



Save the  
Children

MAIZENA®

Deliciosas  
**RECETAS**  
accesibles y ricas en  
**VITAMINAS Y  
MINERALES**





## *Recetario Maizena con Vitaminas y Minerales*

Maizena y Save the Children están comprometidos con la mejora de la nutrición y la salud de los niños en México. A través de esta alianza, buscamos proporcionar las herramientas y la información necesarias para apoyar una alimentación correcta desde la infancia. Gracias a la **“Alianza por el Bienestar de la Niñez”** hemos desarrollado diferentes materiales educativos para fortalecer la educación alimentaria, y un ejemplo es este recetario con vitaminas y minerales, que fue desarrollado por expertos en Nutrición y Gastronomía para inspirar a las personas a llevar una alimentación nutritiva y deliciosa que en conjunto con una alimentación variada puede ayudar a reducir las deficiencias de vitaminas y minerales de la población en general, además son **recetas que puedes hacer fácilmente por menos de \$45 pesos\* al día.**

**MAIZENA<sup>®</sup>**



**Save the  
Children**

\*Precio pudiera variar por Estado y comercio en que se adquieran los insumos.



## *Recetario Maizena con Vitaminas y Minerales*

Las vitaminas y minerales se obtienen por el consumo de los diferentes grupos de alimentos; en especial las frutas, verduras y leguminosas son excelente fuente.

A continuación, se incluyen algunas **recomendaciones para llevar una alimentación variada, equilibrada y fuente de vitaminas y minerales:**

- En cada tiempo de comida incluye frutas y verduras + cereales y/o tubérculos + leguminosas y/o alimentos de origen animal.
- Consume diferentes alimentos de todos los grupos.
- Prefiere las frutas y verduras con cáscara y crudas o poco cocidas.
- Incluye la verdura dentro de las preparaciones como en el arroz, sopas y guisados.
- Consume diariamente leguminosas fuente de proteína vegetal y minerales.
- Incluye alimentos fortificados con vitaminas y minerales.
- Es esencial hidratarse con agua simple diariamente, consume al menos entre 6 y 8 vasos.

### **Menús más accesibles y nutritivos:**

- Preferir frutas y verduras de temporada las hace más accesibles en precio y fáciles de encontrar.
- Aumentar el consumo de leguminosas en reducción al consumo de la carne puede mejorar el precio de los menús.
- Combinar los cereales (derivados del maíz, trigo, arroz, etc) con leguminosas, hace una proteína más completa que puede ayudar a reducir el consumo de carnes.
- Dar volumen a las preparaciones con verduras, aumenta el aporte de vitaminas y minerales y puede ayudar a reducir el consumo de carne.
- Mejorar las técnicas culinarias y preferir asados, al vapor, cocción en agua puede reducir el uso de aceite y tener ahorros en el gasto.

**MAIZENA<sup>®</sup>**



**Save the  
Children**



# Índice

Contenido	Página	Contenido	Página
<i>Desayunos</i>			
Atole de guayaba	8	Sopa de tallarines	39
Huevo con ejotes	9	Tostadas de ceviche de atún	40
Licudo de plátano	10	Salteado de cerdo y espinaca	41
Pan con huevo y acelgas	11	Ensalada de elote asado	42
Atole de naranja y coco	12	Fajitas de pollo al pasilla	43
Huaraches de nopal	13	Papitas al perejil	44
Taquitos de huevo con nopales	14	Spaguetti rojo	45
Atole de chocolate	15	Bistec a la mexicana	46
Hot cakes con plátano	16	Crema de zanahoria	47
Licudo de guayaba	17	Lasaña de calabaza y papa	48
Calabacitas rellenas	18	Atún a la mexicana	49
Tazón de avena con guayaba	19	Arroz rojo	50
Huevo con jamón	20		
Atole de mango	21	<i>Cenas</i>	
Hot cakes con manzana	22	Enchiladas de nopal	52
Papas rellenas de espinaca	23	Ensalada de habas	53
Enfrijoladas de huevo	24	Arroz estilo yakimeshi	54
Tlacoyo de haba con ensalada	25	Pan tostado con requesón	55
		Enchiladas verdes con pollo	56
		Tortitas de papa y lenteja	57
		Ensalada de pasta con pollo	58
		Tortitas de plátano macho	59
		Ejotes con queso en salsa roja	60
		Tostadas de calabacitas	61
		Panqué de plátano	62
		Atole de fresa	63
		Huevo con papa y chayote	64
<i>Comidas</i>			
Crema de acelgas	27		
Cazuela de pollo con rajas	28		
Sopa de verduras	29		
Tortitas de sardina en salsa	30		
Entomatadas con queso	31		
Pechuga de pollo al cilantro	32		
Sopa de fideo con espinaca	33		
Croquetas de atún con salsa	34		
Chile poblano relleno de frijol	35		
Arroz blanco	36		
Crema de chayote	37		
Tamalitos falsos de acelgas	38		

