# Dirección de Alimentación y Nutrición

Departamento de Nutrición

Sección de Nuevos productos

**Recetas para la elaboración de los diferentes platos que conforman la Ración alimenticia del Almuerzo Escolar**

# ENSALADAS.

## Ensalada de zanahoria y tayotas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | 0.50 Libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Tayota | 0.50 libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 Onza  14.18 Gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

•Cortar y lavar zanahoria y tayotas, luego sudar durante 15 minutos.

•**Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros Pequeños. Macerar con naranja agria o limón las cebollas**.

•En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite verde.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de brócoli.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | 0.50 Libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Tayota | 0.50 libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 Onza  14.18 Gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

•Cortar y lavar zanahoria y tayotas, luego sudar durante 15 minutos.

•**Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros Pequeños. Macerar con naranja agria o limón las cebollas**.

•En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite verde.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de vainitas hervidas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | 0.50 Libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Tayota | 0.50 libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 Onza  14.18 Gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

•Cortar y lavar zanahoria y tayotas, luego sudar durante 15 minutos.

•**Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros Pequeños. Macerar con naranja agria o limón las cebollas**.

•En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite verde.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de zanahoria y Tayotas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | 0.50 Libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Tayota | 0.50 libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 Onza  14.18 Gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

•Cortar y lavar zanahoria y tayotas, luego sudar durante 15 minutos.

•**Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros Pequeños. Macerar con naranja agria o limón las cebollas**.

•En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite verde.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de zanahoria y aguacate

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | 0.50 Libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Tayota | 0.50 libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 Onza  14.18 Gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

•Cortar y lavar zanahoria y tayotas, luego sudar durante 15 minutos.

•**Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros Pequeños. Macerar con naranja agria o limón las cebollas**.

•En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite verde.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de aguacate y maíz

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | 0.50 Libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Tayota | 0.50 libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 Onza  14.18 Gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

•Cortar y lavar zanahoria y tayotas, luego sudar durante 15 minutos.

•**Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros Pequeños. Macerar con naranja agria o limón las cebollas**.

•En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite verde.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de zanahoria, brocoli y tayotas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | 0.50 Libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Tayota | 0.50 libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 Onza  14.18 Gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

•Cortar y lavar zanahoria y tayotas, luego sudar durante 15 minutos.

•**Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros Pequeños. Macerar con naranja agria o limón las cebollas**.

•En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite verde.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de zanahoria y coliflor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | 0.50 Libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Tayota | 0.50 libra | 6.25 Libras |
| 8 Onzas | 100 Onzas |
| 226.8 Gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 Onza  14.18 Gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

•Cortar y lavar zanahoria y tayotas, luego sudar durante 15 minutos.

•**Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros Pequeños. Macerar con naranja agria o limón las cebollas**.

•En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite verde.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de tomates y pepino

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **33.3 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Tomates Frescos | 0.50 libra | 16.6Libras Tomates |
| 8 onzas | 266.4 Onzas |
| 226.8 Gramos | 7.552 Gramos |
| Pepino | 0.50 libra | 16.6Libras Tomates |
| 8 onzas | 266.4 Onzas |
| 226.8 Gramos | 7.552 Gramos |
| Ajíes Cúbamela | 0.50 Onza  14.17 Gramos | 16.6 Onzas  471.86 Gramos |
| Limón o naranja Agria | 0.42 Onzas  11.90 Gramos | 13.98 Onzas  396.27 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 2.08 libras  33.3 Onzas  944 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 17.31 onza  499.5 Gramos |
| Aceite de Oliva | 0.35 Onza  9.92 Gramos | 11.65 Onzas  330.3 Gramos |
| Ajíes Morrón | 0.50 Onza  14.17 Gramos | 16.65 Onzas  471.86 Gramos |

**Preparación.**

•Lavar, desinfectar y secar tomates y pepinos. Cortar en ruedas.

•Colocar en recipiente tomate y pepino, mezclarlo, macerar cebolla por 1 o 2 minutos en la naranja agria o limón, agregar sal, aceite verde y luego mezclar todos ingredientes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **6-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **7** | **7** | **7** |

## Ensalada de tomates y zanahoria

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **33.3 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Tomates Frescos | 0.50 libra | 16.6Libras Tomates |
| 8 onzas | 266.4 Onzas |
| 226.8 Gramos | 7.552 Gramos |
| Zanahoria | 0.50 libra | 16.6Libras Tomates |
| 8 onzas | 266.4 Onzas |
| 226.8 Gramos | 7.552 Gramos |
| Ajíes Cúbamela | 0.50 Onza  14.17 Gramos | 16.6 Onzas  471.86 Gramos |
| Limón o naranja Agria | 0.42 Onzas  11.90 Gramos | 13.98 Onzas  396.27 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 2.08 libras  33.3 Onzas  944 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 17.31 onza  499.5 Gramos |
| Aceite de Oliva | 0.35 Onza  9.92 Gramos | 11.65 Onzas  330.3 Gramos |
| Ajíes Morrón | 0.50 Onza  14.17 Gramos | 16.65 Onzas  471.86 Gramos |

## Ensalada de tomates

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **33.3 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Tomates Frescos | 1 libra | 33.3Libras Tomates |
| 16 onzas | 532.8 Onzas |
| 453.6 Gramos | 15.104 Gramos |
| Ajíes Cúbamela | 0.50 Onza  14.17 Gramos | 16.6 Onzas  471.86 Gramos |
| Limón o naranja Agria | 0.42 Onzas  11.90 Gramos | 13.98 Onzas  396.27 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 2.08 libras  33.3 Onzas  944 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 17.31 onza  499.5 Gramos |
| Aceite de Oliva | 0.35 Onza  9.92 Gramos | 11.65 Onzas  330.3 Gramos |
| Ajíes Morrón | 0.50 Onza  14.17 Gramos | 16.65 Onzas  471.86 Gramos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **6-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **7** | **7** | **7** |

**Preparación:**

•Lavar, desinfectar y secar tomates. Cortar en ruedas.

•Colocar en recipiente tomate, macerar cebolla por 1 o 2 minutos en la naranja agria o limón, agregar sal, aceite verde, y luego mezclar todos ingredientes.

## ENSALADA DE TAYOTA Y VAINITAS HERVIDAS\*\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Vainitas | ½ libra | 6.25 Libras |
| 8 onzas | 100 Onzas |
| 226.8 gramos | 2,835 Gramos |
| Tayota | ½ libra | 6.25 Libras |
| 8 onzas | 100 Onzas |
| 226.8 gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 onza  14.18 gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

. **Preparación.**

•Cortar y lavar vainitas y las tayotas.

•Sudar vainitas y tayotas por 15 minutos.

•Colocarlas un en recipiente, macerar cebolla por 1 o 2 minutos en la naranja agria o limón, agregar sal, aceite verde, luego mezclar todos ingredientes

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de zanahoria y vainitas hervidas\*\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | ½ libra | 6.25 Libras |
| 8 onzas | 100 Onzas |
| 226.8 gramos | 2,835 Gramos |
| Vainitas | ½ libra | 6.25 Libras |
| 8 onzas | 100 Onzas |
| 226.8 gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 onza  14.18 gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

* Lavar y cortar zanahoria y vainitas, luego sudar por 15 minutos.
* Colocarlas en un envase, macerar cebolla por 1o 2 minutos en la naranja agria o limón, agregar sal, aceite verde y luego mezclar todos ingredientes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de repollo con zanahoria hervida

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | ½ libra | 6.25 Libras |
| 8 onzas | 100 Onzas |
| 226.8 gramos | 2,835 Gramos |
| Repollo | ½ libra | 6.25 Libras |
| 8 onzas | 100 Onzas |
| 226.8 gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 onza  14.18 gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

* Lavar y cortar repollo y zanahoria, luego sudar por 15 minutos.
* Lavar y cortar cebolla, ajíes, en cuadro Pequeños, macerar cebolla en la naranja agria o limón por 1 o 2 minutos, luego agregar Ajíes, sal, aceite verde, mezclar todos los ingredientes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

