

Recetario

ESTRATEGIA LUNES CONSCIENTE

UNA SELECCIÓN DE DELICIOSAS RECETAS
A BASE DE PLANTAS PARA

VERACRUZ

OFRECIDO POR



SEV
ESTADO DE VERACRUZ

VER Educación
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Programa
Estilos de Vida
SALUDABLE



COME
CONSCIENTE
CONSTRUYENDO UN MUNDO
SALUDABLE Y SOSTENIBLE

COMECONSCIENTE.ORG

Directorio

Gobierno del Estado de Veracruz

Miguel Ángel Yunes Linares
Gobernador del Estado

Enrique Pérez Rodríguez
Secretario de Educación

Ricardo Gómez Leyva
Subsecretario de Educación Media Superior y Superior

Jorge Flores Lara
Subsecretario de Educación Básica

Uriel Flores Aguayo
Subsecretario de Desarrollo Educativo

Abel Ignacio Cuevas Melo
Oficial Mayor

Claudia Iliana López Benítez
Coordinadora de Delegaciones Regionales

Coordinación Estatal del Programa Estilos de Vida Saludable

Paola Nube Blanca García Esquivel
Coordinadora

Leilany Aidin Montero Fonseca
Apoyo Técnico Pedagógico

Jacqueline González Cortés
Apoyo Técnico Pedagógico

Maribel Navarrete Landa
Asesor Legal

Verónica Gabriel Martínez
Analista

Marisol Ceballos Landa
Enlace Operativo

Programa Come Consciente

Alan Darer
Director de Políticas Alimentarias

Coral González
Gerente de Políticas Alimentarias

Dulce Kim
Especialista en Políticas Alimentarias

Creación de las recetas

Oziel Farias
Chef www.coachozz.com

Sinuhé Aguilar Gutiérrez
Chef Loving Hut - Xalapa

Agradecimientos

Agradecemos a la Coordinación para la Difusión y Optimización de los Servicios Educativos por su apoyo en la revisión y corrección de estilo, y a la Academia Veracruzana de Lenguas Indígenas por su apoyo en la traducción de este recetario en náhuatl, variante de la Sierra de Zongolica, versión monolingüe.

Cualquier usuario puede reproducir, distribuir, adaptar, traducir, explicar y presentar al público el presente recetario sin necesidad de contar con una autorización expresa, siempre y cuando se especifique que la autoría del contenido es del Programa Come Consciente. En los casos en que se modifique el contenido original, se deberá incluir una clara notificación al respecto.

Además, la información contenida en este recetario no tiene como objetivo reemplazar la opinión de un especialista o profesional de la salud y no representa una opinión médica. Su objetivo es difundir la información generada por los miembros del programa y sus colaboradores. Asimismo, el uso y reproducción de este recetario son gratuitos y sin fines de lucro, y este material no debe usarse para fines políticos o electorales.



Índice

Introducción	4
Recomendaciones del chef	5

Ensalada de frijoles con mango	7
Pasta primavera con garbanzos	8
Caldito restaurador de lentejas	9
Hamburguesas de lentejas	10
Tacos de soya al pastor	11
Tacos dorados de zanahoria y col	12
Paella veracruzana	13
Espagueti a la boloñesa	14

UNA OPCIÓN PARA TODOS

Tacos de yuca al ajillo	16
Caldo de habas	17
Espagueti con "carne molida" de vegetales	18

TUXPAN

Ensalada de nopal	20
Taquitos de verdolaga con papa	21
Sopa de flor de calabaza con hongos	22

POZA RICA

Frijoles caldosos con flor de izote	24
Taquitos de lentejas con vegetales	25
Tostadas de nopales.....	26

XALAPA

Picadillo de lentejas con chayote	28
Crucetas con garbanzos en salsa	29
Tacos de flor de izote	30

ORIZABA

Sopita de hierba mora con tomate	32
Taquitos de quelites con frijoles	33
Camote a la mexicana	34

PLAYA VICENTE

Sopa de arroz con vegetales y lentejas	36
Tacos de colachi de calabacita con frijoles	37
Migas con frijoles	38

ACAYUCAN

Glosario	39
----------------	----



Si tienes alguna pregunta o sugerencia, por favor, visita

comeconsciente.org

Introducción



¡Gracias por tu interés en el recetario de la estrategia Lunes Consciente para Veracruz!

Aquí encontrarás versiones saludables y nutritivas de algunos de los platillos más populares de varias regiones del estado.