**MAIZENA®**



**Save the  
Children**

## Recomendaciones de menús semanales

### DESAYUNO

### COMIDA

### CENA

#### SEMANA 1

**Página 8**  
Atole de guayaba  
(Maizena®)

**Página 9**  
Huevo con ejotes

**Página 27**  
Crema de acelgas

**Página 28**  
Cazuela de pollo con  
rajas poblanas

**Página 52**  
Enchiladas de  
nopal con pollo

#### SEMANA 2

**Página 10**  
Licuado de plátano  
(Maizena®)

**Página 11**  
Pan con huevo y acelgas

**Página 29**  
Sopa de verduras

**Página 30**  
Tortitas de sardina en  
salsa verde con nopales

**Página 53**  
Ensalada de habas  
a la mexicana

#### SEMANA 3

**Página 12**  
Atole de naranja y coco  
(Maizena®)

**Página 13**  
Huaraches de nopal con  
frijoles y queso fresco

**Página 31**  
Entomatadas de queso

**Página 32**  
Pechuga de pollo  
al cilantro

**Página 54**  
Arroz estilo yakimeshi

#### SEMANA 4

**Página 14**  
Taco de huevo con  
nopales

**Página 15**  
Atole de chocolate  
(Maizena®)

**Página 33**  
Sopa de fideo con  
espinacas

**Página 34**  
Croquetas de atún  
con salsa roja

**Página 55**  
Pan tostado con  
requesón dulce

#### SEMANA 5

**Página 16**  
Hot cakes con plátano  
(Maizena®)

1 vaso de leche

**Página 35**  
Chile poblano relleno  
de frijol en salsa roja

**Página 36**  
Arroz blanco

**Página 56**  
Enchiladas verdes  
con salteado de pollo  
y espinacas

#### SEMANA 6

**Página 17**  
Licuado de guayaba y  
amaranto (Maizena®)

**Página 18**  
Calabacitas rellenas con  
huevo a la mexicana

**Página 37**  
Crema de chayote

**Página 38**  
Tamalitos falsos de  
acelgas y queso

**Página 57**  
Tortitas de papa  
y lentejas

**DESAYUNO****COMIDA****CENA****SEMANA 7**

**Página 19**  
Tazón de avena  
y guayaba

**Página 39**  
Sopa de tallarines  
y vegetales

**Página 58**  
Ensalada de pasta  
con pollo

**Página 40**  
Tostada de ceviche de atún

**SEMANA 8**

**Página 20**  
Huevo con jamón  
a la mexicana

**Página 41**  
Salteado de cerdo  
y espinaca

**Página 59**  
Tortitas de plátano  
Macho con salsa de  
frijol (Maizena®)

**Página 42**  
Ensalada de elote asado

**SEMANA 9**

**Página 21**  
Atole de mango  
(Maizena®)

**Página 43**  
Fajitas de pollo (muslo)  
en salsa pasilla

**Página 60**  
Ejotes con queso  
en salsa roja

**Página 22**  
Hot cakes con amaranto  
y manzana

**Página 44**  
Papitas al perejil

**SEMANA 10**

**Página 23**  
Papas rellenas con  
espinacas y queso

**Página 45**  
Spagueti rojo

**Página 61**  
Tostadas de  
calabacitas con  
jitomate y frijoles

**Página 46**  
Bistec de res  
a la mexicana

**SEMANA 11**

**Página 24**  
Enfrijoladas de huevo  
a la mexicana

**Página 47**  
Crema de zanahoria

**Página 62**  
Panqué de plátano  
(Maizena®)

**Página 48**  
Lasaña de calabaza  
y papa

1 vaso de leche

**SEMANA 12**

**Página 25**  
Tlacoyo de haba con  
ensalada de nopales

**Página 49**  
Atún a la mexicana

**Página 63**  
Atole de fresa  
(Maizena®)

**Página 50**  
Arroz rojo con verduras

**Página 64**  
Huevo revuelto con  
papa y chayote

*El Sabor del Atole es*

**MAIZENA®**

**MAIZENA<sup>®</sup>**



**Save the  
Children**



*Desayunos*

# Atole de Guayaba



Esta receta  
contiene  
vitamina C



30 minutos



5 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

Las guayabas contienen mucha más vitamina C que los cítricos.



## Ingredientes:

- 6 piezas de guayaba sin semilla y en mitades
- 1 raja de canela
- 1 sobre de Maizena<sup>®</sup> Atole Sabor Vainilla
- 5 tazas de leche descremada

## Preparación:

1. Hervir las guayabas con 2 tazas de agua y la canela hasta que estén suaves. Retirar la canela y licuar con 1 taza de agua donde se cocinaron las guayabas; colar.
2. Hervir en una olla 4 tazas de leche con el puré de guayaba previamente hecho; endulzar al gusto y por separado, disolver la Maizena<sup>®</sup> en la leche restante.
3. Al hervir, agregar la Maizena<sup>®</sup> previamente disuelta y cocinar a fuego bajo hasta que tome consistencia cremosa.

## Tip:

Cocina el atole a fuego bajo moviendo constantemente para evitar que se queme. Utiliza fruta de temporada para aprovechar al máximo el sabor de las mismas.



# Huevo con Ejotes



Esta receta  
contiene  
ácido fólico



10 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1/2 pieza de cebolla picada
- 200 g de ejotes cocidos y en tercios
- 4 piezas de huevo
- 8 piezas de tortilla de maíz

## Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén y cocinar la cebolla con los ejotes hasta que la cebolla esté suave.
2. Por separado, batir los huevos y sazonar al gusto. Cocinar a fuego medio bajo hasta que el huevo esté listo. Servir acompañado de tortillas de maíz.

## Tip:

Sustituye los ejotes por tiras de nopales cocidos. Utiliza los vegetales que tengas en el refrigerador para evitar el desperdicio de alimentos.

## ¿Sabías que?

Los ejotes son ricos en ácido fólico que es necesario para evitar malformaciones durante el embarazo.



# Licuada de Plátano



Esta receta  
contiene  
potasio



15 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 1 sobre de Maizena<sup>®</sup> Atole Sabor Vainilla
- 3 tazas de leche descremada
- 2 piezas de plátano Tabasco

## Preparación:

1. Preparar el atole según las instrucciones del empaque una noche antes. Mantener en refrigeración.
2. Licuar el atole (previamente preparado) con hielo al gusto y los plátanos. Repartir en 4 vasos y ¡disfrutar!

## Tip:

Sustituye el plátano por mango o alguna fruta de temporada.

## ¿Sabías que?

El plátano es fuente de potasio que ayuda a la función normal del sistema nervios.



# Pan con Huevo y Acelgas



Esta receta  
contiene  
vitamina K



10 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

Las hojas verdes son fuente de vitamina K necesaria para la coagulación de la sangre.



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite o mantequilla
- 1/2 manojo de acelgas picadas
- 4 piezas de huevo
- 4 rebanadas de pan integral de caja

## Preparación:

1. Cocinar las acelgas en el aceite y agregar el huevo. Continuar la cocción hasta que el huevo esté listo y sazonar al gusto.
2. Calentar las rebanadas de pan y repartir el huevo revuelto. Servir y ¡disfrutar!

## Tip:

Sazona con Knorr® Caldo de Pollo, orégano y hojuelas de chile seco. También puedes usar acelgas blanqueadas: una vez limpias, sumérgelas en agua hirviendo por 1 o 2 minutos para luego enfriarlas rápidamente en agua potable helada.

# Atole de Naranja y Coco



Esta receta  
contiene  
vitamina C



15 minutos



5 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

El propósito de Maizena es proveer nutrición accesible, ofreciendo productos fortificados y nutritivos con todos los beneficios del maíz.



## Ingredientes:

- 5 tazas de leche descremada
- 1 sobre de Maizena<sup>®</sup> Atole Sabor Coco
- 1/2 taza de jugo de naranja colado
- 2 cucharadas de ralladura de naranja

## Preparación:

1. Preparar el sobre de atole Maizena<sup>®</sup> según las instrucciones del empaque; dejar enfriar una noche y endulzar al gusto.
2. Mezclar el atole preparado con el jugo de naranja y la ralladura. Calentar a fuego bajo moviendo constantemente hasta que tome consistencia cremosa (evitar que hierva para que no se corte).
3. Repartir en tazas y ¡disfrutar!

## Tip:

Sustituye por el jugo de fruta de tu preferencia: mango o manzana.  
Recuerda usar frutas de temporada.

# Huaraches de Nopal



Esta receta  
contiene  
hierro



20 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## Ingredientes:

4 piezas de nopales asados y calientes  
1 taza de frijol negro refrito y caliente  
200 g de queso fresco rebanado

## Preparación:

1. Untar en cada nopal, los frijoles refritos, colocar encima una rebanada de queso y ¡disfrutar!

## Tip:

Acompaña con una salsa de vegetales frescos como pico de gallo.

## ¿Sabías que?

La anemia por deficiencia de hierro puede provocar problemas en la memoria y el aprendizaje. Consume alimentos ricos en hierro como los frijoles.



# Taquitos de Huevo con Nopales



Esta receta  
contiene  
magnesio



20 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

El magnesio es un nutrimento que ayuda a mejorar la calidad del sueño. Los nopales contienen una alta concentración de magnesio.



## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 piezas de nopales cocidos y en cubos pequeños
- 4 piezas de huevo
- 8 piezas de tortilla de maíz

## Preparación:

1. Cocinar la cebolla con los nopales; agregar el huevo y continuar la cocción hasta que esté bien cocido. Sazonar con orégano al gusto.
2. Calentar las tortillas y formar los tacos con el huevo revuelto. Servir y disfrutar.

## Tip:

Agrega un chile pasilla en tiritas junto con los nopales. El huevo revuelto es una excelente opción para combinar con los vegetales que tengas a la mano y así aprovechar los recursos de tu cocina.

