



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD  
PÚBLICA



Clínica Integral  
de Nutrición

# MENÚ REGIONAL SONORENSE



## INTRODUCCIÓN

El “Menú Sonorense” nace a través de la Coordinación de Nutrición, derivada de la Secretaría de Salud Pública del Estado de Sonora y está alineado con el Plan Estatal de Desarrollo del Gobierno del Estado de Sonora 2021-2027.

Esta herramienta práctica tiene como objetivo contribuir al cumplimiento del eje 2, que se centra en el fortalecimiento del bienestar social y en la calidad de vida de la población. El “Menú Sonorense” permite a los lectores conocer los platillos tradicionales de la región, con técnicas detalladas de preparación de los alimentos, mencionando el aporte nutricional y calórico por porción individual y además, fomenta la cultura propia de la entidad.

Sonora es un estado rico en cultura y tradición, donde se entrelazan influencias indígenas, mestizas y coloniales. Su gastronomía, caracterizada por sabores únicos y el uso de ingredientes autóctonos, es una de las expresiones más significativas de su entidad. Platillos como la carne asada, las enchiladas y el ceviche, reflejan la diversidad de la región.

La calidez de su gente, junto con sus costumbres y su historia, contribuyen a un ambiente único que celebra el pasado, mientras abraza el presente. A través de este menú se busca, no solo preservar estas tradiciones, si no también fomentar un estilo de vida consciente y saludable.

### MISIÓN

Promover y preservar la gastronomía del Estado a través de un menú sonorense que resalte los platillos tradicionales, técnicas de preparación, su valor nutricional y calórico.

El objetivo principal es fomentar y promover un estilo de vida saludable y consciente.

### VISIÓN

Convertirnos en un símbolo de identidad y orgullo sonorense, donde la gastronomía local sea un vehículo para la educación y el bienestar. Buscamos empoderar a las futuras generaciones a apreciar y celebrar nuestras tradiciones culinarias, creando una comunidad más saludable que honre nuestra rica herencia cultural.

## ÍNDICE

1	COCIDO
2	FLAUTAS DE CARNE DESHEBRADA
3	FAJITAS DE RES
4	CALDO DE QUESO
5	SALPICÓN
6	CHILES RELLENOS DE QUESO
7	ENCHILADAS
8	LENTEJAS
9	CARNE CON CHILE
10	AGUACHILE DE CAMARÓN
11	EJOTES SONORENSES
12	CREMA DE ESPÁRRAGOS
13	NOPALITOS COLORADOS
14	CAZUELA
15	MACHACA CON PAPAS
16	CEVICHE DE PESCADO
17	TACOS DE CARNE ASADA
18	CALABACITAS MEXICANAS
19	CARNE DE PUERCO CON VERDOLAGAS
20	GALLINA PINTA
21	COMPLEMENTOS
22	AGUAS FRESCAS
23	SMOOTHIE DE PITAYA Y PLÁTANO
23	SMOOTHIE DE PITAYA
23	GELATINA DE PITAYA
24	PONTEDURO INDIVIDUAL
24	PEPITORIA CHICA
44	OBLEA
25	ESPECIAS Y HIERBAS



# COCIDO

473 KCAL.



## INGREDIENTES



140 gr.  
Chambarete de res



1/2 taza  
Repollo



1/2 taza  
Ejotes



2 piezas  
Cebolla cambray



Cilantro



1/2 pieza  
Calabaza



1/2 pieza  
Zanahoria



1/4 pieza  
Papa



1/4 de pieza  
Chayote



Agua al gusto



3/4 pieza  
Elote



1/2 pieza  
Chile Verde



1/2 taza  
Garbanzo cocido



2 Dientes de ajo

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Hervido

- Lava y corta todas las verduras: calabaza, zanahoria, chayote, papa y ejotes.
- Remoja los garbanzos por al menos 4 horas o durante la noche.
- Cocina la carne: en una olla grande, coloca el chambarete de res y cúbrelo con agua. Agrega un poco de sal y lleva a ebullición.
- Cuando empiece a hervir, retira la espuma que se forme en la superficie.

### Agrega los garbanzos:

- Una vez que la carne esté parcialmente cocida (aproximadamente 30 minutos), añade los garbanzos remojados y cocínalos junto con la carne.

