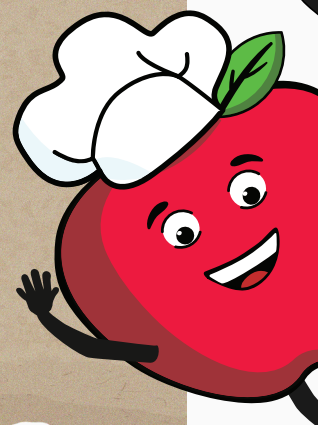




RECETARIO

SALUDABLE

PARA CHEFS



Nutriixchel



unicef

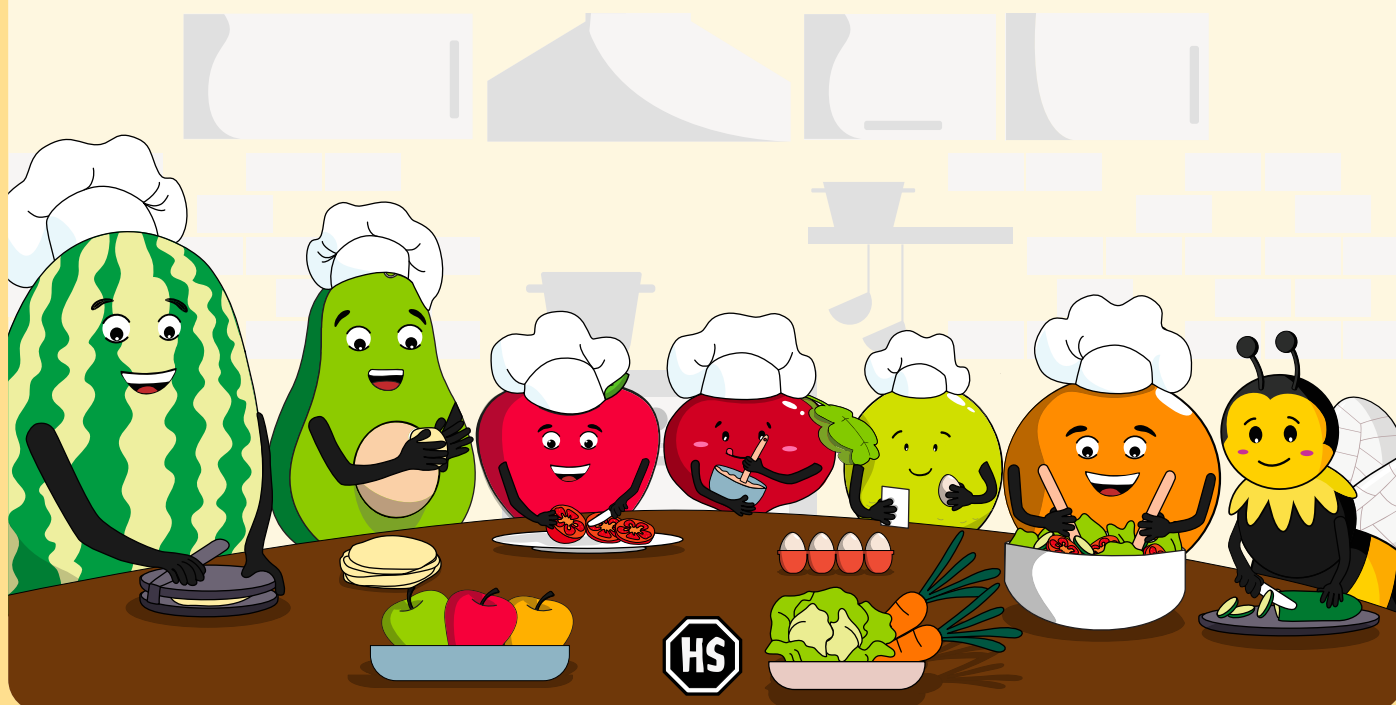
para cada infancia



Recetario 1 Nutrimóvil

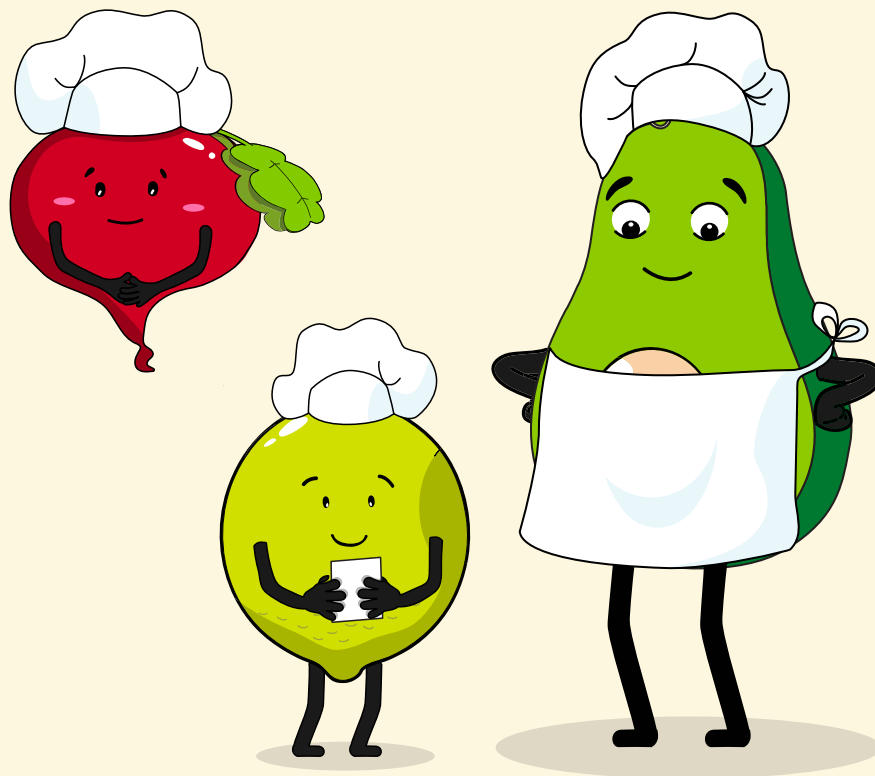
De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación formativa, eventos masivos, pilotaje y tomando en cuenta las sugerencias del equipo de UNICEF, a continuación, se presentan recetas para Mérida y Ciudad de México. Para la realización de estas recetas priorizamos los ingredientes económicos, locales y sin sellos para incentivar a los niños y niñas (NN) a cocinar más saludable y sostenible en casa de manera muy práctica.

Por lo tanto, en este documento incluimos *recetas completas basadas en verduras, frutas, leguminosas y semillas, promoviendo un consumo muy colorido, sabroso y con preparaciones sumamente atractivas para los niños y niñas*. Se acompañan siempre de cereales integrales como la avena, amaranto, masa de maíz asada, granos de elote o pan integral sin sellos y de algún germinado con el fin de incentivar a las niños y niñas a comer de manera sostenible (lo que producen) y darle un valor agregado a cada receta con un ingrediente con gran biodisponibilidad de vitaminas y minerales.



Los mensajes que se moldearán y que se evaluarán en la evaluación de la intervención en cada una de las recetas, se basan en las Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana:

- **Consumir más verduras y frutas frescas en todas las comidas (mitad del plato).** Estas deben de ser las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.
- **Consumir diariamente frijoles, lentejas o habas,** preparados en guisados, sopas o con verduras, ya que tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.
- **Elegir e incluir cereales integrales o de granos enteros, como tortillas de maíz, avena, arroz, o tubérculos como la papa,** tienen vitaminas, fibra y dan energía.
- **Consumir agua natural**
- Manejar desechos orgánicos e inorgánicos.
- Disfrutar del consumo de los alimentos en familia o con amigos cuando sea posible.
- Participar todas y todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.



