

Los
DESAYUNOS
de Doña Angustias



TIPS DE SEGURIDAD

Aprender a cocinar es básico para la vida, pero sabemos también que cocinar puede ser una actividad que puede preocupar por los riesgos que puede implicar. Sin embargo, aprender a hacerlo es la mejor protección. Por eso, cuando hay niños en la cocina es importante enseñarles a trabajar con seguridad mientras preparan alimentos. Acá algunos tips.

FUEGO

- El fuego es uno de los elementos que pueden llegar a ser peligrosos en la cocina por lo que deben tener precauciones.
- Primero que nada, fíjense en su ropa. No usen para cocinar mangas largas. Con holanes o suéteres holgados puedan prenderse mientras están cerca del fuego.
- Pidan a un adulto que revise que la estufa funcione adecuadamente y que les enseñe a usarla con seguridad. Que el piloto este encendido, que la chispa de encendido funcione y como usar los cerillos en caso de ser necesario.
- Revisen tener a la mano guantes para manejar las cosas calientes. Nunca traten de mover un surten caliente sin un guante.
- Si van a usar el sartén, revisen que el mango no esté flojo, porque se puede zafar y se les puede caer.
- Tengan cuidado con el mango, pues a veces el mango queda salido y alguien pasa, lo mueve por accidente y tira el sartén caliente.
- Nunca se deja ni un sartén, ni una olla, ni nada en el fuego sin vigilarlo. Cuando estén preparando algo con fuego deben estar muy al pendiente, y solo haciendo eso, nada de tener el celular junto o estar jugando.
- Recuerden no acercarse mucho al fuego, ni acercar la cara para oler la comida.
- Y si necesitan voltear tortillas utilicen instrumentos de cocina para voltearlas, cuiden sus manos.
- Y no pongan mucho aceite en el surten pues además de que puede brincar, es más sano poner poco aceite.
- Si llegaron a quemarse pongan la quemadura bajo el chorro de agua y llamen a un adulto para que los revise y atienda.
- Las estufas de inducción no queman las manos si las tocas y son más seguras para niños, pero la cacerola se calienta de todos modos, hay que cuidarse.
- Poner atención y prevenir es el mejor seguro.

Los

DESAYUNOS

de Doña Angustias

El desayuno, dicen es la comida mas importante del día. Lo malo es que pocas veces tenemos tiempo en la mañana de prepararlo con calma.

Para preparar buenos desayunos:

Lo primero es tener alimentos frescos en casa para poder preparar sin ir a tienda y tal vez darse unos minutos mas para hacerlo. Otra opción es hacer algunas cosas un día antes.

Los fines de semana, hacer el desayuno juntos puede ser una actividad para hacer en familia.

Lo otro es la variedad, desayunar siempre lo mismo no es buena idea para tener una alimentación equilibrada.

Como veras tenemos una variedad de bebidas y complementos, pues la idea es variar, y algunos alimentos son tan completos que ya no necesitaras complemento.

Complementos y bebidas son variadas, por ejemplo, no solo leche de vaca sino de avena, de arroz, de coco. Probarla es una buena idea.

El huevo es bueno a veces, no todos los días

El licuado con polvo sabor a chocolate, ni es chocolate y tiene exceso de azúcar más la grasa de la leche, lo ultimo que tiene es saludable... la variedad es mejor.

TABLA DE PLATILLOS

| PLATO CENTRAL | COMPLEMENTO | DE TOMAR |
|---|----------------|--------------------------------------|
| 1 Tacos de chile poblano con crema | ----- | Licudo de mango con leche de coco |
| 2 Pan frances con fresas | ----- | Vaso de leche |
| 3 Huevo a la mexicana con tostada | ----- | Licudo de platano con leche de avena |
| 4 Pure de papa con berabel y sardina o atún | ----- | Leche de arroz |
| 5 Hot cake integral con platano | ----- | Leche de soya con manzana |
| 6 Burrito de papa con chorizo | 1 Lata de atún | Agua de avena |
| 7 Omellete de champiñon y queso | ----- | Licudo de fresa con almendras y nuez |
| 8 Enfrijoladas con verdura y queso | ----- | Atole |
| 9 Huevo con ejotes | 1 Pera | Licudo de arroz con mamey y nuez |
| 10 Enchiladas de queso o pollo | 1 Manzana | Jugo verde |