### Incorpora las verduras:

- Después de otros 30 minutos, agrega zanahoria, elote, chayote, papa, ejotes y repollo. Cocina a fuego medio durante unos 20 minutos.
- Añade cilantro, ajo, chile verde y cebolla cambray. Mezcla bien y cocina por otros 10 minutos, o hasta que todas las verduras estén tiernas.
- Sirve.

Costo por porción \$60.00

# FLAUTAS DE CARNE DESHEBRADA

390 KCAL.



## INGREDIENTES



105 gr.  
Falda de res cocida



3 piezas  
Tortilla de maíz



40 gr.  
Queso regional



2 Dientes de ajo



Cilantro



1/5 de pieza  
Cebolla blanca



1 pieza  
Tomate



1/2 taza  
Lechuga



Chiltepin



Agua al gusto

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Cocido, horneado, freidora de aire, a la plancha sin aceite.

- Desgrasa la carne, (puede ser cocida o asada) cocina hasta que esté tierna, después deshebra.
- Calienta ligeramente las tortillas en un comal o sartén para que sean más flexibles y fáciles de enrollar.
- Coloca una porción de carne deshebrada en el centro, para rellenar las tortillas.
- Enrolla la tortilla y asegúrate de que se mantenga cerrada, si es necesario puedes usar un palillo.
- Coloca las flautas a fuego medio-alto o en freidora de aire, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado, retirarlas cuando estén doradas y crujientes.

### Para elaborar la salsa:

- Lava y realiza una pequeña incisión al tomate, agrega 120 ml de agua y coloca los tomates a fuego lento por 15-20 min, una vez cocidos, agrégalos a la licuadora junto con la cebolla y el ajo.
- Si deseas picor en tu salsa, añade chiltepin al gusto.
- Lava y corta cilantro en trozos y mézclalos con la salsa.

### Sirve:

- Agrega lechuga picada, salsa y queso regional desmenuzado.

Costo por porción \$43.50



# FAJITAS DE RES

475 KCAL.



## INGREDIENTES



140 gr.  
Falda de res



1 taza  
Pimientos en tiras



40 gr.  
Queso regional



2 Dientes de ajo



1/2 taza  
Cebolla blanca



1 taza  
Frijoles cocidos

Costo por porción \$58.00

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Salteado

- Corta la falda de res en tiras delgadas, sazona con sal, pimienta y un poco de ajo picado.
- Calienta una sartén grande a fuego medio-alto.
- Agrega las tiras de carne con un poco de agua y cocina por unos 5-7 minutos, hasta que estén doradas y bien cocidas. Retira la carne de la sartén y reserva.
- Lava y pica las verduras y saltéalas sin aceite en un sartén a fuego lento por 5 min, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
- Unifica la carne y las verduras, cocina por un par de minutos más para que se integren los sabores.

### Calentar los frijoles:

- En una cacerola aparte, calienta los frijoles de la olla a fuego bajo, sin agregar aceite o manteca, puedes añadir un poco de sal o especias al gusto.

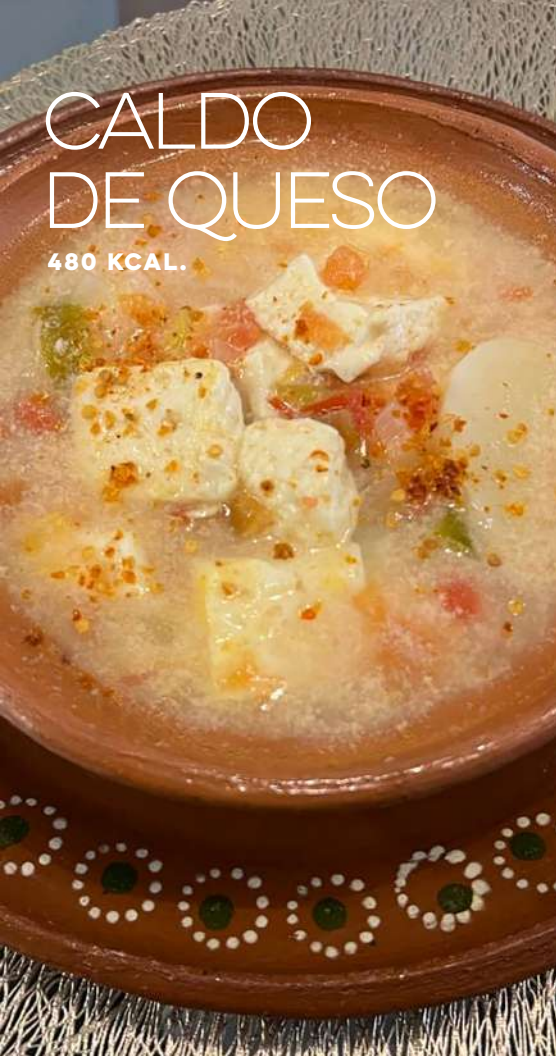
### Sirve:

- Coloca las fajitas de res en un plato, acompaña con frijoles de la olla y añade queso regional desmenuzado.