# Atole de Chocolate



Esta receta  
contiene  
vitamina D



10 minutos



5 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

**1 sobre de Maizena<sup>®</sup> Atole Sabor Chocolate**  
**5 tazas de leche descremada**

## Preparación:

1. Disolver el contenido del sobre de Maizena<sup>®</sup> en 1 taza de leche. Hervir las 4 tazas de leche restante y endulzar al gusto.
2. Agregar la Maizena<sup>®</sup> previamente disuelta y cocinar a fuego bajo por 2 o 3 minutos moviendo constantemente hasta que tome consistencia cremosa. Servir.

## Tip:

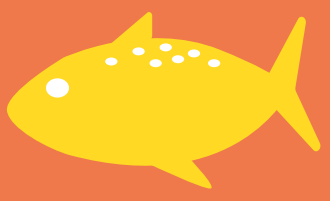
En días calurosos, prepara el atole desde una noche antes, refrigéralo y disfrútalo frío.

## ¿Sabías que?

La leche con la que se prepara el atole es fuente de vitamina D que es necesaria para la correcta función del sistema inmune.



# Hot Cakes con Plátano



Esta receta  
contiene  
vitamina D



15 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

Alimentos como la leche constituyen una fuente importante de vitamina D que ayuda al aprovechamiento del calcio en los huesos.



## Ingredientes:

- 1 pieza de huevo
- 2/3 taza de harina para hot cakes
- 1/3 taza de Maizena<sup>®</sup> Fécula de Maíz Original
- 3/4 taza de leche descremada
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 piezas de plátano rebanado

## Preparación:

1. Mezclar el huevo, la harina, la Maizena<sup>®</sup> y la leche. Preparar los hot cakes en una sartén con mantequilla.
2. Servir dos piezas por porción y acompañar con plátano.

## Tip:

Añadir Maizena<sup>®</sup> a la mezcla de hot cakes ayuda a hacerlos más esponjosos. Puedes preparar tus hot cakes con harina de avena casera; prepárala licuando las hojuelas de avena hasta obtener un polvo fino. ¡No olvides agregar Maizena<sup>®</sup>!



# Licuada de Guayaba



Esta receta  
contiene  
calcio



5 minutos



5 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 1 sobre de Maizena<sup>®</sup> Atole  
Sabor Guayaba
- 4 piezas de guayaba
- 1/2 taza de leche descremada
- 5 cucharadas de amaranto tostado

## Preparación:

1. Preparar el sobre de atole Maizena<sup>®</sup> una noche antes y dejarlo en refrigeración.
2. A la mañana siguiente, licuar el atole preparado con las guayabas, la leche y el amaranto. Añadir hielo al gusto.

## Tip:

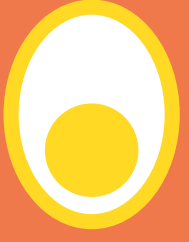
También puedes preparar este delicioso licuado con Atole Sabor Cajeta Maizena<sup>®</sup>

## ¿Sabías que?

El amaranto es fuente de fósforo.  
Es necesario para el crecimiento.



# Calabacitas Rellenas



Esta receta  
contiene  
selenio



20 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

El huevo es una proteína rica en selenio. Tiene una función antioxidante protegiendo el daño de las células.



## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 piezas de jitomate picado
- 3 piezas de huevo
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 piezas de calabacita alargada cocida y ahuecada para rellenar
- 4 rebanadas de queso para gratinar

## Preparación:

1. Calentar el aceite y cocinar la cebolla con el jitomate. Añadir el huevo, el relleno de las calabazas y sazonar al gusto. Cocinar hasta que el huevo esté bien cocido.
2. Rellenar las calabazas con lo anterior y colocar 1/2 rebanada de queso en cada una. Colocar en una sartén con tapa hasta que el queso se derrita. Acompaña con tortilla de maíz y ¡disfruta!

## Tip:

Cuece las calabazas en agua hirviendo por 3 minutos y sumérgelas en agua helada para detener la cocción.

# Tazón de Avena con Guayaba



Esta receta  
contiene  
magnesio



10 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 4 tazas de leche descremada
- 1 taza de avena
- 8 cucharadas de chía
- 4 cucharaditas de canela en polvo
- 1 taza de yogurt natural
- 5 piezas de guayaba en trozos

## Preparación:

1. Combinar la leche con la avena, chía y canela. Dividir en 4 porciones y refrigerar por 2 horas o toda la noche.
2. Para servir, agregar en cada porción, 2 cucharadas de yogurt y acompañar con unos trozos de guayaba. Disfrutar.

## Tip:

Al servir, espolvorea cada tazón con coco rallado.

## ¿Sabías que?

El magnesio es necesario para la formación de huesos y dientes. Muchos alimentos como la avena son ricos en magnesio.



# Huevo con Jamón



Esta receta  
contiene  
licopeno



25 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

2 cucharadas de aceite  
100 g de jamón en cubitos  
2 cucharadas de cebolla picada  
2 piezas de jitomate picado  
4 piezas de huevo

## Preparación:

1. Calentar el aceite y dorar el jamón con la cebolla. Añadir el jitomate y cocinar a fuego medio por 3 minutos.
2. Añadir el huevo y cocinar hasta que esté listo. Acompañar con tortillas de maíz y ¡disfrutar!

## Tip:

Para hacer más rendidor este platillo, agrega 1 papa hecha puré.

## ¿Sabías que?

El licopeno es un antioxidante que ayuda a proteger las células y les da el color rojo a los jitomates.



# Atole de Mango



Esta receta  
contiene  
vitamina C



15 minutos



5 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

5 tazas de leche descremada  
1 pieza de mango Ataulfo  
1 sobre de Maizena<sup>®</sup> Atole Sabor Vainilla

## Preparación:

1. Licuar los ingredientes y cocinar a fuego bajo hasta que esté cremoso. Endulzar al gusto; servir y disfrutar.

## Tip:

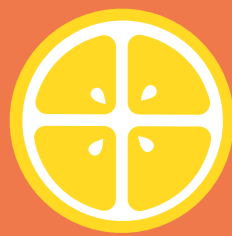
Agrega unas ramitas de menta o hierbabuena al cocinar el atole para darle un toque fresco. Utiliza mango de temporada: Ataulfo, Manila o Paraíso.

## ¿Sabías que?

Muchas frutas como el mango contienen vitamina C que es sensible a la luz y el calor, por eso, se recomienda comer los alimentos ricos en vitamina C crudos o poco cocidos.



# Hot Cakes con Manzana



Esta receta  
contiene  
vitamina C



15 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías qué?

Las manzanas además de contener vitamina C y potasio aportan flavonoides que tienen un efecto antioxidante que protegen a las células.



## Ingredientes:

- 3/4 taza de harina para hot cakes
- 1/4 taza de Maizena<sup>®</sup> Fécula de Maíz Original
- 1/2 taza de amaranto tostado
- 1 taza de leche descremada
- 1 pieza de huevo
- 2 piezas de manzana en cubitos o rebanadas
- 4 cucharadas de mantequilla

## Preparación:

1. Combina todos los ingredientes para preparar la masa de hot cakes (harina, Maizena<sup>®</sup>, amaranto, leche, huevo y manzana). Mezcla hasta que no haya grumos.
2. Cocina pequeñas porciones de la mezcla en una sartén con mantequilla. Sirve dos piezas por plato y ¡disfruta!

## Tip:

Sustituye la harina de trigo por harina de avena casera; licúa las hojuelas de avena hasta lograr un polvo fino que en combinación con Maizena<sup>®</sup> resultará en unos hot cakes esponjosos.

