

# COMER SANO PUEDE SER ECONÓMICO EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA

Preparar comidas sanas y nutritivas es posible con un presupuesto limitado

Aquí te dejamos esta receta fácil de hacer, nutritiva y completamente viable, aun si tu presupuesto se ha visto reducido.

RECETARIO  
SANO y  
NUTRITIVO



## MILANESA DE FRIJOL



### Ingredientes:

2 tazas de avena

3 tazas de frijoles cocidos sin caldo

Sal y Pimienta

### Preparación:

1. Muele la avena y coloca la molienda en una olla o bowl.
2. Cuela 3 tazas de frijoles bien cocidos y guisados.

#### RECOMENDACIÓN:

Moler los frijoles taza por taza para que se trituren mejor.

3. Vacía los frijoles molidos en la olla con la avena.
4. Integra los ingredientes revolviendo de forma envolvente.
5. Agrega sal y pimienta, y revuelve hasta lograr una consistencia tal, que puedas hacer bolitas con la mezcla. De ser necesario, agrega más avena molida.
6. Has bolitas de la preparación y aplástalas hasta lograr la forma de una milanesa.
7. Coloca las milanesas en un plato por 5 minutos en el refrigerador. Esto ayudará a que mantengan la forma y no se rompan al momento de freír.
8. Fríe en un poco de aceite las milanesas y sirve.



¡Protégete del COVID-19 y otras enfermedades alimentándote adecuadamente!

[www.savethechildren.mx](http://www.savethechildren.mx)

Te invitamos a revisar nuestra lista de compras para esta receta en nuestra página de Salud y Nutrición

Save the Children

Mondelēz  
International

# COMER SANO PUEDE SER ECONÓMICO EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA

Preparar comidas sanas y nutritivas es posible con un presupuesto limitado

Aquí te dejamos esta receta fácil de hacer, nutritiva y completamente viable, aun si tu presupuesto se ha visto reducido.

RECETARIO  
SANO y  
NUTRITIVO



## CEVICHE DE SOYA



### Preparación:

1. Con agua hirviendo, hidrata la soya; exprime el jugo de medio limón, escurre y exprime con una manta de cielo. Deja enfriar.
2. Exprime el jugo de los limones y agrega la soya; deja que se marine.
3. Lava el jitomate y corta en cubitos.
4. Lava el pepino, retira las semillas y corta en cuadritos.
5. Lava, desinfecta y pica finamente el cilantro.
6. Incorpora todos los ingredientes y rectifica su sabor.

### Ingredientes:

100 g



De soya texturizada natural

500 ml



De agua

500 g

De jitomate



1

manejo chico de cilantro



1

pieza de pepino



½ kg

de limón



1

lata de atún en aceite



Sal al gusto



¡Protégete del COVID-19 y otras enfermedades alimentándote adecuadamente!

[www.savethechildren.mx](http://www.savethechildren.mx)

Te invitamos a revisar nuestra lista de compras para esta receta en nuestra página de Salud y Nutrición



Save the Children

Mondelēz  
International

# COMER SANO PUEDE SER ECONÓMICO EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA

Preparar comidas sanas y nutritivas es posible con un presupuesto limitado

Aquí te dejamos esta receta fácil de hacer, nutritiva y completamente viable, aun si tu presupuesto se ha visto reducido.

RECETARIO  
SANO y  
NUTRITIVO



## HOT CAKES SALUDABLES



### Ingredientes:



### Preparación:

1. Pela el plátano y machácalo, con un tenedor, en un tazón, hasta que quede sin grumos.
2. Añade los huevos y bate hasta obtener una mezcla homogénea. Gracias al dulzor del plátano, no es necesario agregar algo más.
3. Agrega la esencia de vainilla e intégrala a la mezcla.
4. Engrasa un sartén y calienta a fuego medio; vierte una porción de la masa y empuja los bordes con una palita para corregir la forma redonda.
5. Cocina por 5 minutos cada lado, hasta que salgan burbujas.



**¡Protégete del COVID-19 y otras enfermedades alimentándote adecuadamente!**

[www.savethechildren.mx](http://www.savethechildren.mx)

Te invitamos a revisar nuestra lista de compras para esta receta en nuestra página de Salud y Nutrición



Save the Children

Mondelēz  
International

# COMER SANO PUEDE SER ECONÓMICO EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA

Preparar comidas sanas y nutritivas es posible con un presupuesto limitado

Aquí te dejamos esta receta fácil de hacer, nutritiva y completamente viable, aun si tu presupuesto se ha visto reducido.

RECETARIO  
SANO y  
NUTRITIVO



## CALDILLO DE HUEVO



### Ingredientes:



Sal al gusto



### Preparación:

1. Licúa el jitomate, la cebolla, el ajo y el chile chipotle.
2. Déjalo hervir y sazónalo con sal.
3. Una vez hirviendo, agrega los huevos uno por uno sin mover, hasta que se cuezan.
4. Sírvalos bañados en la salsa.



¡Protégete del COVID-19 y otras enfermedades alimentándote adecuadamente!

[www.savethechildren.mx](http://www.savethechildren.mx)

Te invitamos a revisar nuestra lista de compras para esta receta en nuestra página de Salud y Nutrición

 Save the Children

 Mondelēz  
International

# COMER SANO PUEDE SER ECONÓMICO EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA

Preparar comidas sanas y nutritivas es posible con un presupuesto limitado

Aquí te dejamos esta receta fácil de hacer, nutritiva y completamente viable, aun si tu presupuesto se ha visto reducido.

RECETARIO  
SANO y  
NUTRITIVO



## SOYA AL PASTOR



### Ingredientes:

#### PARA LA SOYA:

200 g   
de soya texturizada

1 litro de agua 

1/4 de taza de orégano seco 

1/2 cebolla fileteada 

#### PARA EL ADOBO

4 chiles guajillo desvenados y remojados en agua caliente 

1/4 de taza de vinagre blanco 

1 bolita de pimienta negra 

### Preparación:

#### PARA PREPARAR LA SOYA ESTILO CARNE:

1. Hierve el agua con el orégano y cuece la soya por 10 minutos o hasta que se haya suavizado.
2. Escurre y exprime para retirar el exceso de agua. Reserva.

#### PARA EL ADOBO:

1. Licúa todos los ingredientes con un poco de agua.
2. Acitrona la cebolla y añade la soya.
3. Mezcla y vierte el adobo. Cocina a fuego medio y mueve hasta que espese. Salpimenta.
4. Calienta las tortillas y sirve la soya en tacos.
5. Acompaña con piña, cebolla, cilantro, salsa y jugo de limón.



¡Protégete del COVID-19 y otras enfermedades alimentándote adecuadamente!

[www.savethechildren.mx](http://www.savethechildren.mx)

Te invitamos a revisar nuestra lista de compras para esta receta en nuestra página de Salud y Nutrición



Save the Children

Mondelēz  
International