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

# ENSALADAS

## Ensalada de Zanahoria y Tayota

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA** |
| Zanahorias | 0.50 Libras | 6.25 Libras |
| Tayotas | 0.50 Libras | 6.25 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Ají cubanela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Vinagre de Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 5.25 Onzas |
| Aceite de oliva | 0.35 Onzas | 4.37 Onzas |

**Preparación:**

* Cortar y lavar zanahorias y tayotas en juliana, luego sudar durante 15 minutos.
* Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros pequeños. Macerar las cebollas con vinagre de manzana, naranja agria 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** |

## Ensalada de Brócoli

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA** |
|  | |  |
| Broccoli | 1.00 Libra | 12.5 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Ají cúbanela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.5 Onzas |
| Vinagre de 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 10 minutos que quede crujiente.
* Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros pequeños. Macerar las cebollas con Vinagre de Manzana, naranja agria 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** |

## Ensalada de Vainitas Hervidas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA** |
| Vainitas | 1.00 Libra | 12.5 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Ají cubanela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Vinagre de 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 10 minutos que quede crujiente.

•Lavar y cortar ajíes y cebollas en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con vinagre de manzana, naranja agria 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** |

## 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 | 6.50 Onzas |
| Ají cubanela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Vinagre de 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 en cuadros, luego sudar durante 10 minutos que quede crujiente.

• Lavar, secar, pelar y cortar aguacate en cuadro luego mezclar con la zanahoria cocida.

• Lavar y cortar ají y cebolla en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con vinagre de manzana, naranja agria o limón, mezclar todos los ingredientes.

• 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 |

## 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 | 6.50 Onzas |
| Ají cubanela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Vinagre de 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, secar abrir y escurrir el agua de conserva.

• Lavar, secar, pelar y cortar aguacate luego mezclar con el maíz.

• Lavar y cortar ají y cebolla en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con vinagre de manzana naranja agria o limón.

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

.

## 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 | 6.50 Onzas |
| Ají cubanela | 0.50 Onzas | 6.50 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Vinagre de 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 juliana, luego sudar durante 10 minutos que quede crujiente.

• Lavar y cortar ají y cebolla en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con, vinagre de manzana, naranja agria o limón.

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

## 1.6 Ensalada de Zanahoria y Coliflor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |
| Coliflor | 0.50 Libras | 6.25 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Ají cubanela | 0.50 Onzas | 6.50 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.50 0Onzas |
| Vinagre de 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 coliflor, luego sudar durante 10 minutos que quede crujiente.
* Lavar y cortar ají y cebolla en cuadros pequeños. Macerar la cebolla con, vinagre de manzana naranja agria 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** |

## 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 | 16.60 Libras |
| Pepino | 0.50 Libras | 16.60 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 1.04 Libras |
| Sal | 0.52 Onzas | 1.08 Libras |
| Ají cúbanela | 0.50 Onzas | 1.04 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 2.08 Libras |
| Vinagre de 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, vinagre de manzana, naranja agria o limón.

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

## 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 | 6.25 Libras |
| Zanahoria | 0.50 Libras | 6.25 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 1.08 Libra |
| Ají cúbanela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 2.08 Libras |
| Vinagre de Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 13.98 Onzas |
| Aceite de oliva | 0.35 Onzas | 11.65 Onzas |

**Preparación:**

• Lavar, desinfectar y secar tomates y zanahoria. Cortar tomates en cuadros y rallar zanahorias.

• Macerar la cebolla con vinagre de manzana, naranja agria 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** |
| **1 taza** | **1 taza** | **1 taza** |

## Ensalada de Tomates

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 1/2 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA** |
| Tomate | 1.00 Libra | 33.3 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onza | 6.25 Onzas |
| Sal | 0.52 Onza | 1.08 Libra |
| Ají cúbanela | 0.50 Onza | 6.25 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 2.08 Libras |
| Vinagre de Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 13.98 Onzas |
| Aceite de oliva | 0.35 Onzas | 11.65 Onzas |

**Preparación**

• Lavar y cortar tomates en cuadros, colocar en recipiente.