## Ensalada de tomate y zanahoria

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **15.3 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Tomates Frescos | 0.50 libra | 7.65 Libras Tomates |
| 8 onzas | 122.4 Onzas |
| 226.8 Gramos | 3,470 Gramos |
| Zanahoria | 0.50 libra | 7.65 Libras Pepino |
| 8 onzas | 122.4 Onzas |
| 226.8 Gramos | 3,470 Gramos |
| Ajíes Cúbamela | 0.50 Onza  14.17 Gramos | 7.65 Onzas  215.38 Gramos |
| Limón o naranja Agria | 0.42 Onzas  11.90 Gramos | 6.42 Onzas  182 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza 28.35 Gramos | 15.3 Onzas  433.75 Gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 7.9 onzas  229.5 Gramos |
| Aceite de Oliva | 0.35 Onza  9.92 Gramos | 5.35 Onzas  151.7 Gramos |
| Ajíes Morrón | 0.50 Onza  14.17 Gramos | 7.65 Onzas  216.80 Gramos |

**Preparación**

* Lavar y cortar tomate.
* Sudarzanahorias por 15 minutos.
* Colocar en un recipiente los tomates cortados y las zanahorias sudadas, macerar cebolla por 1 o 2 minutos en la naranja agria o limón, agregar sal, aceite verde, luego mezclar todos ingredientes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **7** | **7** | **7** |

## Ensalada de zanahorias con maíz

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Zanahoria | ½ libra | 6.25 Libras |
| 8 onzas | 100 Onzas |
| 226.8 gramos | 2,835 Gramos |
| Maíz | ½ libra | 6.25 Libras |
| 8 onzas | 100 Onzas |
| 226.8 gramos | 2,835 Gramos |
| Ají Morrón | 0.50 onza  14.18 gramos | 6.25 Onzas  177.2 Gramos |
| Sal | 0.52 onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  187.5 Gramos |
| Ají cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| 14.18 Gramos | 177.25 Gramos |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 Gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 5.25 Onzas |
| 11.90 Gramos | 148.75 Gramos |
| Aceite de oliva | 0.35 Onza | 4.37 Onzas |
| 9.92 Gramos | 124 Gramos |

**Preparación:**

• Lavar y secar latas de maíz, abrir y escurrir.

• Lavar y corta zanahorias en cuadros y sudar.

• Picar cebolla y ajíes, poner la cebolla a macerar en naranja agria o limón.

• En una sopera, mezclar zanahoria, maíz, agregar los demás ingredientes y mezclar.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-15** | **15-19** |
| **½ taza** | **½ taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **4** |

# LEGUMBRES Y SIMILARES

## Habichuelas rojas Guisadas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Cantidad** | **6.25 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Habichuela | 1 libra | 6.25 Libras |
| 16 onzas | 100 Onzas |
| 453.6 gramos | 2,835 Gramos |
| Auyama | 0.50 libra | 3.125 Libras |
| 8 onza | 50 onzas |
| 226.8 gramos | 1,417.5 gramos |
| Ají Morrón | 0.50 Onza | 3 Onzas |
| 14.18 gramos | 85 Gramos |
|  |  |
| Ají Cúbamela | 0.50 onzas  14.18 gramos | 3.125 onzas  88.62 Gramos |
| Ajo | 0.52 Onza | 3.25 Onzas |
| 15 gramos | 93.75 Gramos |
| Verdura | 0.24 Onza  6.8 gramos | 1.5 Onzas  42.5 Gramos |
| Cilantro Ancho | 0.24 Onza  6.8 gramos | 1.5 Onzas  42.5 Gramos |
| Orégano | 0.07 Onza | 0.43 Onzas |
| 1.98 gramos | 12.37 Gramos |
| Apio | 0.24 Onza  6.8 Gramos | 1.5 Onzas |
| 42.5 Gramos |
| Cebolla | 0.50 Onza  14.18 gramos | 3.125 Onzas  88.62 Gramos |
|  |  |  |
| Aceite de soya | 0.70 Onza  19.84 gramos | 4 .37 Onzas  124 Gramos |
|  |  |  |
| Sal | 0.52 onzas  15 gramos | 3.25 onzas  93.75Gramos |
| Laurel(opcional) | 3 hojas |  |
| Tomillo (opcional) | 1 ramita |  |

**Preparación:**

* Ablandar habichuelas, separar la mitad de estas y licuar.
* Unir las dos partes: las licuadas y las sin licuar.
* Calentar aceite y sofreír ajo, mezclar con las habichuelas.
* Poner a cocer la auyama, licuar y verter en las habichuelas.
* Introducir a las habichuelas todos lo sazones, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **16** | **8** | **8** |

## Guandules con auyama

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **\*Ingredientes** | **Cantidad** | **6.25 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Guandules | 1 libra | 6.25 Libras |
| 16 onzas | 100 Onzas |
| 453.6 gramos | 2,835 Gramos |
| Auyama | 0.50 libra | 3.3 Libras |
| 8 onza | 50 onzas |
| 226.8 gramos | 1,417.5 gramos |
| Ají Morrón | 0.50 Onza | 3 Onzas |
| 14.18 gramos | 85 Gramos |
|  |  |
| Ají Cúbamela | 0.50 onzas  14.18 gramos | 3.125 onzas  88.62 Gramos |
| Ajo | 0.52 Onza | 3.25 Onzas |
| 15 gramos | 93.75 Gramos |
| Verdura | 0.24 Onza  6.8 gramos | 1.5 Onzas  42.5 Gramos |
| Orégano | 0.07 Onza | 0.43 Onzas |
| 1.98 gramos | 12.37 Gramos |
| Apio | 0.24 Onza  6.8 Gramos | 1.5 Onzas |
| 42.5 Gramos |
| Cebolla | 0.50 Onza  14.18 gramos | 3.125 Onzas  88.62 Gramos |
| Aceite de soya | 0.70 Onza  19.84 gramos | 4 .37 Onzas  124 Gramos |
| Sal | 15 gramos | 93.75Gramos |
| Tomillo (opcional) | 1 ramita |  |

**Preparación:**

**NOTA:** Puede lavar los gandules en agua de sal para eliminar las manchas.

* Ablande los gandules (estos pueden ser sofritos), sin son de latas, lavar y limpiar latas, destapar y colocar en una olla
* Pelar y cortar Auyama en cuadros pequeños, colocar dentro de los gandules, puede licuar la auyama.
* Poner olla a calentar, sofreír ajo, ajíes, luego agregar a los gandules. Dejar hervir. Cuando empiece a espesarse colocar verduras, apio y tomillo.
* Dejar espesar hasta que desee.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **16** | **8** | **8** |

## Arvejas o lentejas guisadas con auyama picaditas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **6.6 Libras para 100 Raciones de ½ Taza** |
| Arvejas o Lentejas | 1 libra | 6.6 Libras |
| 16 onza | 105.6 Onzas |
| 453.6 gramos | 2993.7 gramos |
| Auyama | 0.50 libra | 3.3 libras |
| 8 onza | 52.8 Onzas |
| 226.8 gramos | 1496.8 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas  14.17 gramos | 3.3 Onzas  93.52 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas  14.74 gramos | 3.43 onzas  97.28 gramos |
| Verdura | 1 onza | 6.6 onzas |
| 28.35 gramos | 187.11 gramos |
| Orégano | 0.07 Onzas  1.98 gramos | 0.46 onzas  13.06 gramos |
| Apio | 0.24 Onzas  6.8 Gramos | 1.58 0nzas  44.8 gramos |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas | 4.62 onzas |
| 19.84 Gramos | 130.9 gramos |
| Sal | 15 gramos | 99 gramos |
| Tomillo (opcional) | 1 ramita |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **½ taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **15** | **7** | **7** |

**Preparación:**

* Hervir las Lentejas o arvejas hasta ablandar.
* Pelar y cortara auyama en cuadros pequeños, colocar dentro de los granos, puede licuar la auyama.
* Sofreír ajo, ajíes, agregar a las lentejas, permitir hervir. Cuando empiece a espesarse, colocar verduras, apio y tomillo, poner a punto de sal y dejar espesar hasta que desee.

