

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

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

**1. ENSALADAS**

**1.1 Ensalada de Zanahoria y Tayotas**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Zanahoria	0.50 Libras	6.25 Libras
Tayota	0.50 Libras	6.25 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Cebolla	1 Onza	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

**Preparación:**

- Cortar y lavar zanahoria y tayotas en cuadros pequeños, luego sudar durante 15 minutos.
- Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros pequeños. Macerar las cebollas con naranja agria y/o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.

**Tamaño de la ración por edad (en años)**

5-9	10-14	15-19
½ taza	½ taza	1 taza

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**1.2 Ensalada de Brócoli**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Brócoli	1 Libras	12.5 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

**Preparación:**

- Cortar y lavar brócoli, luego sudar durante 15 minutos.
- Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros pequeños. Macerar las cebollas con naranja agria y/o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes e incorporar sal y aceite de oliva.

**Tamaño de la ración por edad (en años)**

5-9	10-14	15-19
½ taza	½ taza	1 taza

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**1.3 Ensalada de Vainitas Hervidas**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Vainita	1 Libras	12.5 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

**Preparación:**

- Cortar y lavar vainitas, luego sudar durante 15 minutos.
- Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con naranja agria y/o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes e incorporar sal y aceite de oliva.

**Tamaño de la ración por edad (en años)**

5-9	10-14	15-19
½ taza	½ taza	1 taza

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**1.4 Ensalada de Zanahoria y Aguacate**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Aguacate	0.50 Libras	6.25 Libras
Zanahoria	0.50 Libras	6.25 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
½ taza	½ taza	1 taza

**Preparación:**

- Cortar y lavar zanahoria en cuadros pequeños, luego sudar durante 15 minutos.
- Lavar, pelar y cortar aguacate luego mezclar con la zanahoria cocida.
- Lavar y cortar ají y cebolla en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con naranja agria y/o limón.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**1.5 Ensalada de Aguacate y Maíz**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Aguacate	0.50 Libras	6.25 Libras
Maíz	0.50 Libras	6.25 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
½ taza	½ taza	1 taza

**Preparación:**

- Lavar latas de maíz, abrir y escurrir el agua de conserva.
- Lavar, pelar y cortar aguacate luego mezclar con el maíz.
- Lavar y cortar ají y cebolla en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con naranja agria y/o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**1.5 Ensalada de Zanahoria, Brócoli y Tayota**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Zanahoria	5.33 Onzas	4.16 Libras
Brocoli	5.33 Onzas	4.16 Libras
Tayota	5.33 Onzas	4.16 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
½ taza	½ taza	1 taza

**Preparación:**

- Cortar y lavar zanahoria, brócoli y tayotas en cuadros pequeños, luego sudar durante 15 minutos.
- Lavar y cortar ají y cebolla en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con naranja agria o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**1.6 Ensalada de Zanahoria y Coliflor**

<b>CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA</b>		<b>CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA</b>
Zanahoria	0.50 Libras	6.25 Libras
Coliflor	0.50 Libras	6.25 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

<b>Tamaño de la ración por edad (en años)</b>		
<b>5-9</b>	<b>10-14</b>	<b>15-19</b>
<b>½ taza</b>	<b>½ taza</b>	<b>1 taza</b>

**Preparación:**

- Cortar y lavar zanahoria y coliflor, luego sudar durante 15 minutos.
- Lavar y cortar ají y cebolla en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con naranja agria o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**1.7 Ensalada de Tomates y Pepino**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 3 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Tomate	0.50 Libras	16.6 Libras
Pepino	0.50 Libras	16.6 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	16.65 Onzas
Sal	0.52 Onzas	1.08 Libras
Ají cúbanela	0.50 Onzas	16.65 Onzas
Cebolla	1 Onzas	2.08 Libras
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	13.98 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	11.65 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 taza	1 taza

**Preparación.**

- Lavar, desinfectar y secar tomates y pepinos. Cortar en cuadros y mezclarlo en un recipiente.
- Macerar la cebolla con naranja agria o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.