# CALDO DE QUESO

480 KCAL.



## INGREDIENTES



120 gr.  
Queso regional



1 pieza  
Papa



Chiltepín



2 Dientes de ajo



2 piezas  
Chile verde



2 piezas  
Tomate



1/4 pieza  
Cebolla blanca



1/2 taza (120 ml.)  
Leche descremada

Costo por porción \$58.00

## MENÚ REGIONAL SONORENSE

### PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Hervido, asado.

- Pica finamente cebolla, ajo y tomate.
- Pela y corta la papa en cubos pequeños.
- Corta el queso regional en cubos.
- Asa los chiles en un comal caliente o directamente sobre la llama de la estufa, girándose hasta que la piel esté negra y ampollada, luego colócalos en una bolsa plástica para que suden durante 10-15 minutos.
- Limpia y corta los chiles verdes en tiras (si prefieres un sabor menos picante puedes retirar las semillas).

### Cocinar la base:

- En una olla grande, agrega la cebolla, el ajo, tomate y la papa, saltea hasta que la cebolla esté transparente, añade un poco de agua y calienta a fuego medio.
- Incorpora los chiles verdes y cocina por unos minutos más.
- Deja cocinar a fuego lento hasta que la papa esté tierna (aproximadamente 10-15 minutos).
- Una vez que la papa esté suave, agrega la 1/2 taza de leche light al 2% de grasa y mezcla bien.
- Incorpora el queso para que se integre con el caldo.
- Añade sal y pimienta, o especias al gusto.
- Sirve caliente.



# SALPICÓN

471 KCAL.

## INGREDIENTES



120gr.  
Carne deshebrada



1 taza  
Lechuga picada



1/4 taza  
Cebolla picada



2 piezas  
Tomate



1/2 taza  
Zanahoria rallada



2 piezas  
Rábano



1 pieza  
Chile serrano



1/3 pieza  
Aguacate



1/2 taza  
Pepino picado



1/2 pieza  
de limón

Costo por porción \$55.00

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Cocido

- Cuece la carne en agua con sal y especias al gusto hasta que esté tierna. Una vez cocida, déjala enfriar y deshebra o córtala en trozos pequeños.
- Lava y corta lechuga, rábano, cebolla, zanahoria, pepino, tomate y aguacate.
- En un tazón grande, combina la carne deshebrada con los vegetales (lechuga, aguacate, rábano, cebolla, zanahoria, pepino y tomate). Mezcla bien para que todos los ingredientes se integren.

### Sazona:

- Agrega jugo de limón, sal y especias al gusto. Mezcla nuevamente para integrar sabores.



# CHILES RELLENOS

307 KCAL.



## INGREDIENTES



120 gr.  
Queso regional



2 Dientes de ajo



4 piezas  
Tomate



3 piezas  
Chile verde



1/4 taza  
Cebolla picada

Costo por porción \$79.50

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Gratinado, tatemado, al vapor, freidora de aire, horneado, a la plancha sin aceite.

- Para elaborar la salsa, pica finamente cebolla y ajo.
- En una sartén antiadherente saltea cebolla y ajo a fuego medio-bajo (añade agua y especias al gusto) hasta que tomen un aspecto de color transparente.
- Agrega los tomates picados y cocina por unos 5-7 minutos, hasta que se ablanden.
- Licua los ingredientes, hasta conseguir una mezcla.
- Añade el queso regional en un sartén e integra la mezcla previamente licuada, hasta ablandar el queso.
- Asa los chiles en un comal caliente o directamente sobre la llama de la estufa, girándose hasta que la piel esté negra y ampollada. Luego, colócalos en una bolsa plástica para que suden durante 10-15 minutos.