• Macerar la cebolla con, vinagre de manzana, naranja agria 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** |
| **1 taza** | **1 taza** | **1 taza** |

## 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 | 6.50 Onzas |
| Ají cubanela | 0.50 Onzas | 6.50 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Vinagre de Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 5.25 Onzas |
| Aceite de oliva | 0.35 Onzas | 4.37 Onzas |

**Preparación:**

* Cortar y lavar las vainitas y tayotas. Sudar por 10 minutos que quede crujiente.
* Macerar la cebolla con, vinagre de manzana, naranja agria 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** |

## 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 | 6.25 Libras |
| Vainitas | 0.50 Libras | 6.25 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Ají cubanela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Vinagre de Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 5.25 Onzas |
| Aceite de oliva | 0.35 Onzas | 4.37 Onzas |

**Preparación:**

* Lavar y cortar zanahoria y vainitas, luego sudar por 10 minutos que quede crujiente, colar y colocarlas en un envase.
* Macerar la cebolla con, vinagre de manzana naranja agria 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** |

## 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 | 6.25 Libras |
| Zanahoria | 0.50 Libras | 6.25 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Ají cubanela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Vinagre de Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 5.25 Onzas |
| Aceite de oliva | 0.35 Onzas | 4.37 Onzas |

**Preparación:**

* Lavar y cortar repollo y zanahoria, luego sudar por 10 minutos que quede crujiente.
* Lavar y cortar cebolla, ajíes, en cuadro pequeños. Macerar la cebolla con, vinagre de manzana, naranja agria 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** |

## 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 | 6.25 Libras |
| Maiz | 0.50 Libras | 6.25 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Ají cubanela | 0.50 Onzas | 6.50 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Vinagre de Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 5.25 Onzas |
| Aceite de oliva | 0.35 Onzas | 4.37 Onzas |

**Preparación:**

* Lavar latas de maíz y secar, abrir y escurrir el agua de conserva.
* Lavar, pelar y cortar zanahorias en cuadros, sudar por 10 minutos que quede crujiente, luego mezclar con el maíz.
* Lavar y cortar ají y cebolla en cuadros pequeños. Macerar la cebolla, vinagre de manzana con naranja agria 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** |

# LEGUMBRES Y SIMILARES

## 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 | 1.00 Libra | 6.25 Libras |
| Auyama | 0.50 Libras | 3.13 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 3.13 Onzas |
| Ají Cubanela | 0.50 Onzas | 3.13 Onzas |
| Ajo | 0.52 Onzas | 3.25 Onzas |
| Verdura | 0.24 Onzas | 1.50 Onza |
| Cilantro Ancho | 0.24 Onzas | 1.50 Onza |
| Orégano | 0.07 Onzas | 0.43 Onza |
| Apio | 0.24 Onzas | 1.50 Onza |
| Cebolla | 0.50 Onzas | 3.13 Onzas |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas | 4 .37 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 3.25 Onzas |

**\*\*Opcional: Agregar al gusto Tomillo u hoja de laurel.**

**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** |

## Guandules con Auyama

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 16 PORCIONES DE 1/2 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1/2 TAZA** |
| Guandules | 1.00 Libra | 6.25 Libras |
| Auyama | 0.50 Libras | 3.13 Libras |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 3.13 Onzas |
| Ají Cubanela | 0.50 Onzas | 3.13 Onzas |
| Ajo | 0.52 Onzas | 3.25 Onzas |
| Verdura | 0.24 Onzas | 1.50 Onzas |
| Cilantro Ancho | 0.24 Onzas | 1.50 Onzas |
| Orégano | 0.07 Onzas | 0.43 Onzas |
| Apio | 0.24 Onzas | 1.50 Onzas |
| Cebolla | 0.50 Onzas | 3.13 Onzas |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas | 4.37 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 3.25 Onzas |

**Preparación:**

* Ablandar los guandules (estos pueden ser sofritos), sin son de latas, lavar y limpiar latas, destapar y colocar en una olla.
* Ablandar auyama, licuar con una la mitad de los guandules unir los ingredientes licuados con los no licuados.
* Poner olla a calentar, sofreír ajo, agregar a los guandules, luego agregar los demás ingredientes. Dejar espesar hasta que desee.