**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**1.6 Ensalada de Tomates y Zanahoria**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Tomate	0.50 Libras	16.6 Libras
Zanahoria	0.50 Libras	16.6 Libras
Ají Morrón	0.50 Onza	16.65 Onzas
Sal	0.52 Onza	1.08 Libras
Ají cúbanela	0.50 Onza	16.65 Onzas
Cebolla	1 Onza	2.08 Libras
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onza	13.98 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onza	11.65 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 taza	1 taza

**Preparación:**

- Lavar, desinfectar y secar tomates y zanahoria. Cortar tomates en cuadros y rallar zanahorias.
- Macerar la cebolla con naranja agria y/ o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**1.7 Ensalada de Tomates**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Tomate	1 Libras	33.3 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	16.65 Onzas
Sal	0.52 Onzas	1.08 Libras
Ají cúbanela	0.50 Onzas	16.65 Onzas
Cebolla	1 Onzas	2.08 Libras
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	13.98 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	11.65 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
<b>1 taza</b>	<b>1 taza</b>	<b>1 taza</b>

**Preparación**

- Lavar y cortar tomates en cuadros, colocar en recipiente.
- Macerar la cebolla con naranja agria y/ o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**1.8 Ensalada de Tayota y Vainitas Hervidas**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Tayotas	0.50 Libras	6.25 Libras
Vainitas	0.50 Libras	6.25 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
½ taza	½ taza	1 taza

**Preparación:**

- Cortar y lavar las vainitas y tayotas. Sudar por 15 minutos.
- Macerar la cebolla con naranja agria y/ o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**1.9 Ensalada de Zanahoria y Vainitas Hervidas**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Zanahoria	0.50 Libras	12.5 Libras
Vainitas	0.50 Libras	12.5 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
½ taza	½ taza	1 taza

**Preparación:**

- Lavar y cortar zanahoria y vainitas, luego sudar por 15 minutos y colocarlas en un envase.
- Macerar la cebolla con naranja agria y/ o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**1.10 Ensalada de Repollo con Zanahoria Hervida**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Repollo	0.50 Libras	12.5 Libras
Zanahoria	0.50 Libras	12.5 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
½ taza	½ taza	1 taza

**Preparación:**

- Lavar y cortar repollo y zanahoria, luego sudar por 15 minutos.
- Lavar y cortar cebolla, ajíes, en cuadro pequeños. Macerar la cebolla con naranja agria y/ o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**1.11 Ensalada de Zanahorias con Maíz**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Zanahoria	0.50 Libras	12.5 Libras
Maiz	0.50 Libras	12.5 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.5 Onzas
Ají cubanela	0.50 Onzas	6.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Aceite de oliva	0.35 Onzas	4.37 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
½ taza	½ taza	1 taza

**Preparación:**

- Lavar latas de maíz, abrir y escurrir el agua de conserva.
- Lavar, pelar y cortar zanahorias en cuadros pequeños, luego mezclar con el maíz.
- Lavar y cortar ají y cebolla en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con naranja agria y/o limón.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incorporar sal y aceite de oliva.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**I. LEGUMBRES Y SIMILARES**

**2.1. Habichuelas Rojas Guisadas**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 16 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Habichuela Roja	1 Libras	6.25 Libras
Auyama	0.50 Libras	3.125 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	3.125 Onzas
Ají Cubanela	0.50 Onzas	3.125 Onzas
Ajo	0.52 Onzas	3.25 Onzas
Verdura	0.24 Onzas	1.5 Onzas
Cilantro Ancho	0.24 Onzas	1.5 Onzas
Orégano	0.07 Onzas	0.43 Onzas
Apio	0.24 Onzas	1.5 Onzas
Cebolla	0.50 Onzas	3.125 Onzas
Aceite de soya	0.70 Onzas	4.37 Onzas
Sal	0.52 Onzas	3.25 Onzas

**\*\*Opcional: Agregar al gusto Tomillo.**

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
½ taza	1 taza	1 taza

**Preparación:**

- Ablandar habichuelas, separar la mitad de estas y licuar, luego unir las dos partes.
- 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 los sazones, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**2.2. Guandules con Auyama**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 16 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Guandules	1 Libras	6.25 Libras
Auyama	0.50 Libras	3.125 Libras
Ají Morrón	0.50 Onzas	3.125 Onzas
Ají Cubanela	0.50 Onzas	3.125 Onzas
Ajo	0.52 Onzas	3.25 Onzas
Verdura	0.24 Onzas	1.5 Onzas
Cilantro Ancho	0.24 Onzas	1.5 Onzas
Orégano	0.07 Onzas	0.43 Onzas
Apio	0.24 Onzas	1.5 Onzas
Cebolla	0.50 Onzas	3.125 Onzas
Aceite de soya	0.70 Onzas	4.37 Onzas
Sal	0.52 Onzas	3.25 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
½ taza	1 taza	1 taza

**Preparación:**

- Ablande los guandules (estos pueden ser sofritos), sin son de latas, lavar y limpiar latas, destapar y colocar en una olla.
- Calentar aceite y sofreír ajo, mezclar con las guandules.
- Poner a cocer la auyama, licuar y verter en las guandules.
- Introducir a las guandules todos los sazones, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado.