Este libro ha sido creado especialmente para las escuelas primarias de la entidad que ofrecen servicio de comedor a sus alumnos. Las recetas que se incluyen son sencillas y deliciosas, utilizan ingredientes típicos y de fácil adquisición, y los nutrientes que aportan están basados en la ingesta diaria recomendada (IDR) para la población mexicana. Prepararlas no lleva mucho tiempo y, al hacerlo, estaremos contribuyendo en la construcción de un futuro más saludable y sostenible a partir de la alimentación.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la alimentación es el principal elemento que contribuye a mantener una buena salud y prevenir las enfermedades.* Casi todos los países afrontan problemas nutricionales que van desde la subalimentación y la carencia de micronutrientes, hasta la obesidad y las enfermedades relacionadas con los hábitos alimenticios, como la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

En el estado de Veracruz hay altos índices de sobrepeso y obesidad, y también valores de talla y peso bajos. Esto hace que el consumo de proteína a base de plantas sea vital. En este sentido, la Subsecretaría de Educación Básica, a través de la Coordinación de Estilos de Vida Saludable y con el apoyo del programa Come Consciente, está generando estrategias para atender esta problemática. Así, Veracruz demuestra que es un estado líder al unirse al movimiento global para proteger la salud de los niños y jóvenes.

Alimentarse a base de plantas tiene muchos beneficios. Además de ser excelentes fuentes de fibra y folato, y buenas fuentes de potasio, los vegetales tienen:

- Bajo contenido de grasa y sodio
- Alto contenido de hierro y proteína
- Bajo índice glicémico
- Cero contenido de colesterol

La estrategia *Lunes Consciente* busca reducir el consumo de proteína animal, durante al menos un día a la semana, y promover el consumo de proteína a base de plantas por medio de opciones sanas, sostenibles y con ingredientes típicos del estado.

¡Unidos por una escuela saludable!

Paola García

Paola García
Coordinadora de Estilos de Vida Saludable
Secretaría de Educación de Veracruz

Coral González

Coral González
Gerente de Políticas Alimentarias
Programa Come Consciente

*FAO (2016). Beneficios de las legumbres para la salud.
Recuperado de: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/pulses-2016/docs/factsheets/Health_SP_PRINT.pdf



Recomendaciones del chef

Desinfecta las frutas y verduras. Remójalas en una solución de 1 litro de agua con 1 cucharada de bicarbonato de sodio durante 10 minutos. Enjuágalas muy bien.

Remoja los granos (leguminosas). Déjalos en agua mínimo durante 8 horas antes de cocerlos. Retira el agua. Usa para cocerlos dos tazas de agua por cada taza de granos. Deja que hiervan, reduce el fuego y cuécelos hasta que estén blandos. Las lentejas requieren sólo una o dos horas de remojo.

Sustituye ingredientes. Si no consigues alguno de los ingredientes de las recetas puedes usar vegetales diferentes y de fácil acceso.

Lava el arroz. Antes de cocerlo, lava el arroz para eliminar el exceso de almidón y facilitar la cocción.

Elige frutas y verduras frescas. Procura que las frutas y las verduras que elijas estén tan frescas como sea posible, ya que sus nutrientes se van deteriorando con el paso del tiempo.

Usa todo lo que puedas. Utiliza las “sobras” de vegetales, como tallos de cilantro y cáscara de papa o zanahoria para hacer un caldo casero, con agua, especias y sal. Pon todo a hervir, baja el fuego y cuece hasta que se concentre el sabor. Cuela el caldo y utilízalo como base para sopas u otros platillos, o congélalo para usarlo después.



UNA OPCIÓN PARA TODOS





Ensalada de frijoles

Chef Oziel Farias

con mango

Ingrediente	Cantidad
Mango en cuadritos	1 pieza
Aguacate en cuadritos	3 piezas
Chile jalapeño en cuadritos	1 pieza
Cebolla en cuadritos	3 piezas
Jitomate en cuadritos	4 piezas
Zanahoria pelada y en cuadritos	4 piezas
Frijol (de cualquier tipo)	1 kg
Elote desgranado	2 piezas
Ejotes troceados	1 taza
Hojas de espinaca fileteadas	4 tazas
Limón	5 piezas
Cilantro picado	1 manojo
Comino en polvo	1 cucharadita
Chile en polvo	1 cucharadita
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Aceite de oliva	Al gusto
Tostadas	Al gusto

Modo de preparación

Cuece los frijoles y reserva.

En un recipiente, mezcla el jugo de los limones, el comino en polvo, el chile en polvo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

Vierte el aceite en una sartén y sofríe la cebolla, el elote y los ejotes por 4 minutos.

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente.

Refrigerar al menos por 20 minutos.

Sirve en tostadas.

Porción: 10 personas



Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
395 Kcal	12 g	53 g	15 g
20%	5%	4%	3%



Pasta primavera

Chef Oziel Farias

con garbanzos

Ingrediente	Cantidad
Garbanzos	1 kg
Pasta penne o plumilla	600 g
Ajo picado	6 dientes
Zanahoria pelada y en cuadritos	4 piezas
Jitomate picado	4 piezas
Ejotes en mitades	2 tazas
Elote desgranado	2 piezas
Limón	2 piezas
Cilantro picado	1 manojo
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Aceite de oliva	2 cucharadas

Modo de preparación

Cuece los garbanzos y reserva.