# Papas Rellenas de Espinaca



Esta receta  
contiene  
hierro



15 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

Las hojas verdes como la espinaca son fuente de ácido fólico y hierro, además son ricas en fibra y tienen un alto contenido de agua.



## Ingredientes:

- 4 piezas medianas** de papa, cocida y partidas en mitad a lo largo
- 1 cucharada** de aceite
- 1/2 pieza** de cebolla picada
- 250 g** de espinacas picadas
- 200 g** de queso fresco desmoronado
- 8 cucharaditas** de crema fresca

## Preparación:

1. Ahuecar las papas y picar el relleno. Calentar el aceite y cocinar la cebolla con las espinacas; una vez que las espinacas estén suaves, agregar el relleno de papa y sazonar al gusto.
2. Fuera del fuego, agregar el queso desmoronado y rellenar cada mitad de papa con esta mezcla.
3. Cocinar las papas rellenas a fuego bajo con tapa hasta que el queso se derrita. ¡Disfrutar con un poco de crema!

## Tip:

Cambia el queso fresco por queso cotija.

# Enfrijoladas de Huevo



Esta receta  
contiene  
selenio



20 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## ¿Sabías que?

La Vitamina B2 y selenio, proporcionada por el huevo, es necesaria para las funciones normales de las células y el crecimiento.

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 pieza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 piezas de jitomate picado
- 4 piezas de huevo
- 8 piezas de tortilla de maíz calientes
- 2 tazas de salsa de frijol negro caliente

## Preparación:

1. Calentar el aceite y cocinar la cebolla, el ajo y el jitomate. Añadir el huevo y cocinar hasta que esté listo.
2. Rellenar las tortillas con la mezcla anterior. Bañarlas con la salsa de frijol y ¡disfrutar!

## Tip:

Decora con crema y queso rallado al gusto.



# Tlacoyo de Haba con Ensalada



Esta receta  
contiene  
calcio



25 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

El proceso de nixtamalización del maíz ayuda a mejorar la calidad nutricional con un aporte de calcio.



## Ingredientes:

- 2 piezas de nopal en cubos pequeños
- 1/4 pieza de cebolla picada
- 2 piezas de jitomate picado
- 4 cucharadas de ceite
- 8 piezas de tlacoyo relleno de haba
- 200 g de requesón natural

## Preparación:

1. Espolvorear los nopales con un poco de sal y dejar reposar por 15 minutos o hasta que estén suaves. Mezclar con la cebolla, jitomate y sazonar al gusto.
2. Calentar el aceite y dorar los tlacoyos por ambos lados. Untar en cada uno un poco de requesón y repartir por encima la ensalada de nopales. ¡disfrutar!

## Tip:

Combina el requesón con epazote fresco y un poco de chile serrano finamente picado.

**MAIZENA®**



**Save the  
Children**



*Comidas*

# Crema de Acelgas



Esta receta  
contiene  
vitamina A



20 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

Las acelgas contienen vitamina A que es necesaria para la salud visual. Su deficiencia puede causar ceguera nocturna.



## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1/4 pieza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 ramitas de apio picado
- 1 manojo de acelgas picadas
- 1 pieza de zanahoria picada
- 1 cucharada de Maizena<sup>®</sup> Fécula de Maíz
- 1 cucharada de vinagre de manzana

## Preparación:

1. Cocinar los vegetales en el aceite caliente por 5 minutos. Agregar 3 tazas de agua y una vez que hierva, bajar el fuego y cocinar por 5 minutos más.
2. Licuar lo anterior con la Maizena<sup>®</sup>. Regresar a la olla, añadir el vinagre y cocinar por 3 minutos más. Sazonar al gusto y ¡disfrutar!

## Tip:

Agrega un puñito de cacahuate, le dará a la crema un sabor inigualable. También puedes cocinar las acelgas en agua hirviendo para después licuarlas y continuar con la preparación.

# Cazuela de Pollo con Rajas



Esta receta  
contiene  
vitamina C



20 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## ¿Sabías que?

El chile poblano contiene vitamina C que es necesaria para la producción de colágeno.

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 pieza de cebolla, fileteada o en tiras delgadas
- 2 dientes de ajo picados
- 3 piezas de fajitas de muslo de pollo sin piel
- 2 piezas de chile poblano limpio y en rajas
- 1 pieza de chayote en cubos medianos
- 2 tazas de caldillo de tomate para guisados

## Preparación:

1. Cocina la cebolla con el ajo en el aceite por 3 minutos. Agregar el pollo y cocinar hasta que esté dorado. Añadir los vegetales y cocinar por 5 minutos más.
2. Agregar el caldillo de tomate, sazonar al gusto y cocinar por 5 minutos más. Servir y ¡disfrutar!

## Tip:

Acompaña con Knorr® Arroz Primavera. Para preparar el caldillo de tomate hierva los jitomates con ajo y cebolla por 10 minutos para después licuarlos y pasarlos por un colador.

# Sopa de Verduras



Esta receta  
contiene  
hierro



20 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## ¿Sabías que?

Para mejorar el aprovechamiento del hierro vegetal es necesario combinar con alimentos ricos en vitamina C como la col.

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 pieza de cebolla picada
- 1 pieza de zanahoria picada
- 1/4 pieza de col blanca en tiras delgadas
- 1 pieza de calabaza picada
- 1 taza de espinaca picada
- 1 tallo de apio picado
- 2 tazas de caldillo de tomate sazonado

## Preparación:

1. Cocinar los vegetales con el aceite por 5 minutos. Añadir el caldillo de tomate, 2 tazas de agua y sazonar al gusto.
2. Cocinar por 5 minutos y servir.

## Tip:

Agrega un chile chipotle o un chile de árbol al caldillo para darle un toque picosito. Prepara esta sopa con la mezcla de vegetales que más disfruten en casa.

# Tortitas de Sardina en Salsa



Esta receta  
contiene  
calcio



25 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## ¿Sabías que?

Las sardinas son ricas en calcio, que es necesario para el mantenimiento correcto de huesos y dientes.

## Ingredientes:

- 1 lata de sardinas en salsa de tomate demenzadas
- 1/2 pieza de cebolla picada finamente
- 1/4 taza de cilantro fresco finamente picado
- 2 piezas de papa cocida y hecha puré
- 1 pieza de huevo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de salsa verde
- 6 piezas de tomatillo
- 2 piezas de chile serrano
- 1/2 pieza de cebolla
- 2 piezas de nopales cocidos y en cubos

## Preparación:

1. Mezclar las sardinas con la cebolla, cilantro, papa y huevo. Formar 12 tortitas y cocinar hasta que doren.
2. Calentar la salsa con los nopales y agregar las tortitas, dejar que hierva por 3 minutos y servir.

## Tip:

Acompaña con tortillas de maíz o agrega papa cocida a la salsa. Congela la salsa de tomate de las sardinas y utilízala para preparar pasta con salsa jitomate.

# Entomatadas con Queso



Esta receta  
contiene  
calcio



30 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## ¿Sabías que?

El queso contiene calcio,  
necesario para la correcta  
función de los músculos.