Recetas para mini chefs

(1° y 2° de primaria)



Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Panucho encantado	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Machacar, untar, decorar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diariamente alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales + mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	10 piezas de tortilla para panucho 1 1/2 tazas de frijol colado (durito para meterle a la tortilla)	1 taza de queso panela 1 taza de chaya cocida y picada 1 taza de salsa de tomate 1 taza de repollo rallado 4 piezas de limón
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cuchillos Charola para horno Horno y guantes para horno Licuadora Cucharas	Tenedores Rallador Pinzas Tazones chicos y grandes Platos Bolsa o recipiente para la basura
Preparación previa al taller:	Lavar, desinfectar y cocer la chaya. Preparar frijol colado para rellenar los panuchos. Picar o rallar el queso panela. Picar o rallar el repollo. Preparar salsa de tomate.	
Preparación durante el taller:	Rellenar las tortillas para panucho con el frijol colado. Con ayuda de un adulto, hornear a 180°C por 8 minutos aprox. o hasta que la tortilla cambie de color. Añadir la chaya picada sobre el panucho horneado. Agregar el queso picado. Agregar salsa de tomate. Mezclar el repollo picado con sal y limón e incorporarlo al panucho como toque final.	
Tiempo estimado:	20 minutos (con todo y el horneado).	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Trocitos de nube	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Pelar plátano, medir, amasar, mezclar, decorar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	5 piezas de plátano 5 tazas de avena o amaranto 5 cucharaditas de canela 5 cucharaditas de cacao en polvo 10 cucharaditas de semillas de calabaza o de girasol troceadas	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Tazones Tenedores Cucharas y tazas medidoras Bolsa o recipiente para la basura	Platos Horno Bandeja para horno Guantes para horno Papel encerado Miserables
Preparación previa al taller:	Lavar los plátanos.	
Preparación durante el taller:	Pelar el plátano y con un tenedor machacar hasta lograr un puré. En un recipiente vertir el puré de plátano, añade la avena, el cacao, las semillas troceadas y la canela. Mezclar bien todos los ingredientes. Formar bolitas con las manos y colocarlas sobre sobre papel encerado en una bandeja para horno. Aplastar un poquito las bolitas (te quedarán con forma de galleta) y con ayuda de un adulto, hornear a 200°C durante 20 minutos. Retirar del horno, dejar que se enfríen y servir en un plato.	
Tiempo estimado:	20 minutos (con todo y el horneado).	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Cucharitas mágicas	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Mezclar, emulsionar, aderezar, exprimir, condimentar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	5 piezas de papa cocida 5 piezas de zanahoria 2 1/2 tazas de chícharos cocidos 5 tazas de granos de elote 5 piezas de jitomate	5 tazas de lentejas cocidas 10 piezas de limón 30 cucharaditas de aceite de oliva Ajo y cebolla al gusto
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Tazones chicos y grandes Cucharas Bolsa o recipiente para la basura	Platos Exprimidor Pinza Espátula Botella exprimible
Preparación previa al taller:	Remojar las lentejas. Cocer las lentejas con un trozo de ajo y cebolla, enfriar y escurrirlas.	
Preparación durante el taller:	Cortar las verduras e incorporarlas en un tazón. Obtener el jugo de limón. Emulsionar aceite de oliva, limón y aderezar. Mezclar todos los ingredientes. Reposar 5 minutos antes de servir.	
Tiempo estimado:	10 minutos + 5 de reposo.	
Observaciones:	*El aceite de oliva puede parecer caro pero es una inversión para la salud de la familia. Y si no lo tienes, no te preocupes. Puedes preparar tu aderezo con yogurt natural, mostaza o vinagre. Juega con las combinaciones y explora los distintos sabores.	

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Licuido croac-croac	
Edad recomendada:	Para todas las edades	
Habilidades a desarrollar:	Medir, pelar plátano, vaciar.	
Mensajes principales a modelar:	Mitad del plato con verduras y frutas en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	5 piezas de plátano/ mango/ mamey 5 cucharadas de chaya 5 tazas de leche descremada o yogurt natural 5 cucharadas de miel de abeja 100% pura 3 cucharadas de avena 3 cucharadas de chía Hielo Opcional: Canela, cacao (sin azúcar), amaranto, etc.	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cucharas y tazas medidoras Botella plástica para la miel Vasos pequeños Licuadora Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar, desinfectar y cocer la chaya. Congelar.	
Preparación durante el taller:	Pelar los plátanos. Medir la leche, amaranto / avena y la miel. Agregar todos los ingredientes al vaso de la licuadora. Licuar hasta tener un licuado homogéneo. Servir en vasos. Decorar con chía.	
Tiempo estimado:	10 minutos.	
Observaciones:	Esta receta se puede utilizar para acompañar cualquier otra preparación y es apta para cualquier edad.	