## 2.4. Salcocho de habichuela con muslo de pollo, vegetales y víveres

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **7.4 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Habichuela | 1 Libra | 7.4 Libras |
| 16 onza | 118.4 Onzas |
| 453.6 Gramos | 3.356 gramos |
| Pollo | 1 libra | 7.4 Libras |
| 16 onza | 118.4 Onzas |
| 453.6 gramos | 3.356 Gramos |
| Plátano Verde | 2 plátanos | 14 unidades |
| 8 onzas | 59.2 Onzas |
| 226.8 gramos | 1.678 gramos |
| Guineo Verde | 3 guineo verde | 21 unidades |
| Yautía | 8 Onza | 59.2 onzas |
| 226.8 Gramos | 1.678 gramos |
| Ajo | 0.77 Onzas  21.8 Gramos | 5.69 onzas  161.3 gramos |
| Ají Morrón | 2 Onzas 56.7 Gramos | 14.8 onzas 419.58 gramos |
| Ají Cúbamela | 1 onza  28.35 gramos | 7.4 onzas  209.7 gramos |
| Orégano | 0.10 Onzas  2.83 Gramos | 0.74 onzas  20.94 gramos |
| Apio | 0.24 Onzas  6.80 gramos | 1.77 onzas  50.3 gramos |
| Sal | 15 gramos | 111 gramos |
| Aceite de soya | 0.52 Onzas  14.74 gramos | 3.84 onzas  109 gramos |
| Naranja Agria o Limón | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 5.18 onzas  146.8 gramos |
| Auyama  Verdura | 8 onza  226.8 Gramos | 56 onzas  1.678 gramos |
| 2 Onzas 56.7 Gramos | 14.8 onzas 419.5 gramos |

**Preparación:**

* Limpiar y lavar bien el pollo luego sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal.
* Calentar aceite, agregar el pollo, sofreír agregando pequeñas porciones de agua, durante 20 o 25 minutos.
* Ablandar habichuelas, separar la mitad de estas y licuar, unir las dos, las licuadas y la sin licuar
* Sofreír ajo, añadir a las habichuelas.
* Introducir los víveres a las habichuelas, y poner a cocer la auyama en un recipiente, cuando este, licuar y verter en las habichuelas. Agregar el pollo ya cocido
* Introducir a las habichuelas todos lo sazones, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 1/2 taza** | **2 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **13** | **13** | **9** |

## Salcocho de Guandules con masa de cerdo, vegetales y víveres

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **7.4 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Guandules | 1 Libra | 7.4 Libras |
| 16 onza | 118.4 Onzas |
| 453.6 Gramos | 3.356 gramos |
| Masa de Cerdo | 1 libra | 7.4 Libras |
| 16 onza | 118.4 Onzas |
| 453.6 gramos | 3.356 Gramos |
| Plátano Verde | 2 plátanos | 14 unidades |
| 8 onzas | 59.2 Onzas |
| 226.8 gramos | 1.678 gramos |
| Guineo Verde | 3 guineo verde | 21 unidades |
| Yautía | 8 Onza | 59.2 onzas |
| 226.8 Gramos | 1.678 gramos |
| Ajo | 0.77 Onzas  21.8 Gramos | 5.69 onzas  161.3 gramos |
| Ají Morrón | 2 Onzas 56.7 Gramos | 14.8 onzas 419.58 gramos |
| Ají Cúbamela | 1 onza  28.35 gramos | 7.4 onzas  209.7 gramos |
| Orégano | 0.10 Onzas  2.83 Gramos | 0.74 onzas  20.94 gramos |
| Apio | 0.24 Onzas  6.80 gramos | 1.77 onzas  50.3 gramos |
| Sal | 15 gramos | 111 gramos |
| Aceite de soya | 0.52 Onzas  14.74 gramos | 3.84 onzas  109 gramos |
| Naranja Agria o Limón | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 5.18 onzas  146.8 gramos |
| Auyama  Verdura | 8 onza  226.8 Gramos | 56 onzas  1.678 gramos |
| 2 Onzas 56.7 Gramos | 14.8 onzas 419.5 gramos |

**Preparación:**

* Limpiar y lavar bien el pollo luego sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal.
* Calentar aceite, agregar el pollo, sofreír agregando pequeñas porciones de agua, durante 20 o 25 minutos.
* Ablandar guandules, separar la mitad de estas y licuar, unir las dos las licuadas y la sin licuar
* Sofreír ajo, añadir a las habichuelas.
* Introducir los víveres a los guandules, y poner a cocer la auyama en un recipiente, cuando este, licuar y verter en los guandules. Agregar el pollo ya cocido.
* Introducir a los guandules todos lo sazones, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 1/2 taza** | **2 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **13** | **13** | **9** |

# ARROCES

## 3.1. Arroz blanco

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **22.2 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Arroz | 1 libra | 22.2 Libras |
| 16 onza | 355.2 Onzas |
| 453.6 gramos | 10,069 gramos |
| 0.52 Onzas | 11.54 Onzas |
| 14.74 gramos | 327.2 gramos |
| Sal | 0.35 Onzas  10 gramos | 7.77 Onzas  222 gramos |

**Preparación:**

* Poner caldero con agua, sal y aceite. Dejar hervir.
* Agregar arroz y dejar hervir hasta secar, cuando este seco tapar por 30 minutos. No agregar más aceite.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ tazas** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **4.5** | **3** | **2.2** |

## Moro de Guandules

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **14.2 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Arroz | 1 libra | 14.2 libras |
| 16 onza | 227.2 onzas |
| 453.6 gramos | 6,441 gramos |
| Gandules | 0.50 libra | 7.1 libras |
| 8 onza | 113.6 onzas |
| 226.8 gramos | 3,220 gramos |
| Cebolla | 0.50 Onzas | 7.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 201.2 gramos |
|  |  |
| Auyama | 5 Onza  14.75 Gramos | 4,437 libras  71 Onzas  209.4 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onza | 7.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 201.2 gramos |
| Ají morrón | 0.50 Onzas  14.17 Gramos | 7.1 onzas  201.2 gramos |
| Apio | 0.24 Onza  6.80 gramos | 3.40 onzas  96.56 gramos |
| Ajo | 0.42 Onzas | 5.96 onzas |
| 11.90 Gramos | 168.98 gramos |
| Orégano | 0.24 Onzas  6.80 Gramos | 3.40 onzas  96.56 gramos |
| Sal | 0.52 onzas  15 gramos | 7.38 onzas  213 gramos |
| Verdura | 0.24 Onzas  6.80 gramos | 3.40 onzas  96.56 gramos |
|  |  |  |
| Aceite | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 9.94 onzas  281.72 gramos |
| Tomillo (opcional) | 1 ramita |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **7** | **4.5** | **3.4** |

**Preparación:**

***•*** Ablandar Gandules, sepárelos del agua de cocción, reserva ambos, si son de latas limpiar latas y separa gandules del agua.

• Calienta el aceite, sofreír ajo, luego agregar cebolla, ajíes, cilantro, verdura, apio, orégano y auyama removiendo por tres minutos.

• Incorporar los gandules removiendo por un minuto.

• Luego añadir el Agua, cuando este hirviendo, agregar el arroz después que seque, tapar y dejar cocer a fuego bajo, por 30 minutos.

## Locrio de pollo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **22.2 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Arroz | 1 libra | 22.2 libras |
| 16 Onza | 355.2 onzas |
| 453.6 Gramos | 10,056 gramos |
| Muslo de Pollo (largo o Ancho)  Parte Comestible | 0.5 libra  Parte Comestible | 11.1 libras  Parte Comestible |
| 8 Onzas | 177.6 onzas |
| 226.8 gramos | 5.034 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas | 11.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 314.5 gramos |
|  |  |
| Ají Morrón | 0.50 onza  14.17 gramos | 11.1 onzas  314.5 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas | 11.54 onzas |
| 14.74 Gramos | 327.2 gramos |
| Tomate | 4 onza  113.4 gramos | 88.8 onzas  2,517 gramos |
| Apio | 0.24 Onzas  6.80 Gramos | 5.32 onzas  150.96 gramos |
| cebolla | 0.50 Onzas  14.17 gramos | 11.1 onzas  314.57 gramos |
|  |  |
| Orégano | 0.14 Onzas  3.96 Gramos | 3.10 onzas  87.91 gramos |
| Aceituna y Alcaparra | 0.42 Onzas  11.9 Gramos | 9.324 onzas  264.18 gramos |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 19.84 onzas  440.44 gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 14.74 onzas  333 gramos |
| Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 9.32 onzas |
| 12 Gramos | 266.4 gramos |

**Nota: Recordar que es el muslo de pollo o Pechuga, 2 onzas de parte comestible por cada persona.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 taza2** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **4.5** | **3** | **2.2** |

**Preparación:**

* Limpiar y lavar bien el pollo luego sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal.
* Poner a calentar aceite agregar el pollo, cocinar sofriéndolo durante 25 minutos. Cuando el pollo este cocido sacar del caldero y preservar en un lugar tapado
* Colocar los tomates en el caldero dejar cocer hasta convertir en una pasta
* Incorporar los demás ingredientes, dejar sofreír por dos minutos luego añadir el agua y la sal, cuando este hirviendo agregar arroz, dejar que seque, agregar pollo y tapar, bajar fuego, dejar cocer por 30 minutos no agregar más aceite.