## Ingredientes:

- 6 piezas de tomate rojo o jitomate cocido
- 1/2 pieza de cebolla blanca cocida
- 8 piezas de tortillas de maíz calientes
- 1/4 taza de aceite
- 400 g de queso fresco rebanado
- 1 manojo de acelgas cocidas y picadas
- 1/2 taza de cebolla blanca en aros

## Preparación:

1. Licuar el tomate con la cebolla y 2/3 de taza de agua; colar. Cocinar la salsa a fuego bajo por 10 minutos.
2. Pasar las tortillas por el aceite caliente; rellenarlas con el queso y las acelgas.
3. Formar las entomatadas y bañar con la salsa de tomate; decorar con aros de cebolla y servir.

## Tip:

Para darle un sabor diferente a la salsa, asa los jitomates y cebolla para después licuarlos con la misma cantidad de agua.

# Pechuga de Pollo al Cilantro



Esta receta  
contiene  
vitamina A



10 minutos  
más marinada



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de hoja de cilantro picadas finamente
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 pieza de chile serrano picado finamente
- 4 piezas de muslo de pollo en bistec
- 2 cucharaditas de aceite

## Preparación:

1. Mezclar el ajo, cilantro, limón, chile serrano, los muslos de pollo y sazonar al gusto. Refrigerar por 15 minutos.
2. Cocinar los muslos en una sartén hasta que estén dorados y jugosos. Servir con ensalada de habas.

## Tip:

Acompaña con Fideo Seco Knorr®. Puedes sustituir el muslo por pierna de pollo o bien incluso por bistec de cerdo.

## ¿Sabías que?

El cilantro es rico en vitamina A que ayuda a mantener la piel saludable.





# Sopa de Fideo con Espinaca



Esta receta  
contiene  
hierro



25 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 100 g de fideo
- 2 tazas de caldillo de tomate
- 150 g de espinaca en tiras muy delgadas

## Preparación:

1. Calentar el aceite y cocinar la pasta hasta que esté dorada. Añadir el caldillo de tomate y dejar cocinar por 5 minutos a fuego bajo; agregar 2 tazas de agua o caldo de pollo y dejar que hierva a fuego bajo por 5 minutos.
2. Añadir las espinacas y dejar cocinar por 5 minutos más. Rectificar la sazón y servir.

## Tip:

Sustituye los fideos por la pasta de tu preferencia: coditos, moñitos, municiones, etc.

## ¿Sabías que?

Las pastas para sopas están fortificadas con algunas vitaminas del complejo B y hierro.



# Croquetas de Atún con Salsa



Esta receta  
contiene  
potasio



30 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## ¿Sabías que?

La papa es fuente de potasio que ayuda a la contracción de los músculos.

## Ingredientes:

- 1 taza de brócoli crudo y picado finamente
- 2 latas de atún en agua drenado
- 2 piezas de papa cocida y hecha púre
- 1 cucharada de cebolla, picada finamente
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de aceite vegetal

### Para la salsa:

- 4 cucharadas de Hellmann's® Clásica
- 2 cucharadas de salsa cátsup
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1/2 pieza de jugo de limón

## Preparación:

1. Combinar el brócoli con el atún, papa, cebolla y cilantro; mezclar hasta formar una pasta uniforme y sazonar al gusto. Formar de 8 a 12 croquetas y dorarlas en una sartén de teflón o similar.
2. Para la salsa, combinar los ingredientes; servir de 2 a 3 croquetas por porción acompañadas de la salsa.

## Tip:

Puedes cambiar el atún por sardina enlatada. Puedes utilizar esta receta como una opción de lunch escolar, utilizando los vegetales disponibles en casa.

# Chile Poblano Relleno de Frijol



Esta receta  
contiene  
hierro



40 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

La anemia por deficiencia de hierro es la deficiencia con mayor presencia en el mundo.



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de frijol negro molido
- 4 piezas de chile poblano asado, limpio y sin semillas
- 1 1/2 tazas de caldillo de tomate para guisado
- 4 cucharadas de queso fresco rallado

## Preparación:

1. Cocinar la cebolla y el ajo con los frijoles, sazonar con comino al gusto y rellenar los chiles con esta mezcla.
2. Bañar cada chile con el caldillo caliente y decorar con un poco de queso rallado. Disfrutar.

## Tip:

Puedes cambiar el chile poblano por chile ancho remojado en agua caliente y sin semillas.

# Arroz Blanco



Esta receta  
contiene  
vitamina A



40 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

El color naranja de los vegetales, como en la zanahoria, se los da los betacarotenos que son precursores de la vitamina A.



## Ingredientes:

- 1 dientes de ajo
- 1/4 pieza de cebolla blanca
- 1 taza de arroz remojado, enjuagado y escurrido
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de chícharos y zanahorias cocidos

## Preparación:

1. Licuar el ajo, la cebolla y 2 1/4 tazas de agua. Sazonar al gusto.
2. Calentar el aceite y cocinar el arroz a fuego medio bajo hasta que esté ligeramente dorado. Añadir el licuado de ajo y cebolla.
3. Cocinar tapado a fuego bajo por 10 minutos, agregar los vegetales y continuar la cocción hasta que el agua se haya evaporado por completo.
4. Retirar del fuego y separar los granos de arroz con un tenedor. Tapar nuevamente y reposar por 5 minutos. Servir y disfrutar.

## Tip:

Agrega unas ramitas de cilantro o epazote para perfumar el arroz durante su cocción.

# Crema de Chayote



Esta receta  
contiene  
ácido fólico



15 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías qué?

El chayote tiene más del 90% de agua y aporta ácido fólico necesario para el crecimiento saludable de las células.

## Ingredientes:

- 1 pieza de chayote cocido y en trozos
- 1 pieza de zanahoria cocida y en trozos
- 1 pieza de papa cocida y en trozos
- 1 taza de leche descremada
- 1 cucharada de Maizena<sup>®</sup> Fécula de Maíz
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla picada

## Preparación:

1. Licuar los vegetales con la leche, la Maizena<sup>®</sup> y 1 taza del agua de cocción hasta lograr un licuado fino.
2. Cocinar la cebolla con la margarina y agregar el licuado de chayote; cocinar a fuego bajo junto y sazonar al gusto.
3. Una vez que la crema tome consistencia cremosa, retirar y servir acompañado de una cucharadita de crema de vaca para decorar.

## Tip:

Cambia la papa por camote amarillo.  
Usa Maizena<sup>®</sup> en tus cremas y notarás una cremosidad deliciosa.

# Tamalitos Falsos de Acelgas



Esta receta  
contiene  
vitamina K



20 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 1 manojo de acelgas, cocidas
- 200 g de queso panela en trozos
- 1/4 taza de cilantro fresco finamente picado
- 1 1/2 taza de caldillo de tomate para guisados caliente

## Preparación:

1. Repartir en cada acelga el queso y cilantro. Cerrarlos hasta formar un rollito o tamalito y cocinar al vapor por 10 minutos.
2. Bañar cada uno con la salsa roja, servir y disfrutar.

## Tip:

Prepara este platillo con espinacas en lugar de acelgas y salsa pasilla en lugar de caldillo de tomate.

## ¿Sabías que?

La acelga es rica en vitamina K, que es necesaria para la salud de los huesos.



# Sopa de Tallarines



Esta receta  
contiene  
vitamina B3



15 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

Los tallarines contienen vitamina B3 o niacina, necesaria para mantener la piel sana.



## Ingredientes:

- 1/2 pieza de brócoli cocido y en trozos
- 1 pieza de zanahoria, cocida y en medias lunas
- 1/4 pieza de coliflor cocida y en trozo
- 2 cubos Knorr<sup>®</sup> Caldo de Pollo + Cilantro
- 1/2 paquete (50 g) de tallarines cocidos

## Preparación:

1. Cocinar los vegetales y los cubos de Caldo de Pollo + Cilantro Knorr<sup>®</sup> en 1 litro de agua.
2. Agregar los tallarines y dejar que hierva 5 minutos más. Servir.