TACOS DE CHILE POBLANO CON CREMA

ACOMPÁÑALO CON UN LICUADO DE MANGO CON LECHE DE COCO



Ingredientes:

- 1 pieza de chile poblano chico
- 2 rodajas de cebolla
- Media cucharada de mantequilla
- 1 cucharadas de crema
- 2 tortillas de maíz
- 1 papa chica
- 1 pizca de sal



Preparación:

1. Lavas la papa y la pones a hervir la papa con cáscara, la cascara tiene muchas vitaminas, se la cortas en cuadritos.
2. Asas el chile poblano en un comal unos 10 minutos a fuego medio, lo envuelves en una servilleta o lo metes en una bolsa de plástico para que sude. Ya que enfríe un poco, le retiras la cascara transparente y las semillas con un tenedor. Puedes usar guantes de plástico o una bolsa para no enchilarte los dedos.
3. Haces tiras de chile poblano.
4. En una sartén pones la mantequilla, las rodajas de cebolla, y le agregas la crema y la papa cocida. Sal al gusto.
5. Calientas las 2 tortillas y haces los tacos.

LICUADO DE MANGO CON LECHE DE COCO



Ingredientes:

- 1 taza de leche de coco
- ½ mango mediano, petacón o manila
- 1 cucharada de miel o azúcar mascabado. Si el mango es muy dulce puedes prepararlo sin azúcar. Inténtalo, si le falta se la agregas.



Preparación:

1. Mezcla los ingredientes en la licuadora y sirvelo.

PAN FRANCÉS CON FRESAS

ACOMPANADO DE UN VASO DE LECHE

Ingredientes:

- 1 huevo
- ¼ de taza de leche
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 rebanadas de pan de caja (que no sea industrial pues tienen jarabe de maíz de alta fructosa)
- ½ cucharada cafetera de canela en polvo
- 1 taza de fresas picadas, previamente lavadas, desinfectadas y picadas.
- Azúcar mascabado o miel (entre un cuarto y media cucharadita por rebanada)



Preparación:

1. En un recipiente se baten el huevo, la vainilla y la leche hasta que se integren.
2. Se calienta en un sartén la mantequilla.
3. Se pasan las rebanadas de pan por el huevo batido y se doran en la mantequilla.
4. Se sacan y se les se sirven calientes.
5. Las fresas, la miel o el azúcar mascabado, y la canela se espolvorea encima.

LECHE SOLA



Ingredientes:

***1 vaso de leche tibia,
fria o caliente***

HUEVO A LA MEXICANA CON TOSTADAS

ACOMPÁÑALO CON LICUADO DE PIATANO CON LECHE DE AVENA

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 jitomate
- ¼ cebolla
- ½ chile verde
- 1 pizca de sal
- 2 tostadas horneadas
- 2 cucharadas de frijol refrito.



Preparación:

1. Corta la cebolla, el chile y el jitomate.
2. En un plato hondo revuelve la verdura con el fuego y agrega sal al gusto.
3. Recuerda untar tu sartén con poca grasa, (1 cucharada sopera de aceite), o usa los recipientes en spray. Agrega el huevo y muévelo constantemente.
4. Se sirve en las tostadas con una embarrada de frijoles.

LICUADO DE PLATANO CON LECHE DE AVENA



Ingredientes:

- 1 taza de leche de arroz
- 1 plátano maduro y dulce
- Una pizca de canela

Preparación:

1. Mezcla los ingredientes en la licuadora. El plátano dulce no necesita azúcar. Al final ponle un poco de canela.

PURÉ DE PAPA CON BETABEL Y SARDINA O ATÚN

ACOMPAÑADO CON LECHE DE ARROZ

Ingredientes:

- 1 papa mediana
- 1 sardina o dos cucharadas de atún en agua.
- 1 pizca de sal
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de mantequilla
- ¼ de taza de leche
- ¼ de taza de betabel rallado
- 2 galletas Salmas



Preparación:

1. Se cuecen la papa y el betabel bien lavados, con cascara en un poco de agua.
2. Se machaca con un tenedor la papa y el betabel con poca agua de la misma con que se coció.
3. En una sartén caliente con la 1 cucharada de mantequilla, viertes la papa y betabel machacados y le agregas la leche, una pizca de sal, pimienta y dejas que se sazone a fuego lento.
4. Pones la sardina o el atún en el plato junto al puré y las galletas salmas.