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Bocaditos mágicos	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Mezclar, salpimentar, untar, espolvorear.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	2 piezas de calabaza local cocida y picada en cuadritos 1 taza de frijol colado duro, para untarle a las tostadas 1 taza de tomate picado en cuadritos 1 pieza de cebolla picada en cuadritos, previamente curtida con agua caliente	1 pieza de lechuga local o 1 romanita 150 grs de queso fresco 10 tostadas de maíz deshidratadas Sal y pimienta al gusto
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Tazones chicos y grandes Cucharas Bolsa o recipiente para la basura	Platos Pinza Espátula
Preparación previa al taller:	Lavar y cocer las calabazas. Picar todos los ingredientes.	
Preparación durante el taller:	Revolver el tomate, cebolla y la calabaza. Sazonar la mezcla con sal y pimienta. Untar el frijol colado a las tostadas. Poner la lechuga. Colocar la mezcla de tomate, cebolla y calabaza. Agregar el queso fresco rallado.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida		
Nombre de la receta:	Panquecitos del bosque		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Medir, mezclar, glasear, decorar, enmoldar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	30 cucharadas de avena licuada 10 huevos 10 cucharadas de leche 5 piezas de zanahoria rallada 10 cucharadita de canela 10 cucharadita de polvo para hornear 10 cucharada de semilla de calabaza o de girasol Glaseado: 10 cucharadita de extracto de vainilla 30 cucharadas de yogurt natural 10 cucharaditas de miel o azúcar mascabado		
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cucharas Tazones chicos y grandes Cucharas y tazas medidoras Bandeja de panquecitos	Capacillos Guantes para hornear Horno Bolsa o recipiente para la basura Platos	
Preparación previa al taller:	Lavar, desinfectar y rallar la zanahoria. Licuar la avena.		
Preparación durante el taller:	Mezclar ingredientes (primero secos y después líquidos). Colocar la mezcla en los capacillos dentro del molde para panquecitos. Mezclar ingredientes del glaseado y decorar cuando se enfríen un poco. Colocar; con ayuda de un adulto, hornear en moldes de panquecitos por 20 min o hasta que la superficie esté dorada.		
Tiempo estimado:	20 minutos (con todo y el horneado).		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Huevosaurio	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Machacar, mezclar, amasar, sazonar, enmoldar.	
Mensajes principales a modelar:	Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	20 huevos 2 ½ piezas de cebolla 5 manojo de chaya 1 pizca de sal 2 ½ tazas de queso 2 ½ piezas de tomate	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cucharas Espátulas Tenedor Tazones chicos y grandes Bandeja de panquecitos	Capacillos Guantes para hornear Horno Bolsa o recipiente para la basura Platos
Preparación previa al taller:	Lavar y picar la cebolla y la chaya. Rallar el queso.	
Preparación durante el taller:	Mezclar las piezas de huevo en un tazón con un tenedor, agregar una pizca de sal, para luego incorporar la cebolla, el tomate y la chaya, posteriormente se agrega el queso rallado. Al lograr una mezcla homogénea se pondrán en los moldes para hornear y con ayuda de un adulto se llevarán al horno a xxx grados por xxx minutos	
Tiempo estimado:	20 minutos (con todo y el horneado).	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX	
Nombre de la receta:	Sopes asados con espinaca y queso fresco	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Machacar, mezclar, revolver, untar, aderezar, decorar, condimentar, exprimir.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	10 sopes asados 10 cucharadas de frijoles de la olla preparados con epazote 10 cucharadas de queso fresco rallado 10 cucharadas de espinaca cocida 10 cucharadas de salsa de jitomate casera 100 g de lechuga o germinado	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cuchillos Charola para horno Horno y guantes para horno Licuadora Bolsa o recipiente para la basura	Cucharas Tenedores Rallador Pinzas Tazones chicos y grandes Platos
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar la espinaca y los nopales. Cocer los frijoles, los nopales y la espinaca.	
Preparación durante el taller:	Machacar los frijoles con un tenedor y agregar a los sopes una capa de espinacas y otra de frijol. Agregar el queso. Hornear a 180°C por 10 minutos. Agregar salsa de tomate (roja), cebolla morada encurtida y decorar con brotes de germinado o lechuga.	
Tiempo estimado:	20 minutos (con todo y el horneado).	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Trocitos de nube		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Pelar plátano, machacar, medir, amasar, mezclar, decorar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	5 piezas de plátano 5 tazas de avena o amaranto 5 cucharaditas de canela 5 cucharaditas de cacao en polvo 10 cucharaditas de semillas de calabaza o de girasol troceadas		
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Tazón Tenedores Cucharas Cucharas y tazas medidoras Bolsa o recipiente para la basura	Platos Horno Bandeja para horno Guantes para horno Papel encerado y Miserables	
Preparación previa al taller:	Lavar los plátanos.		
Preparación durante el taller:	Pela el plátano y con un tenedor machacar hasta lograr un puré. En un recipiente vierte el puré de plátano, añade la avena, el cacao, las semillas troceadas y la canela. Mezcla bien todos los ingredientes. Formar bolitas con las manos y colocarlas sobre papel encerado en una bandeja para horno. Aplastar un poquito las bolitas (te quedarán con forma de galleta) y hornear a 200°C durante 20 minutos (adulto). Retirar del horno, dejar que se enfríen y servir en un plato.		
Tiempo estimado:	20 minutos (con todo y el horneado).		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Cucharitas mágicas		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Mezclar, emulsionar, aderezar, exprimir, condimentar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	5 piezas de papa cocida 5 piezas de zanahoria 2 1/2 tazas de chícharos cocidos 5 tazas de granos de elote 5 piezas de jitomate 5 tazas de lentejas cocidas 10 piezas de limón 30 cucharaditas de aceite de oliva Ajo y cebolla al gusto		
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Tazones chicos y grandes Cucharas Bolsa o recipiente para la basura	Platos Exprimidor Pinza Espátula Botella exprimible	
Preparación previa al taller:	Cocer las lentejas con un trozo de ajo y cebolla, enfriar y escurrirlas. Lavar y desinfectar las verduras y cocer la papa y los chícharos.		
Preparación durante el taller:	Incorporar los vegetales en cubos pequeños en un tazón. Obtener el jugo de limón. Emulsionar aceite de oliva, limón y aderezar. Mezclar todos los ingredientes. Reposar 5 minutos antes de servir.		
Tiempo estimado:	10 minutos + 5 de reposo.		
Observaciones:			

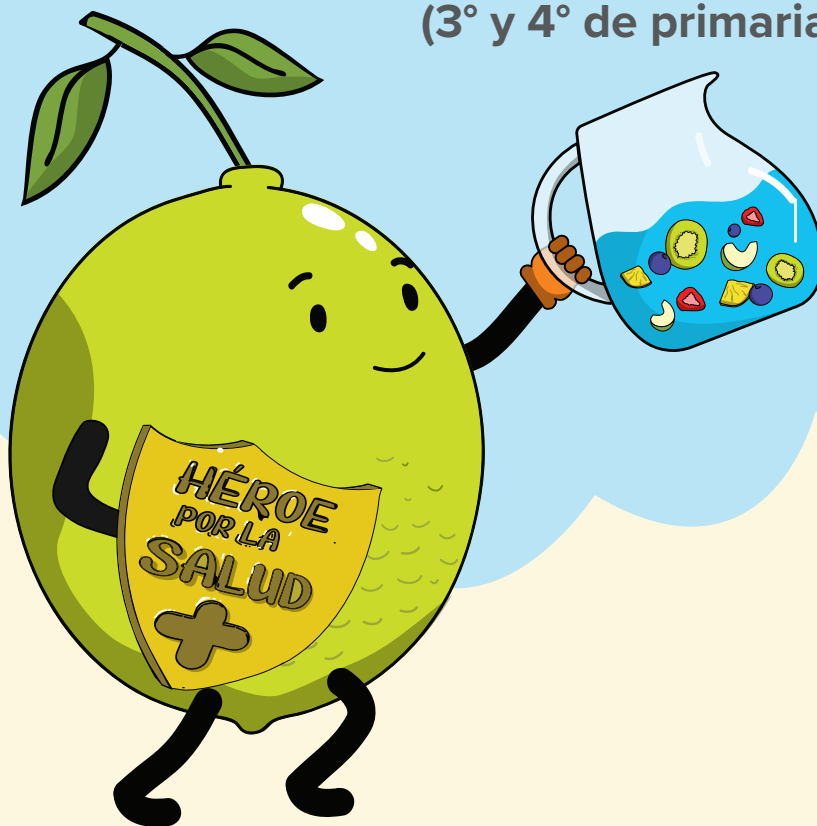
Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX	
Nombre de la receta:	Licudo croac-croac	
Edad recomendada:	Para todas las edades	
Habilidades a desarrollar:	Medir, pelar plátano, vaciar.	
Mensajes principales a modelar:	La mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	5 piezas de plátano 2 tazas de espinaca congelada 5 tazas de leche descremada o yogurt natural 5 cucharadas de miel de abeja 100% pura 3 cucharadas de amaranto tostado / avena 3 cucharadas. de chía Opcional: Canela, cacao sin azúcar, etc.	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cucharas y tazas medidoras Botella exprimible para la miel Vasos pequeños Licuadora Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar las espinacas. Congelar.	
Preparación durante el taller:	Pelar los plátanos. Medir la leche y la miel. Agregar todos los ingredientes al vaso de la licuadora. Con ayuda de un adulto, licuar hasta tener un licudo homogéneo. Servir en vasos. Decorar con chía.	
Tiempo estimado:	10 minutos.	
Observaciones:	Esta receta se puede utilizar para acompañar cualquier otra preparación y es apta para cualquier edad.	