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

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

## 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 | 1.00 Libra | 6.60 Libras |
| Auyama | 0.50 Libras | 3.30 Libras |
| Apio | 0.24 Onzas | 1.58 Onzas |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas | 3.30 Onzas |
| Ajo | 0.52 Onzas | 3.43 Onzas |
| Verdura | 1.00 Onza | 6.60 Onzas |
| Orégano | 0.07 Onzas | 0.43 Onza |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas | 4.62 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 3.43 Onzas |

**Preparación:**

* Hervir las Lentejas o arvejas hasta ablandar.
* Ablandar auyama, licuar con un poco de las lentejas, y unir todo.
* Sofreír ajo, agregar a las lentejas, dejar hervir. Cuando empiece a espesarse, colocar verduras, apio y tomillo y demás ingredientes, poner a punto de sal y 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** |

## 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 | 1.00 Libra | 7.40 Libras |
| Pollo | 1.77 Libras | 13.13 Libras |
| Plátano Verde | 8.00 Onzas | 3.70 Libras |
| Yautía | 8.00 Onzas | 3.70 Libras |
| Guineo Verde (3 unidades) | 8.00 Onzas | 3.70 Libras |
| Ají Cúbanela | 1.00 Onza | 7.40 Onzas |
| Ajo | 0.77 Onzas | 5.69 Onzas |
| Verdura | 2.00 Onzas | 14.80 Onzas |
| Orégano | 0.10 Onzas | 0.74 Onza |
| 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 | 2.00 Onzas | 14.80 Onzas |
| Auyama | 8.00 Onzas | 3.70 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 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, primero los plátanos dejar hervir durante 8 minutos y luego agregar guineítos verde, dejar hervir por 5 minutos, agregar los demás víveres a las habichuelas, cocer la auyama, cuando este licuada, verter en las habichuelas. Agregar el pollo ya cocido.
* Sofreír el ajo introducir a las habichuelas agregar los demás ingredientes, dejar hervir a fuego medio, dejar espesar hasta tener el espesor deseado.

**reparación:**

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

## 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 | 1.00Libra | 7.40 Libras |
| Masa de Cerdo Magra | 1.05 Libras | 7.77 Libras |
| Plátano Verde | 8.00 Onzas | 3.70 Libras |
| Yautía | 8.00 Onzas | 3.70 Libras |
| Guineo Verde (3 unidades) | 8.00 Onzas | 3.70 Libras |
| Ají Cúbamela | 1.00 Onza | 7.40 Onzas |
| Ajo | 0.77 Onzas | 5.69 Onzas |
| Verdura | 2.00 Onzas | 14.80 Onzas |
| Orégano | 0.10 Onzas | 0.74 Onza |
| 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 | 2.00 Onzas | 14.80 Onzas |
| Auyama | 8.00 Onzas | 3.70 Libras |

**Preparación:**

* Limpiar y lavar bien la carne luego sazonar con ajo, orégano, naranja agria y sal.
* Calentar aceite, agregar carne sofreír agregando pequeñas porciones de agua, durante 25 minutos.
* Ablandar guandules, separar la mitad de estas y licuar, unir las dos las licuadas y la sin licuar
* Sofreír ajo, añadir a los guandules.
* Introducir los víveres a los guandules, primero los plátanos dejar hervir por 8 minutos y luego agregar los guineítos después de 5 minutos agregar los demás víveres, poner a cocer la auyama, cuando este, licuar y verter en los guandules. Agregar la carne ya cocida.
* 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 ½ taza** | **2 taza** |