Dentro de una olla con agua hirviendo cuece la pasta con sal durante 10 minutos o hasta que quede al dente (no completamente blanda). Retira el agua, enjuaga y vierte un poco de aceite de oliva para que no se pegue.

Calienta aceite en una sartén y agrega el ajo, cuécelo por 1 minuto; luego vierte el jitomate, la zanahoria, el ejote y el elote, y cuécelos por 5 minutos.

Agrega el garbanzo y la pasta, y mézclalos.

Mezcla un chorrito de aceite con el jugo de limón y añade sal y pimienta al gusto. Vierte esta mezcla sobre la pasta.

Sirve adornado con cilantro.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
338 kcal	13 g	58 g	7 g
17%	5%	5%	1%



Caldito restaurador

Chef Oziel Farias

de lentejas

Ingrediente	Cantidad
Lentejas	1 kg
Cebolla picada	3 piezas
Jitomate picado	4 piezas
Papa pelada y en cuadritos	4 piezas
Zanahoria pelada y en cuadritos	4 piezas
Comino en polvo	2 cucharaditas
Cilantro picado	1 manojo
Caldo de vegetales	2 litros
Limón	3 piezas
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Aceite de oliva	2 cucharadas

Modo de preparación

Remoja las lentejas al menos 2 horas. Escurre y reserva.

Vierte el aceite en una olla, calienta, agrega la cebolla y sofríe por cinco minutos.

Agrega el resto de los ingredientes y el caldo de vegetales. Cuando hierva, baja la intensidad del fuego y cuece hasta que las papas estén suaves. Añade la sal, la pimienta y el comino.

Retira 3 tazas de caldo y parte de los ingredientes y licúa.

Vierte el caldo licuado a la olla, mezcla bien y sirve con jugo de limón.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
295 kcal	10 g	48 g	7 g
15%	4%	4%	1%



Hamburguesas de lentejas

Chef Sinuhé Aguilar

Ingrediente	Cantidad
Lentejas	½ kg
Cebolla blanca picada	¼ de pieza
Avena	½ taza
Sal y pimienta negra	Al gusto
Pan para hamburguesas	
Lechuga	1 pieza
Jitomate	3 piezas

Modo de preparación

Pon a remojar las lentejas durante al menos 2 horas. Cuécelas hasta que se puedan deshacer fácilmente con los dedos. Escurre y reserva.

Asegúrate de que el vaso de la licuadora esté completamente seco y vierte la avena. Muele la avena hasta que tenga la consistencia de harina.

Agrega la cebolla y la avena a las lentejas. Machaca y revuelve hasta hacerlas puré. Agrega sal y pimienta, y mezcla.

Forma pequeñas tortitas con la mano o con la ayuda de un vaso. Agrega más harina de avena si es necesario para ajustar la textura de la mezcla.

Vierte aceite en una sartén caliente y sofríe las tortitas durante 2 a 3 minutos por cada lado.

Sirve con pan para hamburguesas. Agrega lechuga y rebanadas de jitomate al gusto.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
329 kcal	17 g	58 g	3 g
16%	7%	5%	1%



Tacos

Chef Sinuhé Aguilar

de soya al pastor

Ingrediente	Cantidad
Champiñones, setas o soya texturizada	1 kg
Achiote	1 caja de 100 g
Ajo	6 dientes
Chile guajillo desvenado	8 piezas
Vinagre blanco	2 tazas
Cilantro picado	4 manojos
Piña picada	2 piezas
Cebolla picada	2 piezas
Aceite vegetal	1 taza
Agua	4 tazas
Pimienta gorda	Al gusto
Sal	Al gusto
Tortillas	

Modo de preparación

Vierte la soya texturizada en una cacerola con agua hirviendo. Déjala hervir durante 10 minutos. Revuelve con una cuchara frecuentemente. Escurre la soya y déjala reposar durante 20 minutos.

Hierve los chiles en agua durante 15 minutos. Escurre y reserva.

Licúa los chiles guajillos con el achiote, el ajo, el aceite, el vinagre y sal y pimienta al gusto.

Integra la mezcla de la licuadora a la soya. Revuelve y deja reposar durante 2 horas.

En una sartén caliente sofríe la soya al pastor.

Sirve en tortillas y decora con piña, cebolla y cilantro.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
272 kcal	7 g	45 g	7 g
13%	3%	4%	1%



Tacos dorados

Chef Sinuhé Aguilar

de zanahoria y col

Ingrediente	Cantidad
Zanahoria rallada	20 piezas
Cebolla picada	2 piezas
Col blanca en tiras	1 pieza
Sal y pimienta	Al gusto
Aceite de oliva	Al gusto
Tortillas	

Modo de preparación

Vierte el aceite en una sartén caliente y agrega la cebolla. Sofríe durante 3 minutos. Revuelve para evitar que se queme. Agrega la col y la zanahoria. Sofríe durante 10 minutos. Sazona con sal y pimienta.