## Rellena los Chiles:

- Limpia los chiles y abre cada uno con cuidado, rellénalos con queso regional, sirve y agrega la salsa hirviendo sobre ellos para que gratine el queso.



# ENCHILADAS

369 KCAL.



MENÚ REGIONAL SONORENSE

## INGREDIENTES



3 piezas  
Tortilla de maíz



160 gr.  
Queso regional



1/2 taza (120ml)  
Chile colorado



1/2 taza  
Lechuga picada



2 piezas  
Rábano



Agua al gusto

Costo por porción \$24.00

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Al sartén sin aceite, horneado y freidora de aire

- Para el chile colorado remoja en agua caliente los chiles por unos 15 minutos hasta suavizarlos. Escurre y muele en una licuadora o procesador de alimentos con un poco de agua hasta formar una mezcla homogénea, agrega hierbas aromáticas para darle más sabor.
- Calienta ligeramente las tortillas en un comal o sartén sin agregar aceite (puedes utilizar la freidora de aire, si deseas) para que sean más flexibles.
- Corta el queso regional en trozos y colócalo en cada tortilla.
- Baña las tortillas con el queso y deja que se impregnen. (Agrega salsa suficiente para que no se sequen).

### Lava y corta rábanos y lechuga.

- Sirve las enchiladas calientes y agrega la verdura para decorar.



## INGREDIENTES



1 taza  
lenteja cocida



1/4 taza  
Cebolla picada



1/4 pieza  
Tomate



Agua al gusto



1 pieza  
Chile verde



Cilantro



2 Dientes de ajo

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Hervido, salteado sin aceite.

- Enjuaga las lentejas bajo agua fría para eliminar impurezas.
- Pica ajo y cebolla, saltéalos en una olla sin aceite hasta que se tornen de color transparente.
- Corta el chile verde y tomate en cuadritos y agrégalos, cocínalos por unos minutos.
- Agrega las lentejas a la olla, junto con aproximadamente 4 tazas de agua. Lleva a ebullición.
- Una vez que esté hirviendo, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25-30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Revisalas de vez en cuando y añade más agua si es necesario.
- Añade los vegetales al caldo de las lentejas previamente salteadas.
- Agrega sal y pimienta al gusto. Cocina por unos minutos más para que se mezclen los sabores.
- Justo antes de servir, añade el cilantro picado y mezcla bien.

Costo por porción \$20.00

# LENTEJAS

261 KCAL.



# CARNE CON CHILE

346 KCAL.



## INGREDIENTES



120 gr.  
Falda de res



1/2 taza (120 ml.)  
Chile colorado



Agua al gusto



1/4 pieza  
Cebolla picada



2 Dientes de ajo

Costo por porción \$29.00

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Cocido.

- Desengrasa la carne, córtala en trozos pequeños o en tira.
- Pica finamente la cebolla y los dientes de ajo.
- En una olla, coloca los trozos de falda de res junto con agua, la cebolla picada, los ajos y sal al gusto. Cocina a fuego medio-alto hasta que la carne esté tierna, lo que puede tardar entre 30 a 60 minutos, después desmenúzala.
- Deja un poco de caldo de la carne en la olla, no la drene completamente.
- En un sartén aparte remoja en agua el chile colorado caliente por unos 15 minutos para suavizarlo. Luego escúrrelo y muele en una licuadora o procesador de alimentos con un poco de agua hasta formar una mezcla homogénea, agrega hierbas aromáticas para darle más sabor.
- Agrega la mezcla del chile colorado con el caldo y la falda de res cocida y deshebrada.
- Cocina a fuego medio durante unos minutos, revolviendo para evitar que se pegue.
- Cocina por unos 5-10 minutos para que los sabores se integren.



# AGUACHILE DE CAMARÓN

352 KCAL.



## INGREDIENTES



12 piezas Camarón  
crudo mediano



3/4 taza (180 ml.)  
Jugo de limón



1/2 taza  
Pepino picado



1/4 taza  
Cebolla en rodajas



1/3 pieza  
Aguacate



Chiltepin



2 piezas  
Chile seco



Cilantro

Costo por porción \$99.00

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Curtido

- Coloca los camarones en un tazón previamente limpios sin cáscara, exprime el jugo de los limones sobre ellos. Mezcla bien y deja marinar en el refrigerador durante 15-20 minutos.