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Panquecitos del bosque		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Medir, mezclar, glasear, decorar, enmoldar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	30 cucharadas de avena licuada 10 huevos 10 cucharadas de leche 5 piezas de zanahoria rallada 10 cucharadita de canela 10 cucharadita de polvo para hornear 10 cucharada de semilla de calabaza o de girasol Glaseado: 10 cucharadita de extracto de vainilla 30 cucharadas de yogurt natural 10 cucharaditas de miel o azúcar mascabado		
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cucharas Tazones chicos y grandes Cucharas y tazas medidoras Bandeja de panquecitos	Capacillos Guantes para hornear Horno Bolsa o recipiente para la basura Platos	
Preparación previa al taller:	Lavar, desinfectar y rallar la zanahoria		
Preparación durante el taller:	Mezclar ingredientes (primero secos y después líquidos). Colocar la mezcla en los capacillos dentro del molde para panquecitos. Mezclar ingredientes del glaseado y decorar cuando se enfríen un poco. Colocar; con ayuda de un adulto, hornear en moldes de panquecitos por 20 min o hasta que la superficie esté dorada.		
Tiempo estimado:	20 minutos (con todo y el horneado).		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX	
Nombre de la receta:	Bocaditos de espinaca	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 1o y 2o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Mezclar, sazonar, hacer bolitas, acomodar.	
Mensajes principales a modelar:	La mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	10 huevos 1 pieza de cebolla 1 manojo de espinaca ½ taza de avena 10 pizca de sal 1 taza de queso	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cucharas Espátulas Tenedor Tazones chicos y grandes Bandeja de panquecitos	Capacillos Guantes para hornear Horno Bolsa o recipiente para la basura Platos
Preparación previa al taller:	Lavar y picar la cebolla y la espinaca. Rallar el queso.	
Preparación durante el taller:	Mezclar los ingredientes. Sazonar. Acomodar en los moldes. Con ayuda de un adulto, hornear por 15 minutos a 180°C.	
Tiempo estimado:	20 minutos (con todo y el horneado).	
Observaciones:		

Recetas para súper chefs

(3° y 4° de primaria)



Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida		
Nombre de la receta:	Xec intergaláctico		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Mezclar, revolver, aderezar, condimentar exprimir, picar, cortar, rebanar, pelar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	2 piezas de jícama en cuadritos 2 piezas de pepino verde con cáscara o blanco sin cáscara picado en cuadritos 2 piezas de remolacha ralladas 4 piezas de zanahoria en tiritas 15 piezas de limón 2 ½ tazas de granos de elote 1 taza de semillas de girasol, calabaza o cacahuete natural sin sal 10 pizcas de sal Chile en polvo al gusto		
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cucharas Espátulas Tazones chicos y grandes Tablas para picar Cuchillo	Pelador Exprimidor Botella squeeze Bolsa o recipiente para la basura Platos	
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar jícamas, pepino, remolacha, y zanahoria.		
Preparación durante el taller:	Picar la jícama en cuadritos. Picar el pepino. Cortar en tiras delgadas la zanahoria (o rallarla) y rallar la remolacha. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes y echarle sal, chile y limón al gusto.		
Tiempo estimado:	20 minutos.		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida		
Nombre de la receta:	Rollitos de pepino y zanahoria con humus		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Pelar, cortar, mezclar, picar, salpimentar, enrollar, espolvorear.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	2 piezas de pepino grande 3 piezas de zanahoria grande 1 taza de humus casero o requesón ½ taza de amaranto Ramitas de cilantro Pimienta al gusto		
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Peladores Tazones Cucharas de cocina	Platos Cucharas y/o tenedores Palillos de dientes (opcional) Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar el pepino, la zanahoria y el cilantro. Preparar el humus (licuar garbanzos cocidos con aceite de oliva, ajo, sal y limón).		
Preparación durante el taller:	Con el pelador, hacer tiras largas de pepino y de zanahoria. Picar el cilantro. Colocar una tira de zanahoria sobre una tira de pepino. Por aparte, en un tazón, mezclar el humus o requesón con el cilantro y pimienta al gusto. Añadir una cucharadita de la mezcla de humus en un extremo de las tiras. Enrollar las tiras comenzando por el extremo con el humus. Si es necesario, asegurar los rollitos con un palillo de dientes. Colocar los rollitos en un plato y espolvorear con el amaranto.		
Tiempo estimado:	20 minutos.		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida		
Nombre de la receta:	Ensalada de garbanzos con chayote		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Pelar, cortar, mezclar, picar, emulsionar, aderezar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	2 tazas de garbanzos (previamente cocidos) 2 tazas de chayote 1 pieza de pepino 1 pieza de pimiento 2 piezas de jitomate ½ pieza de cebolla ½ taza de semillas de calabaza sin cáscara Perejil al gusto Jugo de limón o vinagre al gusto 10 cucharaditas de aceite de oliva Pimienta al gusto		
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Tazones Escurridor Cuchillos Tablas para picar	Cucharas de cocina Platos Cucharas y/o tenedores Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar, desinfectar y cocinar la chayote. Lavar y desinfectar el perejil. Lavar los vegetales.		
Preparación durante el taller:	Picar el perejil y cortar en cuadritos el pepino, el pimiento, el jitomate y la cebolla. En un tazón grande, mezclar todos los ingredientes Agregar las semillas de calabaza. Aderezar con el jugo de limón o vinagre, el aceite de oliva y la pimienta.		
Tiempo estimado:	20 minutos.		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Ensalada de avena y cacahuete	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Pelar, cortar, mezclar, picar, trocear, emulsionar, aderezar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	1 taza de avena ½ taza de cacahuates tostados 2 piezas de calabacita 1 pieza de pepino 2 piezas de jitomate	½ pieza de cebolla morada 2 piezas de limón Cilantro al gusto Orégano al gusto 10 cucharaditas de aceite de oliva Pimienta al gusto
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cacerola (previa al taller) Colador Cuchillos Tablas para picar Tazones	Cucharas de cocina Exprimidor de limón Platos Cucharas y/o tenedores Bolsa o recipiente para la basura
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar el cilantro. Lavar los vegetales. Cocer la avena de 5 a 7 minutos de tal manera que no quede demasiado blanda. Retirar el agua y dejar enfriar.	
Preparación durante el taller:	Lavar, desinfectar, cortar y cocer la calabacita. Lavar y cortar en cuadros pequeños el pepino, el jitomate y la cebolla. Trocear los cacahuates. En un tazón grande, mezclar la avena, la calabacita, el pepino, el jitomate y la cebolla. Espolvorear los cacahuates. Aderezar con el jugo del limón, cilantro (previamente lavado y desinfectado), orégano, aceite de oliva y pimienta.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida		
Nombre de la receta:	Mini pizzas primavera		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Untar, decorar, picar, rebanar, pelar.		
Mensajes principales a modelar:	La mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	10 piezas de pan integral 10 cucharadas de salsa de tomate 2 ½ tazas de queso rallado 2 piezas de zanahoria	2 tazas de chaya cocida 2 tazas de pimientos 2 tazas de champiñones Germinado desinfectado previamente al gusto	
Utensilios necesarios:	Cuchillo Recipiente para lavar y desinfectar Tabla para picar Charola para horno	Guantes para horno Cucharas Rallador Plato para servir Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar y picar la zanahoria, el pimiento y pelar los champiñones. Picar la chaya previamente cocida. Rallar el queso.		
Preparación durante el taller:	Precalentar el horno a 180°C. Untar cada pan pita con salsa de tomate. Agregar el queso rallado. Decorar con los vegetales de forma creativa. Con ayuda de un adulto, hornear por 10 minutos o hasta que el queso se derrita (promotor). Añadir el germinado encima.		
Tiempo estimado:	20 minutos (con todo y el horneado).		
Observaciones:	Esta receta puede emplearse para 1° y 2° de primaria, tendiendo todos los ingredientes listos y solo se desarrollen las primeras 3 habilidades.		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Nido crunch	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Picar, descascarar, rebanar, machacar, mezclar, condimentar, decorar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	10 tostadas de maíz horneadas (o tortilla tostada) 20 cucharadas de aguacate yucateco (es económico)	1 taza de semillas de girasol o de calabaza 5 piezas de jitomates 10 huevos duros 100 g de germinado
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Tenedores Cucharas Espátulas Pinzas	Tazones chicos y grandes Tablas para picar Cortador de huevo Bolsa o recipiente para la basura Platos
Preparación previa al taller:	Lavar y picar el jitomate. Tostar las semillas. Cocer el huevo.	
Preparación durante el taller:	Pelar el huevo duro. Machacar el aguacate y mezclar con el jitomate y las semillas. Pelar el huevo duro y cortarlo en rebanadas con cortador de huevo. Untar la mezcla a la tostada y acomodar las rebanadas de huevo. Decorar con germinado o cilantro y disfrutar.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Ceviche selvático	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Cortar, pelar, picar, exprimir, mezclar, aderezar, emulsionar.	
Mensajes principales a modelar:	La mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	5 piezas de mangos picados 5 piezas de tomate picado 3 tazas de garbanzos cocidos y pelados 5 piezas de zanahoria picada en cuadritos 2 tazas de granos de elote 1 manojo de cilantro picado 15 piezas de limón 2 piezas de pepino picado en cuadritos 10 cucharaditas de aceite de oliva o de aguacate (sólo si se tiene el recurso) Sal y pimienta al gusto	
Utensilios necesarios:	Cucharas largas para mezclar Cuchillos y cucharas Tabla para picar Bolsa o recipiente para la basura	Plato Tazones chicos y grandes Tablas para picar Exprimidor
Preparación previa al taller:	Lavar los mangos, tomate, zanahorias, limones y cebolla. Lavar, desinfectar y picar el cilantro. Rallar la zanahoria.	
Preparación durante el taller:	Picar en cuadros chicos los mangos, tomate y cebolla. En un recipiente emulsionar el limón y aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta. Mezclar con el resto de los ingredientes y degustar.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Cometas de colores	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Pelar, cortar, hacer bolitas de fruta, ensartar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	10 piezas de fruta regional y de temporada 10 piezas de cuadritos de queso panela 2 piezas de mango 2 piezas de mandarina 1 pieza de sandia/melón 10 piezas de palillos de brocheta 10 cucharaditas de amaranto tostado	
Utensilios necesarios:	Agua/ jabón / servilletas Cuchillos Peladores Tablas para picar	Cortador (boleador) de frutas Palillos de brocheta Platos Bolsa o recipiente para la basura
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar las frutas y verduras.	
Preparación durante el taller:	Cortar las frutas en pedazos pequeños. Colocar los trozos de frutas y queso en los palillos de brocheta en orden de colores. Espolvorear con amaranto. Servir y degustar.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:	Se pueden utilizar cortadores de diferentes figuras para hacerlo más divertido y atractivo para los niños y niñas.	