## Locrio de masa de cerdo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **22.2 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Arroz | 1 libra | 22.2 libras |
| 16 Onza | 355.2 onzas |
| 453.6 Gramos | 10,056 gramos |
| Masa de Cerdo | 0.5 libra | 11.1 libras |
| 8 Onzas | 177.6 onzas |
| 226.8 gramos | 5.034 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas | 11.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 314.5 gramos |
| Ají Morrón | 0.50 onza  14.17 gramos | 11.1 onzas  314.5 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas | 11.54 onzas |
| 14.74 Gramos | 327.2 gramos |
| Tomate | 4 onza  113.4 gramos | 88.8 onzas  2,517 gramos |
| Apio | 0.24 Onzas  6.80 Gramos | 5.32 onzas  150.96 gramos |
| cebolla | 0.50 Onzas  14.17 gramos | 11.1 onzas  314.57 gramos |
| Orégano | 0.14 Onzas  3.96 Gramos | 3.10 onzas  87.91 gramos |
| Aceituna y Alcaparra | 0.42 Onzas  11.9 Gramos | 9.324 onzas  264.18 gramos |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 15.54 onzas  440.44 gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 11.54 onzas  330 gramos |
| Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 9 onzas |
| 12 Gramos | 264 gramos |

**Nota: Recordar que es el muslo de pollo o Pechuga, 2 onzas de parte comestible por cada persona.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **4.5** | **3** | **2.2** |

**Preparación:**

* Limpiar y lavar bien la masa de cerdo, luego sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal.
* Poner a calentar aceite agregar la masa de cerdo, cocinar sofriéndolo durante 25 minutos. Cuando la carne este cocido sacar del caldero y preservar en un lugar tapado.
* Colocar los tomates en el caldero dejar cocer hasta convertir en una pasta.
* Incorporar los demás ingredientes, dejar sofreír por dos minutos luego añadir el agua y la sal.
* Cuando este hirviendo agregar arroz, dejar que seque, agregar la carne y tapar. Bajar fuego y dejar cocer por 30 minutos. No agregar más aceite.

* 1. **locrio de carne de conejo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **22.2 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Arroz | 1 libra | 22.2 libras |
| 16 Onza | 355.2 onzas |
| 453.6 Gramos | 10,056 gramos |
| Masa de carne de conejo | 0.5 libra | 11.1 libras |
| 8 Onzas | 177.6 onzas |
| 226.8 gramos | 5.034 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas | 11.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 314.5 gramos |
| Ají Morrón | 0.50 onza  14.17 gramos | 11.1 onzas  314.5 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas | 11.54 onzas |
| 14.74 Gramos | 327.2 gramos |
| Tomate | 4 onza  113.4 gramos | 88.8 onzas  2,517 gramos |
| Apio | 0.24 Onzas  6.80 Gramos | 5.32 onzas  150.96 gramos |
| cebolla | 0.50 Onzas  14.17 gramos | 11.1 onzas  314.57 gramos |
| Orégano | 0.14 Onzas  3.96 Gramos | 3.10 onzas  87.91 gramos |
| Aceituna y Alcaparra | 0.42 Onzas  11.9 Gramos | 9.324 onzas  264.18 gramos |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 15.54 onzas  440.44 gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 11.54 onzas  330 gramos |
| Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 9 onzas |
| 12 Gramos | 264 gramos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **4.5** | **3** | **2.2** |

**Preparación**

* Limpiar y lavar bien la carne de conejo luego sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal.
* Poner a calentar aceite agregar la carne, cocinar sofriéndolo durante 25 minutos.
* Cuando la carne este cocida sacar del caldero y preservar en un lugar.
* Colocar los tomates en el caldero dejar cocer hasta convertir en una pasta.
* Incorporar los demás ingredientes, dejar sofreír por dos minutos luego añadir el agua y la sal, cuando este hirviendo agregar arroz, dejar que seque, agregar pollo y tapar, bajar fuego, dejar cocer hasta estar listo.

## Locrio de sardina

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **22.2 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Arroz | 1 libra | 22.2 libras |
| 16 Onza | 355.2 onzas |
| 453.6 Gramos | 10,056 gramos |
| Sardina | 0.5 libra  Parte Comestible | 11.1 libras  Parte Comestible |
| 8 Onzas | 177.6 onzas |
| 226.8 gramos | 5.034 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas | 11.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 314.5 gramos |
| Ají Morrón | 0.50 onza  14.17 gramos | 11.1 onzas  314.5 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas | 11.54 onzas |
| 14.74 Gramos | 327.2 gramos |
| Tomate | 4 onza  113.4 gramos | 88.8 onzas  2,517 gramos |
| Apio | 0.24 Onzas  6.80 Gramos | 5.32 onzas  150.96 gramos |
| cebolla | 0.50 Onzas  14.17 gramos | 11.1 onzas  314.57 gramos |
| Orégano | 0.14 Onzas  3.96 Gramos | 3.10 onzas  87.91 gramos |
| Aceituna y Alcaparra | 0.42 Onzas  11.9 Gramos | 9.324 onzas  264.18 gramos |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 19.84 onzas  440.44 gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 14.74 onzas  333 gramos |
| Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 9.32 onzas |
| 12 Gramos | 266.4 gramos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **6-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 taza2** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **4.5** | **3** | **2.2** |

**Preparación:**

* Calentar aceite. Agregar tomates y dejar cocer hasta convertir en una pasta. Añadir cebolla, ajo, ajíes, cilantro, verdura, apio picadito, alcaparras y el orégano.
* Luego agregar agua, sal y el líquido de las sardinas. Y preservar la masa. Al hervir, agregar el arroz.
* Dejar hervir a fuego medio, moviendo esporádicamente hasta que este seco. Verter sardina, tapar y dejar cocer.

## Locrio de Arenque

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **22.2 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Arroz | 1 libra | 22.2 libras |
| 16 Onza | 355.2 onzas |
| 453.6 Gramos | 10,056 gramos |
| Arenque seco | 0.5 libra  Parte Comestible | 11.1 libras  Parte Comestible |
| 8 Onzas | 177.6 onzas |
| 226.8 gramos | 5.034 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas | 11.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 314.5 gramos |
|  |  |
| Ají Morrón | 0.50 onza  14.17 gramos | 11.1 onzas  314.5 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas | 11.54 onzas |
| 14.74 Gramos | 327.2 gramos |
| Tomate | 4 onza  113.4 gramos | 88.8 onzas  2,517 gramos |
| Apio | 0.24 Onzas  6.80 Gramos | 5.32 onzas  150.96 gramos |
| cebolla | 0.50 Onzas  14.17 gramos | 11.1 onzas  314.57 gramos |
|  |  |
| Orégano | 0.14 Onzas  3.96 Gramos | 3.10 onzas  87.91 gramos |
| Aceituna y Alcaparra | 0.42 Onzas  11.9 Gramos | 9.324 onzas  264.18 gramos |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 19.84 onzas  440.44 gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 Gramos | 14.74 onzas  333 gramos |
| Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 9.32 onzas |
| 12 Gramos | 266.4 gramos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **4.5** | **3** | **2.2** |

**Preparación:**

* Calentar aceite. Agregar tomates y dejar cocer hasta convertir en una pasta. Añadir cebolla, ajo, ajíes, cilantro, verdura, apio picadito, alcaparras y el orégano.
* Agregar arenque desalado, sin piel ni espinas.
* Agregar agua, dejar que hierva, agregar arroz y dejar hervir esporádicamente hasta que este seco. Tapar y dejar cocer.

## Moro de habichuelas Rojas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **14.2 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Arroz | 1 libra | 14.2 libras |
| 16 onza | 227.2 onzas |
| 453.6 gramos | 6,441 gramos |
| Habichuelas rojas | 0.50 libra | 7.1 libras |
| 8 onza | 113.6 onzas |
| 226.8 gramos | 3,220 gramos |
| Cebolla | 0.50 Onzas | 7.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 201.2 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onza | 7.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 201.2 gramos |
| Ají morrón | 0.50 Onzas  14.17 Gramos | 7.1 onzas  201.2 gramos |
| Apio | 0.24 Onza  6.80 gramos | 3.40 onzas  96.56 gramos |
| Ajo | 0.42 Onzas | 5.96 onzas |
| 11.90 Gramos | 168.98 gramos |
| Orégano | 0.24 Onzas  6.80 Gramos | 3.40 onzas  96.56 gramos |
| Sal | 0.52 onzas  15 gramos | 7.38 onzas  213 gramos |
| Verdura | 0.24 Onzas  6.80 gramos | 3.40 onzas  96.56 gramos |
|  |  |  |
| Aceite | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 9.94 onzas  281.72 gramos |
| Tomillo (opcional) | 1 ramita |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **7** | **4.5** | **3.4** |

**Preparación:**

***•*** Ablandar habichuelas, sepárelos del agua de cocción, reserva ambos, si son de latas limpiar latas y separa gandules del agua.