### Preparar los vegetales:

- Corta el pepino, la cebolla, el aguacate en rodajas y pica finamente el cilantro.
- En un tazón grande, mezcla los camarones marinados con el pepino, la cebolla y el cilantro.
- Tritura el chiltepin y el chile seco en un molcajete o un procesador de alimentos hasta obtener un polvo. Incorpora al tazón ajustando la cantidad de picante según tu preferencia.
- Sazona con sal y hierbas aromáticas.
- Sirve el aguachile de camarón en un plato y decora con las rodajas de aguacate.



# EJOTES SONORENSES

268 KCAL.



## INGREDIENTES



120 gr. Lomo de cerdo



2 tazas  
Ejotes cocidos



1/4 taza  
Cebolla en rodajas



1 taza (240 ml.)  
Chile colorado



2 Dientes de ajo

Costo por porción \$41.00

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Cocido, hervido.

- Lava y corta los extremos de los ejotes. Si son muy largos, puedes cortarlos a la mitad.
- Si se utiliza chile seco, remójalo en agua caliente durante 15 minutos para suavizarlos. Después, escúrrelos y muele en una licuadora o procesador de alimentos, junto con los dos dientes de ajo y con un poco de agua hasta formar una mezcla homogénea.
- En una olla grande, hierve agua con sal, agrega los ejotes y cocina por unos 5-7 minutos, hasta que estén tiernos, pero aún crujientes. Escurre y enjuaga con agua fría para detener la cocción.
- En otra olla, cocina el lomo de cerdo a fuego medio por 45 minutos, sazonando con sal y pimienta al gusto.

### Agrega chile:

- Una vez que la carne de cerdo esté cocida, agrega el chile colorado y cocina hasta que hierva.

### Incorpora los ejotes:

- Agrega los ejotes cocidos a la sartén y mezcla bien con el lomo y el chile colorado. Cocina todo junto por unos 5 minutos, asegurándote de que los ejotes se calienten y se impregnen de los sabores.

### Sazona y sirve:

- Prueba y ajusta la sal y pimienta al gusto. Sirve caliente como plato principal.



# CREMA DE ESPÁRRAGOS

162 KCAL.



## INGREDIENTES



30 piezas  
Espárragos



1/5 taza  
Cebolla picada



1 1/2 cucharadita  
Mantequilla



2 Dientes de ajo

Costo por porción \$137.00

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Hervido, horneado, cocido.

- Lava los espárragos y corta el tallo. Pica los espárragos, la cebolla y los 2 dientes de ajo.
- En una olla grande, derrite la mantequilla a fuego medio, añade la cebolla picada hasta que esté transparente. Agrega el ajo y cocina por 1-2 minutos más, cuidando que no se queme.

### Cocinar los espárragos:

- Añade los trozos de espárrago a la olla y mezcla bien con la cebolla y el ajo, luego agrega agua y lleva a ebullición, deja cocinar a fuego medio-bajo hasta que los espárragos estén tiernos.

### Haz la crema:

- Retira la olla del fuego y licúa la mezcla hasta obtener una crema suave.

### Sazona y sirve:

- Ajusta la sal y pimienta al gusto. Sirve caliente en tazones, agrega trozos de espárragos cocidos si lo prefieres.



# NOPALITOS COLORADOS

56 KCAL.



## INGREDIENTES



2 tazas  
Nopales picados



1 taza (240 ml.)  
Chile colorado



1/4 taza  
Cebolla Picada



2 Dientes de ajo



Agua al gusto

Costo por porción \$38.50

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Hervido, horneado, cocido.

- Si usas nopales frescos, lávalos bien, quita las espinas y córtalos en tiras o cubos, según prefieras. Si usas nopales enlatados, escúrrelos y enjuágalos con agua fría.

### Cocina los nopales:

- En una olla con agua hervida agrega los nopales y cocina a fuego medio hasta que estén tiernos y el color se vuelva más brillante. Escurre y enjuaga con agua fría para eliminar el exceso de baba.

- En una sartén grande, agrega la cebolla y saltea sin aceite hasta que esté transparente.

- Limpia los chiles colorados y cuece por 10 minutos hasta que estén hidratados, después licúalos con un poco de agua de la cocción y agrega los 2 dientes de ajo crudos y pon a hervir.