## Tip:

Puedes sustituir el Caldo de Pollo + Cilantro Knorr<sup>®</sup> por Caldo de Vegetales Knorr<sup>®</sup>.

# Tostadas de Ceviche de Atún



Esta receta contiene vitamina B12



20 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the Children

## ¿Sabías que?

La vitamina B12 se encuentra de manera natural sólo en los alimentos de origen animal.



## Ingredientes:

- 2 latas de atún en agua drenado
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 pieza de zanahoria rallada
- 2 piezas de jitomate picado
- 8 piezas de tostadas de maíz

### Para el aderezo:

- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharaditas de Hellmann's<sup>®</sup> Clásica

## Preparación:

1. Para el ceviche, mezclar el atún con la cebolla, cilantro, zanahoria y jitomate. Sazonar al gusto, agregar un poco de jugo de limón y refrigerar.
2. Para el aderezo, mezclar Hellmann's<sup>®</sup> Clásica con el jugo de naranja y sazonar al gusto. Untar el aderezo en cada tostada y repartir el ceviche. Servir dos tostadas por porción y disfrutar.

## Tip:

Retira el exceso de líquido del atún, pasándolo por un colador. De esta manera lograrás saborear más el sabor de los vegetales.



# Salteado de Cerdo y Espinaca



Esta receta  
contiene  
potasio



25 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 pieza de cebolla fileteada
- 300 g de lomo de cerdo en cubos
- 100 g de espinacas limpias y picadas
- 150 g de ejotes cocidos y en tercios

## Preparación:

1. Dorar la cebolla, agregar el lomo de cerdo y cocinar hasta que esté dorado y bien cocido.
2. Añadir las espinacas, ejotes y cocinar por 3 minutos. Sazonar al gusto y servir acompañado de una ensalada de elote asado.

## Tip:

Puedes usar también pierna de cerdo en tiritas.

## ¿Sabías que?

El potasio puede ayudar a regular los líquidos corporales y contribuir a controlar la presión arterial. El potasio lo encontramos en los ejotes.



# Ensalada de Elote Asado



Esta receta  
contiene  
vitamina B5



20 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

El maíz contiene vitamina B5  
necesaria para convertir las  
grasas en energía.



## Ingredientes:

- 1 taza de frijol negro cocido
- 1/3 taza de cebolla picada
- 1 taza de elote blanco o elote amarillo cocido y asado
- 2 piezas de jitomate picado
- 1/2 pieza de aguacate en cubos
- 1/4 taza de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

## Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes hasta lograr una preparación homogénea. Sazonar al gusto.
2. Servir como guarnición para acompañar carne de pollo o cerdo.

## Tip:

Sazona esta ensalada con Knorr® Caldo de Vegetales en polvo y agrega un chile serrano picado finamente.

# Fajitas de Pollo al Pasilla



Esta receta  
contiene  
vitamina C



30 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g de fajitas de muslo de pollo sin piel
- 3 piezas de nopales cocidos y en cubos
- 2 tazas de salsa de chile pasilla

## Preparación:

1. Calentar el aceite y dorar el pollo; agregar los nopales y sazonar al gusto. Agregar la salsa de chile pasilla y cocinar a fuego bajo por 15 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
2. Servir acompañado de papitas al perejil.

## Tip:

Puedes sustituir los nopales por calabacitas.

## ¿Sabías que?

El chile pasilla es el chile chilaca en fresco, fuente de vitamina C.



# Papitas al Perejil



Esta receta  
contiene  
potasio



15 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

**2 cucharadas** de aceite vegetal  
**1 diente** de ajo rallado o picado finamente  
**1/4 taza** de perejil picado finamente  
**200 g** de papa cambray cocida y en mitades

## Preparación:

**1.** Calentar una sartén con el aceite o mantequilla y cocinar el ajo con el perejil. Una vez que el ajo esté ligeramente dorado, agregar las papas y cocinar hasta que estén doradas.

**2.** Sazonar al gusto y servir como guarnición.

## Tip:

Evita que el ajo y el perejil se quemen, de lo contrario tu preparación puede amargar.

## ¿Sabías que?

Consumir las papas con cáscara ayuda a incrementar el consumo de fibra.



# Spaguetti Rojo



Esta receta  
contiene  
vitamina B3



15 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 pieza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 paquete (200 g) de spaguetti cocido
- 2 tazas de caldillo de tomate

## Preparación:

1. Calentar el aceite y sofreír la cebolla con el ajo; añadir el spaguetti y el caldillo de tomate.
2. Cocinar por 5 minutos, sazonar al gusto y servir.

## Tip:

Puedes utilizar Caldillo de Tomate Knorr<sup>®</sup> y cocinar en poco tiempo.

## ¿Sabías que?

Las pastas están fortificadas con vitamina B3 o niacina que contribuye a brindar energía y vitalidad.



# Bistec a la Mexicana



Esta receta  
contiene  
hierro



15 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 pieza de cebolla en julianas o tiras finas
- 300 g de bistec de res en tiras
- 3 piezas de nopales, cocidos y en tercios
- 2 piezas de jitomate en tiras
- 3 cucharadas de cilantro picado

## Preparación:

1. Calentar el aceite y cocinar la cebolla con la carne hasta que ésta esté bien cocida; agregar los nopales y el jitomate. Sazonar al gusto.
2. Añadir el cilantro, rectificar la sazón y servir con spaguetti de guarnición.

## Tip:

Se puede agregar chile serrano junto con el jitomate para cocinar la carne.

## ¿Sabías que?

La carne de res es de las mejores fuentes de hierro, mineral necesario para el transporte del oxígeno en el cuerpo.



# Crema de Zanahoria



Esta receta  
contiene  
vitamina A



15 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

La vitamina A es necesaria para el correcto funcionamiento del sistema inmune. La zanahoria es un ejemplo de un alimento rico en esta vitamina.



## Ingredientes:

- 1 pieza de papa cocida y en trozos
- 3 piezas de zanahoria cocida y en trozos
- 1/2 taza de leche descremada
- 1 cucharada de Maizena<sup>®</sup> Fécula de Maíz original
- 1 cucharada de aceite vegetal o mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla picada

## Preparación:

1. Licuar la papa y zanahoria con la leche, la Maizena<sup>®</sup> y un poco de la misma agua de cocción hasta lograr un licuado fino.
2. Cocinar la cebolla con el aceite o mantequilla y agregar el licuado de vegetales; sazonar al gusto y cocinar por 5 minutos moviendo ocasionalmente.
3. Una vez que la crema tome consistencia cremosa, retirar y servir acompañado de una cucharadita de crema de vaca para decorar.

## Tip:

Sazona esta sopa con Knorr<sup>®</sup> Caldo de Pollo y tomillo al gusto.

# Lasaña de Calabaza y Papa



Esta receta  
contiene  
potasio



30 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

Las flores de la calabaza son comestibles y su consumo ayuda al cuidado del planeta.