Rellena las tortillas con esta mezcla. Dora los tacos en una sartén con muy poco aceite.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
140 kcal	16 g	116 g	140 g
90%	7%	10%	25%



Paella

Chef Sinuhé Aguilar

veracruzana

Ingrediente	Cantidad
Arroz	1 kg
Frijol (de cualquier tipo)	500 g
Jitomate en cuadros	10 piezas
Ajo picado	2 dientes
Zanahoria	8 piezas
Hojas de laurel	12 piezas
Cebolla picada	1/2 pieza
Aceite de oliva	Al gusto
Sal y pimienta	Al gusto
Pimiento rojo (opcional)	2 piezas
Champiñones (opcional)	20 piezas

Modo de preparación

Cuece el arroz, con el doble de agua, hasta que esponje. Reserva.

Cuece los frijoles. Escúrrelos y reserva el caldo en un recipiente aparte.

Vierte el aceite en una olla y agrega la cebolla, el ajo y el jitomate. Agrega los ingredientes opcionales. Sofríe hasta que el jitomate esté cocido. Agrega el arroz y los frijoles y sofríe durante 3 minutos.

Agrega el laurel y un poco de caldo de frijoles. Tapa y deja reposar durante 3 minutos.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
358 kcal	14 g	59 g	7 g
18%	6%	5%	1%



Espagueti

a la boloñesa

Chef Sinuhé Aguilar

Ingrediente	Cantidad
Espagueti	1 kg
Cebolla picada	500 g
Jitomate en cuadros	10 piezas
Albahaca fresca picada	2 dientes
Orégano (seco o fresco)	8 piezas
Laurel	12 piezas
Ajo	1/2 pieza
Aceite de oliva	Al gusto
Sal y pimienta	Al gusto

Modo de preparación

Vierte una cucharada de aceite en una olla y sofríe los jitomates y la cebolla hasta que se deshagan. Vierte esta mezcla en la licuadora y agrega el ajo. Licúa durante 1 minuto hasta obtener un puré.

Vierte el puré en una olla y deja que hierva. Reduce el fuego. Agrega la albahaca, el orégano, la mitad del laurel, la sal y la pimienta. Mezcla y deja que hierva durante 10 minutos.

En una olla, cuece la pasta en agua hirviendo con hojas de laurel durante 8 a 10 minutos o hasta que quede al dente. Escurre, agrega una cucharada de aceite de oliva y reserva.

Mezcla la pasta con el puré.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
120 kcal	4 g	25 g	7 g
9%	2%	2%	1%



Región
TUXPAN





Tacos de

yuca al ajillo

Chef Oziel Farias

Ingrediente	Cantidad
Yuca pelada y en rodajas no muy delgadas	1.5 kg
Ajo picado	10 dientes
Jitomate en cuadritos	6 piezas
Chícharos	4 tazas
Aguacate	3 piezas
Cebolla picada	3 piezas
Cilantro picado	1 manojo
Aceite de oliva	Al gusto
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Tortillas de maíz	Al gusto

Modo de preparación

Cuece la yuca en agua hasta que quede blanda. Escurre y reserva.

Cuece los chícharos en agua hasta que queden blandos. Escurre y reserva.

En una sartén, vierte el aceite y saltea la cebolla y el ajo durante 2 minutos. Agrega el jitomate y cuece hasta que todo quede doradito. Agrega los chícharos y el cilantro. Sazona con sal y pimienta.

Sirve en tortillas, con aguacate.

Porción: 10 personas



Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
389 Kcal	8 g	70 g	10 g
19%	3%	6%	2%



Caldo

Chef Oziel Farias

de habas

Ingrediente	Cantidad
Habas secas	1 kg
Jitomate picado	6 piezas
Cebolla picada	3 piezas
Ajo picado	6 dientes
Elote desgranado	6 tazas
Chícharos	4 tazas
Chayote pelado y en cuadritos	4 piezas
Cilantro picado	1 manojo
Caldo de vegetales	8 litros
Bicarbonato	1 cucharadita
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Aceite de oliva	Al gusto

Modo de preparación

Remoja las habas al menos durante 30 minutos y enjuaga 3 veces.

Hierve las habas con un poco de bicarbonato durante 2 horas o hasta que estén blandas. Revuelve constantemente para evitar que se peguen.

En una sartén vierte el aceite y sofríe los chícharos, el chayote, el elote, el jitomate, la cebolla, el cilantro y el ajo.

Cuando las habas estén blandas, agrega el caldo a la mezcla de la sartén, sazona con sal y pimienta y espera 20 minutos antes de servir.