**NOTA:** Puede lavar los gandules en agua de sal para eliminar sensación amarga.



**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**2.3 Arvejas o Lentejas Guisadas con Auyama Picaditas**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 15 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA
Arvejas o Lentejas	1 Libras	6.6 Libras
Auyama	0.50 Libras	3.3 Libras
Apio	0.24 Onzas	1.58 Onzas
Ají Cúbamela	0.50 Onzas	3.3 Onzas
Ajo	0.52 Onzas	3.43 Onzas
Verdura	1 Onzas	6.6 Onzas
Orégano	0.07 Onzas	0.43 Onzas
Aceite de soya	0.70 Onzas	4.62 Onzas
Sal	0.52 Onzas	3.43 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
½ taza	1 taza	1 taza

**Preparación:**

- Ablande los lentejas/arvejas (estos pueden ser sofritos), sin son de latas, lavar y limpiar latas, destapar y colocar en una olla.
- Calentar aceite y sofreír ajo, mezclar con las lentejas/arvejas.
- Poner a cocer la auyama, licuar y verter en las lentejas/arvejas.
- Introducir a las lentejas/arvejas todos lo sazones, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**2.4. Sancocho de Habichuela con Muslo de Pollo, Vegetales y Víveres**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 13.5 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Habichuelas Rojas	1 Libras	7.40 Libras
Pollo	1.77 Libras	13.125 Libras
Plátano Verde	8 Onzas	3.7 Libras
Yautía	8 Onzas	3.7 Libras
Guineo Verde (3 unidades)	8 Onzas	3.7 Libras
Ají Cúbanela	1 Onzas	7.4 Onzas
Ajo	0.77 Onzas	5.69 Onzas
Verdura	2 Onzas	14.8 Onzas
Orégano	0.10 Onzas	0.74 Onzas
Apio	0.24 Onzas	1.77 Onzas
Aceite de soya	0.52 Onzas	3.84 Onzas
Sal	0.52 Onzas	3.84 Onzas
Naranja Agria o Limón	0.70 Onzas	5.18 Onzas
Ají Morrón	2 Onzas	14.8 Onzas
Auyama	8 Onzas	3.7 Libras

**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 ½ taza	2 taza

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**2.5. Sancocho de Guandules con Masa de Cerdo, Vegetales y Víveres**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 13.5 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Guandules	1 Libras	6.25 Libras
Masa de Cerdo Magra	1.05 Libras	7.77 Libras
Plátano Verde	8 Onzas	3.7 Libras
Yautía	8 Onzas	3.7 Libras
Guineo Verde (3 unidades)	8 Onzas	3.7 Libras
Ají Cúbamela	1 Onzas	7.4 Onzas
Ajo	0.77 Onzas	5.69 Onzas
Verdura	2 Onzas	14.8 Onzas
Orégano	0.10 Onzas	0.74 Onzas
Apio	0.24 Onzas	1.77 Onzas
Aceite de soya	0.52 Onzas	3.84 Onzas
Sal	0.52 Onzas	3.84 Onzas
Naranja Agria o Limón	0.70 Onzas	5.18 Onzas
Ají Morrón	2 Onzas	14.8 Onzas
Auyama	8 Onzas	3.7 Libras

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 ½ taza	2 taza

**Preparación:**

- Limpiar y lavar bien la masa de cerdo luego sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal.
- Calentar aceite, agregar la masa de cerdo, 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 la masa de cerdo ya cocido.
- Introducir a los guandules todos lo sazones, dejar hervir a fuego medio hasta tener el espesor deseado.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**II. ARROCES**

**3.1. Arroz Blanco**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 4.5 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libras	22.2 Libras
Aceite	0.52 Onzas	11.54 Onzas
Sal	0.35 Onzas	7.77 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 ½ taza	2 taza

**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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**3.2. Moro de Guandules**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 7 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libra	14.28 Libras
Guandules	0.50 Libra	7.14 Libras
Ají Cubanela	0.50 Onza	7.14 Onzas
Ajo	0.42 Onza	5.99 Onzas
Verdura	0.24 Onza	3.42 Onzas
Orégano	0.24 Onza	3.42 Onzas
Apio	0.24 Onza	3.42 Onzas
Aceite de soya	0.70 Onza	10.37 Onzas
Sal	0.52 Onza	7.42 Onzas
Ají Morrón	0.50 Onza	7.14 Onzas
Cebolla	0.50 Onza	7.14 Onzas
Auyama	8 Onzas	7.4 Libras

