



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Churros de Nopal.

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
2	Tazas.	Harina de amaranto.	
1	Taza.	Harina de maíz.	
1	Taza.	Agua.	
2	Tazas.	Nopales.	Picados.
6	grs.	Sal.	
1	Cucharadita	Aceite de oliva.	
		Chiles en polvo.	O saborizantes. Al gusto.
		Utensilios:	
		Licuada o mixer.	
		Bowl.	
		Espátula de silicona.	
		Machacador de frijoles.	
		Horno.	Freidora de aire o sartén para freír.

#	Preparación:
1	Licuar los nopales con la mitad del agua, la sal y los chiles.
2	Mezclar las harinas en un bowl y agregar el licuado (agregar más agua si es necesario).
3	Mezclar hasta obtener una masa homogénea.
4	Aplastar la masa con un machacador hasta obtener los churritos.
5	Freír en aceite o freidora de aire (en este caso pincelar los churritos con aceite de oliva).

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Manzana Horneada con Canela y Nueces.

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
-------------------------------	---------------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	Pza.	Manzana.	
5	grs.	Mantequilla.	
		Canela en polvo.	Al gusto.
		Jugo de limón amarillo.	
		Nueces pecanas o almendras o la de su preferencia.	Al gusto.
		Utensilios:	
		Papel aluminio.	
		Cuchillo .	
		Cuchara .	
		Horno o freidora de aire.	

#	Preparación:
1	Cortar la manzana en el medio.
2	Retirar las semillas.
3	Agregar la mantequilla en el centro, unas gotas de jugo de limón, canela y las nueces.
4	Envolver la parte externa con papel aluminio dejando la parte de arriba libre.
5	Hornear por 15 minutos o hasta obtener la consistencia deseada.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Trufas de Cacao, Nuez y Coco sin Azúcar añadida.

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
------------------------	--------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
50	grs.	Media crema.	
150	grs.	Leche en polvo.	
50	grs.	Coco rallado.	
40	grs.	Nueces trituradas.	
10	grs.	Cacao en polvo.	
		Utensilios:	
		Bowl.	
		Espátula de silicona.	
		Capacillos.	
		Plato.	

#	Preparación:
1	Mezclar la leche en polvo, la media crema y el cacao hasta obtener una masa homogénea.
2	Dejar reposar 10 minutos.
3	Moldear las trufas y pasar por las nueces trituradas o el coco o una mezcla de los dos.
4	Acomodar las trufas en los capacillos.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Barras de Almendra y Avena.

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
-------------------------------	---------------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
2	Pz.	Plátanos maduros.	
3	grs.	Canela molida.	
5	Cucharadas	Avena en flocos.	
2	Cucharadas	Semillas de calabaza.	
3	Cucharadas	Almendras molidas	
3	Cucharadas	Uvas pasas.	
		Utensilios:	
		Charola de 20 x 20	
		Horno o freidora de aire.	

#	Preparación:
1	Machacar los plátanos.
2	Agregar los demás ingredientes y mezclar.
3	Distribuir la masa en un molde o charola con papel para hornear.
4	Hornear por aproximadamente 25 minutos a 160 - 180°C.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Requesón con Canela y Fresas.

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
-------------------------------	---------------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
100	grs.	Requesón fresco.	
50	grs.	Fresas picadas.	
		Canela molida a gusto.	
		Utensilios:	
		Báscula de cocina.	
		Plato.	

#	Preparación:
1	Poner el requesón en un plato.
2	Agregar las fresas y mezclar.
3	Agregar la canela molida.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pudín de Chía y Cacao.

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
------------------------	--------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
¼	Taza.	Semillas de chía.	
2	Cucharadas	Cacao 100%	
1	Taza	Leche.	Puede ser leche vegetal.
		Miel.	O endulzante al gusto.
		Frutas para decorar.	Plátano, uvas o fresas.
		Utensilios:	
		Recipiente de vidrio	
		Cucharas medidoras.	

#	Preparación:
1	En un recipiente mezclar las semillas de chía con la leche.
2	Agregar el cacao y la miel o endulzante y mezclar hasta diluir bien en cacao.
3	Llevar a la refrigeración por 8 horas.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Paletas de Yogurt y Frutos Rojos.

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
-------------------------------	---------------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
900	grs.	Yogurt natural (sin azúcar o con endulzante).	
3	Pzas.	Plátanos.	
200	grs.	Frutos rojos.	
50	grs.	Frutos secos (almendras, nueces pecans).	
		Endulzante de preferencia.	
		Pepitas de chocolate.	
		Utensilios:	
		Procesador o mixer	
		Moldes para paletas	
		Palitos de madera	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



#	Preparación paleta de yogurt con plátano y frutos rojos :
1	Procesar con un mixer o licuadora los plátanos con el yogurt.
2	Agregar los frutos rojos y mezclar.
3	Poner en los moldes y congelar.
#	Preparación paleta de yogurt con frutos rojos :
5	Mezclar los frutos rojos con el yogurt.
6	Poner en los moldes y congelar.
7	Los demás ingredientes se pueden mezclar a gusto: los frutos secos, las nueces y las pepitas de chocolate.