• Calienta el aceite, sofreír ajo, luego agregar cebolla, ajíes, cilantro, verdura, apio, y orégano, removiendo por tres minutos.

• Incorporar las habichuelas, removiendo por un minuto.

• Luego añadir el Agua, cuando este hirviendo, agregar el arroz después que seque, tapar y dejar cocer a fuego bajo, por 30 minutos.

## Arroz con maíz

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ingredientes | **Peso** | **14.2 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Arroz | 1 libra | 14.2 libras |
| 16 onza | 227.2 onzas |
| 453.6 gramos | 6,441 gramos |
| Maíz | 0.50 libra | 7.1 libras |
| 8 onza | 113.6 onzas |
| 226.8 gramos | 3,220.56 gramos |
| Cebolla | 0.50 Onzas  14.17 Gramos | 7.1 Onzas  201.2 gramos |
| Ajo | 0.42 Onzas | 5.96 onzas |
| 11.90 Gramos | 168 .98 gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  15 gramos | 7.38 Onzas  213 gramos |
| Aceite | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 9.94 onzas  281.72 gramos |

**Preparación:**

•Lavar y secar latas de maíz

•Calentar el aceite, sofreír ajo por 1 minuto, agregar maíz, agua y sal. Dejar hervir, luego incorporar arroz, dejar secar, tapar dejar cocer por 30 minutos.

**Opcional:** Puede usar azafrán.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **7** | **4.5** | **3.4** |

## 

## Moro de habichuelas negras

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **14.2 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Arroz | 1 libra | 14.2 libras |
| 16 onza | 227.2 onzas |
| 453.6 gramos | 6,441 gramos |
| Habichuelas negras | 0.50 libra | 7.1 libras |
| 8 onza | 113.6 onzas |
| 226.8 gramos | 3,220 gramos |
| Cebolla | 0.50 Onzas | 7.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 201.2 gramos |
|  |  |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onza | 7.1 onzas |
| 14.17 Gramos | 201.2 gramos |
| Ají morrón | 0.50 Onzas  14.17 Gramos | 7.1 onzas  201.2 gramos |
| Apio | 0.24 Onza  6.80 gramos | 3.40 onzas  96.56 gramos |
| Ajo | 0.42 Onzas | 5.96 onzas |
| 11.90 Gramos | 168.98 gramos |
| Orégano | 0.24 Onzas  6.80 Gramos | 3.40 onzas  96.56 gramos |
| Sal | 0.52 onzas  15 gramos | 7.38 onzas  213 gramos |
| Verdura | 0.24 Onzas  6.80 gramos | 3.40 onzas  96.56 gramos |
|  |  |  |
| Aceite | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 9.94 onzas  281.72 gramos |
| Tomillo (opcional) | 1 ramita |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **7** | **4.5** | **3.4** |

**Preparación:**

***•*** Ablandar habichuelas, sepárelos del agua de cocción, reserva ambos, si son de latas limpiar latas y separa gandules del agua.

• Calienta el aceite, sofreír ajo, luego agregar cebolla, ajíes, cilantro, verdura, apio, y orégano, removiendo por tres minutos.

• Incorporar las habichuelas, removiendo por un minuto.

• Luego añadir el Agua, cuando este hirviendo, agregar el arroz después que seque, tapar y dejar cocer a fuego bajo, por 30 minutos.

* 1. **Trigo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INGREDIENTES** | **PESO** | **20 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| **Trigo** | **1 Libra**  **16 Onzas**  **453.6 Gramos** | **20 libras**  **320 Onzas**  **9.072 Gramos** |
| **Agua** | **1 Litro** | **20 Litros de agua** |
| **Sal** | **10 Gramos**  **0.35 Onzas** | **200 gramos**  **7 onzas** |
| **Aceite** | **10 Gramos**  **0.35 Onzas** | **200 gramos**  **7 onzas** |

**PREPARACION:**

Colocar caldero con los ingredientes a hervir cuando este hirviendo agregar el trigo, dejar secar tapar por 25 minutos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **4.5** | **3** | **2.2** |

* 1. **Asopao de pollo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INGREDIENTES** | **CANTIDAD 1 LIBRA DE RECETA** | **8.3 Libras para 100 Raciones de 1 ½ Taza** |
| Naranja Agria | 15 g | 124.5 gramos |
| Muslo de pollo | 1 Libra  16 Onzas  453.6 Gramos | 8.3 libras  132.8 onzas  3.764 gramos |
| Ají Cúbamela | 28.35 g  1 Onza | 235.30 gramos  8.3 onzas |
| Auyama | 1 Libra  16 Onzas  453.6 Gramos | 8.3 libras  132.8 onzas  3.764 gramos |
| Orégano | 5 g  0.17 Onzas | 41.5 gramos  1.41 onzas |
| Ajo | 15 g  0.52 Onzas | 124.5 gramos  4.31 onzas |
| Sal | 40 g  1.41 Onzas | 332 gramos  11.70 onzas |
| Tomate | 2 libras  32 Onzas  907 gramos | 16.6 libras  265.6 onzas  7.528 gramos |
| Aceituna y Alcaparra | 58 g  2 Onzas | 481.4 gramos  16.6 onzas |
| Aceite de Soya | 20 g  0.70 Onzas | 166 gramos  5.81 onzas |
| Ají Morrón | 58 g  2 Onzas | 481.4 gramos  16.6 onzas |
| Naranja Agria o Limón | 12 g  0.42 Onzas | 99.6 gramos  3.48 onzas |
| Zanahoria | 5 Onza 141.75 gramos | 41.5 onzas 1,176.52 gramos |
| Azúcar | 0.5 g | 4.15 gramos |
| Frijoles verdes (petite Pois) | 226 gramos | 1,875.8 gramos |
| Papas | 4 Onzas / 113.4 g | 33.2 onzas /941.2 gramos |
| Arroz | 1 Libra  16 Onzas  453.6 gramos | 8.3 libras  132.8 onzas  3.745 gramos |
| Verdura y Perejil | 15 g / 0.52 Onzas | 124.5gramos/ 4.316 onzas |

**PREPARACION:**

Lavar carne y condimentar con una cucharada de sal, orégano y el ajo; poner caldero con el aceite y sudar el pollo cuando este cocido sacar el pollo y preservar en envase tapado, luego colocar los tomates en el caldero dejar cocer, licuar para obtener salsa agregar nuevamente al caldero y verter vegetales dejar sudar por tres minutos, luego agregar agua y dejar hervir agregar arroz y dejar cocer agregar el resto de la sal, pimienta y naranja agria.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 ½ taza** | **2 taza** | **2 ½ taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **12** | **9** | **7** |

1. **ARROZ CON VEGETALES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INGREDIENTES** | **CANTIDAD 1 LIBRA DE RECETA** |  |
| **Arroz** | 1 Libra  16 Onzas  453.6 Gramos | 14.2 libras  227.2 onzas  6,441.12 |
| Vainitas  Ají Morrón  Petit pois  Zanahoria | 56.5 g / 1.99 Onza  56.5 g /1.99 Onza  56.5 g / 1.99 Onza  56.5 g / 1.99 Onza | 1.76 libras  1.76 libras  1.76 libras  1.76 libras |
| **Aceite** | 0.70 Onzas / 20 gramos | 9.94 onzas |
| **Sal** | 0.35 / 10 gramos | 142 gramos |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **4.5** | **3** | **2.2** |

.

**Preparación:**

Calentar Cardero, Agregar aceite, Sofreír vegetales, Agregar agua y sal, Dejar hervir, Agregar Arroz, Dejar que seque. Tapar por media hora.