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 ½ taza	2 taza

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

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**3.3. Locrio de Pollo**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 4.5 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libras	22.2 Libras
Muslo de Pollo (largo o Ancho) Parte Comestible	0.58 Libras	13.125 Libras
Ají Cubanela	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Ají Morrón	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Ajo	0.52 Onzas	11.54 Onzas
Tomate	4 Onzas	5.55 Libras
Apio	0.24 Onzas	5.32 Onzas
Cebolla	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Orégano	0.14 Onzas	3.10 Onzas
Aceituna y Alcaparra	0.42 Onzas	9.324 Onzas
Aceite de soya	0.70 Onzas	1.24 Libras
Sal	0.66 Onzas	14.74 Onzas
Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	9.32 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 ½ taza	2 taza

**Preparación:**

- Limpiar y lavar bien el pollo luego sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal.
- Poner a calentar aceite, agregar el pollo, cocinar sofríendolo 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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**3.4. Locrio de Masa de Cerdo**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 4,5 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libras	22.2 Libras
Masa de Cerdo Magra	0.58 Libras	13.125 Libras
Ají Cubanela	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Ají Morrón	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Ajo	0.52 Onzas	11.54 Onzas
Tomate	4 Onzas	5.55 Libras
Apio	0.24 Onzas	5.32 Onzas
Cebolla	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Orégano	0.14 Onzas	3.10 Onzas
Aceituna y Alcaparra	0.42 Onzas	9.324 Onzas
Aceite de soya	0.70 Onzas	1.24 Libras
Sal	0.66 Onzas	14.74 Onzas
Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	9.32 Onzas

**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 sofríendolo 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.

**Tamaño de la ración por edad (en años)**

5-9	10-14	15-19
1 taza	1 ½ taza	2 taza

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**3.5. Locrio de Carne de Conejo**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 4.5 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libra	22.2 libras
Carne de Conejo	0.42 Libra	9.375 libras
Ají Cubanela	0.50 Onza	11.1 onzas
Ají Morrón	0.50 Onza	11.1 onzas
Ajo	0.52 Onza	11.54 onzas
Tomate	4 Onzas	5.55 Libras
Apio	0.24 Onza	5.32 onzas
Cebolla	0.50 Onza	11.1 onzas
Orégano	0.14 Onza	3.10 onzas
Aceituna y Alcaparra	0.42 Onza	9.324 onzas
Aceite de soya	0.70 Onza	1.24 Libras
Sal	0.66 Onza	14.74 onzas
Naranja Agria o Limón	0.42 Onza	9.32 onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 ½ taza	2 taza

**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 sofríendolo 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.



**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**3.6. Locrio de Sardina**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 4.5 PORCIONES DE 1/2 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libras	22.2 Libras
Sardinas en conserva	0.50 Libras	11.1 Libras
Ají Cubanela	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Ají Morrón	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Ajo	0.52 Onzas	11.54 Onzas
Tomate	4 Onzas	5.55 Libras
Apio	0.24 Onzas	5.32 Onzas
Cebolla	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Orégano	0.14 Onzas	3.10 Onzas
Aceituna y Alcaparra	0.42 Onzas	9.324 Onzas
Aceite de soya	0.70 Onzas	1.24 Libras
Sal	0.66 Onzas	14.74 Onzas
Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	9.32 Onzas

**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.

**Tamaño de la ración por edad (en años)**

5-9	10-14	15-19
<b>1 taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>2 taza</b>

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**3.7. Locrio de Arenque**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 4,5 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libras	22.2 Libras
Arenque Ahumado	0.58 Libras	13.125 Libras
Ají Cubanela	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Ají Morrón	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Ajo	0.52 Onzas	11.54 Onzas
Tomate	4 Onzas	5.55 Libras
Apio	0.24 Onzas	5.32 Onzas
Cebolla	0.50 Onzas	11.1 Onzas
Orégano	0.14 Onzas	3.10 Onzas
Aceituna y Alcaparra	0.42 Onzas	9.324 Onzas
Aceite de soya	0.70 Onzas	1.24 Libras
Sal	0.66 Onzas	14.74 Onzas
Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	9.32 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 ½ taza	2 taza

**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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**3.8. Moro de Habichuelas Rojas**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 7 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libras	14.2 Libras
Habichuelas Rojas	0.50 Libras	7.14 Libras
Ají Cubanela	0.50 Onzas	7.14 Onzas
Ajo	0.42 Onzas	5.99 Onzas
Verdura	0.24 Onzas	3.42 Onzas
Orégano	0.24 Onzas	3.42 Onzas
Apio	0.24 Onzas	3.42 Onzas
Aceite de soya	0.70 Onzas	10.37 Onzas
Sal	0.52 Onzas	7.42 Onzas
Ají Morrón	0.50 Onzas	7.14 Onzas
Cebolla	0.50 Onzas	7.14 Onzas
Auyama	8 Onzas	7.4 Libras