Sirve en tazones y añade un chorrito de aceite de oliva.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
311 Kcal	13 g	58 g	3 g
16%	5%	5%	1%



Espagueti con "carne molida" de vegetales

Chef Oziel Farias

Ingrediente	Cantidad
Espagueti	1 kg
Cebolla en cuadritos	3 piezas
Ajo	6 dientes
Jitomate en cuadritos	12 piezas
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Aceite de oliva	Al gusto

"Carne molida" de vegetales

Avena molida en licuadora	2 tazas
Cebolla picada	3 piezas
Zanahoria pelada y en cuadritos	6 piezas
Dientes de ajo picados	6 piezas
Frijoles	1 kg

Modo de preparación

En una olla cuece en agua hirviendo el espagueti durante 8 a 10 minutos o hasta que quede al dente (no completamente blando). Escurre, agrega un chorrito de aceite de oliva y reserva.

Para la salsa de jitomate, en una sartén con un poco de aceite, sofríe los jitomates, el ajo y la cebolla hasta que queden doraditos. Licúa con sal y pimienta hasta que la salsa tenga una textura uniforme. Reserva.

La "carne molida" de vegetales requiere que se remojen los frijoles la noche anterior. Reserva.

En una sartén vierte un chorrito de aceite de oliva y agrega la zanahoria, la cebolla y el ajo. Sofríe.

En un recipiente, vierte la avena, los frijoles cocidos y la mezcla de zanahoria. Amasa con las manos hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados. Sazona con sal y pimienta si es necesario.

En una sartén, vierte un chorrito de aceite y guisa la "carne molida" hasta que quede doradita. Agrega la salsa de jitomate, revuelve y cuece por unos minutos.

Sirve la pasta y coloca encima la "carne molida" de vegetales.

Porción: 10 personas



Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
436 Kcal	15 g	76 g	8 g
22%	6%	6%	1%



Región

POZA RICA





Ensalada

de nopal

Chef Oziel Farias

Ingrediente	Cantidad
Nopal picado	10 piezas
Cebolla picada	2 piezas
Frijol negro	1 kg
Jitomate picado	5 piezas
Zanahoria, pelada y en cuadritos	4 piezas
Aguacate picado	5 piezas
Rábano picado	6 piezas
Pepino picado	4 piezas
Jícama picada	1 pieza
Cilantro picado	1 manojo
Limón	6 piezas
Vinagre	¼ de taza
Aceite de oliva	½ taza
Sal marina y pimienta negra	Al gusto

Modo de preparación

Cuece los frijoles y reserva.

Hierve los nopales con abundante agua, Cuando estén cocidos, enjuágalos y deja reposar para que se enfríen.

Mezcla todos los ingredientes, incluyendo el jugo de limón, los frijoles, los nopales, el aceite de oliva y el vinagre. Sazona con sal y pimienta.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
298 Kcal	11 g	42 g	11 g
15%	4%	4%	2%



Taquitos de verdolagas

Chef Oziel Farias

con papas

Ingrediente	Cantidad
Papa pelada y en cuadritos	6 piezas
Elote desgranado	2 piezas
Coliflor mediana en floretes pequeños	1 pieza
Cebolla picada	2 piezas
Verdolaga	2 manojos
Chile ancho desvenado	8 piezas
Ajo picado	4 dientes
Comino	2 cucharaditas
Aceite de oliva	Al gusto
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Aguacate picado	5 piezas
Tortilla de maíz	Al gusto

Modo de preparación

Cuece las papas en agua con sal hasta que se suavicen. Escúrrelas.

Vierte el aceite en una olla y sofríe el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes. Agrega las verdolagas, el elote y la coliflor. Añade sal y pimienta al gusto. Tapa y cuece a fuego bajo durante 5 minutos. Agrega las papas cocidas y deja en la lumbre por 2 minutos.

Licúa en 2 tazas de agua los chiles desvenados con comino, sal y pimienta. Cuela la mezcla, viértela en una cacerola y deja que hierva durante 2 minutos.

Agrega la mezcla del chile a las verdolagas, tapa la cacerola y cuece durante 3 minutos más.

Sirve en tortillas y agrega aguacate.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
256 Kcal	8 g	40 g	9 g
13%	3%	3%	1%



Chef Oziel Farias

Sopa de flor

de calabaza con hongos

Ingrediente	Cantidad
Garbanzos	1 kg
Flor de calabaza sin tallo y picada	6 manojos
Champiñones picados en cuadritos	1 kg
Cebolla picada en cuadritos	1 pieza
Elote desgranado	2 piezas
Caldo de vegetales	4 litros
Ajo picado	2 dientes
Epazote	2 ramas
Aceite de oliva	Al gusto
Sal marina y pimienta negra	Al gusto

Modo de preparación

Cuece los garbanzos y reserva.

Vierte el aceite de oliva en una olla y saltea la cebolla, el ajo, el elote y los champiñones durante seis minutos. Sazona con sal y pimienta.

Agrega el caldo y los garbanzos y deja que hiervan. Añade el epazote y la flor de calabaza.

Tapa la olla, reduce el fuego y cuece durante seis minutos más.

Sirve caliente.

