y pimienta
- Jitomate
- 1 taza de caldo

Pasos

- Poner a hervir el espagueti en agua hirviendo y un chorrito de aceite y sal, dejarlos al dente
- En la licuadora poner a moler el jitomate con la cebolla y ajo
- En una cacerola caliente verter el jitomate molido; una vez que esté en ebullición, colocar el caldo de pollo y el espagueti
- Verificar sazón y agregar sal y pimienta al gusto

Brócoli

Ingredientes

- 1.½ taza de brócoli
- 1 taza de agua

Pasos

- Pon a cocer en una olla el brócoli con suficiente agua que los cubra y cuando suelte el hervor los dejas 5 minutos y apagas

Pimientos rellenos de carne molida de res

Ingredientes

- 2 piezas de pimientos
- 140g de carne molida
- 1diente de ajo picados finamente
- Orégano, sal y pimienta al gusto

Pasos

- Precalienta el horno a 180 °C
- Corta la parte superior de los pimientos como si fuera una tapa.
- En una sartén, agrega la carne molida, el ajo

- Sazona con el orégano, la sal y la pimienta
- Una vez lista la carne, rellena cada uno de los pimientos con esta mezcla
- Lleva los pimientos a hornear por unos 10 minutos
- Lave y desinfecte las verduras y el limón
- Rebane la col y la cebolla
- Quite la cascara y corte en tiras la zanahoria
- En agua hirviendo añada la col, la zanahoria y el laurel. Deje hervir 5 minutos y escurra
- Exprima el limón
- Prepare el aderezo mezclando el aceite restante con el jugo de limón y la pimienta
- En un recipiente añada el pescado y las verduras. Vierta el aderezo

Verduras Al vapor

Ingredientes

- 1 taza Verduras al gusto
- Agua

Pasos

- Lavarlos, pelarlos en caso de que sea necesario y trocearlos
- Cocer las verduras al vapor, al dente
- Una vez cocida, incorporar albahaca seca

Agua de papaya

Ingredientes

- 1 taza agua
- 1 taza de papaya
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y la papaya a la licuadora. Muele por 15 segundos
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

Menús **Saludables**

Cafeterías uaem

MENU 16

Caldo Tlalpeño

Ingredientes

- 1 diente de ajo
- 1 rama de epazote
- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de ejotes
- 1 chile chipotle seco
- 1 cucharadita de sal
- 1 limón
- ¼ de pieza de aguacate
- 1 taza de agua

Pasos

- Cuece las zanahorias y los ejotes en agua. Agrega los ajos, sal y epazote
- Agrega el chile chipotle antes de que suelte el último hervor
- Retira el caldo cuando las verduras estén cocidas
- Sirve con una rebanadita de aguacate y unas gotas de limón

Tornillo al dente al chipotle

Ingredientes

- 1 taza de tornillo cocido
- 1/4 cebolla finamente picada
- Sal y pimienta
- Chile chipotle al gusto

Pasos

- Poner a hervir los tornillos en agua hirviendo y un chorrito de aceite y sal, dejarlos al dente
- Moler el chipotle con el caldo y sazonar esta mezcla
- Mezclar los tornillos con la salsa de chipotle

Sardinas al jitomate

Ingredientes

- 4 piezas de sardina en lata
- 1 jitomate
- ¼ cebolla
- 1 diente ajo
- 1 hoja Laurel
- Caldo de la sardina
- al gusto Sal

Pasos

- Primero sacar la sardina y se le quita la tirita de esqueleto que tiene en medio, así lo haces con todos los trocitos
- Reservar el caldo de la sardina
- Picar el Jitomate, la cebolla, ajo, vas a echar un poquito de aceite en una cacerola y vas a sofreír todo lo que picaste
- Ya que veas que el jitomate se ablando agregas la sardina y el caldito de esta misma
- Probar de sal y agregar la hoja de laurel

Ensalada de pimientos

Ingredientes

- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento amarillo
- ¼ Cebolla morada
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de limón
- 1 cucharada de mostaza
- Sal, pimienta, orégano, tomillo, romero

Pasos

- Se lavan los pimientos y se pican en láminas finas (juliana).
- La cebolla también se corta en juliana
- Se junta todo y se mezcla
- Dejar reposar como ½ hora ó 1 hora en el refrigerador
- Se mezclan todos los ingredientes y se le agrega a la ensalada