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 ½ taza	2 taza

**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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**3.9. Arroz con Maíz**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 7 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libras	14.28 Libras
Maíz	0.50 Libras	7.14 Libras
Cebolla	0.50 Onzas	7.14 Onzas
Ajo	0.42 Onzas	5.99 Onzas
Sal	0.52 Onzas	7.42 Onzas
Aceite	0.70 Onzas	9.99 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
<b>1 taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>2 taza</b>

**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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**3.10. Moro de Habichuelas Negras**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 7 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libras	14.2 Libras
Habichuelas Negras	0.50 Libras	7.14 Libras
Ají Cubanela	0.50 Onzas	7.14 Onzas
Ajo	0.42 Onzas	5.99 Onzas
Verdura	0.24 Onzas	3.42 Onzas
Orégano	0.24 Onzas	3.42 Onzas
Apio	0.24 Onzas	3.42 Onzas
Aceite de soya	0.70 Onzas	10.37 Onzas
Sal	0.52 Onzas	7.42 Onzas
Ají Morrón	0.50 Onzas	7.14 Onzas
Cebolla	0.50 Onzas	7.14 Onzas
Auyama	8 Onzas	7.4 Libras

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 ½ taza	2 taza

**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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**3.11. Trigo**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 5 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Trigo	1 Libras	20 Libras
Aceite	0.35 Onzas	7 Onzas
Sal	0.35 Onzas	7 Onzas
Agua	1 Litros	20 Litros

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 taza	1 ½ taza	2 taza

**Preparación:**

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

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

3.12. **Asopao de Pollo**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 12 PORCIONES DE 1.5 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1.5 TAZA
Arroz	1 Libra	8.3 Libras
Muslo de Pollo (largo o Ancho) Parte Comestible	1.57 Libra	13.03 Libras
Ají Cúbamela	1 Onza	8.3 Onzas
Ají Morrón	2 Onza	1.03 Libra
Ajo	0.52 Onza	4.31 Onzas
Tomate	2 Libras	16.6 Libras
Papa	4 Onza	2.075 Libras
Orégano	0.17 Onza	1.41 Onza
Aceituna y Alcaparra	2 Onza	1.03 Libra
Aceite de soya	0.70 Onza	5.81 Onzas
Sal	0.52 Onza	7.38 Onzas
Auyama	1 Libra	8.3 Libras
Naranja Agria o Limón	0.52 Onza	4.31 onzas
Verdura y Perejil	0.52 Onza	4.31 Onzas
Frijoles Verdes ( Petite Pois)	8 Onzas	4.15 Libras
Zanahoria	5 Onzas	2.59 Libras
Azúcar	0.5 Gramos	4.15 Gramos

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 ½ taza	2 tazas	2 ½ tazas

**Preparación:**

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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**3.13. Arroz Con Vegetales**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 7 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Arroz	1 Libras	14.28 Libras
Vainitas	1.99 Onzas	1.77 Libras
Ají Morrón	1.99 Onzas	1.77 Libras
Petit pois	1.99 Onzas	1.77 Libras
Zanahoria	1.99 Onzas	1.77 Libras
Sal	0.35 Onzas	4.99 Onzas
Aceite	0.70 Onzas	9.99 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
<b>1 taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>2 tazas</b>

**Preparación:**

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



**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**III. CARNES**

**4.1. Masa de cerdo con berenjena**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS
Masa de cerdo	1.05 Libras	13.125 Libras
Tomate	1 Onzas	13.125 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.82 Onzas
Orégano	0.17 Onzas	2.23 Onzas
Berenjenas	3 Libras	39.375 Libras
Ají Morrón	1 Onzas	13.125 Onzas
Cebolla	2 Onzas	1.64 Libras
Ajo	0.52 Onzas	6.82 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón 0.42 Onzas	0.42 Onzas	5.51 Onzas
Ají Cúbamela	0.50 Onzas	6.65 Onzas
Verduras onzas	0.24 Onzas	3.15 onzas
Aceite de soya onzas	1 Onzas	13.125 onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
2 Onzas	2 Onzas	2 Onzas

**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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**4.2. Carne de Res con Berenjena**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS
Masa de res	1.05 Libras	13.125 Libras
Tomate	1 Onzas	13.125 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.82 Onzas
Orégano	0.17 Onzas	2.23 Onzas
Berenjenas	3 Libras	39.375 Libras
Ají Morrón	1 Onzas	13.125 Onzas
Cebolla	2 Onzas	1.64 Libras
Ajo	0.52 Onzas	6.82 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.51 Onzas
Ají Cúbamela	0.50 Onzas	6.65 Onzas
Verduras	0.24 Onzas	3.15 Onzas
Aceite de soya	1 Onzas	13.125 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
2 Onzas	2 Onzas	2 Onzas