Porción: 10 personas



Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
292 kcal	16 g	50 g	5 g
15%	7%	4%	1%



Región
XALAPA





Frijoles caldosos

Chef Oziel Farias

con flor de izote

Ingrediente	Cantidad
Frijol (de cualquier tipo)	1 kg
Ajonjolí tostado y molido	½ taza
Masa de maíz nixtamalizado	1 taza
Chayote pelado y picado	4 piezas
Flor de izote sin los pistilos	2 tazas
Jitomate picado	3 piezas
Cebolla picada	2 piezas
Cilantro picado	1 manojo
Limón	3 piezas
Sal marina y pimienta negra	Al gusto

Modo de preparación

Cuece los frijoles y reserva.

Licúa el ajonjolí con la masa y dos tazas de caldo de frijol, y agrégalo a los frijoles.

Remoja un rato los pétalos de izote en agua con sal y reserva.

Para hacer pico de gallo, mezcla en un recipiente el jitomate, la cebolla, el jugo de limón y medio manojo de cilantro. Reserva.

Escurre los pétalos de izote.

Agrega a los frijoles el chayote, el cilantro y los pétalos. Agrega sal y pimienta.

Retira del fuego cuando estén cocidos y el caldo esté espeso.

Sirve adornado con pico de gallo.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
377 Kcal	15 g	60 g	10 g
19%	6%	5%	2%



Taquitos de lentejas

Chef Oziel Farias

con vegetales

Ingrediente	Cantidad
Acelga fileteada	2 ramos
Lentejas	1 kg
Elote desgranado	2 piezas
Papa pelada y en cuadritos	4 piezas
Chayote pelado y en cuadritos	4 piezas
Cebolla picada	2 piezas
Ajo picado	4 dientes
Cilantro picado	1 manojo
Jitomate picado	5 piezas
Limón	1 pieza
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Tortillas de maíz	Al gusto
Aceite de oliva	2 cucharadas

Modo de preparación

Pon a remojar las lentejas durante al menos 2 horas. Escurre. Pon agua a hervir, agrega las lentejas y cuece a fuego bajo hasta que estén suaves.

Hierve las papas y los chayotes con sal y pimienta. Retira del fuego cuando estén medio cocidos y escurre el agua.

Vierte el aceite en una sartén y agrega el ajo, la cebolla, la sal, el cilantro, el elote, la acelga y el jitomate. Saltea. Agrega las papas, los chayotes, el jugo de limón y las lentejas. Mezcla y cuece durante dos minutos.

Sirve en tortillas de maíz.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
357 Kcal	14 g	56 g	9 g
18%	6%	5%	2%



Tostadas

Chef Oziel Farias

de nopales

Ingrediente	Cantidad
Nopales en tiras	5 tazas
Jitomate picado	4 piezas
Cebolla picada	2 piezas
Aguacate picado	5 piezas
Chile jalapeño picado	3 piezas
Cilantro picado	1 manojo
Aceite de oliva	Al gusto
Vinagre	1/2 taza
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Tostadas de maíz	Al gusto

Modo de preparación

Hierve los nopales con abundante agua. Cuando estén cocidos, escurre el agua. Enjuégalos y déjalos reposar hasta que se enfríen.

Mezcla los jitomates, la cebolla, el aguacate, el chile y el cilantro. Agrega el aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Agrega los nopales y mezcla.

Sirve en tostadas.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
314 Kcal	5 g	42 g	15 g
16%	2%	4%	3%



Región
ORIZABA





Picadillo de lentejas

Chef Oziel Farias

con chayote

Ingrediente	Cantidad
Chayote pelado y picado	4 piezas
Lentejas	1 kg
Zanahoria pelada y en cuadritos	4 piezas
Papa pelada y en cuadritos	4 piezas
Elote desgranado	2 piezas
Cebolla picada	2 piezas
Ajo picado	2 dientes
Cilantro picado	1 manojo
Aceite de oliva	Al gusto
Sal marina y pimienta negra	Al gusto

Modo de preparación

Pon a remojar las lentejas durante al menos 2 horas. Escurre. Para cocerlas, agrega agua, deja que hierva y cuece a fuego bajo hasta que las lentejas estén suaves.

Vierte el aceite en una olla y saltea el ajo y la cebolla. Añade el elote, la papa, la zanahoria y el chayote. Cuece hasta que todo quede doradito.

Agrega las lentejas, la sal y la pimienta. Cuece hasta que todos los vegetales estén suaves.

Añade el cilantro y mezcla.

Porción: 10 personas



Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
316 Kcal	13 g	49 g	8 g
16%	6%	4%	2%



Chef Oziel Farias

Crucetas con garbanzos

en salsa

Ingrediente	Cantidad
Garbanzos	1 kg
Cruceta sin piel y en cuadritos	10 piezas
Chile guajillo, desvenado	6 piezas
Chile ancho, desvenado	4 piezas
Jitomates medianos	4 piezas
Cebolla en cuadros	2 piezas
Comino	1 cucharadita
Ajo	4 dientes
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Aceite de oliva	Al gusto
Arroz cocido	½ kg

Modo de preparación

Cuece los garbanzos y reserva.