### Incorpora los nopalitos y la cebolla:

- Agrega los nopales cocidos y la cebolla al sartén y mezcla. Cocina todo junto durante 5-7 minutos, asegurándote de que los nopales se integren con la cebolla y el chile.

- Prueba y ajusta la sal al gusto.



# CAZUELA

340 KCAL.



## INGREDIENTES



75 gr.  
Machaca de res



1/5 taza  
Cebolla picada



1 pieza  
Chile Verde



1/2 pieza  
Papa picada



1 pieza  
Tomate picado



Agua al gusto

Costo por porción \$49.50

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Salteado, asado, hervido.

- Pela y corta las papas en cubos pequeños, pica finamente la cebolla y el tomate, asa el chile verde, quítale la piel y pícalo.

### Cocina las papas:

- En una olla con agua y una pizca de sal, hierva las papas durante unos 10-12 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes, escurre y reserva.

### Saltea los ingredientes:

- En un sartén grande, agrega la cebolla picada y el tomate, saltea aproximadamente 3-5 minutos, añade los chiles verdes tatemados y cocina por un par de minutos más.

### Agrega la machaca y las papas:

- Incorpora la machaca y las papas al sartén y mezcla bien, cocinar hasta que hierva, revolviendo ocasionalmente, para que se calienten y se integren los sabores.

### Sazona y sirve:

- Prueba y ajusta la sal al gusto. Servir.



# MACHACA CON PAPAS

431 KCAL.



MENÚ REGIONAL SONORENSE

## INGREDIENTES



90 gr.  
Machaca de res



1/2 pieza  
Papa picada



1/4 taza  
Cebolla picada



2 piezas  
Tomate picado



1 pieza  
Chile Verde

Costo por porción \$63.50

## MÉTODO DE PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Salteado, asado, hervido.

- Pela y corta las papas en cubos pequeños, pica finamente la cebolla y el tomate, tatemado el chile verde, quita la piel del chile y pica.

### Cocina las papas:

- En una olla con agua y una pizca de sal, hierva las papas durante unos 10-12 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes. Escurre y reserva.

### Saltea los ingredientes:

- En una olla grande, agrega la cebolla picada, el tomate y saltea aproximadamente 3-5 minutos. Añade los chiles verdes tatemados y cocina por un par de minutos más.

### Agrega la machaca y las papas:

- Incorpora la machaca y las papas a la olla y mezcla bien. Cocina hasta que hierva y se integren los sabores.

### Sazona y sirve:

- Ajusta la sal y pimienta al gusto y sirve.



# CEVICHE DE PESCADO

226 KCAL.



## INGREDIENTES



180 gr. Lenguado  
fileteado



1/4 taza  
Cebolla picada



3/4 taza (180 ml.)  
Jugo de limón



2 piezas  
Tomate picado



Cilantro



1/2 taza  
Pepino picado

Costo por porción \$60.00

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Cocido, marinado

- Corta el pescado en cubos pequeños.

**Marina o cocina el pescado:**

- Coloca los cubos de pescado en un tazón grande y añade el jugo de limón, asegurándote de que el pescado esté bien cubierto. Deja marinar en el refrigerador durante al menos 30 minutos, o hasta que el pescado se vuelva opaco por el ácido del limón o si prefieres cocinar el pescado en agua hirviendo por 5 minutos.

**Prepara los vegetales:**

- Mientras el pescado se marina o se cocina, pica finamente la cebolla y el cilantro, corta los tomates en cubos pequeños y el pepino en rodajas o cubos, según prefieras.

**Mezcla los ingredientes:**

- Una vez que el pescado esté marinado, agrega la cebolla, el tomate, el pepino y el cilantro.
- Mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.

**Sazona y sirve:**

- Prueba el ceviche, ajusta la sal y pimienta al gusto. Si deseas, puedes añadir más jugo de limón para darle más acidez. Sirve el ceviche frío.



# TACOS DE CARNE ASADA

437 KCAL.



## INGREDIENTES



120 gr. Carne para asar magra



1 pieza  
Tomate



1/5 taza  
Cebolla picada



Cilantro



2 piezas  
Tortilla de maíz



1 pieza  
Chile serrano



1/3 pieza  
Aguacate

Costo por porción \$80.00

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## MÉTODO DE PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Asado, a la parrilla.

- Precalienta la parrilla durante 15 a 20 minutos.

### Prepara la carne:

- Sazona la carne con sal y pimienta si deseas, cocina en la parrilla hasta que alcance el término deseado.

