

# Dip de aguacate



## Ingredientes

- aguacate hass  $\frac{2}{3}$
- tomate de cáscara 1 pieza
- ajo  $\frac{1}{2}$  pieza pequeña
- cilantro 2 ramitas
- chile jalapeño 1 pieza al gusto
- palito de pan 3 piezas
- zanahoria en bastones  $\frac{1}{2}$  taza
- pimienta y sal al gusto
- limón 1 pieza

## Preparación

1. Desinfectar y deshojar el cilantro, licuar en crudo, aguacate, tomate, ajo, las hojas de cilantro, el chile verde (si se desea), pimienta y sal de mar (opcional).
2. Colocar en un recipiente de cristal con tapa, agregarle gotas de jugo de limón; consumir con bastoncitos de zanahoria y palitos de pan.

**Listo en  
15 min.**



**Promover**  
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**#SESVERcercadeTi**

# Tostadas vegetarianas



## Ingredientes

- queso panela 40 grs. o 1 rebanada
- germinado de alfalfa ½ taza
- zanahoria rallada ½ taza
- aguacate ⅓ de pieza
- tostada horneada 2 piezas

## Preparación

1. Rallar la zanahoria, picar el queso fresco en cubitos pequeños, reservar.
2. Acremar levemente el aguacate con una pizca de sal, agregar gotas de limón y untar el aguacate en la tortilla horneada, agregar la zanahoria rallada, el germinado de alfalfa y el queso panela.

**Listo en  
15 min.**



**Promover**  
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**#SESVERcercadeTi**



# Papas a la chiffonade

## Ingredientes

- 1 taza de hojas de acelgas
- 1 pieza de papa cocida grande
- ¼ cebolla picada finamente
- 1 jitomate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- pizca de sal de mar

## Preparación

1. Picar en cuadros la papa y reservar, lavar las hojas de acelga, cortarlas en tipo chiffonade y desinfectar.
2. Lavar y picar en cubos el jitomate, la cebolla y el chile verde; en una sartén poner aceite de oliva a fuego bajo, agregar las verduras y añadir sal al gusto.

**Listo en  
20 a 30  
min.**

**Promover**  
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**#SESVERcercadeTi**

# Pollo con arroz



## Ingredientes

- pechuga de pollo deshebrada 40 grs.
- cebolla morada 2 rebanadas
- pimiento verde 1 pieza chica
- chiles jalapeños c/s
- 1 taza de caldo de pollo
- arroz blanco ½ taza
- ½ taza de chícharos y zanahorias hervidos picadas en cubos

## Preparación

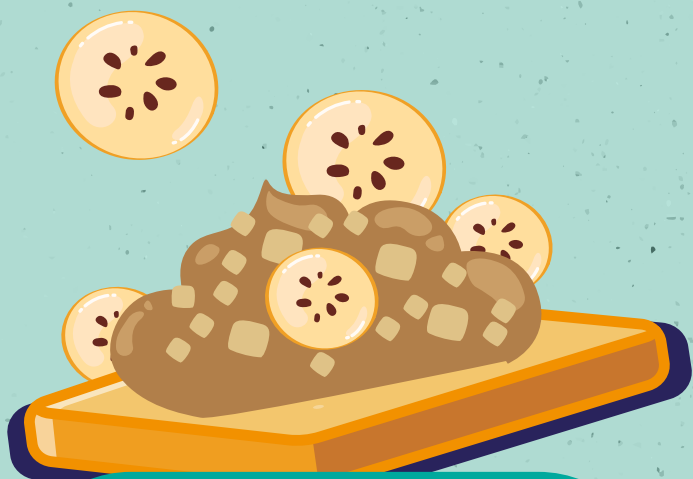
1. Lavar y cortar en rebanadas finas el pimiento, la cebolla y los chiles jalapeños, reservar.
2. En una sartén colocar el aceite y sazonar la pechuga deshebrada, agregarle una piza de sal, la cebolla, los chiles verdes hasta sancochar, incorporar chícharos, zanahorias, un poco de caldo de pollo y el arroz, mezclar.

**Listo en  
15 min.**

**Promover**  
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**#SESVERcercadeTi**

# Tostado de nueces



## Ingredientes

- pan tostado integral 1 rebanada
- crema de cacahuete 2 ½ cucharaditas
- pera mantequilla ½ pieza
- nuez pecana en trozos 1 cucharadita
- limón 1 pieza chica

## Preparación

1. Lavar la pera, hacer pequeñas rebanadas y agregar unas gotas de jugo de limón.
2. En un recipiente colocar la rebanada de pan, untar la crema de cacahuete, añadir las rebanadas de pera y agregar la nuez picada.