1. **CARNES**

## Masa de cerdo con berenjena

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de 2 onzas** |
| Masa de cerdo | 1 Libra | 12.5 libras |
| 16 onza | 200 onzas |
| 453.6 gramos | 5,670 gramos |
| Tomate | 1 onza | 12.5 onzas |
| 28.35 gramos | 354.37 gramos |
|  |  |
| Sal | 15 Gramos | 6.61 onzas  187.5 gramos |
| Orégano | 0.17 Onzas  4.81 Gramos | 2.125 onzas  60.12 gramos |
| Berenjenas | 2 libra  32 onza  907.2 gramos | 25 libras  400 onzas  11,340 gramos |
| Ají Morrón | 1 Onza | 12.5 onzas |
| 28.35 Gramos | 354.37 gramos |
|  |  |
| Cebolla | 2 Onza  56.7 Gramos | 1.56 libras  25 Onzas  708.75 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas  14.74 Gramos | 6.5 onzas  184.25 gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas  11.90 gramos | 5.25 onzas  148.75 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas  14.17 gramos | 6.25 onzas  177.12 gramos |
| Verduras | 0.24 onzas  7 gramos | 3 onzas  87.5 gramos |
| Aceite de soya | 1 onzas | 12.5 onzas |
| 28.35 Gramos | 354.37 gramos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **2 onzas** | **2 onzas** | **2 onzas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **8** |

**Preparación:**

* Cortas la masa de Cerdo en cuadros Pequeños.
* Lavar con naranja agria. Sazonar con la mitad del Ajo, Orégano, toque de naranja agria y sal.
* Calentar aceite, sofreír la otra mitad del ajo, agregar la masa de cerdo cocer vertiendo pequeñas cantidades de agua por 20 o 25 minutos, luego agregar las berenjenas hasta que estén cocidas, incorporar tomates, dejar cocer y por último introducir los vegetales restantes, por 5 minutos.

## Carne de res con berenjena

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de 2 onzas** |
| Carne de res | 1 Libra | 12.5 libras |
| 16 onza | 200 onzas |
| 453.6 gramos | 5,670 gramos |
| Tomate | 1 onza | 12.5 onzas |
| 28.35 gramos | 354.37 gramos |
|  |  |
| Sal | 15 Gramos | 6.61 onzas  187.5 gramos |
| Orégano | 0.17 Onzas  4.81 Gramos | 2.125 onzas  60.12 gramos |
| Berenjenas | 2 libra  32 onza  907.2 gramos | 25 libras  400 onzas  11,340 gramos |
| Ají Morrón | 1 Onza | 12.5 onzas |
| 28.35 Gramos | 354.37 gramos |
|  |  |
| Cebolla | 2 Onza  56.7 Gramos | 1.56 libras  25 Onzas  708.75 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas  14.74 Gramos | 6.5 onzas  184.25 gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas  11.90 gramos | 5.25 onzas  148.75 gramos |
|  |  |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas  14.17 gramos | 6.25 onzas  177.12 gramos |
| Verduras | 0.24 onzas  7 gramos | 3 onzas  87.5 gramos |
| Aceite de soya | 1 onzas | 12.5 onzas |
| 28.35 Gramos | 354.37 gramos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **2 onzas** | **2 onzas** | **2 onzas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **8** |

**Preparación:**

* Cortar la carne de res en cuadros pequeños.
* Lavar con naranja agria. Sazonar con la mitad del ajo, orégano, toque de naranja agria y sal.
* Calentar aceite, sofreír la otra mitad del ajo, agregar la carne de res, cocer vertiendo pequeñas cantidades de agua por 20 o 25 minutos, luego agregar las berenjenas hasta que estén cocidas.
* Incorporar tomates, dejar cocer y por último introducir los vegetales restantes, por 5 minutos.

## Muslo de pollo al caldero

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de 2 onzas** |
| Pollo | 1 libra | 12.5 libras |
| 16 onza | 200 onzas |
| 453.6 gramos | 5,670 gramos |
| Sal  Orégano  Ají Morrón | 15 Gramos | 6.61 onzas  187.5 gramos |
| 5 Gramos | 2.20 onzas  62.5 gramos |
| 1 Onza  28.35 Gramos | 2.5 onzas  1354.37gramos |
| 0.50 Onza  14.17 gramos | 6.25 onzas  177.12 gramos |
| Ajo | 0.53 Onzas  15 Gramos | 6.62 onzas  187.5 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas  14.17 Gramos | 6.25 onzas  177.12 gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas |  |
| 11.90 Gramos |  |
|  |  |
| Aceite de Soya | 0.52 Onza | 6.5 onzas |
| 14.74 gramos | 184.25 gramos |

**Nota: Recordar que la porción debe ser 2 onzas de parte comestible**

**Preparación:**

* Limpiar y lavar los muslos de pollo. Quitar la piel.
* Sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal.
* Lavar y cortar los ajíes y la cebolla en cuadro pequeños
* Calentar aceite, agregar el pollo, sofreír incorporando pequeñas porciones de agua, para dar color deseado durante 25 o 30 minutos, luego agregar cebolla y ajíes. Dejar cocer.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **2 onzas** | **2 onzas** | **2 onzas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **8** |

## 

## Bistec de res con cebolla y pimentón\*\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de 2 onzas** |
| Bistec de Res | 1 libra | 12.5 libras |
| 16 onza | 200 onzas |
| 453.6 gramos | 5,670 gramos |
| Sal | 15 Gramos | 6.61 onzas  187.5 gramos |
| Orégano | 0.17 Onzas  4.81 Gramos | 2.125 onzas  60.12 gramos |
| Ají Morrón | 1 Onza | 12.5 onzas |
| 28.35 Gramos | 354.37 gramos |
| Cebolla | 2 Onza  56.7 Gramos | 1.56 libras  25 Onzas  708.75 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas  15 Gramos | 6.5 onzas  184.25 gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas  11.90 gramos | 5.25 onzas  148.75 gramos |
| Aceite de soya | 1 onzas | 12.5 onzas |
| 28.35 Gramos | 354.37 gramos |

**Preparación:**

* Lavar y colocar Bistec en una sopera, Sazonar con naranja agria, orégano, ajo y sal
* Lavar y cortar en aros cebolla, ajíes y pimientos morrones a la juliana
* Calentar aceite, Poner a sudar bisté hasta tener su textura blanda, agregar cebolla, ajíes y pimiento morrones. Dejar cocer por espacio 2 a 4 minutos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **2 onzas** | **2 onzas** | **2 onzas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **8** |

## Masa de cerdo guisada

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de 2 onzas** |
| Masa de Cerdo | 1 libra | 12.5 libras |
| 16 onza | 200 onzas |
| 453.6 gramos | 5,670 gramos |
| Tomate | 1 onza | 12.5 onzas |
| 28.35 gramos | 354.37 gramos |
| Sal | 15 Gramos | 6.61 onzas  187.5 gramos |
| Orégano | 0.17 Onzas  4.81 Gramos | 2.125 onzas  60.12 gramos |
| Ají Morrón | 1 Onza | 12.5 onzas |
| 28.35 Gramos | 354.37 gramos |
| Cebolla | 2 Onza  56.7 Gramos | 1.56 libras  25 Onzas  708.75 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas  14.74 Gramos | 6.5 onzas  184.25 gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas  11.95 gramos | 5.25 onzas  148.75 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas  14.17 gramos | 6.25 onzas  177.12 gramos |
| Aceite de soya | 1 onzas | 12.5 onzas |
| 28.35 Gramos | 354.37 gramos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **2 onzas** | **2 onzas** | **2 onzas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **8** |

**Preparación:**

* Lavar y colocar carne de Cerdo, en una sopera. Sazonar con naranja agria, orégano, ajo y sal
* Lavar y cortar tomates en cuadro pequeños, cebolla, ajíes y pimientos morrones en cortes pequeños.
* Cocer carne de Cerdo hasta tener su textura blanda, agregar tomates (dejar cocer)

I

* Incorporar cebolla, ajíes y pimientos morrones, dejarlo por espacio de 4 o 5 minutos.