Agua de coco

Ingredientes

- 1 y ½ taza de coco
- Azúcar al gusto
- Cubos de hielo

Pasos

- Vierte el agua de los cocos dentro de un recipiente. Abre el coco y retira la pulpa
- Licua la pulpa y el agua de coco hasta moler el coco muy bien
- Vierte el licuado dentro de una jarra
- Agrega la leche entera y azúcar al gusto; revuelve bien hasta que el azúcar se disuelva. Enfría o sirve sobre cubos de hielo

MENÚ 17

Sopa de arroz

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- 1 taza de arroz, enjuagado y escurrido
- 1 jitomate
- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla
- 2 cucharaditas de caldo de pollo en polvo
- Sal al gusto
- 2 ramitas de perejil, picado

Pasos

- Calienta el agua en una olla a fuego alto hasta que suelte el hervor. Agrega el arroz, reduce el fuego a bajo y tapa
- Mientras, asa los jitomates en un comal, hasta que su piel se haya quemado uniformemente. Pela y licua junto con la cebolla, ajo y caldo de pollo en polvo
- Calienta una cacerola pequeña a fuego medio. Vierte la salsa anterior y fríe de 3 a 5 minutos para que los sabores se integren. Agrega al arroz, tapa de nuevo y sigue cocinando hasta que el arroz esté suave
- Apaga la sopa. Espolvorea el perejil. Tapa y deja reposar 10 minutos antes de servir

Ensalada de pepino con jícama y arándanos

Ingredientes

- 1 taza de pepino
- 1 taza de jícama
- 1 y ½ taza de arándanos

Pasos

- Antes de empezar a preparar, lavar y desinfectar muy bien toda la verdura
- Pela el pepino y la jícama y pícalos en cortes juliana
- Ubica un bol profundo o una mezcla todos los ingredientes

Tortitas de coliflor rellenas de queso

Ingredientes

- 1 taza de coliflor
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- 120 g de queso panela
- ¼ de cebolla

Pasos

- Lavar y desinfectar la coliflor perfectamente
- Para cocer la coliflor en una olla con agua
- Introduce la coliflor en la picadora y tritura durante unos segundos
- Añade a la picadora el queso y el huevo. Sazonar con sal y pimienta y después agrega la cebolla y el ajo finamente picado
- Haz bolas con esta masa y luego aplana ligeramente con un plato hasta formar las tortitas
- A continuación, incorpora las tortitas de coliflor a la sartén y cocina a fuego medio 3 minutos por lado

Elotitos cambray

Ingredientes

- ½ taza de elotitos cambray
- 2 pimientas negras
- 2 hojas de laurel orégano seco,
- al gusto ¼ taza de vinagre blanco o de manzana
- sal al gusto

Pasos

- Cocer los elotitos durante 5 minutos
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes hasta incorporarlos perfectamente

Agua de Naranja

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 taza de jugo de naranja
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y el jugo de naranja a la jarra mezclando uniformemente
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

MENÚ 18

Sopa de Col

Ingredientes

- Taza de Col
- 1 Jitomates
- ¼ Cebolla grande
- 1 Cubito caldo de pollo
- al gusto Sal

Pasos

- Picar en cuadritos la cebolla y el jitomate, ponerlos a freír en una olla con aceite
- Mientras picar la col e incorporarla a la olla
- Agregar el cubito y sal, y agua la suficiente para cubrir la col
- Una vez hirviendo bajar la lumbre y dejar hervir por 10 minutos

Pasta Penne al dente con queso panela

Ingredientes

- 1 taza de pasta pene cocida al dente
- 1/4 cebolla finamente picada
- Sal y pimienta
- 35 g de queso panela

Pasos

- Poner a hervir la pasta en agua hirviendo y un chorrito de aceite, cebolla y sal, dejarlos al dente
- Cortar el queso panela en pequeños cubos
- Mezclar la pasta con el queso panela

Chayotes rellenos con jamón de pavo y queso fresco

Ingredientes

- 2 chayotes pelados
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 80g queso panela cortado en cuadritos

Pasos

- Pon a cocer los chayotes en la olla exprés enteros y pelados con suficiente agua que los cubra y cuando suelte el hervor los dejas 5 minutos y apagas
- Ya que se pueda abrir la olla sacas los chayotes, partes a la mitad y retiras el corazón, colocas los chayotes en un refractario y pones en cada mitad en el centro el jamón picado en cuadritos y el queso panela cortado en cuadritos encima