# 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 | 1.00 Libra | 22.2 Libras |
| Aceite | 0.52 Onzas | 11.54 Onzas |
| Sal | 0.35 Onzas | 7.77 Onzas |

**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 taza** | **2 taza** |

## Moro de Guandules

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 7 PORCIONES DE 1 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA** |
| Arroz | 1.00 Libra | 14.28 Libras |
| Guandules | 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 | 8.00 Onzas | 7.14 Libras |

**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.

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

## Locrio de Pollo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 4.5 PORCIONES DE 1 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA** |
| Arroz | 1.00 Libra | 22.2 Libras |
| Muslo de Pollo (largo o Ancho) Parte Comestible | 0.58 Libras | 13.13 Libras |
| Ají Cubanela | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Ajo | 0.52 Onzas | 11.54 Onzas |
| Tomate | 4.00 Onzas | 5.55 Libras |
| Apio | 0.24 Onzas | 5.32 Onzas |
| Cebolla | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Orégano | 0.14 Onzas | 3.10 Onzas |
| Aceituna y Alcaparra | 0.42 Onzas | 9.32 Onzas |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas | 15.55 Onzas |
| Sal | 0.66 Onzas | 14.74 Onzas |
| Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 9.32 Onzas |

**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.

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

## 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 | 1.00 Libra | 22.2 Libras |
| Masa de Cerdo Magra | 0.58 Libras | 12.89 Libras |
| Ají Cubanela | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Ajo | 0.52 Onzas | 11.54 Onzas |
| Tomate | 4.00 Onzas | 5.55 Libras |
| Apio | 0.24 Onzas | 5.32 Onzas |
| Cebolla | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Orégano | 0.14 Onzas | 3.10 Onzas |
| Aceituna y Alcaparra | 0.42 Onzas | 9.32 Onzas |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas | 15.55 Libras |
| Sal | 0.66 Onzas | 14.74 Onzas |
| Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 9.32 Onzas |

**Opcional: Pequeña cantidad de bija**

**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 cocida 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** |

* 1. **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 | 1.00 Libra | 22.2 libras |
| Carne de Conejo | 0.42 Libras | 9.33 libras |
| Ají Cubanela | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Ajo | 0.52 Onzas | 11.54 Onzas |
| Tomate | 4.00 Onzas | 5.55 Libras |
| Apio | 0.24 Onzas | 5.32 Onzas |
| Cebolla | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Orégano | 0.14 Onzas | 3.10 Onzas |
| Aceituna y Alcaparra | 0.42 Onzas | 9.32 Onzas |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas | 15.55 Libras |
| Sal | 0.66 Onzas | 14.74 Onzas |
| Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 9.32 Onzas |

Opcional: **Pequeña cantidad de bija**

**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.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 4.5 PORCIONES DE 1/2 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA** |
| Arroz | 1.00 Libra | 22.2 Libras |
| Sardinas en conserva | 0.50 Libras | 11.10 Libras |
| Ají Cubanela | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Ajo | 0.52 Onza | 11.54 Onzas |
| Tomate | 4.00 Onzas | 5.55 Libras |
| Apio | 0.24 Onzas | 5.32 Onzas |
| Cebolla | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Orégano | 0.14 Onzas | 3.10 Onzas |
| Aceituna y Alcaparra | 0.42 Onzas | 9.32 Onzas |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas | 15.55 Libras |
| Sal | 0.66 Onzas | 14.74 Onzas |
| Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 9.32 Onzas |