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Bocaditos de sol	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Pelar, cortar, sumergir / dip, picar, espolvorear o empalizar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	10 piezas de fruta regional y de temporada 20 cucharadas de chocolate oscuro o miel de abeja (lo que sea más económico) 1 taza de cacahuates o semillas picadas 10 cucharadas de chía 10 cucharadas de amaranto 10 cucharadas de coco rallado, de preferencia sin azúcar 10 cucharadas de cacao en polvo / canela 10 cucharadas de avena picada o en polvo 10 palitos de brocheta (opcional)	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Peladores Tablas para picar Cortador (boleador) de frutas	Cuchillos Agua caliente para derretir el chocolate Platos Bolsa o recipiente para la basura
Preparación previa al taller:	Derretir el chocolate en un recipiente a baño maría sobre agua hirviendo.	
Preparación durante el taller:	Lavar y desinfectar las frutas y cortar en pedazos largos o rodajas. Sumergir las rodajas de fruta en el chocolate. Picar las semillas. Espolvorear con las semillas y demás ingredientes y dejar enfriar. *Puede ser en brochetas.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Colorines crujientes	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Cortar, picar, machacar, mezclar, salpimentar, espolvorear.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	Piezas de verdura regional y de temporada / champiñones 1 taza de frijoles cocidos machacados o molidos 3 tazas de lechuga 3 piezas de jitomate 5 piezas de tortillas de maíz 10 cucharadas de queso fresco Sal y pimienta	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Peladores Tablas para picar Cuchillos Tazones chicos y grandes Platos	Cucharas Tenedores Horno Bandeja para hornear Guantes para horno Bolsa o recipiente para la basura
Preparación previa al taller:	Hornear las tortillas hasta que queden duras. Lavar y desinfectar previamente las verduras.	
Preparación durante el taller:	Cortar las verduras en cuadritos, picar el jitomate y la lechuga. Mezclar los frijoles molidos o machacados con la mezcla anterior y salpimentar al gusto. Agregar la mezcla encima de las tortillas. Añadir el queso.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Panecito del campo	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Picar, rallar, medir, rebanar, romper huevos, barnizar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	10 cucharadas de aceite vegetal 10 huevos 10 moldes para panquecitos ½ taza de granos de elote ½ taza de espinacas / Chaya	½ taza de champiñones 2 tazas de frijoles cocidos 1 taza de queso ½ taza de jitomate ½ taza de cebolla morada
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Tablas para picar Cuchillos Tazones chicos y grandes Platos Bandeja de panquecitos Capacillos	Cucharas Tenedores miserables Horno Bandeja para hornear Guantes para horno Bolsa o recipiente para la basura
Preparación previa al taller:	Precalentar el horno a 200°C. Lavar y desinfectar la espinaca. Enjuagar los champiñones rápidamente en agua a temperatura ambiente y eliminar la suciedad que puedan tener con un pañito húmedo. Lavar las cebollas, jitomates y otras verduras.	
Preparación durante el taller:	Picar o cortar en tiras todos los vegetales. Rallar el queso. Cortar las aceitunas en rodajas delgadas. Abrir los huevos y revolver en un tazón. Barnizar los moldes con poquito aceite y poner los ingredientes deseados en cada espacio (combinaciones como espinacas con champiñones o frijoles con rajas o jitomate con queso, etc.). Rellenar con los huevos revueltos hasta ¾ partes del molde y con ayuda de un adulto hornear por 20 minutos.	
Tiempo estimado:	30 minutos (con todo y el horneado).	
Observaciones:		