**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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**4.3. Muslo de Pollo al Caldero**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS
Pollo	1.05 Libras	13.125 Libras
Sal	0.52 Onzas	6.82 Onzas
Orégano	1 Onzas	13.125 Onzas
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.56 Onzas
Ajo	0.53 Onzas	6.95 Onzas
Ají Cúbanela	0.50 Onzas	6.56 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.5 Onzas
Aceite de Soya	0.52 Onzas	6.82 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
2 Onzas	2 Onzas	2 Onzas

**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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**4.4. Bistec de Res con Cebolla y Pimentón**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS
Bistec de Res	1.05 Libras	13.125 Libras
Sal	0.52 Onzas	6.82 Onzas
Orégano	1 Onzas	13.125 Onzas
Ají Morrón	0.50 Onzas	6.56 Onzas
Ajo	0.53 Onzas	6.95 Onzas
Ají Cúbanela	0.50 Onzas	6.56 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.5 Onzas
Aceite de Soya	0.52 Onzas	6.82 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
2 Onzas	2 Onzas	2 Onzas

**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 bistec hasta tener su textura blanda, agregar cebolla, ajíes y pimiento morrones. Dejar cocer por espacio 2 a 4 minutos.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**4.5. Masa de Cerdo Guisada**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS
Masa de cerdo magra	1.05 Libras	13.125 Libras
Tomate	1 Onzas	13.125 Onzas
Sal	0.52 Onzas	6.82 Onzas
Orégano	0.17 Onzas	2.23 Onzas
Ají Morrón	1 Onzas	13.125 Onzas
Cebolla	2 Onzas	1.64 Libras
Ajo	0.52 Onzas	6.82 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.51 Onzas
Ají Cúbamela	0.50 Onzas	6.65 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
2 Onzas	2 Onzas	2 Onzas

**Preparación:**

- Lavar y colocar carne de cerdo en una sopera. Sazonar con naranja agria, orégano, ajo y sal.
- Lavar y cortar tomates, cebolla, ajíes y pimientos morrones en cuadros pequeños.
- Cocer carne de cerdo hasta tener una textura blanda, agregar tomates (dejar cocer).
- Incorporar cebolla, ajíes y pimientos morrones, dejarlo por espacio de 4 o 5 minutos.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**4.6. Carne de Res Guisada**

<b>CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS</b>		<b>CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS</b>
Masa de Res Guisada	1.05 Libras	13.125 Libras
Tomate	1 Onzas	13.125 Onzas
Sal	0.52 Onza	6.82 Onzas
Orégano	0.17 Onzas	2.23 Onzas
Ají Morrón	1 Onzas	13.125 Onzas
Cebolla	2 Onzas	1.64 Libras
Ajo	0.52 Onzas	6.82 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	5.51 Onzas
Ají Cúbamela	0.50 Onzas	6.65 Onzas
Masa de cerdo magra	1.05 Libras	13.125 Libras

<b>Tamaño de la ración por edad (en años)</b>		
<b>5-9</b>	<b>10-14</b>	<b>15-19</b>
<b>2 Onzas</b>	<b>2 Onzas</b>	<b>2 Onzas</b>

**Preparación:**

- Lavar y colocar carne de res en una sopera. Sazonar con naranja agria, orégano, ajo y sal.
- Lavar y cortar tomates, cebolla, ajíes y pimientos morrones en cuadros pequeños.
- Cocer carne de res hasta tener una textura blanda, agregar tomates (dejar cocer).
- Incorporar cebolla, ajíes y pimientos morrones, dejarlo por espacio de 4 o 5 minutos.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**IV. PASTAS ALIMENTICIAS**

**5.1 Pastas en Salsa de Tomates Naturales y Pechuga de Pollo**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Pasta	1 Libras	16.6 Libras
Pechuga de Pollo	0.58 Libras	9.628 Libras
Ají Cúbamela	1 Onzas	16.6 Onzas
Ají Morrón	1 Onzas	16.6 Onzas
Ajo	0.63 Onzas	10.45 Onzas
Tomate	2.5 Libras	41.5 Libras
Cebolla	1 Onzas	16.6 Libras
Orégano	0.17 Onzas	2.82 Onzas
Aceitunas y Alcaparra	0.84 Onzas	13.94 Onzas
Aceite de soya	0.35 Onzas	5.81 Onzas
Sal	0.52 Onzas	13.9 Onzas
Mantequilla con sal	0.35 Onzas	5.81 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	6.97 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 Taza	1 ½ Taza	2 Tazas

**Preparación:**

- Lavar y sazonar pechuga con ajo, orégano, naranja agria y sal.
- Calentar aceite y sudar las pechugas.
- Agregar espaguetis en agua hirviendo. Cuando estén al dente, retirar del agua caliente y agregar agua fría purificada.
- Calentar aceite, agregar ajo y 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 último agregar hierba buena (opcional).