## Locrio de Sardina

**Opcional: Pequeña cantidad de bija**

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

**Preparación:**

* Lavar y secar latas de sardinas, separar las sardinas de la salsa
* Calentar aceite, agregar ajo y dejar sofreír agregar tomates y cocer hasta convertir en una pasta, agregar los demás ingredientes, dejar sofreír, agregar la salsa de la sardinas
* Luego agregar agua, sal. 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 4,5 PORCIONES DE 1 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA** |
| Arroz | 1.00 Libra | 22.2 Libras |
| Arenque Ahumado | 0.58 Libras | 12.89 Libras |
| Ají Cubanela | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Ajo | 0.52 Onzas | 11.54 Onzas |
| Tomate | 4.00 Onzas | 5.55 Libras |
| Apio | 0.24 Onzas | 5.32 Onzas |
| Cebolla | 0.50 Onzas | 11.10 Onzas |
| Orégano | 0.14 Onzas | 3.10 Onzas |
| Aceituna y Alcaparra | 0.42 Onzas | 9.33 Onzas |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas | 15.55 Onzas |
| Sal | 0.66 Onzas | 14.66 Onzas |
| Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 9.32 Onzas |

**Opcional: Pequeña cantidad de bija**

**Preparación:**

* Calentar aceite, sofreír ajo, agregar tomates y dejar cocer hasta convertir en una pasta. Agregar los demás ingredientes y el arenque desalado, sin piel y sin espinas
* Agregar agua, dejar que hierva. Agregar arroz y dejar hervir moviendo esporádicamente hasta que este seco. Tapar y dejar cocer.

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

## Moro de Habichuelas Rojas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 7 PORCIONES DE 1 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA** |
| Arroz | 1.00 Libra | 14.28 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 | 8.00 Onzas | 7.14 Libras |

**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.

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

## Arroz con Maíz

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 7 PORCIONES DE 1 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA** |
| Arroz | 1.00 Libra | 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** |
| **1 taza** | **1 ½ taza** | **2 taza** |

**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 zanahoria guayada para dar color.

## Moro de Habichuelas Negras

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 7 PORCIONES DE 1 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA** |
| Arroz | 1.00 Libra | 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 | 8.00 Onzas | 7.14 Libras |

**Preparación:**

* Ablandar habichuelas, sepárelos del agua de cocción, reserva ambos, si son de latas limpiar latas y separar las habichuelas 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 de cocción de las habichuelas, cuando este hirviendo, agregar el arroz después que seque, tapar y dejar cocer a fuego bajo, por 30 minutos.

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

* 1. **Trigo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 5 PORCIONES DE 1 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA** |
| Trigo | 1.00 Libra | 20 Libras |
| Aceite | 0.35 Onzas | 7 Onzas |
| Sal | 0.35 Onzas | 7 Onzas |
| Agua | 1.00 Litro | 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.

* 1. **Asopao de Pollo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 12 PORCIONES DE 1.5 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1.5 TAZA** |
| Arroz | 1.00 Libra | 8.33 Libras |
| Muslo de Pollo (largo o Ancho) Parte Comestible | 1.57 Libras | 13.08 Libras |
| Ají Cúbamela | 1.00 Onza | 8.33 Onzas |
| Ají Morrón | 2.00 Onzas | 1.04 libras |
| Apio | 2.00 Onzas | 1.04 libras |
| Ajo | 0.52 Onzas | 4.33 Onzas |
| Tomate | 2.00 Libras | 16.6 Libras |
| Papa | 4.00 Onzas | 2.08 Libras |
| Orégano | 0.17 Onzas | 1.41 Onza |
| Aceituna y Alcaparra | 2.00 Onzas | 1.04 Libra |
| Aceite de soya | 0.70 Onzas | 5.83 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 4.33 Onzas |
| Auyama | 1.00 Libra | 8.33 Libras |
| Naranja Agria o Limón | 0.52 Onzas | 4.33 Onzas |
| Verdura y Perejil | 0.52 Onzas | 4.33 Onzas |
| Frijoles Verdes ( Petite Pois) | 8.00 Onzas | 4.15 Libras |
| Zanahoria | 5.00 Onzas | 2.59 Libras |

**Preparación:**

•Lavar la carne y condimentar con sal, orégano y el ajo.