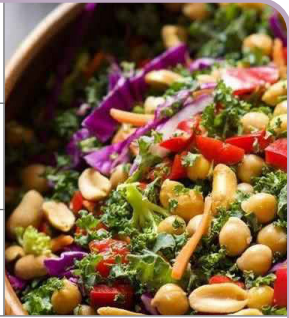
Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Arcoiris poderoso	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Rebanar delgado, pelar, picar, espolvorear, decorar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir a diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	5 piezas de manzanas / peras 3 rebanadas de sandía 3 piezas de plátanos 2 piezas de jícama 2 ramas de apio 2 piezas de pepino 1 pieza de piña *Las frutas pueden variar según región y temporada 20 cucharadas. de cacahuete en trozos Toppings distintos dependiendo de la región: Coco rallado, chía, semillas picadas, canela, etc.	
Utensilios necesarios:	Agua/ jabón / servilletas Cuchillos Peladores (no indispensables) Tablas para picar Tazones chicos y grandes	Platos Sacudidores de especias Tenedores Cucharas y tazas medidoras Bolsa o recipiente para la basura
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar las frutas y verduras.	
Preparación durante el taller:	Cortar las frutas y verduras en rebanadas delgadas (de preferencia dejar la cáscara) y mezclar. Agregar el cacahuete en trozos sobre las rebanadas de verdura y fruta. Agregar los toppings de su preferencia y divertirse al hacerlo.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	Mérida	
Nombre de la receta:	Tostadas locas con limón y chilito	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Pelar, picar, cortar, mezclar, exprimir, salpimentar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	10 tostadas horneadas 2 piezas de jícamas 2 piezas de pepinos 2 piezas de mangos ½ taza de cacahuete	Sal al gusto 4 piezas de limón Chile piquín o local en polvo al gusto
Utensilios necesarios:	Tazón chico Tazón grande Tablas para picar Cuchillo Pelador Exprimidor de limón Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar los vegetales. Tostar los cacahuates.	
Preparación durante el taller:	Pelar el pepino. Picar en cubos la jícama, el pepino y el mango. Agregar en un tazón las frutas picadas y el cacahuete, mezclar y aderezar con sal, pimienta y chamoy sin azúcar. Hacer una cama de tostadas y agregar las verduras.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Ensalada moradita intergaláctica		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Mezclar, revolver, aderezar, condimentar exprimir, picar, cortar, rebanar, pelar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	2 piezas de jícama en cuadritos 2 piezas de pepino verde con cáscara o blanco sin cáscara picado en cuadritos 2 piezas de betabel rallado 4 piezas de zanahorias en tiritas	15 piezas de limones 2 ½ tazas de granos de elote 1 taza de semillas de girasol, calabaza o cacahuete natural sin sal 10 pizcas de sal Chile en polvo al gusto	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cucharas Espátulas Tazones chicos y grandes Tablas para picar Cuchillo	Pelador Exprimidor Botella squeeze Bolsa o recipiente para la basura Platos	
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar las jícamas, el pepino, remolacha y la zanahoria.		
Preparación durante el taller:	Picar la jícama en cuadritos. Picar el pepino. Cortar en tiras delgadas la zanahoria (o rallarla) y rallar la remolacha Mezclar en un recipiente todos los ingredientes y echarle sal, chile y limón al gusto.		
Tiempo estimado:	20 minutos.		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Rollitos de pepino y zanahoria con humus		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Pelar, cortar, mezclar, picar, salpimentar, enrollar, espolvorear.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	2 piezas de pepino grandes 3 piezas de zanahoria grandes 1 taza de humus casero o requesón	½ taza de amaranto Ramitas de cilantro Pimienta al gusto	
Utensilios necesarios:	Peladores Tazón Cucharas de cocina Platos Cucharas y/o tenedores	Platos Cucharas y/o tenedores Palillos de dientes (opcional) Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar el pepino y la zanahoria. Lavar, desinfectar el cilantro. Preparar el humus (licuar garbanzos cocidos con aceite de oliva, ajo, sal y limón).		
Preparación durante el taller:	Con el pelador, hacer tiras largas de pepino y de zanahoria. Picar el cilantro. Colocar una tira de zanahoria sobre una tira de pepino. Por aparte, en un tazón, mezclar el humus o requesón con el cilantro y pimienta al gusto. Añadir una cucharadita de la mezcla de requesón en un extremo de las tiras. Enrollar las tiras comenzando por el extremo con el requesón. Si es necesario, asegurar los rollitos con un palillo de dientes. Colocar los rollitos en un plato y espolvorear con el amaranto.		
Tiempo estimado:	20 minutos.		
Observaciones:	Esta receta puede emplearse para 1° y 2° de primaria, tendiendo todos los ingredientes listos y solo se desarrollen las primeras 3 habilidades.		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Ensalada de garbanzos con espinaca		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Pelar, cortar, mezclar, picar, emulsionar, aderezar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	2 tazas de garbanzos (previamente cocidos) 2 tazas de espinaca 1 pieza de pepino 1 pieza de pimiento 2 piezas de jitomate ½ pieza de cebolla	½ taza de semillas de calabaza sin cáscara Perejil al gusto Jugo de limón o vinagre al gusto 10 cucharaditas de aceite de oliva Pimienta al gusto	
Utensilios necesarios:	Tazones Escurridor Cuchillos Tablas para picar Cucharas de cocina	Platos Cucharas y/o tenedores Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar la espinaca y el perejil. Lavar los vegetales.		
Preparación durante el taller:	Picar el perejil y cortar en cuadritos el pepino, el pimiento, el jitomate y la cebolla. En un tazón grande, mezclar todos los ingredientes Agregar las semillas de calabaza. Aderezar con el jugo de limón o vinagre, el aceite de oliva y la pimienta.		
Tiempo estimado:	20 minutos.		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Ensalada de avena y cacahuete		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Pelar, cortar, mezclar, picar, trocear, emulsionar, aderezar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	1 taza de avena ½ taza de cacahuete tostado 2 piezas de calabacita 1 pieza de pepino 2 piezas de jitomate ½ pieza de cebolla morada	2 piezas de limón Cilantro al gusto Orégano al gusto 10 cucharaditas de aceite de oliva Pimienta al gusto	
Utensilios necesarios:	Cacerola (previa al taller) Colador Cuchillos Tablas para picar Tazones	Cucharas de cocina Exprimidor de limón Platos Cucharas y/o tenedores Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar el cilantro. Lavar los vegetales. Cocer la avena de 5 a 7 minutos de tal manera que no quede demasiado blanda. Retirar el agua y dejar enfriar.		
Preparación durante el taller:	Lavar, cortar y cocer la calabacita. Lavar y cortar en cuadros pequeños el pepino, el jitomate y la cebolla. Trocear los cacahuates. En un bol grande, mezclar la avena, la calabacita, el pepino, el jitomate y la cebolla. Espolvorear los cacahuates. Aderezar con el jugo del limón, cilantro (previamente lavado y desinfectado), orégano, aceite de oliva y pimienta.		
Tiempo estimado:	20 minutos.		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Mini pizzas primavera		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Untar, decorar, picar, rebanar, pelar, rallar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	10 piezas de pan integral 10 cucharadas de salsa de tomate 2 ½ tazas de queso rallado 2 piezas de zanahoria	2 tazas de espinaca 2 tazas de pimientos 2 tazas de champiñones Germinado o col desinfectado previamente al gusto	
Utensilios necesarios:	Cuchillo Recipiente para lavar y desinfectar Tabla para picar Charola para horno	Guantes para horno Cucharas Rallador Plato para servir Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar y picar la zanahoria, el pimiento y pelar los champiñones. Picar la espinaca. Rallar el queso.		
Preparación durante el taller:	Precalentar el horno a 180°C. Untar cada pan con salsa de tomate. Agregar el queso rallado. Decorar con los vegetales de forma creativa. Hornear por 10 minutos o hasta que el queso se derrita (promotor). Añadir el germen encima.		
Tiempo estimado:	20 minutos (con todo y el horneado).		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX	
Nombre de la receta:	Nido crunch	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Picar, descascarar, rebanar, machacar, mezclar, condimentar, decorar.	
Mensajes principales a modelar:	La mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	10 tostadas horneadas 20 cucharadas de aguacate 1 taza de semillas de girasol o de calabaza 5 piezas de jitomate 10 huevos duros 100 g de germinado	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Tenedores Cucharas Espátulas Pinzas	Tazones chicos y grandes Tablas para picar Cortador de huevo Bolsa o recipiente para la basura Platos
Preparación previa al taller:	Lavar y picar el jitomate. Tostar las semillas. Cocer el huevo.	
Preparación durante el taller:	Pelar el huevo duro. Machacar el aguacate y mezclar con el jitomate y las semillas. Pelar el huevo duro y cortarlo en rebanadas con cortador de huevo. Untar la mezcla a la tostada y acomodar las rebanadas de huevo. Decorar con germinado o cilantro y disfrutar.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Ceviche selvático		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Picar, pelar, rallar, exprimir, mezclar, aderezar, emulsionar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	5 piezas de mangos picados 5 piezas de tomate picado 3 tazas de garbanzos cocidos y pelados 5 piezas de zanahoria picada en cuadritos 2 tazas de granos de elote	1 manojo de cilantro picado 15 piezas de limón 2 piezas de pepino picado en cuadritos 10 cucharaditas de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto	
Utensilios necesarios:	Cucharas largas para mezclar Cuchillos Cucharas Tabla para picar Plato	Tazones chicos y grandes Tablas para picar Exprimidor Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Rallar la zanahoria, Picar el cilantro.		
Preparación durante el taller:	Lavar bien los mangos, tomate, zanahorias, limones y cebolla. Lavar y desinfectar muy bien el cilantro. Picar en cuadros chicos los mangos, tomate, zanahorias y cebolla. En un recipiente emulsionar el limón y aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta. Mezclar con el resto de los ingredientes y degustar.		
Tiempo estimado:	20 minutos.		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX	
Nombre de la receta:	Cometas de colores	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Pelar, cortar, hacer bolitas de fruta, ensartar.	
Mensajes principales a modelar:	Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	Frutas frescas de temporada 10 piezas de pasitas o bolitas de queso 2 piezas de pepino 2 piezas de jícama 10 piezas de palillos de brocheta	
Utensilios necesarios:	Agua/ jabón / servilletas Cuchillos Peladores Cortador (boleador) de frutas Palillos de brocheta Platos Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar las frutas y verduras.	
Preparación durante el taller:	Lavar y cortar las frutas en pedazos pequeños (de ser posible sacar bolitas con cortador especial). Ensartar las frutas en los palillos de brocheta en orden de colores. Servir y disfrutar.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Bocaditos de sol		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Pelar, cortar, sumergir / dip, picar, espolvorear o empalizar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	10 piezas de fruta regional y de temporada 10 cucharadas de chocolate oscuro o miel de abeja (lo que sea más económico) Cacahuates o semillas picadas 10 cucharadas de chía	10 cucharadas de amaranto 10 cucharadas de coco rallado 10 cucharadas de cacao en polvo / canela 10 cucharadas de avena picada o en polvo 10 palitos de brocheta (opcional)	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Peladores Cortador (boleador) de frutas Cuchillos Agua caliente para derretir el chocolate	Licuadora o cuchillos para picar las semillas Platos Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Derretir el chocolate en un recipiente sobre agua hirviendo. Lavar y desinfectar las frutas.		
Preparación durante el taller:	Cortar las frutas en pedazos largos o rodajas. Sumergir las rodajas de fruta en el chocolate. Picar las semillas. Espolvorear con las semillas y demás ingredientes y dejar enfriar. *Puede ser en brochetas.		
Tiempo estimado:	20 minutos.		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX	
Nombre de la receta:	Tostadas de nopales con frijoles	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Cortar, picar, machacar, mezclar, salpimentar, espolvorear.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	10 piezas de nopales / champiñones 1 taza de frijoles cocidos machacados o molidos 3 tazas de lechuga 5 piezas de jitomate 10 piezas de tortillas de maíz 10 cucharadas. de queso fresco	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Cuchillos Platos Horno Bandeja para hornear Guantes para hornear	Tabla para picar Cuchillo Tazones chicos y grandes Cucharas Bolsa o recipiente para la basura
Preparación previa al taller:	Cocer los nopales el horno. Hornear las tortillas hasta que queden duras.	
Preparación durante el taller:	Cortar los nopales en cuarditos, picar el jitomate y la lechuga ya lavada y desinfectada. Mezclar los frijoles molidos o machacados con la mezcla anterior y salpimentar al gusto. Agregar la mezcla. Espolvorear el queso y hornear.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Panecito del campo		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Picar, rallar, rebanar, romper huevos, barnizar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	10 cucharadas de aceite vegetal 10 huevos 10 molde para panquecitos ½ taza de granos de elote ½ taza de espinacas / chaya	½ taza de champiñones 2 tazas de frijoles cocidos 1 taza de queso ½ taza de jitomate ½ taza de cebolla morada	
Utensilios necesarios:	Agua / jabón / servilletas Tablas para picar Cuchillos Tazones chicos y grandes Platos Bandeja de panquecitos Capacillos	Cucharas Tenedores Miserables Horno Bandeja para hornear Guantes para horno Bolsa o recipiente para la basura	
Preparación previa al taller:	Promotor: Precalentar el horno a 200°C. Lavar y desinfectar la espinaca. Enjuagar los champiñones rápidamente en agua a temperatura ambiente y eliminar la suciedad que puedan tener con un pañito húmedo. Lavar las cebollas, jitomates y otros vegetales.		
Preparación durante el taller:	Picar o cortar en tiras todos los vegetales. Rallar el queso. Abrir los huevos y revolver en un tazón. barnizar los moldes con poquito aceite y poner los ingredientes deseados en cada espacio (combinaciones como espinacas con champiñones o frijoles con rajas o jitomate con queso, etc.) Rellenar con los huevos revueltos hasta ¾ partes del molde y hornear por 20 minutos.		
Tiempo estimado:	30 minutos (con todo y el horneado).		
Observaciones:			