## Ingredientes:

- 3 tazas de caldillo de tomate
- 3 piezas de calabaza cocidas en rebanadas a lo largo
- 1 pieza de papa cocida en rebanadas a lo largo
- 300 g de tinga de pollo
- 150 g de queso para gratinar

## Preparación:

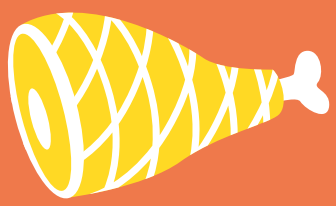
1. En una olla gruesa, colocar un poco de caldillo de tomate y cubrir con una capa de papa y calabaza. Agregar un poco de tinga y bañar con más caldillo de tomate.
2. Repetir el procedimiento hasta terminar con los ingredientes. Espolvorear con el queso y cocinar tapado a fuego bajo por 15 minutos o hasta que el queso se haya derretido.
3. Dividir en porciones y servir.

## Tip:

Esta receta es ideal para aprovechar la comida del día anterior; sustituye la tinga por el guisado que tengas a mano y si es poco, agrega huevo revuelto para hacerlo rendir.



# Atún a la Mexicana



Esta receta  
contiene  
vitamina B12



25 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 pieza de cebolla picada
- 2 piezas de zanahoria cocida y en cubos
- 1 pieza grande de papa cocida y en cubos
- 2 latas de atún en agua drenado
- 2 tazas de caldillo de tomate para guisados

## Preparación:

1. Calentar el aceite y sofreír la cebolla, agregar los vegetales, el atún y el caldillo de tomate.
2. Cocinar a fuego bajo por 10 minutos moviendo ocasionalmente; rectificar sazón y servir.

## Tip:

Añade aceitunas verdes sin hueso.

## ¿Sabías que?

En los planes de alimentación vegetarianos y veganos es necesario considerar la suplementación de vitamina B12 que se encuentra de manera natural en los alimentos de origen animal.



# Arroz Rojo



Esta receta  
contiene  
vitamina C



40 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## ¿Sabías que?

Combinar en tu alimentación diferentes colores de verduras y frutas es una forma divertida de comer saludable.

## Ingredientes:

- 3 piezas de jitomate
- 1 diente de ajo
- 1/4 pieza de cebolla blanca
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 taza de arroz remojado, lavado y escurrido
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de chícharos cocidos

## Preparación:

1. Licuar y colar el jitomate, ajo, cebolla y el agua.
2. Dorar el arroz en el aceite caliente y añadir el caldillo de tomate; sazonar al gusto y cocinar por 5 minutos. Al hervir, bajar el fuego al mínimo y cocinar con tapa por 10 minutos.
3. Agregar los chícharos y continuar la cocción hasta que el agua se haya evaporado por completo. Retirar del fuego y separar los granos de arroz con un tenedor. Tapar nuevamente y reposar por 5 minutos. Servir y disfrutar.

## Tip:

Para que el arroz quede en su punto, se debe cocinar con 2 1/4 tazas (560 ml) de líquido, que en este caso es el licuado de jitomate.

**MAIZENA®**



**Save the  
Children**



*Cenas*

# Enchiladas de Nopal



Esta receta  
contiene  
potasio



25 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## ¿Sabías que?

Los nopales son fuente de potasio y fibra que ayuda a la digestión.

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1/4 pieza de cebolla blanca fileteada
- 2 piezas de calabacitas en julianas
- 200 g de pollo deshebrado
- 12 piezas de nopales grandes cocidos
- 2 tazas de salsa de jitomate y morita para guisados
- 4 piezas de tortilla de maíz calientes

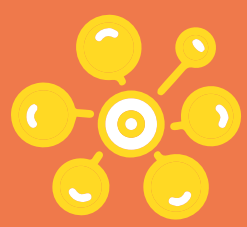
## Preparación:

1. Calentar el aceite y cocinar la cebolla, la calabacita y el pollo. Sazonar al gusto.
2. Rellenar los nopales con la mezcla anterior y colocar 3 "enchiladas" por plato. Bañar con la salsa caliente de jitomate, decorar al gusto y acompañar con tortillas de maíz.

## Tip:

Sustituye el pollo por frijoles negros cocidos y sin caldo. Si deseas preparar una salsa menos picante, sustituye el chile morita por 1 pieza de chile guajillo.

# Ensalada de Habas



Esta receta  
contiene  
ácido fólico



5 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 1 kg de habas frescas, limpias y cocidas
- 2 piezas de tomate rojo o jitomate picado
- 1/4 pieza de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado

## Preparación:

1. Combinar todos los ingredientes y sazonar al gusto. Usar esta ensalada como guarnición.

## Tip:

Sustituye las habas frescas por habas secas o bien, por lentejas grandes cocidas.

## ¿Sabías que?

Las leguminosas como los frijoles, lentejas y habas son fuente de ácido fólico necesaria para la formación de los glóbulos rojos.



# Arroz Estilo Yakimeshi



Esta receta  
contiene  
selenio



20 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 2 piezas de zanahoria picada
- 1 pieza de calabaza picada
- 1/4 pieza de cebolla picada
- 3 piezas de huevo revuelto
- 2 tazas de arroz blanco cocido
- 4 cucharadas de salsa de soya

## Preparación:

1. Calentar el aceite y cocinar los vegetales. Agregar el huevo, el arroz y la salsa de soya, cocinar por 5 minutos más. Rectificar la sazón y servir.

## Tip:

Utiliza la combinación de vegetales que más te guste: pimientos, chícharos, ejotes o incluso chayote.

## ¿Sabías que?

El huevo contiene vitaminas del complejo B y selenio que ayudan a convertir los nutrimentos en energía.



# Pan Tostado con Queso



Esta receta  
contiene  
vitamina B1



10 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 400 g de queso
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 4 piezas de pan integral tostado
- 2 piezas de plátano Tabasco rebanado

## Preparación:

1. Combinar el queso con la vainilla y canela. Endulzar al gusto.
2. Untar el queso en cada pan y repartir encima el plátano. Decorar al gusto y servir.

## Tip:

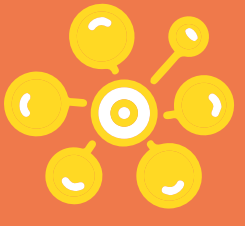
Utiliza la combinación de vegetales que más te guste: pimientos, chícharos, ejotes o incluso chayote.

## ¿Sabías que?

Los cereales como el pan de caja integral, contienen vitamina B1 necesaria para convertir los carbohidratos en energía.



# Enchiladas Verdes con Pollo



Esta receta  
contiene  
ácido fólico



35 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## ¿Sabías que?

Las espinacas son un alimento que además de delicioso, contiene ácido fólico, necesario para la formación de las células de la sangre.

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 pieza de cebolla blanca fileteada
- 250 g de espinacas limpias y fileteadas
- 200 g de pollo deshebrado
- 8 piezas de tortillas de maíz pasadas por aceite caliente
- 2 tazas de salsa verde para enchiladas

## Preparación:

1. Cocinar la cebolla con las espinacas por 5 minutos, agregar el pollo y dorar por unos minutos más. Sazonar al gusto.
2. Rellenar las tortillas con el pollo; servir 2 enchiladas por plato y bañarlas con la salsa verde caliente. Decorar al gusto y ¡disfrutar!

## Tip:

Agrega al relleno hojas de epazote en tiritas y sazona con Knorr<sup>®</sup> Caldo de Vegetales.



# Tortitas de Papa y Lenteja



Esta receta  
contiene  
zinc



30 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children



## ¿Sabías que?

El zinc contribuye al crecimiento adecuado y las leguminosas, como las lentejas, lo aportan.