**Listo en  
5 a 10  
min.**



**Promover**  
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**#SESVERcercadeTi**

# Pudin de chía



## Ingredientes

- semillas de chía 4 cucharadas soperas
- leche descremada (si lo desea puede ser deslactosada) 200 mls
- mango manila picado en cubitos ½ taza
- pasitas 10
- canela en polvo 3 pizcas

## Preparación

1. En un bol se mezcla la leche descremada (deslactosada o bebida vegetal), las semillas de chía, y la cucharadita de canela, dejar reposar la mezcla unos 20 a 30 minutos.
2. Verter la mezcla en 2 vasitos de cristal con tapa, añadir las pasas y el mango picado en cubito, como alternativa se puede espolvorear con un poquito más de canela.

**Listo en  
20 a 30  
min.**



**Promover**  
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**#SESVERcercadeTi**

# Rollito de jamón

## Ingredientes

- pimiento rojo ½ pieza
- pimiento verde ½ pieza
- cebollín c/s
- tortilla de harina integral 1 pieza
- jamón de pavo bajo en sodio 1 rebanada
- queso panela en rebanada 40 grs.
- aguacate hass ⅓ de pieza

## Preparación

1. Lavar los pimientos y el cebollín, desinfectar, cortar en tiras tipo juliana y reservar.
2. Calentar en una sartén la tortilla de harina, colocar en una tabla de picar, agregar la rebanada de jamón, la rebanada de queso panela, las tiritas de pimiento y cebollín, envolver en forma de rollo con papel aluminio, colocar nuevamente en la sartén por unos minutos; al momento de consumir retirar el papel aluminio y agregar el aguacate.

**Listo en  
15 min.**

**Promover**  
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**#SESVERcercadeTi**



# Picadillo de res

## Ingredientes

- carne molida de res 60 grs.
- aceite de cártamo 1 cucharadita
- nopales picados cocidos ½ taza
- cebolla 3 cucharaditas
- ajo 1 diente
- pimienta roja ½ pieza

## Preparación

1. Picar finamente el pimienta, la cebolla y el ajo, en una sartén colocar el aceite, y acitronar las verduras.
2. Una vez que se hayan acitronado, agregar la carne molida (si lo desea un poco de hierbas de olor), los nopales y esperar la cocción completa.

**Listo en  
20 a 30  
min.**

**Promover**  
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**#SESVERcercadeTi**

# Molletes

## Ingredientes

- bolillo  $\frac{2}{3}$  de pieza
- mayonesa baja en grasa 1 cucharadita
- frijol negro refritos 4 cucharadas soperas
- jitomate de bola 1 pieza
- cebolla y chile verde 3 cucharadas
- pollo deshebrado  $\frac{1}{3}$  de taza

**Listo en  
15 min.**

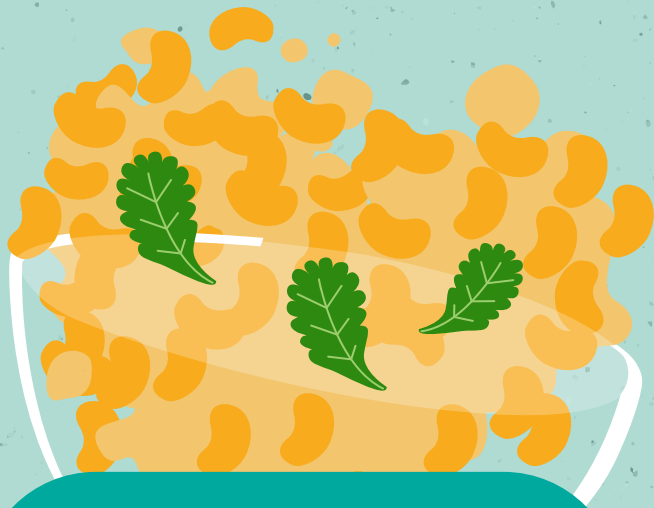
## Preparación

1. Lavar y desinfectar el jitomate, picar en finos cubos y agregar la cebolla y el chile verde, mezclar y reservar en un recipiente con tapa.
2. Rebanar el bolillo en tres y reservar, en una tabla de madera colocar dos rebanadas del bolillo untarles un poco de mayonesa, una capa de frijol, el pollo deshebrado y al momento de consumir agregar el pico de gallo al gusto.

**Promover**  
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**#SESVERcercadeTi**

# Elote preparado



## Ingredientes

- elote desgranado  
1/2 taza
- limón c/s
- chile en polvo c/s
- mayonesa 1 cucharadita
- queso fresco 1/4 taza
- plátano 1/2 pieza

## Preparación

1. Desgranar el elote y ponerlo a hervir en una cacerola, si lo desea agregar una hoja de epazote y hervir hasta que el elote se cueza.
2. Servir en un recipiente, se le agrega el jugo de limón, la mayonesa, el queso, el chile en polvo al gusto y mezclar.

**Listo en  
20 a 30  
min.**



**Promover**  
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**#SESVERcercadeTi**