Cuece las crucetas durante 15 minutos en suficiente agua con sal. Cuando estén cocidas, cuélalas y lávalas con agua fría.

En un comal o una sartén, asa los jitomates hasta que se doren un poco.

Vierte aceite en una sartén y saltea los chiles durante 1 minuto, moviéndolos constantemente.

En la licuadora, coloca un poco del caldo de los garbanzos y agrega los chiles, los jitomates, la mitad de la cebolla, los ajos, la sal, la pimienta y el comino.

En una sartén grande, saltea los garbanzos y la otra mitad de la cebolla. Añade la salsa y las crucetas y cuece durante 5 minutos o hasta que espese un poco.

Sirve con arroz.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
296 Kcal	13 g	53 g	4 g
15%	5%	4%	1%



Tacos de Flor

Chef Oziel Farias

de izote

Ingrediente	Cantidad
Frijoles negros	1 kg
Pétalos de flor de izote sin los pistilos	1 racimo
Cebolla picada	2 piezas
Jitomate picado	4 piezas
Chile de árbol, tostado y picado	6 piezas
Aguacate	5 piezas
Tortillas de maíz	Al gusto
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Comino en polvo	2 cditas
Sal gruesa	½ cucharada
Aceite de oliva	Al gusto

Modo de preparación

Cuece los frijoles y reserva.

Desflema las flores. Si tienen capullos cerrados, úsalos sin abrirlos.

Calienta el agua y agrega la sal gruesa y las flores. Cuece durante 20 minutos. Cambia el agua y cuece de nuevo hasta que la flor no tenga sabor amargo. Escurre.

En una sartén vierte el aceite con un poco de sal y sofríe la cebolla hasta que se dore. Agrega el jitomate y el chile, sazónalos y deja que la mezcla espese. Agrega las flores y sazona si es necesario.

Forma los tacos y sirve con aguacate y frijoles.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
356 Kcal	8 g	45 g	17 g
18%	3%	4%	3%



Región
PLAYA VICENTE





Sopita de hierba

Chef Oziel Farias

mora con tomate

Ingrediente	Cantidad
Caldo de vegetales	12 tazas
Arroz	1 kg
Elote desgranado	5 tazas
Jitomate en cuadritos	4 piezas
Tomate o tomatillo verde en cuadros	6 piezas
Hierba mora picada	2 manojos
Orégano	1 cucharada
Cebolla en cuadros	3 piezas
Ajo picado	4 dientes
Aceite de oliva	Al gusto
Sal marina y pimienta negra	Al gusto

Modo de preparación

Cuece el arroz con el doble de agua para que esponje. Reserva.

Vierte aceite en una olla y agrega el jitomate, el tomatillo, el ajo, el elote y la cebolla. Sofríe durante 2 minutos. Añade las hojas de hierba mora y sofríe hasta que se ablanden. Sazona con orégano, sal y pimienta.

Agrega el caldo de vegetales y deja que hierva.

Sirve el caldo en un plato hondo y agrega el arroz.

Porción: 10 personas



Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
266 kcal	8 g	55 g	2 g
13%	4%	5%	1%



Chef Oziel Farias

Taquitos de quelites con frijoles

Ingrediente	Cantidad
Quelites sin raíces	2 manojos
Frijol (de cualquier tipo)	1 kg
Jitomate picado	½ kg
Cebolla picada	3 piezas
Ajo picado	4 dientes
Chile poblano	4 piezas
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Bicarbonato	1 pizca
Aceite de oliva	Al gusto
Tortillas de maíz	Al gusto

Modo de preparación

Cuece los frijoles y reserva.

Cuece los quelites con poca agua y una pizca de bicarbonato y sal.

Asa, pela y desflema los chiles. Córtalos en rajitas.

Vierte el aceite en una sartén, saltea la cebolla y el ajo. Una vez que esté dorada, agrega el chile y el jitomate.

Cuando todo esté frito, añade los frijoles y los quelites y sazona con sal y pimienta.

Prepara los tacos agregando la mezcla de frijol a las tortillas.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
395 Kcal	12 g	53 g	15 g
20%	5%	4%	3%



Camoté

Chef Oziel Farias

a la mexicana

Ingrediente	Cantidad
Camote mediano pelado	5 piezas
Frijol (de cualquier tipo)	½ kg
Aguacate	5 piezas
Jitomate picado	4 piezas
Cebolla picada	3 piezas
Chile jalapeño picado	2 piezas
Cilantro picado	1 manojo
Aceite de oliva	Al gusto
Sal marina y pimienta negra	Al gusto

Modo de preparación

Cuece los frijoles. Reserva.

Cuece los camotes en agua hasta que estén suaves.

En una sartén, vierte el aceite y sofríe el jitomate, la cebolla y el chile hasta que la cebolla quede transparente

Agrega los frijoles a la sartén para calentarlos. Condimenta con sal y pimienta, y agrega el cilantro.