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX	
Nombre de la receta:	Arcoiris poderoso	
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria	
Habilidades a desarrollar:	Rebanar delgado, pelar, picar, espolvorear, decorar.	
Mensajes principales a modelar:	Consumir a diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.	
Ingredientes con cantidades:	5 piezas de manzanas / peras 3 rebanadas de sandía 3 piezas de plátano 2 piezas de jícama 2 ramas de apio 2 piezas de pepino 1 pieza de piña *Las frutas pueden varias según región y temporada 20 cucharadas. de cacahuete en trozos Toppings distintos dependiendo de la región: Coco rallado, chía, semillas picadas, canela, etc.	
Utensilios necesarios:	Agua/ jabón / servilletas Cuchillos Peladores (no indispensables) Tablas para picar Bolsa o recipiente para la basura	Tazones chicos y grandes platos Sacudidores de especias Tenedores Cucharas y tazas medidoras
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar las frutas y verduras.	
Preparación durante el taller:	Cortar las frutas y verduras en rebanadas delgadas (de preferencia dejar la cáscara) y mezclar. Agregar el cacahuete en trozos sobre las rebanadas de verdura y fruta. Agregar los toppings de su preferencia y divertirse al hacerlo.	
Tiempo estimado:	20 minutos.	
Observaciones:		

Ciudad: (CDMX / Mérida)	CDMX		
Nombre de la receta:	Tostadas locas con limón y chilito		
Edad recomendada:	Niños y niñas de 3o y 4o de primaria		
Habilidades a desarrollar:	Pelar, picar, cortar, mezclar, exprimir, salpimentar.		
Mensajes principales a modelar:	Consumir diario alguna leguminosa o semilla + la mitad de los cereales que comemos deben ser integrales. Mitad del plato con verduras y frutas, frescas y de temporada en cada tiempo de comida.		
Ingredientes con cantidades:	10 tostadas horneadas 2 piezas de jícama 2 piezas de pepino 2 piezas de mango	½ taza de cacahuete Sal al gusto 4 piezas de limón Chile piquín o local en polvo al gusto	
Utensilios necesarios:	Tazón chico Tazón grande Tablas para picar Cuchillo Pelador Exprimidor de limón Bolsa o recipiente para la basura		
Preparación previa al taller:	Lavar y desinfectar los vegetales. Tostar los cacahuates.		
Preparación durante el taller:	Pelar el pepino. Picar en cubos la jícama, el pepino y el mango. Agregar en un tazón las frutas picadas y el cacahuete, mezclar y aderezar con sal, pimienta y chamoy sin azúcar. Hacer una cama de tostadas y agregar las verduras.		
Tiempo estimado:	20 minutos.		
Observaciones:			

Glosario:

Aderezar: Es un método que consiste en añadir distintos tipos de condimentos o aderezos a una preparación para darle sabor.

Adornar: Técnica que consiste en decorar y ornamentar un producto para mejorar su presentación. Para adornar con frutas y verduras se emplea el arte Mukimono.

Amasar: Técnica culinaria en la que se unen distintos ingredientes para obtener una mezcla homogénea, una masa.

Batir: Es un procedimiento que consiste en incorporar aire a un líquido generalmente con un batidor de varillas, hasta alcanzar la densidad o punto de mezcla deseado.

