



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO Y ALIMENTACIÓN

**Menú para el aprovechamiento
de los insumos del programa
de atención alimentaria
en los primeros 1000 días
(EMBARAZADA Y LACTANTE)**





Contenido

Joroches yucatecos	Pág. 3
Tzic de pollo y ensalada	Pág. 4
Potaje de lentejas con huevo	Pág. 5
Tortitas de atún y avena	Pág. 6
Hot cake de zanahoria con cacahuete	Pág. 7

Referencias

Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC 2025)



JOROCHES YUCATECOS

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pepino	104 g
Zanahoria rallada	55 g
Jitomate molido	C/N
Harina de maíz nixtamalizada	36 g
Aguacate hass	58 g
Cacahuete	12 g

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta todas las frutas y verduras y retira las partes no comestibles.
- 2 Para el frijol, se recomienda dejar reposar en agua 12 horas antes de la cocción. En una olla con agua potable, hierva el frijol, agrega cebolla y epazote. Una vez hervido, licua los frijoles y el caldo. Y regrese a la olla. Rectifique sazón agregando sal, y deja hervir a fuego bajo.
- 3 Mientras tanto. En un recipiente coloque la masa y agua potable para hidratar, hasta obtener la consistencia deseada, rectifica sazón con sal.
Cuando la masa esté lista, forma una pieza ovalada en forma de campana con una cavidad central a (eso se le conoce como joroch). Repite el paso hasta terminar toda la masa.
- 4 Cuando el frijol esté hirviendo agrega los joroches con delicadeza. Tapa la olla y deja hervir hasta que la masa cueza. Una vez listo retira del fuego.
- 5 Para la salsa, hierva los tomates y licue con ajo y sazonar con sal.
- 6 Para la ensalada. Pela y ralla zanahoria y pepino. puedes agregar limón si así lo deseas.
- 7 Sirva los joroches con frijol, añada salsa de tomate y acompaña con la ensalada.
- 8 Para la fruta, lava y desinfecta y retira las partes no comestibles del plátano y posteriormente comer.



TZIK DE POLLO Y ENSALADA

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pepino	104 g
Zanahoria rallada	55 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Pollo deshebrado	76 g
Aguacate hass	58 g
Frijol cocido	86 g

FRUTA:
MANDARINA
128 G (2 PIEZAS)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta todas las frutas y verduras y retira las partes no comestibles.
- 2 Pica el pepino y la zanahoria.
- 3 En un sartén prepara el pollo como dicen las instrucciones en el empaque. Mezcla con las verduras, agrega limón o naranja agria.
- 4 Sirve y acompaña con tortillas de maíz y aguacate.
- 5 Para la fruta lava, desinfecta la mandarina y retira las partes no comestibles.



POTAJE DE LENTEJAS CON HUEVO

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	CANTIDAD
Chayote cocido	80 g
Calabaza de castilla cocida	110 g
Tortilla de maíz	60 g (2 piezas)
Lenteja cocida	99 g
Huevo fresco	50 g
Aguacate hass	58 g

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de cocinar, lava y desinfecta las frutas y verduras y retira las partes no comestibles.
- 2 En una olla hierva las lentejas, una vez listas agrega las verduras y el huevo.
- 3 Una vez que todos los ingredientes estén hervidos, rectifica sazón, agregando sal, pimienta y hierbas de olor.
- 4 Sirve y acompaña con tortilla de maíz y aguacate.
- 5 Para la fruta, lava, desinfecta y pela el plátano.



TORTITAS DE ATÚN Y AVENA

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pepino	104 g
Jicama	60 g
Avena en hojuelas	40 g
Atún en agua drenado	66 g
Aguacate hass	58 g
Verduras de lata	58 g

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Antes de comenzar, lava y desinfecta los vegetales y retira las partes no comestibles.
- 2 En un recipiente limpio, revuelve las hojuelas de avena, el atún drenado y las verduras de lata, sazone con sal y pimienta. Una vez mezclada los ingredientes, forma "tortitas" y sállalas, compactándolas lo mejor posible. Sofríe procurando que no se deshagan.
- 3 Para la ensalada, pica el pepino y pcama, si lo deseas agrega limón.
- 4 Sirve las tortitas de atún y la ensalada con aguacate.
- 5 Para la fruta, lava, desinfecta y pela el plátano.



HOT CAKE DE ZANAHORIA CON CACAHUATE

BEBIDA:
AGUA NATURAL

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zanahoria rallada	110 g
Avena en hojuelas	40 g
Huevo fresco	50 g
Leche descremada en polvo	30 g
Aceite vegetal	5 ml
Cacahuete	12 g

FRUTA:
PLÁTANO
54 G (1/2 PIEZA)



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los vegetales y retira las partes no comestibles.
- 2 Prepara 30gr de leche descremada en polvo, como lo indica el empaque.
- 3 En un recipiente, mezcla todos los ingredientes: zanahoria rallada, avena en leche y cacahuete.
- 4 En una sartén con aceite vegetal, prepara los hot cake, dejando cocer.
- 5 Sirve los hot cake con rebanadas de plátano. Disfruta.



RENACIMIENTO MAYA

YUCATÁN

GOBIERNO DEL ESTADO | 2024 ♦ 2030



YUCATÁN • 2024 • 2030

dif.yucatan.gob.mx



DIF Yucatán



dif_yucatan



DIF_yucatan

Teléfono: (999) 942 20 30 Ext.14337

DIF Yucatán Av. Alemán No. 335

Col. Itzimná, Mérida, Yucatán.