NOTA: Sí desea otorgar más color a la salsa puede utilizar un poco de bija.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

"Año del Fomento a las Exportaciones"

**5.3. Pastas en Salsa de Tomates Naturales y Carne de Conejo**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Pasta	1 Libras	16.6 Libras
Carne de Conejo	0.42 Libras	9.375 Libras
Ají Cúbamela	1 Onzas	16.6 Onzas
Ají Morrón	1 Onzas	16.6 Onzas
Ajo	0.63 Onzas	10.45 Onzas
Tomate	2.5 Libras	41.5 Libras
Cebolla	1 Onzas	16.6 Libras
Orégano	0.17 Onzas	2.82 Onzas
Aceitunas y Alcaparra	0.84 Onzas	13.94 Onzas
Aceite de soya	0.35 Onzas	5.81 Onzas
Sal	0.52 Onzas	13.9 Onzas
Mantequilla con sal	0.35 Onzas	5.81 Onzas
Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón	0.42 Onzas	6.97 Onzas
Pasta	1 Libras	16.6 Libras

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
<b>1 Taza</b>	<b>1 ½ Taza</b>	<b>2 Tazas</b>

**Preparación:**

- Lavar y sazonar carne de conejo con ajo, orégano, naranja agria y sal.
- Calentar aceite y sudar la carne.
- Agregar espaguetis en agua hirviendo. Cuando estén al dente, retirar del agua caliente y agregar agua fría purificada.
- Calentar aceite, agregar ajo y 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 la carne de conejo y mover por 2 minutos. Verter espagueti y mover por 1 o 2 minutos. Por último agregar hierba buena (opcional).



**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**5.4. DOMPLIN**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 5 PORCIONES DE 1 TAZA		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA
Harina de Trigo	1 Libra	20 Libras
Huevo	1 Unidad	20 Unidades
Mantequilla/ Aceite Vegetal	0.70 Onza	14 Onzas
Sal	0.35 Onza	7 Onzas
Agua	1 Taza	20 Taza

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
<b>1 Taza</b>	<b>1 ½ Taza</b>	<b>2 Tazas</b>

**Preparación:**

- En una soperera colocar harina, sal, huevo, grasa (mantequilla, aceite, o manteca vegetal).
- Mover y unificar la harina y los ingredientes, ir agregando poco a poco el agua para tener la humedad ideal.
- Amasar y dejar reposar, luego hacer los domplin, colocar agua con sal a hervir.
- Cuando ya esté hirviendo agregarlos y dejar cocer.
- Escurrir y servir con el guiso de su preferencia.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**V. PESCADO**

**6.1. Sardinas Guisadas**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS
Sardina	1 Libras	12.5 Libras
Tomate Bugalu	2 Onzas	1.56 Libras
Ají Cúbamela	1 Onzas	12.5 Onzas
Ají Morrón	1 Onzas	12.5 Onzas
Cebolla	1 Onzas	12.5 Onzas
Aceite Vegetal	0.33 Onza	4.12 Onzas
Ajo	0.35 Onza	4.37 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
2 Onzas	2 Onzas	2 Onzas

**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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**6.2. Bacalao con Vegetales**

CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS		CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS
Bacalao	1 Libras	12.5 Libras
Tomate	5 Onzas	3.90 Libras
Ají Cúbamela	2 Onzas	1.56 Libras
Ají Morrón	2 Onzas	1.56 Libras
Cebolla	2 Onzas	1.56 Libras
Ajo	0.42 Onzas	5.25 Onzas
Apio	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Verdura	0.50 Onzas	6.25 Onzas
Aceite de soya 0.70 Onza	0.70 Onzas	8.75 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
2 Onzas	2 Onzas	2 Onzas

**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 3 minutos, agregar ajíes y cebollas, luego agregar Bacalao y mover hasta mezclar.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**VI. HUEVOS**

**7.1 Huevos Revueltos Con Tomate, Ajíes y Cebolla Picaditos**

Cantidad de Ingredientes para 1 Ración de 1 Taza		Cantidad de Ingredientes para 100 Ración de 1 Taza
Huevos	1 unidad	100 unidades
Tomates	0.50 onza	50 onzas
Ají morrón	0.25 onza	25 Onzas
Ají Cúbamela	0.25 onza	25 Onzas
Cebolla	0.25 onza	25 Onzas
Aceite	0.17 Onza	17 Onzas
Sal	0.070 Onza	7 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 Taza	1 Taza	1 Taza

