

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

**Listo en
15 min.**

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.

Tostadas vegetarianas

Ingredientes

- queso panela 40 grs. o 1 rebanada
- germinado de alfalfa $\frac{1}{2}$ taza
- zanahoria rallada $\frac{1}{2}$ taza
- aguacate $\frac{1}{3}$ de pieza
- tostada horneada 2 piezas

Promover
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE

**Listo en
15 min.**

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.



#SESVERcercaDeTi



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



Promoción
de la Salud



200 AÑOS
DE IGNACIO DE LA LLAVE
CONO PONTE DE LA FRATERNIDAD

**VERA
CRUZ**
ME LLENA DE ORGULLO

Popas 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

**Listo en
20 a 30
min.**

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.



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 $\frac{1}{2}$ taza
- $\frac{1}{2}$ 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



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



Promoción
de la Salud



200 AÑOS
VERACRUZ
DE IGNACIO DE LA LLAVE
CONO PASE DE LA LIBERACIÓN

**VERA
CRUZ**
ME LLENA DE ORGULLO

#SESVERcercaDeTi

Tostado de nueces



Ingredientes

- pan tostado integral 1 rebanada
- crema de cacahuate 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 cacahuate, añadir las rebanadas de pera y agregar la nuez picada.

**Listo en
5 a 10
min.**

Promover
UN VERACRUZ MÁS SALUDABLE



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz

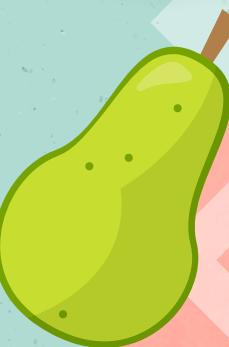


Promoción
de la
Salud



200 AÑOS
VERACRUZ
DE IGNACIO DE LA LLAVE
CONO PASE DE LA LIBERACIÓN

**VERA
CRUZ**
ME LLENA DE ORGULLO



#SESVERcercaDeTi

Pudín de chía

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



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



Promoción
de la
Salud



200 AÑOS
VERACRUZ
DE IGNACIO DE LA LLAVE
CONO PASE DE LA LIBERACIÓN

**VERA
CRUZ**
ME LLENA DE ORGULLO

#SESVERcercaDEti

Rollito de jamón

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 tiras 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



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



Promoción
de la Salud



200 AÑOS
VERACRUZ
DE IGNACIO DE LA LLAVE
CONO PASE DE LA LIBERACIÓN

**VERA
CRUZ**
ME LLENA DE ORGULLO

#SESVERcercaDeTi

Picadillo de res

Preparación

1. Picar finamente el pimiento, 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



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



Promoción
de la
Salud



200 AÑOS
VERACRUZ
DE IGNACIO DE LA LLAVE
CONO PASE DE LA LIBERACIÓN



VERA
CRUZ
ME LLENA DE ORGULLO

#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.

Elote preparado

Ingredientes

- elote desgranado
- ½ taza
- limón c/s
- chile en polvo c/s
- mayonesa 1 cucharadita
- queso fresco ¼ taza
- plátano ½ 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



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



Promoción
de la
Salud



200 AÑOS
VERACRUZ
DE IGNACIO DE LA LLAVE
CONO PASE DE LA LIBERACIÓN

**VERA
CRUZ**
ME LLENA DE ORGULLO



#SESVERcercaDeTi