• En otro caldero ablandar auyama, licuar y reservar.

•Poner caldero con el aceite y cocinar el pollo, cuando este cocido sacarlo y preservar en envase tapado.

•Luego colocar los tomates en el caldero dejar sofreír agregar agua dejar hervir, agregar arroz.

•Cuando el arroz empiece a abrir el petite pois y agregarlos junto con los vegetales, la carne.

•Agregar arroz y la auyama licuada con resto de condimento, naranja agria y dejar que adquiera el espesor adecuado

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

* 1. **Arroz Con Vegetales**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 7 PORCIONES DE 1 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA** |
| Arroz | 1.00 Libra | 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 |

**Preparación:**

•Calentar Caldero, Agregar aceite, Sofreír vegetales, Agregar agua y sal.

•Dejar hervir, Agregar Arroz, Dejar que seque.

•Tapar por media hora.

* **Opcional**:

Zanahoria guayada para dar color

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

1. **CARNES**

## Masa de cerdo con Berenjenas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS** |
| Masa de cerdo | 1.05 Libras | 13.13 Libras |
| Tomate | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Orégano | 0.17 Onzas | 2.23 Onzas |
| Berenjenas | 3.00 Libras | 39.375 Libras |
| Ají Morrón | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Cebolla | 2.00 Onzas | 1.56 Libras |
| Ajo | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón 0.42 Onzas | 0.42 Onzas | 5.25 Onzas |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Verduras  onzas | 0.24 Onza | 3.00 Onzas |
| Aceite de soya  onzas | 1.00 Onza | 12.5 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.
* 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 Berenjenas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS** |
| Masa de res | 1.05 Libras | 13.13 Libras |
| Tomate | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Orégano | 0.17 Onzas | 2.13 Onzas |
| Berenjenas | 3.00 Libras | 39.375 Libras |
| Ají Morrón | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Cebolla | 2.00 Onzas | 1.56 Libras |
| Ajo | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 5.51 Onzas |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Verduras | 0.24 Onzas | 3.00 Onzas |
| Aceite de soya | 1.00 Onza | 12.50 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.
* 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS** |
| Pollo | 1.05 Libra | 13.13 Libras |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Orégano | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Ajo | 0.53 Onzas | 6.63 Onzas |
| Ají Cúbanela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 5.25 Onzas |
| Aceite de Soya | 0.52 Onzas | 6.50 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 vegetales. Dejar cocer.

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

## 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 Libra | 13.13 Libras |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Orégano | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Ají Morrón | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Ajo | 0.53 Onzas | 6.63 Onzas |
| Ají Cúbanela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 5.25 Onzas |
| Aceite de Soya | 0.52 Onzas | 6.50 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.

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

## 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 | 13.13 Libras |
| Tomate | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Sal | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Orégano | 0.17 Onzas | 2.23 Onzas |
| Ají Morrón | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Cebolla | 2.00 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 |

**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.

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

## Carne de Res Guisada

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS** |
| Masa de Res Guisada | 1.05 Libras | 13.125 Libras |
| Tomate | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Sal | 0.52 Onza | 6.50 Onzas |
| Orégano | 0.17 Onzas | 2.23 Onzas |
| Ají Morrón | 1.00 Onza | 12.50 Onzas |
| Cebolla | 2.00 Onzas | 1.56 Libras |
| Ajo | 0.52 Onzas | 6.50 Onzas |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onzas | 5.25 Onzas |
| Ají Cúbamela | 0.50 Onzas | 6.25 Onzas |
| Masa de cerdo magra | 1.05 Libras | 12.50 Libras |

**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 hasta tener una textura blanda, agregar tomates (dejar cocer).
* Incorporar cebolla, ajíes y pimientos morrones, dejarlo por espacio de 4 o 5 minutos.