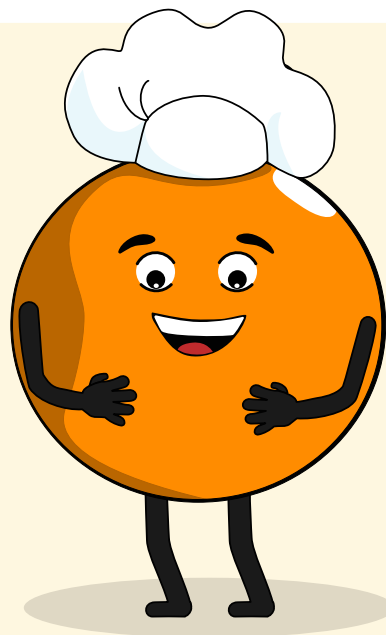
Blanquear: Técnica de cocina que consiste en sumergir un producto en agua hirviendo para luego refrescar de inmediato, se suele hacer para verduras u hortalizas.

Condimentar: Es un sistema de preparación que consiste en agregar sabor a la comida para mejorar su gusto mediante elementos como hierbas, sal, pimienta, especias, jugo de limón, vinagre, etc.

Cruditès: Es un término que define a los productos que se consumen crudos como vegetales o frutas generalmente cortadas y acompañadas de salsas frías.

Desmoldar: Es aquel método que consiste en sacar una elaboración del molde en el que se ha cocinado para que adquiera una forma determinada.

Emulsión: Es una técnica que consiste en mezclar dos o más líquidos que normalmente no se unen, como aceite y vinagre.



Enharinar: Empolvar de harina un alimento de tal manera, que la harina quede pegada al mismo, y poderlo así someter a diversos tipos de cocción.

Escabechar: Es un modo de cocción que se caracteriza por freír o guisar un alimento en vinagre.

Ecurrir: Dejar que el líquido que pueda contener un alimento o guiso caiga, primero por chorro, y luego por goteo, hasta que en su casi totalidad salga de él, y dejarlo más o menos seco.

Exprimir: Sacar el jugo o zumo de cualquier alimento que no esté seco, o sea que tenga humedad suficiente para conseguir, aunque sean unas gotas de su esencia.

Fermentar: Proceso de transformación de un alimento de composición compleja, sea voluntario o no, en otras más simples, por la acción de unos microorganismos o bacterias en ausencia de oxígeno, también denominadas genéricamente levaduras o fermento.

Filetear: Técnica que consiste en cortar en filetes o láminas delgadas, e iguales, cualquier alimento, ya sea carne, pescado, champiñones, almendras, etc.

Glasear: Es dar brillo a los platos ya elaborados, tanto dulces como salados, si es dulce, con mermelada, miel, jarabe concentrado, zumo de fruta reducido, o simplemente azúcar glas, si es salado, con el propio jugo del producto cocinado.

Gratinar: Método de cocción rápida para dar color a un alimento por encima y tostarlo.

Hervir: Es un método de cocción que se realiza sumergiendo un producto en agua a una temperatura elevada, por encima de su propio grado de ebullición.

Hornear: Es la técnica de cocción de alimentos con calor seco dentro del horno, para asarlo, cocerlo o para calentar algo ya guisado o preparado.

Incorporar: Es el método de añadir un elemento a una preparación y después mezclarlos.

Infusionar: Técnica que consiste en añadir a un líquido que está próximo a la ebullición, normalmente agua, otro elemento potente capaz de desprender sabor y aroma, y transmitirlo a dicho líquido.

Integral: Se llama así a los productos integrales cuya producción está basada en harinas, generalmente de cereales, sin refinar, es decir con corteza o cáscara incluida y son muy ricos en fibra.

Juliana: Se trata de un tipo de corte alargado, en tiras, de unos 6 o 7 cm de largo y menos de 1 cm de ancho aproximadamente.

Laminar: Cortar muy delgado cualquier alimento.

Licuar: Técnica que consiste en convertir una fruta o una verdura en puré líquido.

Macedonia: Es un tipo de corte de verdura y frutas en forma de cubos de 4 mm de lado.

Machacar: Término muy similar al de majar, picar o triturar.

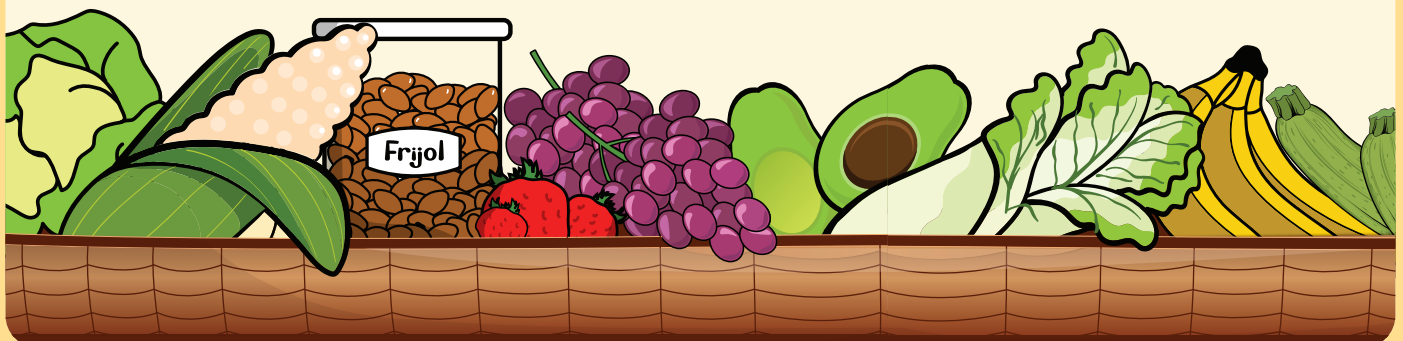
Mezclar: Consiste en mezclar, unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo denominado masa.

Moldear: Introducir un alimento en un molde para conseguir que, a través de la cocción, que tome una forma y obtenga una bonita presentación.

Pelar: Técnica que consiste en quitar la cáscara de una fruta o verdura con ayuda de una puntilla o pelador, o simplemente los dedos.

Picar: Es la acción de moler algún alimento, trocearlo muy chiquito.

Pizca: Es una unidad de medida, una cantidad mínima que se coge entre dos dedos, índice y pulgar.



Puré: Es una preparación en la que uno o varios alimentos, se mezclan y se cuecen con algún líquido y posteriormente se trituran, quedando una especie de crema espesa.

Rallar: Técnica que consiste en obtener la ralladura de un alimento como un cítrico para utilizarlo para agregar sabor a un plato.

Rebanar: Cortar un alimento en rodajas, láminas o lonchas, trozos finos y planos.

Revolver: Es unir productos o ingredientes moviéndose y levantándose suavemente con un instrumento de cocina.

Rodajas: Corte circular no muy ancho de un alimento, que puede ser carne, pescado, fruta o algún tipo de pastel.

Sazonar: Método de preparación que consiste en añadir elementos saborizantes, aromatizantes y colorantes a un producto antes, durante o después de su cocinado.

Tostar: Cocinar o dorar un alimento exponiéndolo a una fuente de calor directo, intenso y sin grasa hasta que obtenga un color pardo, caramelo o negro por la caramelización de su exterior.

Trocear: Es cortar y dividir un producto o alimento en trozos grandes no parejos.

Untar: Consiste en esparcir una capa fina de materia grasa en un molde o producto para crear una protección grasa que evite que el preparado se pegue a la base o a las paredes del recipiente durante su cocción u horneado, así como para favorecer su desmoldado.

Vapor (Al): Es un tipo de cocción que se realiza sobre un líquido caliente y aprovechando el vapor que se produce durante la ebullición.

Vinagreta: Es un tipo de aliño o aderezo hecho con un ácido, como vinagre o limón, aceite y condimentos.