## Carne de res guisada

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 Libras para 100 Raciones de 2 onzas** |
| Carne de res | 1 libra | 12.5 libras |
| 16 onza | 200 onzas |
| 453.6 gramos | 5,670 gramos |
| Tomate | 1 onza | 12.5 onzas |
| 28.35 gramos | 354.37 gramos |
|  |  |
| Sal | 15 Gramos | 6.61 onzas  187.5 gramos |
| Orégano | 0.17 Onzas  4.81 Gramos | 2.125 onzas  60.12 gramos |
| Ají Morrón | 1 Onza | 12.5 onzas |
| 28.35 Gramos | 354.37 gramos |
|  |  |
| Cebolla | 2 Onza  56.7 Gramos | 1.56 libras  25 Onzas  708.75 gramos |
| Ajo | 0.52 Onzas  14.74 Gramos | 6.5 onzas  184.25 gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas  11.95 gramos | 5.25 onzas  148.75 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas  14.17 gramos | 6.25 onzas  177.12 gramos |
| Aceite de soya | 1 onzas | 12.5 onzas |
| 28.35 Gramos | 354.37 gramos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **2 onzas** | **2 onzas** | **2 onzas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **8** |

**Preparación:**

* Lavar y colocar carne de res en una sopera. Sazonar con naranja agria, orégano, ajo y sal
* Lavar y cortar tomates en cuadro pequeños, cebolla, ajíes y pimientos morrones en cortes pequeños.
* Cocer carne de res hasta tener su textura blanda, agregar tomates (dejar cocer).

I

* Incorporar cebolla, ajíes y pimientos morrones, dejarlo por espacio de 4 o 5 minutos.

# PASTAS ALIMENTICIAS

## 5.1. Espagueti en salsa de tomates naturales y pechuga de pollo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **16.6 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Espagueti | 1 libra | 16.6 libras |
| 16 onza | 265.6 Onzas |
| 453.6 gramos | 7,529.76 gramos |
| Pechuga de Pollo | 0.5 libra | 8.3 libras |
| 8 onzas | 132.8 onzas |
| 226.8 gramos | 3,764.88 gramos |
| Tomate | 2.5 libras | 41.5 libras |
| 40 onzas  1134 gramos | 664 onzas  18,824.4 gramos |
| Sal | 0.52 Onzas  14.74 Gramos | 8.63 onzas  244.68 gramos |
| Orégano | 0.17 Onzas  4.81 Gramos | 2.82 onzas  79.84 gramos |
| Ají Cúbamela | 1 onza  28.35 gramos | 16.6 onzas  470.6 gramos |
| Ají Morrón | 1 Onza | 16.6 onzas |
| 28.35 gramos | 470.6 gramos |
|  |  |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 gramos | 16.6 Onzas  470.6 gramos |
| Aceitunas y Alcaparras | 0.84 Onzas  23.81 gramos | 13.9 onzas  395.24 gramos |
| Ajo | 0.63 Onzas  17.86 Gramos | 10.45 onzas  296.47 gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 6.97 onzas |
| 11.90 Gramos | 197.54 gramos |
| Aceite de soya | 0.35 Onzas  9.92 Gramos | 5.81 onzas  164.6 gramos |
| Mantequilla con sal | 0.35 onzas  9.92 gramos | 5.81 onzas  164.6 gramos |

## 5.2. Espagueti en salsa de tomates naturales y pechuga de pollo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **6** | **4** | **3** |

**Preparación**

* Lavar y sazonar pechuga con ajo, orégano, naranja agria y sal, calentar aceite y sudar las pechugas
* Poner a hervir agua, cuando este hirviendo agregar Espaguetis. Al estar en su punto, colar los espaguetis del agua caliente y agregar agua purificada bien fría, para parar punto de cocción
* Calentar aceite agregar, ajo dejar dorar, añadir tomate, dejar cocer hasta convertir en una pasta, luego agregar, Cebolla, ajíes, aceitunas y pisca de azúcar (para disminuir acides de los tomates), mantequilla y sal, luego añadir las pechugas y mover por 2 minutos. Verter espagueti y mover por 1 o 2 minutos. (por ultimo hierba buena que es opcional). Si desea otorgar más color a la salsa puede utilizar un poco de Bija.

**Opcional**

Hierba buena y bija.

## Espagueti en salsa de tomates naturales y carne de conejo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **16.6 Libras para 100 Raciones de 1 Taza** |
| Espagueti | 1 libra | 16.6 libras |
| 16 onza | 265.6 Onzas |
| 453.6 gramos | 7,529.76 gramos |
| Masa de Conejo | 0.5 libra | 8.3 libras |
| 8 onzas | 132.8 onzas |
| 226.8 gramos | 3,764.88 gramos |
| Tomate | 2.5 libras | 41.5 libras |
| 40 onzas  1134 gramos | 664 onzas  18,824.4 gramos |
|  |  |
| Sal | 0.52 Onzas  14.74 Gramos | 8.63 onzas  244.68 gramos |
| Orégano | 0.17 Onzas  4.81 Gramos | 2.82 onzas  79.84 gramos |
| Ají Cúbamela | 1 onza  28.35 gramos | 16.6 onzas  470.6 gramos |
| Ají Morrón | 1 Onza | 16.6 onzas |
| 28.35 gramos | 470.6 gramos |
|  |  |
| Cebolla | 1 Onza  28.35 gramos | 16.6 Onzas  470.6 gramos |
| Aceitunas y Alcaparras | 0.84 Onzas  23.81 gramos | 13.9 onzas  395.24 gramos |
| Ajo | 0.63 Onzas  17.86 Gramos | 10.45 onzas  296.47 gramos |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 6.97 onzas |
| 11.90 Gramos | 197.54 gramos |
| Aceite de soya | 0.35 Onzas  9.92 Gramos | 5.81 onzas  164.6 gramos |
| Mantequilla con sal | 0.35 onzas  9.92 gramos | 5.81 onzas  164.6 gramos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 tazas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **6** | **4** | **3** |

**Preparación**

* Lavar y sazonar la masa de conejo con ajo, orégano, naranja agria y sal, calentar aceite y sudar la carne hasta que este cocida, reservar.
* Poner a hervir agua, cuando este hirviendo agregar la pasta. Al estar en su punto, colarla del agua caliente y agregar agua purificada bien fría para detener la cocción.
* Calentar aceite, agregar ajo y dejar dorar, añadir tomate, cocer hasta convertir en una pasta. Luego agregar cebolla, ajíes, aceitunas, azúcar (para disminuir acidez de los tomates), mantequilla y sal, luego añadir la masa del conejo y mover por 2 minutos. Verter la pasta y mezclar por 1 o 2 minutos. Por ultimo hierba buena que es opcional.
* Si desea otorgar más color a la salsa puede utilizar un poco de bija.

**Nota**: La pasta debe cocinarse al dente, siguiendo las recomendaciones del empaque para evitar que se desbaraten. Cocer alimentos sin desbaratar, evitar agregar sal excesiva durante y después de la cocción.

* 1. **DOMPLINES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INGREDIENTES** | **CANTIDAD** | **20 Libras para 100 Raciones /1 Taza** |
| Harina de Trigo | 1 Libra  16 Onzas  454 Gramos | 20 Libras |
| Huevo | 1 Unidad | 20 |
| Mantequilla/ Aceite Vegetal | 0.70 Onzas  19.84 Gramos | 14 onzas  396.8 gramos |
| Sal | 0.35 onzas  10 Gramos | 7  200 gr |
| Agua | 1 Taza | 20 tz |

**PREPARACION**

* En una sopera colocar harina, sal, huevo, grasa (mantequilla, aceite, o manteca Vegetal)
* Mover y unificar lo más que se pueda la harina y los ingredientes ir agregando poco a poco el agua para tener la humedad ideal.
* Amasar y dejar reposar, luego hacer los domplines, Colocar agua con sal a hervir.
* Cuando ya esté hirviendo agregarlos y dejar cocer.
* Escurrir y servir con el guiso de su preferencia.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **5** | **3.3** | **2.5** |

# PESCADO

## Sardinas guisadas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INGREDIENTES** | **CANTIDAD** | **12.5 Libras para 100 Raciones 2 onzas** |
| Sardina | 16 Onzas | 12.5 libras  200 Onzas  7.054 gramos |
| Tomate Bugalu | 2 onzas  56.7 gramos | 1.56 libras  25 onzas  737.1 gramos |
| Ají Cúbamela | 1 Onza  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 gramos |
| Ají Morrón | 1 Onzas  28.35 Gramos | 12.5 Onzas  354.37 gramos |
| Cebolla | 2 Onzas  56.7 gramos | 25 Onzas  708.75 gramos |
| Aceite Vegetal | 0.33 onzas  10 ml | 125 ml |
| Ajo | 0.35 onzas  10 Gramos | 4.37 onzas  125 gramos |