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

# 

# PASTAS ALIMENTICIAS5.1 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 | 1.00 Libra | 16.6 Libras |
| Pechuga de Pollo | 0.58 Libra | 9.63 Libras |
| Ají Cúbamela | 1.00 Onza | 16.6 Onzas |
| Ají Morrón | 1.00 Onza | 16.6 Onzas |
| Ajo | 0.63 Onza | 10.45 Onzas |
| Tomate | 2.5 Libras | 41.5 Libras |
| Cebolla | 1.00 Onza | 16.6 Libras |
| Orégano | 0.17 Onza | 2.82 Onzas |
| Aceitunas y Alcaparra | 0.84 Onza | 13.94 Onzas |
| Aceite de soya | 0.35 Onza | 5.81 Onzas |
| Sal | 0.52 Onza | 8.66 Onzas |
| Mantequilla con sal | 0.35 Onza | 5.81 Onzas |
| Azúcar | Pizca | Pizca |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 6.97 Onzas |

**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 para parar la cocción.

**PARA LA SALSA**

* 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. 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.

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

## 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 | 1.00 Libra | 16.6 Libras |
| Carne de Conejo | 0.42 Libra | 7.00 Libras |
| Ají Cúbamela | 1.00 Onza | 16.6 Onzas |
| Ají Morrón | 1.00 Onza | 16.6 Onzas |
| Ajo | 0.63 Onza | 10.45 Onzas |
| Tomate | 2.5 Libras | 41.5 Libras |
| Cebolla | 1.00 Onza | 16.6 Libras |
| Orégano | 0.17 Onza | 2.82 Onzas |
| Aceitunas y Alcaparra | 0.84 Onza | 13.94 Onzas |
| Aceite de soya | 0.35 Onza | 5.81 Onzas |
| Sal | 0.52 Onza | 8.67 Onzas |
| Azúcar | Pizca | Pizca |
| Mantequilla con sal | 0.35 Onza | 5.81 Onzas |
| Vinagre Manzana, Naranja Agria o Limón | 0.42 Onza | 6.97 Onzas |
| Pasta | 1.00 Libra | 16.6 Libras |

**Preparación:**

* Lavar y sazonar conejo 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 para parar la cocción.
* **PARA LA SALSA**
* 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. 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.

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

* 1. **DOMPLIN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 5 PORCIONES DE 1 TAZA** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 1 TAZA** |
| Harina de Trigo | 1.00 Libra | 20 Libras |
| Huevo | 1.00 Unidad | 20 Unidades |
| Mantequilla/ Aceite Vegetal | 0.70 Onzas | 14 Onzas |
| Sal | 0.35 Onzas | 7 Onzas |
| Agua | 1 Taza | 20 Tazas |

**Preparación:**

* En una sopera 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.

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

# PESCADO

## Sardinas Guisadas

**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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS** |
| Sardina | 1.00 Libra | 12.5 Libras |
| Tomate Bugalu | 2.00 Onzas | 1.56 Libras |
| Ají Cúbamela | 1.00 Onza | 12.5 Onzas |
| Ají Morrón | 1.00 Onza | 12.5 Onzas |
| Cebolla | 1.00 Onza | 12.5 Onzas |
| Aceite Vegetal | 0.33 Onzas | 4.12 Onzas |
| Ajo | 0.35 Onzas | 4.37 Onzas |

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

## Bacalao con Vegetales

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES DE 2 ONZAS** | | **CANTIDAD DE INGREDIENTES PARA 100 PORCIONES DE 2 ONZAS** |
| Bacalao | 1.00 Libra | 12.5 Libras |
| Tomate | 5.00 Onzas | 3.90 Libras |
| Ají Cúbamela | 2.00 Onzas | 1.56 Libras |
| Ají Morrón | 2.00 Onzas | 1.56 Libras |
| Cebolla | 2.00 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 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.