### Asa las verduras o utilizar en crudo:

- Coloca la cebolla, el tomate y el chile serrano en la parrilla, asa durante 4-5 minutos, volteando para que se cocinen uniformemente o haz una salsa bandera con los vegetales crudos.

### Calienta las tortillas:

- En la parrilla, calienta las tortillas de maíz, durante 30 segundos cada lado.

### Sirve:

- Sirve la carne en las tortillas, añade las verduras asadas cortadas en trozos junto con el cilantro picado y las rebanadas de aguacate.



# CALABACITAS MEXICANAS

358 KCAL.



## INGREDIENTES



2 tazas  
Calabaza picadas



3 cucharadas  
Elote amarillo



120 gr.  
Queso regional



Cilantro



1 pieza  
Chile verde



2 piezas  
Tomate

Costo por porción \$47.00

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Guisado sin aceite, asado.

### Prepara los ingredientes:

- Lava y corta las calabacitas en rodajas o en cubos, según tu preferencia. Si usas elote fresco, desgránalo con un cuchillo. Si es de lata, escúrrelo.
- Tatema el chile, pévalo, córtalo finamente, asegurándote de quitar las semillas si prefieres menos picante. Corta los tomates en cubos.

### Cocina las calabacitas:

- En una sartén grande, añade las calabacitas y cocina por unos 5-7 minutos, hasta que empiecen a ablandarse.

### Agrega elote y chiles:

- Incorpora el elote amarillo y los chiles picados a la sartén, cocina por unos 3-4 minutos más, revolviendo ocasionalmente.

### Añade tomates y queso:

- Agrega los tomates picados y mézclalos bien, cocina por unos 2-3 minutos más hasta que los tomates se ablanden un poco.
- Finalmente, añade el queso desmenuzado o rallado, mezcla hasta que se derrita y se integre con los demás ingredientes.

### Sazona

- Prueba la mezcla, ajusta la sal y pimienta al gusto.
- Incorpora el cilantro y sirve.

# CARNE DE PUERCO CON VERDOLAGAS

358 KCAL.



## INGREDIENTES



120 gr.  
Lomo de cerdo



2 tazas de  
verdolagas cocidas



1/4 de pieza  
Cebolla



2 Dientes de ajo



1 pieza  
Chile verde



2 piezas  
Tomate

Costo por porción \$58.00

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Al sartén.

- Corta el lomo de cerdo en cubos de aproximadamente 2 cm. Pica finamente el ajo, los chiles y los tomates. Lava y pica las verdolagas.

### Cocina el cerdo:

- En un sartén antiadherente a fuego medio, coloca los cubos de cerdo, sazona con sal y pimienta, revuelve ocasionalmente hasta que estén dorados por todos lados (aproximadamente 8-10 minutos). Si es necesario, puedes agregar un poco de agua para evitar que se pegue.

### Agrega ajo y chiles:

- Añade el ajo y los chiles picados al sartén, cocinando por 2-3 minutos más, hasta que el ajo esté fragante.
- Agrega los tomates picados. Cocina por otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

### Añade las verdolagas:

- Agrega las verdolagas y cocina por 3-4 minutos, hasta que se ablanden.
- Sazona y sirve.



# GALLINA PINTA

320 KCAL.



## INGREDIENTES



140 gr.  
Chambarete de res



1 Pieza  
Chile Colorado



1/2 taza  
Frijoles cocidos



Cilantro



45 gr.  
Nixtamal cocido



2 piezas  
Cebolla cambray



2 Dientes de ajo



Agua

Costo por porción \$43.00

MENÚ REGIONAL SONORENSE

## PREPARACIÓN:

**Método de cocción:** Cocido, hervido.

### Cocción inicial:

- En una olla grande, coloca el chambarete, el ajo, el nixtamal, los frijoles, las cebollas cambray, el chile colorado y el chile verde. Agrega suficiente agua para cubrir los ingredientes y lleva a ebullición.

### Cocción lenta:

- Reduce el fuego y deja que hierva a fuego lento durante aproximadamente 1.5 a 2 horas, o hasta que la carne esté tierna y el nixtamal reviente, se agrega sal al gusto. Asegúrate de ir revisando y agregando agua hirviendo si es necesario.
- Rectifica la sal y añade el cilantro picado al gusto al servir.