LECHE DE ARROZ



**De tomar:
I vaso con leche de arroz**

HOT CAKE INTEGRAL CON PLATANO

ACOMPANADO CON LECHE DE SOYA CON MANZANA

Ingredientes:

- ½ taza de harina integral
- 1 cucharadita de levadura para pan.
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 1 cucharada de vainilla
- ½ taza de leche de vaca baja en grasa
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 plátano cortado en rodajitas
- Canela al gusto
- 1 cucharada de miel de abeja



Preparación:

1. Cierne la harina con la levadura y la pizca de sal.
2. Mezcla los ingredientes con el huevo, la vainilla y agrega la leche poco a poco hasta que los grumos desaparezcan.
3. Pon a calentar la mantequilla espera a que caliente bien.
4. Vierte la porción deseada y espera a que se llene de burbujas la masa y se despegue. Esa es la señal para voltearlos.
5. Se sirve, se le pone los plátanos, la miel de abeja y canela al gusto.

LECHE DE SOYA CON MANZANA



Ingredientes:

- 1 vaso de leche de soya
- 1 manzana lavada y cortada en cuadritos con cascara

Preparación:

1. Mezcla los ingredientes en la licuadora, si sientes que necesita azúcar ponle una cucharada de azúcar mascabado, pero intenta tomarlo sin ella.

BURRITO DE PAPA CON CHORIZO

ACOMPANADO CON AGUA DE AVENA

Ingredientes:

- 2 tortillas de harina integral caseras o compradas, pero sin cocer y sin conservadores.
- 1 papa mediana
- 1 pizca de sal
- ½ taza de chorizo vegano o longaniza.
- 1 cucharada de aceite
- Salsa macha al gusto



Preparación:

1. Se cuece la papa con cascara y poca agua, se deja enfriar, y se corta la papa en cuadritos pequeños.
2. En una sartén agregas el aceite y fríes el chorizo, viertes la papa cortada cuando ya esté casi frito el chorizo, le agregas sal al gusto.
3. Coces las tortillas en un comal y pones la papa con chorizo, dejas unos minutos en el comal. Le agregas salsa al gusto.

Complemento: 1 Tuna, pide a tus papas que le ayuden a pelarla.

AGUA DE AVENA



Ingredientes:

- 1 vaso con agua
- 1 ½ cucharada de avena.
- 1 cucharada de azúcar.

Preparación:

1. Mezcla los ingredientes en la licuadora y listo.

OMELLETE DE CHAMPIÑÓN Y QUESO

ACOMPANADO CON LICUADO DE FRESA

Ingredientes:

- **Ingredientes:**
- ½ de taza de champiñones lavados y picados
- 1 rodaja de cebolla
- ½ taza de queso panela picado
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva



Preparación:

1. Se lavan y cortan los champiñones y la cebolla.
2. Agrega al sartén poca grasa, puedes usar un rociador. Sofríe la cebolla primero y poco después agrega los champiñones.
3. Bate el huevo de manera tradicional, le agregas la sal y la pimienta, agrégalo y mezcla.
4. Ya que este cocido le colocas el queso, lo tapas y lo apagas, con el vapor se fundirá el queso.

LICUADO DE FRESA CON ALMENDRAS Y NUEZ



Ingredientes:

- 1 vaso con Leche semidescremada
- ½ taza de fresas (previamente lavadas y desinfectadas, o de las congeladas)
- 1 cucharada de miel
- 6 almendras
- 3 nueces completas, sin cascara
- ¼ de cucharadita de canela en polvo

Preparación:

1. Mezcla los ingredientes en la licuadora menos la canela. Servir, al final se le espolvorea la canela. Puedes prepararlo también con azúcar mascabado

ENFRIJOLADAS CON VERDURA Y QUESO

ACOMPANADO CON ATOLE

Ingredientes:

- 3 tortillas de maíz
- Frijoles licuados ya sazonados
- Queso panela cortado en cuadritos
- 1 taza de jitomate, cebolla y aguacate picado.



Preparación:

1. Licúa los frijoles ya sazonados.
2. Calienta un sartén con $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite, vierte los frijoles hasta que hierva bien.
3. Has los rollitos con las 3 tortillas calientes, colócalos en un plato y baña con la salsa de frijol.
4. Añade el queso sobre ellas y la verdura. Añade sal al gusto.