# HUEVOS

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cantidad de Ingredientes para 1 Ración de1 Taza** | | **Cantidad de Ingredientes para 100 Ración de1 Taza** |
| Huevos | 1.00 unidad | 100 unidades |
| Tomates | 0.50 onzas | 3.13 Libras |
| Ají morrón | 0.25 onzas | 1.56 Libras |
| Ají Cúbamela | 0.25 onzas | 1.56 Libras |
| Cebolla | 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:**

* Caliente el aceite y sofría la mitad de los tomates hasta que gaste el agua, 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 poco a poco, continúe revolviendo hasta que los Huevos estén a mitad de cocer, entonces agregar el resto de los vegetales crudo y mover hasta que endurezcan.

## Huevos Hervidos con Papas, Zanahoria y Cebollas Picaditas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cantidad de Ingredientes para 1 Ración de1 Taza** | | **Cantidad de Ingredientes para 100 Ración de1 Taza** |
| Huevo | 1.00 Unidad | 100 Unidades |
| Papas | 1.00 Onza | 6.25 Libras |
| Zanahoria | 1.00 Onza | 6.25 Libras |
| Cebolla | 0.25 Onzas | 1.56 Libras |
| Ajíes Morrón | 0.25 Onzas | 1.56 Libras |
| Ajíes Cúbamela | 0.25 Onzas | 1.56 Libras |
| Aceite de soya | 0.17 Onzas | 1.06 Onzas |
| Sal | 0.070 Onzas | 7.00 Onzas |

**Preparación**

* Lavar pelar papas y zanahoria y ablandar, cortar la cebolla y ajíes en cuadros pequeños, poner a macerar las cebollas en vinagre o naranja agria.
* Hervir huevo, dejar poner duro. Cortar en cuadros
* En una sopera poner vegetales cocidos. Unir todos los vegetales crudos con la sal y el aceite, unir todos los ingredientes.

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

## 

## Huevos Revueltos Con Berenjena

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cantidad de Ingredientes para 1 Ración de1 Taza** | | **Cantidad de Ingredientes para 100 Ración de1 Taza** |
| Huevos | 1.00 Unidad | 100 Unidades |
| Tomates | 0.50 Onza | 3.13 Libras |
| Ají morrón | 0.25 Onza | 1.56 Libra |
| Berenjena | 0.72 Onza | 4.5 Libras |
| Ají Cúbamela | 0.25 Onza | 1.56 Libra |
| Aceite | 0.17 Onza | 1.06 Libras |
| Sal | 0.070 Onza | 7.00 Onzas |

**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.

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

## Huevos Revueltos con Tayotas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cantidad de Ingredientes para 1 Ración de1 Taza** | | **Cantidad de Ingredientes para 100 Ración de1 Taza** |
| Huevos | 1.00 Unidad | 100 Unidades |
| Tomates | 0.50 Onzas | 3.13 Libras |
| Ají morrón | 0.25 Onzas | 1.56 Libras |
| Tayo ta | 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 | 7.00 Onzas |

**Preparación:**

* Lavar, pelar y cortar las tayotas en trozos.
* Lavar y cortar vegetales en cuadros pequeñitos.
* 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.

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

## Huevos Revueltos Con Vainitas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cantidad de Ingredientes para 1 Ración de1 Taza** | | **Cantidad de Ingredientes para 100 Ración de1 Taza** |
| Huevos | 1.00 Unidad | 100 Unidades |
| Ají morrón | 0.25 Onzas | 1.56 Libras |
| Vainitas | 0.97 Onzas | 6.06 Libras |
| Ají Cúbamela | 0.25 Onzas | 1.56 Libras |
| Aceite | 0.17 Onzas | 1.06 Libras |
| Sal | 0.070 Onzas | 7.00 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.