Para servir, corta el camote a la mitad y saca un poco del relleno con una cuchara, pon el guiso en una mitad del camote y agrega aguacate encima.

Porción: 10 personas



Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
312 Kcal	9 g	44 g	12 g
16%	4%	4%	2%



Región

ACAYUCAN





Sopa de arroz

Chef Oziel Farias

con vegetales y lentejas

Ingrediente	Cantidad
Arroz	1 kg
Lentejas	1 kg
Cebolla picada	3 piezas
Chayote pelado y en cuadritos	5 piezas
Jitomate en cuadritos	6 piezas
Zanahoria pelada y en cuadritos	6 piezas
Calabacita en cuadritos	4 piezas
Caldo de vegetales o agua	8 litros
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Aceite de oliva	Al gusto

Modo de preparación

Pon a remojar las lentejas durante al menos 2 horas. Escúrrelas. Cuece hasta que estén suaves.

Cuece el arroz con el doble de agua para que esponje. Reserva.

En una cacerola vierte el aceite y dora la cebolla. Agrega la zanahoria, el chayote y el jitomate. Cuece hasta que el jitomate cambie de color.

Agrega el arroz, las lentejas y el caldo de vegetales. Sazona con sal y pimienta. Revuelve y cuece a fuego medio durante 15 minutos o hasta que las verduras estén suaves.

Agrega la calabaza y cuece hasta que esté todo bien cocido.

Porción: 10 personas



Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
303 Kcal	12 g	50 g	8 g
15%	5%	4%	1%



Tacos de colachi

Chef Oziel Farias

de calabacita con frijoles

Ingrediente	Cantidad
Calabacita en cuadritos	8 piezas
Zanahoria pelada y en cuadritos	6 piezas
Elote desgranado	6 tazas
Frijoles negros	1 kg
Papa pelada y en cuadritos	5 piezas
Cebolla grande picada	1 pieza
Ajo picado	6 dientes
Sal marina y pimienta negra	Al gusto
Aceite de Oliva	Al gusto
Tortillas de maíz	Al gusto

Modo de preparación

Cuece los frijoles y reserva.

Vierte el aceite en una sartén, agrega la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que queden dorados. Agrega la papa y cuece por 5 minutos más. Añade la calabacita y la zanahoria, y saltea hasta que estén suaves. Agrega el elote y los frijoles. Cuece hasta que todo esté caliente. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Sirve en tortillas de maíz.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
304 Kcal	11 g	57 g	5 g
15%	5%	5%	1%



Migas

Chef Oziel Farias

con frijoles

Ingrediente	Cantidad
Frijoles negros	1 kg
Tortillas de maíz cortadas en cuadros	1 kg
Cilantro picado	1 manojo
Jitomate en cuadritos	6 piezas
Cebolla picada	3 piezas
Ajo picado	4 dientes
Aceite de oliva	Al gusto
Sal marina y pimienta negra	Al gusto

Modo de preparación

Cuece los frijoles y reserva.

En una sartén, vierte aceite y saltea la cebolla y el ajo hasta que queden doraditos. Agrega el jitomate y el cilantro. Sazona con sal y pimienta, y cuece durante 10 minutos.

En una sartén aparte, saltea las tortillas en aceite hasta que queden crujientes y doradas.

Agrega las tortillas y los frijoles a la mezcla de vegetales. Revuelve bien y sirve.

Porción: 10 personas

Información nutricional por porción

Valor energético	Proteína	Carbohidratos	Grasas
339 Kcal	12 g	58 g	8 g
17%	5%	5%	1%



Glosario



Al dente:

Textura de las pastas cuando ya están cocidas, pero no están muy blandas. Por ejemplo: deja el espagueti a fuego medio hasta que esté *al dente*.



Cocer:

Cocinar los alimentos en una olla, cacerola, cazuela o sartén en el fuego. Por ejemplo: cuece los frijoles hasta que estén blandos.



Saltear o sofreír:

Cocer alimentos con un poquito de aceite en una olla o sartén, mientras los revuelves regularmente para evitar que se quemen. Por ejemplo: sofríe o saltea la cebolla hasta que esté transparente.



Reservar:

Poner ciertos alimentos aparte para usarlos posteriormente en una receta. Por ejemplo: pica la papa y reserva.

¡BUEN PROVECHO!



“Incrementar el consumo de alimentos a base de plantas, como picadillo de lentejas, caldo de habas, tacos de verdolagas con papa o ceviche de coco es una excelente decisión y el mejor hábito a cultivar. Con este tipo de alimentación podemos mantener una buena salud, mejorar nuestra calidad de vida y proteger el planeta y los animales. Además, cuida de las finanzas familiares porque es económica. En general, es un estilo de vida que trae puras cosas buenas”.

Coach Orz



**COME
CONSCIENTE**

CONSTRUYENDO UN MUNDO
SALUDABLE Y SOSTENIBLE

COMECONSCIENTE.ORG