**Preparación:**

- Caliente el aceite y sofría la mitad de los vegetales 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, verterlo a los vegetales cocidos poco a poco, hasta que esté cocido pero blando, luego agregar el resto de los vegetales crudo y mover por un minuto.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**7.2. Huevos Hervidos con Papas, Zanahoria y Cebollas Picaditas**

Cantidad de Ingredientes para 1 Ración de 1 Taza		Cantidad de Ingredientes para 100 Ración de 1 Taza
Huevo	1 Unidad	100 Unidades
Papas	1 Onzas	6.25 Libras
Zanahoria	1 Onzas	6.25 Libras
Cebolla	0.25 Onzas	1.56 Libras
Ajís Morrón	0.25 Onzas	1.56 Libras
Ajís Cúbamela	0.25 Onzas	1.56 Libras
Aceite de soya	0.17 Onzas	1.06 Onzas
Sal	0.070 Onzas	7 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 Taza	1 Taza	1 Taza

**Preparación**

- Lavar, pelar y cortar los vegetales a su gusto, poner a sudar los vegetales.
- Hervir huevo.
- 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.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**7.3. Huevos Revueltos Con Berenjena**

Cantidad de Ingredientes para 1 Ración de 1 Taza		Cantidad de Ingredientes para 100 Ración de 1 Taza
Huevos	1 Unidad	100 Unidades
Tomates	0.50 Onzas	3.125 Libras
Ají morrón	0.25 Onzas	1.56 Libra
Berenjena	0.72 Onzas	4.5 Libras
Ají Cúbamela	0.25 Onzas	1.56 Libra
Aceite	0.17 Onzas	1.06 Libras
Sal	0.070 Onzas	7 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 Taza	1 Taza	1 Taza

**Preparación:**

- Lavar, pelar y cortar las berenjenas en trozos.
- Lavar y cortar vegetales en cuadros pequeñitos.
- Sofreír tomates y luego agregar las berenjenas y dejar cocer.
- Introducir la mitad de los vegetales crudos y los huevos y cuando estén casi cocidos agregar el resto de los vegetales.
- Dejar cocer de 5 a 7 minutos.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**

Departamento de Nutrición

*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**7.4. Huevos Revueltos con Tayotas**

Cantidad de Ingredientes para 1 Ración de 1 Taza		Cantidad de Ingredientes para 100 Ración de 1 Taza
Huevos	1 Unidad	100 Unidades
Tomates	0.50 Onzas	3.125 Libras
Ají morrón	0.25 Onzas	1.56 Libras
Tayota	1.16 Onzas	7.25 Libras
Ají Cúbamela	0.25 Onzas	1.56 Libras
Aceite	0.17 Onzas	1.06 Libras
Sal	0.070 Onzas	7 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 Taza	1 Taza	1 Taza

**Preparación:**

- Lavar, pelar y cortar las tayotas en trozos.
- Lavar y cortar vegetales en cuadros pequeños.
- Sofreír tomates y luego agregar las tayotas y dejar cocer.
- Introducir la mitad de los vegetales crudos y los huevos y cuando estén casi cocidos agregar el resto de los vegetales.
- Dejar cocer de 5 a 7 minutos.

**Dirección de Alimentación y Nutrición**  
Departamento de Nutrición  
*"Año del Fomento a las Exportaciones"*

**7.5. Huevos Revueltos Con Vainitas**

Cantidad de Ingredientes para 1 Ración de 1 Taza		Cantidad de Ingredientes para 100 Ración de 1 Taza
Huevos	1 Unidad	100 Unidades
Ají morrón	0.25 Onzas	1.56 Libra
Vainitas	0.97 Onzas	6.06 Libras
Ají Cúbamela	0.25 Onzas	1.56 Libra
Aceite	0.17 Onzas	1.06 Libras
Sal	0.070 Onzas	7 Onzas

Tamaño de la ración por edad (en años)		
5-9	10-14	15-19
1 Taza	1 Taza	1 Taza

**Preparación:**

- Lavar, pelar y cortar las vainitas en cuadros pequeños.
- Lavar y cortar vegetales en cuadros pequeñitos.
- Sudar las vainitas hasta que estén cocidas, añadir sal y la mitad de los vegetales. Dejar cocer por 5 minutos.
- Batir los huevos y verter en las vainitas, mover hasta que hayan cocido y luego agregar el resto de los vegetales y mover por 3 minutos.