ATOLE

DE MASA Y DE VERDAD, NO DE SOBRE



Ingredientes:

- Masa de maíz de nixtamal, lo que abarca un puño. La compras en la tortillería.
- Agua la necesaria
- 1 raja de canela
- Piloncillo al gusto

Preparación:

1. La masa se disuelve en agua y se cuela en un colador y se vacía en un traste.
2. Se pone al fuego hasta que hierva por 20 minutos, se mueve constantemente para que no se pegue. Cuando está hirviendo se agrega una raja de canela y el piloncillo.
3. Ese atole debe de quedar "ralito", o sea, no muy espeso. Se debe agregar el agua necesaria para obtener esta consistencia. Se sirve bien caliente.

HUEVO CON EJOTES

ACOMPANADO CON LICUADO DE MAMEY

Ingredientes:

- ¼ de taza de ejotes
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite
- 1 rodaja de cebolla



Preparación:

1. Sé lavan y pican los ejotes, los hierves con poca agua.
2. Se corta en rodaja una rebanada de cebolla.
3. En un sartén con poca grasa, se sofríe la cebolla y se mezcla con los ejotes y sal.
4. Se bate el huevo en un recipiente y se agrega los ejotes.

Complemento: 1 pera

LICUADO DE LECHE DE ARROZ CON MAMEY Y NUEZ



Ingredientes:

- Leche de arroz 1 taza
- ½ taza de mamey
- 1 cucharadas de azúcar mascabado
- 3 nueces completas, sin cascara
- ¼ de cucharadita de canela en polvo

Preparación:

1. Mezcla los ingredientes en la licuadora menos la canela que se le agrega al final. Servir, al final se le espolvorea la canela. Si crees que lo necesita agrega un poco de azúcar mascabado.

ENCHILADAS DE QUESO O POLLO

ACOMPAÑADAS CON JUGO VERDE

Ingredientes:

- 3 tortillas de maíz
- 1 taza de pollo deshebrado, previamente cocido o una taza de queso panela cortado fino.
- 1 taza de jitomates
- Chiles al gusto
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 cucharada de crema
- 1 aguacate mediano



Preparación:

1. Se cosen los tomates con un trozo pequeño de cebolla y 1 o 2 chiles, ya que se hayan enfriado los licúas.
2. Viertes los ingredientes ya licuados en un sartén previamente caliente con una cucharada de aceite y le añades sal al gusto.
3. Has los rollitos con las tortillas calientes, dentro de los rollitos les colocas el pollo o el queso.
4. Teniendo los rollitos los bañas con la salsa y le agregas crema, poniéndole tiras de aguacate y cebolla. Sal al gusto.

Complemento: 1 manzana

JUGO VERDE



Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de espinaca picada
- $\frac{1}{2}$ varita de apio
- $\frac{1}{2}$ nopal pequeño
- $\frac{1}{2}$ rebanada de piña dulce
- Un trocito de jengibre
- Agua

Preparación:

1. Lava perfectamente todos los ingredientes y licúalos juntos. Si lo necesita ponle un poco de miel de agave.

EQUILIBRIO

Comer equilibradamente es la básico para decir que estamos bien alimentados. No necesariamente comer solo frutas y verduras es comer sano. Si se comen muchas frutas puede resultar en por ejemplo, demasiada azúcar.

Hay algunas guías generales que pueden servir para saber si no estamos desequilibrando nuestra alimentación:

- **La hidratación es básica, 2 litros de agua al día mínimo. De ellos al menos uno de agua simple.**
- **La mitad del plato deben ser vegetales. Las ensaladas y los salteados de verdura son básicos.**
- **Una cuarta parte arroz o pasta, o cuscús, o tortillas o pan.**
- **Una cuarta parte proteína como carnes de res, de pollo, pescado, o bien derivados de animales como huevo y queso, o proteínas vegetales como los hongos y los frijoles, los garbanzos y las lentejas.**
- **No consumir más de 4 huevos a la semana.**
- **Los jugos de fruta, aunque sean naturales contienen muchos azúcares. Se recomienda moderar su uso.**
- **No se recomienda comer más de tres frutas por día.**
- **Se recomienda el consumo de 5 verduras por día, si son de diferentes colores mejor.**

¿TE LO VAS
A
COMER?



JÓVENES
CONSTRUYENDO EL
FUTURO



ESTUDIOS
CHURUBUSCO