Menús **Saludables**

Cafeterías UAEM

Ensalada de Zanahoria con pasas

Ingredientes

- 1 taza de zanahorias ralladas
- 10 piezas de pasas

Pasos

- Rallar la zanahoria muy finamente
- Agregar las pasas

Agua de Manzana

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 pieza de manzana
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua y la manzana a la licuadora y mueles perfectamente
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

MENÚ 19

Crema de Calabaza

Ingredientes

- ¼ taza de cebolla mediana cortada en cubos
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 pieza de calabaza en trozos
- Sal
- Pimienta blanca
- 1 cucharadita de crema

Pasos

- Lava y desinfecta la calabaza y muélela en la licuadora con un poco de caldo
- Calienta una cacerola a fuego medio, agrega la cebolla hasta que esté bien acitronada
- Vierte la mezcla de la licuadora y el caldo sin dejar de mover y lleva a ebullición
- Reduce el calor y hierve por 10 min, moviendo de vez en cuando. Pasado ese tiempo debe estar espeso; deja cocinar por otros 5 minutos
- Tempera la crema antes de añadirla a la sopa. Esto se hace colocando la crema en un tazón aparte y agrega un poco de caldo, mueve y repite hasta que tenga una temperatura media. Si no haces esto, corres el riesgo de que se corte
- Sazona al gusto

Arroz Amarillo

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 taza de caldo de pollo desgrasado
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra

Pasos

- Hierve el agua en una cacerola a fuego alto. Agrega el arroz, cebolla, aceite, cúrcuma, ajo en polvo, pimienta y sal
- Tapa la cacerola, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que el agua se haya consumido y el arroz cocido. Revuelve el arroz con un tenedor para que se esponje

Menús **Saludables**

Cafeterías uaem

Picadillo de carne molida de res

Ingredientes

- 140g de carne molida
- 1diente de ajo picados finamente
- Orégano, sal y pimienta al gusto

Pasos

- En una sartén, agrega la carne molida, el ajo
- Sazona con el orégano, la sal y la pimienta
- Una vez lista la carne, prepara con tostadas doradas al comal

Palitos de jicama

Ingredientes

- ½ taza de jícama

Pasos

- Corta de jícama en corte juliana y agrégale sal y limón al gusto

Agua de Moras

Ingredientes

- 1 taza de agua
- ¾ de taza de moras
- 2 cucharaditas de azúcar
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua, la azúcar y las moras a la licuadora y mueles perfectamente
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas

MENÚ 20

Consomé con Garbanzos

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla, finamente picada
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- ½ taza de garbanzos
- ¼ de taza de hojas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- Pasos

- Calentar una olla grande a fuego medio; agregar la cebolla y cocinar hasta que empiece a ablandarse, unos 5 minutos
- Añadir el caldo, el laurel, los garbanzos, la sal y la pimienta
- Cocine unos 25 a 30 minutos o hasta que los estén blandos. Retire del fuego, descarte la hoja de laurel, sazonar al gusto y añadir el cilantro picado

Codito verde

Ingredientes

- 1 taza de codito cocido
- 1/4 cebolla finamente picada
- Sal y pimienta
- 1 chile poblano

Pasos

- Poner a hervir los coditos en agua hirviendo y un chorrito de aceite y sal, dejarlos al dente
- Moler el chile poblano con el caldo y sazonar esta mezcla
- Mezclar los coditos con la salsa de poblano

Tacos de lechuga rellenos de pollo

Ingredientes

- 140 g de pechuga de pollo cocida
- Hojas lechuga
- 1 jitomate
- ½ aguacate
- al gusto Sal
- jugo de limón

Pasos

- La pechuga la hacemos a la plancha, cuando esté lista la cortamos en pedacitos y reservamos
- Lavar y desinfectar bien nuestras hojas de lechuga y ponemos un poco de jugo de limón, agregamos el pollo y ponemos todos los demás ingredientes
- Servimos, podemos ponerles salsa o ranch

Frijoles cocidos

Ingredientes

- ¼ taza frijoles
- 1 trozo cebolla
- Aceite
- Sal

Pasos

- Enjuagar y limpiar las piedras de los frijoles
- Ponerlos en la olla exprés con mucha agua a cocer por 1 hora a fuego alto
- Una vez cocidos sazonar con sal al gusto

Agua de Guanábana

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 pieza chica de guanábana
- Hielo

Pasos

- Vacía 1 taza de agua, y la guanábana a la licuadora y mueles perfectamente
- Cuela la mezcla en la jarra con el resto del agua, revuelve. Sirve con hielo, si lo deseas