**Preparación:**

* Lavar y secar las latas de sardina. Destaparlas y reservar.
* Picar vegetales. Sofreír ajo, agregar tomates, dejar sofreír y luego agregar cebolla y ají.
* Agregar las sardinas y cocer de 3-5 minutos, sin resolver en exceso para no desbaratar.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **14-18** |
| **2 onzas** | **2 onzas** | **2 onzas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **8** |

## Bacalao con vegetales

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **12.5 libras para 100 raciones de 2 oz.** |
| Bacalao | 1 libras | 12.5 libras |
| 16 Onzas | 200 onzas |
| 453.6 Gramos | 5,670 gramos |
| Tomate | 5 Onzas  141.75 Gramos | 625 onzas  1,771.87 gramos |
| Ají Cúbamela | 2 onza  56.7 gramos | 25 oz  708.75 gramos |
| Ají Morrón | 2 Onza  56.7 Gramos | 25 oz  708.75 gramos |
| Cebolla | 2 Onza  56.7 gramos | 25 oz  708.75 gramos |
| Ajo | 0.42 Onzas  11.90 Gramos | 5.25 onzas  148.75 gramos |
| Apio | 0.50 Onza | 6.25 onzas |
| 14.17 Gramos | 177.12 gramos |
| Verdura | 0.50 onza  14.17 Gramos | 6.25 onzas  148.75 gramos |
| Aceite soya | 0.33 Onzas | 4.37 onzas |
| 10 ml | 128.96 ml |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **2 onzas** | **2 onzas** | **2 onzas** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **8** | **8** | **8** |

**Preparación:**

•Dejar el Bacalao en remojo para que se hidrate, lavar varias veces para quitar la sal.

•Lavar y Cortar en cuadros tomates, Ajíes y Cebolla.

•Calentar aceite, sofreír tomates por minutos, agregar ajíes y cebollas, luego agregar Bacalao y mover hasta mezclar.

# HUEVOS

## 7.1. Huevos revueltos con tomate, ajíes y cebolla picaditos

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **100 unidades para 100 raciones** |
| Huevos | 1 unidad | 100 unidades |
| Tomates | 0.50 onza  14.17 gramos | 3.125 libras  50 onzas  1,417 gramos |
| Ají morrón | 0.25 onza  7 gramos | 25 Onzas  700 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.25 onza  7 gramos | 25 Onzas  700 gramos |
| Cebolla | 0.25 Onzas | 25 Onzas |
| 7 Gramos | 700 gramos |
| Aceite | 0.17 Onza  5 ml | 17 Onzas  500 ml |
| Sal | 2 Gramos | 200 gr |

**Preparación:**

* Caliente el aceite y sofría la mitad de los tomates, la mitad de los ajíes y la cebolla picaditos, por 1 o 2 minutos hasta que estos adquieran un aspecto transparente. Deje la otra mitad de los vegetales crudo.
* Batir el huevo, agregue sal, verter los huevos a los vegetales cocidos poco a poco, continúe revolviendo hasta que los huevos estén cocidos pero blando, entonces agregar el resto de los vegetales crudo y mover por un minuto.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **100** | **100** | **100** |

## Huevos hervidos con papas, zanahoria y cebollas picaditas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **100 unidades para 100 raciones** |
| Huevos | 1 Unidad | 100 unidades |
| Papas | 1 Onza | 6.25 libras  100 onzas |
| 28.35 Gramos | 2,835 gramos |
| Zanahoria | 1 Onza | 6.25 libras  100 onzas |
| 28.35 Gramos | 2,835 gramos |
| Cebolla | 0.25 Onzas | 1.56 libras  25 Onzas |
| 7 Gramos | 700 gramos |
| Ajíes Morrón | 0.25 Onzas | 1.56 libras  25 onzas |
| 7 Gramos | 700 gramos |
| Ajíes Cúbamela | 0.25 Onzas | 1.56 libras  25 onzas |
| 7 Gramos | 700 gramos |
| Naranja agria, Vinagre o Limón | 0.10 Onzas  3 ml | 10 onzas  300 ml |
| Aceite de soya | 5 ml  0.17 Onzas | 300 ml  17 onzas |
| Sal | 2 Gramos | 200 gramos |

**Preparación**

* Lavar pelar y cortar los vegetales a su gusto, poner a sudar los vegetales.
* Hervir huevo, dejar poner duro.
* Cortar cebollas en ruedas, macerar en naranja agria, limón o vinagre de manzana.
* Agregar sal y aceite verde.
* En una sopera poner vegetales cocidos, cortar huevos en ruedas y agregar a los vegetales, por último, añadir cebolla.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **100** | **100** | **100** |

## Huevos Revueltos Con Berenjena

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **100 unidades para 100 raciones** |
| Huevos | 1 unidad | 100 unidades |
|  |  |
|  |  |
| Tomates | 0.50 onza  14.17 gramos | 3.125 libras  50 onzas  1,417 gramos |
| Ají morrón | 0.25 onza  7 gramos | 25 Onzas  700 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.25 onza  7 gramos | 25 Onzas  700 gramos |
| Berenjena | 20.5 g  0.72 oz | 72 oz  2041.2 gramos  4.5 libras |
|  |  |
| Aceite | 0.17 Onza  5 ml | 17 Onzas  500 ml |
| Sal | 2 Gramos | 200 gr |

**Preparación:**

* Caliente el aceite y sofría la mitad de los tomates, la mitad de los ajíes y la cebolla picaditos, por 1 o 2 minutos hasta que estos adquieran un aspecto transparente. Deje la otra mitad de los vegetales crudo.
* Batir el huevo, agregue sal, verter los huevos a los vegetales cocidos poco a poco, continúe revolviendo hasta que los huevos estén cocidos pero blando, entonces agregar el resto de los vegetales crudo y mover por un minuto.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **100** | **100** | **100** |

## Huevos revueltos con Tayotas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **100 unidades para 100 raciones** |
| Huevos  Tayota | 1 unidad | 100 unidades |
| 33 Gramos  1.16 Onzas | 116 Onzas  3.288.6 Onzas  7.25 Libras |
| Tomates | 0.50 onza  14.17 gramos | 3.125 libras  50 onzas  1,417 gramos |
| Ají morrón | 0.25 onza  7 gramos | 25 Onzas  700 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.25 onza  7 gramos | 25 Onzas  700 gramos |
| Cebolla | 0.25 Onzas | 25 Onzas |
| 7 Gramos | 700 gramos |
| Aceite | 0.17 Onza  5 ml | 17 Onzas  500 ml |
| Sal | 2 Gramos | 200 gr |

**Preparación:**

* Caliente el aceite y sofría la mitad de los tomates, la mitad de los ajíes y la cebolla picaditos, por 1 o 2 minutos hasta que estos adquieran un aspecto transparente. Deje la otra mitad de los vegetales crudo.
* Batir el huevo, agregue sal, verter los huevos a los vegetales cocidos poco a poco, continúe revolviendo hasta que los huevos estén cocidos pero blando, entonces agregar el resto de los vegetales crudo y mover por un minuto.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **100** | **100** | **100** |

## Huevos Revueltos Con Vainitas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Peso** | **100 unidades para 100 raciones** |
| Huevos  Vainitas | 1 unidad | 100 unidades |
| 27.5 Gramos  0.97 Onzas | 97 Onzas  2.749.95 Gramos  6.06 libras |
| Tomates | 0.50 onza  14.17 gramos | 3.125 libras  50 onzas  1,417 gramos |
| Ají morrón | 0.25 onza  7 gramos | 25 Onzas  700 gramos |
| Ají Cúbamela | 0.25 onza  7 gramos | 25 Onzas  700 gramos |
| Cebolla | 0.25 Onzas | 25 Onzas |
| 7 Gramos | 700 gramos |
| Aceite | 0.17 Onza  5 ml | 17 Onzas  500 ml |
| Sal | 2 Gramos | 200 gr |

**Preparación:**

* Caliente el aceite y sofría la mitad de los tomates, la mitad de los ajíes y la cebolla picaditos, por 1 o 2 minutos hasta que estos adquieran un aspecto transparente. Deje la otra mitad de los vegetales crudo.
* Batir el huevo, agregue sal, verter los huevos a los vegetales cocidos poco a poco, continúe revolviendo hasta que los huevos estén cocidos pero blando, entonces agregar el resto de los vegetales crudo y mover por un minuto.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tamaño de la ración por edad (en años).** | | |
| **5-9** | **10-14** | **15-19** |
| **1 taza** | **1 taza** | **1 taza** |
|
|
|
|
|
|
|
| **Número de raciones** | | |
| **100** | **100** | **100** |