## Ingredientes:

- 2 piezas** de papa cocida y hecha puré
- 1 taza** de lentejas cocidas y sin caldo
- 1/2 pieza** de cebolla finamente picada
- 4 cucharadas** de aceite vegetal
- 4 tazas** de hojas verdes mixtas (lechuga, espinaca, etc.)
- 1 pieza** de jitomate rebanado y en cuartos

## Preparación:

1. Preparar la mezcla de las tortitas combinando la papa, lentejas y cebolla. Sazonar al gusto (comino, orégano, cilantro o perejil) y formar 16 tortitas.
2. Calentar una sartén y dorarlas por ambos lados con el aceite caliente. Repartir las tortitas y servir con vegetales frescos para acompañar.

## Tip:

Acompaña este platillo con una ensalada rusa.

# Ensalada de Pasta con Pollo



Esta receta  
contiene  
caroteno



20 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

- 1 paquete (100 g) de pasta de coditos previamente cocida
- 200 g de pollo deshebrado
- 1 taza de brócoli cocido y en trocitos
- 1 taza de lechuga romana en tiritas
- 1/2 taza de col morada en tiras muy delgadas
- 1/3 taza de Hellmann's<sup>®</sup> Ligera
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de mostaza

## Preparación:

1. Combinar todos los ingredientes y sazonar al gusto. Servir y ¡disfrutar!

## Tip:

Puedes sazonar este platillo con Knorr<sup>®</sup> Caldo de Pollo en polvo.

## ¿Sabías que?

La luteína y la zeaxantina la encontramos en vegetales como la col y son un tipo de carotenos color rojo y son necesarios para la salud de los ojos.



# Tortitas de Plátano Macho



Esta receta  
contiene  
magnesio



20 minutos



4 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

El plátano Macho además de ser fuente de potasio igual contiene magnesio que ayuda a mantener la función nerviosa y muscular normal.

## Ingredientes:

- 1 pieza de plátano macho cocido y hecho puré
- 1 pieza de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de Maizena<sup>®</sup> Fécula de Maíz Original
- 150 g de queso fresco en bastones o tiras gruesas
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de salsa de frijol

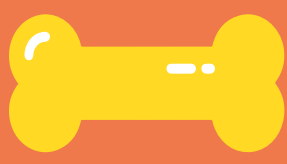
## Preparación:

1. Mezclar el plátano con la zanahoria y la Maizena<sup>®</sup>, formar 8 bolitas.
2. Tomar cada bolita y rellenarla con un trozo de queso; formar la tortita y cocinar en sartén con el aceite hasta que doren por todos lados. Acompañar con la salsa de frijol y ¡disfrutar!

## Tip:

Cuece el plátano en trozos con todo y cáscara durante 10 minutos o hasta que esté suave; retira la cáscara y forma el puré.

# Ejotes con Queso en Salsa Roja



Esta receta  
contiene  
calcio



15 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

El queso se comporta como fuente de calcio que en niveles normales contribuye a un correcto funcionamiento del corazón.

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 pieza de cebolla picada finamente
- 2 tazas de ejotes cocidos y en tercios
- 200 g de queso panela o queso fresco en cubos
- 2 tazas de caldillo de jitomate sazonado
- 8 piezas de tortillas de maíz

## Preparación:

1. Calentar el aceite y cocinar la cebolla con los ejotes. Agregar el queso y el caldillo de tomate; sazonar al gusto (cilantro picado, orégano o una hoja de laurel).
2. Cocinar a fuego bajo por 5 minutos y servir con tortillas de maíz para formar tacos.

## Tip:

Puedes sazonar también con una pizca de comino y Knorr® Caldo de Res.

# Tostadas de Calabacitas



Esta receta  
contiene  
zinc



15 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

Las deficiencias de zinc  
pueden afectar el sentido  
del gusto.



## Ingredientes:

**2 cucharadas** de aceite vegetal  
**1/2 pieza** de cebolla picada  
**1 diente** de ajo picado  
**2 piezas** de jitomate picado  
**2 piezas** de calabacitas en cubos

### Para servir:

**8 piezas** de tostadas de maíz horneadas  
**1 taza** de frijol negro refrito  
**1/2 taza** de queso fresco rallado

## Preparación:

1. Calentar el aceite y cocinar la cebolla con el ajo; pasados 3 minutos, agregar el jitomate y las calabacitas. Dejar que se suavice moviendo ocasionalmente. Sazonar al gusto.
2. Untar los frijoles en las tostadas, repartir las calabacitas y el queso fresco. Disfrutar.

## Tip:

Utiliza Knorr® Caldo de Pollo + Cilantro para sazonar este platillo.

# Panqué de Plátano



Esta receta  
contiene  
selenio



20 minutos



8 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

El selenio además de la avena se encuentra en las semillas como de girasol, nueces y ajonjolí.



## Ingredientes:

- 45 g de margarina a temperatura ambiente
- 3 piezas de plátano maduro hecho puré
- 2 piezas de huevo
- 2/3 taza de Maizena<sup>®</sup> Fécula de Maíz Original
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2/3 taza de hojuelas de avena natural

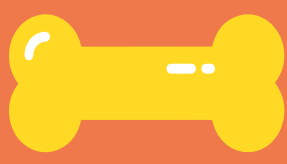
## Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 °C. Batir la margarina con el plátano y endulzar al gusto. Agregar los huevos uno a uno y el resto de los ingredientes.
2. Hornear por 40 minutos en un molde para panqué previamente engrasado. Insertar un palillo y si sale limpio, dejar entibiar, desmoldar y servir.

## Tip:

Puedes sustituir la avena por amaranto tostado.

# Atole de Fresa



Esta receta  
contiene  
calcio



10 minutos



5 personas

**MAIZENA**<sup>®</sup>



Save the  
Children



## Ingredientes:

**1 sobre de Maizena<sup>®</sup> Fécula de Maíz Sabor a Fresa**  
**5 tazas de leche descremada**

## Preparación:

1. Disolver el contenido del sobre de Maizena<sup>®</sup> en 1 taza de leche.
2. Hervir las 4 tazas de leche restante y endulzar al gusto.
3. Verter la Maizena<sup>®</sup> previamente disuelta y cocinar a fuego bajo por 2 o 3 minutos moviendo constantemente hasta que tome consistencia cremosa. Servir.

## Tip:

Si quedó atole, agrega un poco más de Maizena<sup>®</sup>, cocina hasta que espese y refrigera para formar una deliciosa natilla.

## ¿Sabías que?

Maizena esta fortificada con 9 vitaminas y minerales para ayudar a combatir las deficiencias en la población.



# Huevo con Papa y Chayote



Esta receta  
contiene  
potasio



15 minutos



4 personas

MAIZENA®



Save the  
Children

## ¿Sabías que?

El chayote aporta sodio y potasio que ayuda a mantener los niveles de presión.



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 pieza de cebolla fileteada o en tiras finas
- 1 pieza de papa cocida y en cubos pequeños
- 1 pieza de chayote cocido y en cubos pequeños
- 4 piezas de huevo

## Preparación:

1. Calentar el aceite y sofreír la cebolla con la papa hasta que doren. Agregar el chayote y cocinar por 3 minutos.
2. Añadir el huevo y cocinar a fuego bajo hasta que el huevo esté bien cocido. Sazonar al gusto y servir.

## Tip:

Agrega al huevo 2 cucharadas de Hellmann's® Clásica antes de cocinar para obtener huevos más esponjosos y jugosos.





**MAIZENA<sup>®</sup>**