# COMPLEMENTOS PARA PLATILLOS



1 Pieza de Tortilla de maíz = 64 KCAL



1 Pieza de Tortilla de maíz horneada = 64 KCAL



1 Pieza de tortilla de nopal = 60 KCAL



1 Pieza de penca de nopal = 18 KCAL



1/2 taza de frijol cocido = 114 KCAL



1/2 taza de arroz cocido = 120 KCAL

# AGUAS FRESCAS



0 KCAL



Jamaica  
5 KCAL



Tamarindo  
2 cdas. de pulpa  
15 KCAL



Horchata  
1/4 taza (60 ml.) arroz  
28 KCAL



Cebada  
20 gr.  
69KCAL



Limonada  
2/5 (96 ml.) de taza  
23 KCAL



1 gr. de canela  
2 KCAL



15 gr. de azúcar  
60 KCAL



Stevia  
0 KCAL



1 gr. de Sucralosa  
3 KCAL



Fruta del Monje  
0 KCAL



¿CUÁNTAS CALORÍAS CONSUMES?

## SMOOTHIE DE PITAYA Y PLÁTANO

**119.9 KCAL**



Pitaya	68 gr.
Plátano	40 gr.
Miel	1 cucharadita
Almendra fileteada	1 cucharada
Agua	1taza (240 ml.)

**Costo por porción \$14.00**

### PREPARACIÓN

#### 1. Prepara los ingredientes:

- Si no tienes la pulpa de pitaya lista, corta la pitaya por la mitad y saca la pulpa con una cuchara.
- Pela el plátano y córtalo en trozos.

#### 2. Mezcla los ingredientes:

- En una licuadora, coloca la pulpa de pitaya, los trozos de plátano, la miel (cuidar cantidad), el agua y el hielo.
- Agrega las almendras fileteadas (puedes reservar un poco para decorar al final).

#### 3. Licua:

- Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Si prefieres una consistencia más líquida, añade un poco más de agua.

#### 4. Prueba y ajusta:

- Prueba el smoothie y ajusta la miel si deseas más dulce. Si agregas más ingredientes licua nuevamente.

#### 5. Sirve:

- Vierte el smoothie en un vaso grande.

## SMOOTHIE DE PITAYA

**59.9 KCAL**



Pitaya	168 gr.
Miel	1 cucharadita
Agua	1 taza (240 ml.)
Hielo	

Añade hielo gradualmente hasta obtener una textura similar a la nieve y, si lo deseas, incorpora sustituto de azúcar para darle más sabor.

**Costo por porción \$22.50**

### PREPARACIÓN

#### 1. Prepara la Pitaya:

- Pela la pitaya y córtala en trozos. Asegúrate de quitar cualquier piel dura.

#### 2. Mezcla los ingredientes:

- En una licuadora, coloca los trozos de pitaya, la miel y el agua. Si prefieres un smoothie más espeso, puedes usar menos agua.

#### 3. Agrega hielo:

- Si deseas un smoothie bien frío, añade el hielo a la mezcla.

#### 4. Licua:

- Licúa a alta velocidad hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y la mezcla sea suave y cremosa. Si queda muy espeso, agrega un poco más de agua.

#### 5. Prueba y ajusta:

- Prueba el smoothie y ajusta la cantidad de miel si es necesario.

#### 6. Sirve:

- Vierte el smoothie en un vaso y, si lo deseas, decora con algunos trozos de pitaya o un chorrito adicional de miel.

## GELATINA DE PITAYA

**68.9 KCAL**



Pitaya	168 gr.
Agua	1/2 taza (120 ml.)
Gelatina sin azúcar preparada	1 taza (240 ml.)
Miel	1 cucharadita

**Costo por porción \$37.50**

### PREPARACIÓN

#### 1. Prepara la pitaya:

- Corta la pitaya por la mitad y saca la pulpa con una cuchara. Corta la pulpa en cubos pequeños.

#### 2. Calienta el agua y disuelve la gelatina:

- En una olla hierve 2 tazas de agua, luego, retira del fuego.
- Agrega el paquete de gelatina al agua caliente y mezcla bien hasta que se disuelva completamente.

#### 3. Añade miel:

- Incorpora la miel a la mezcla de gelatina y agua. Mezcla hasta que esté bien integrada.

#### 4. Combina con la pitaya:

- Añade los cubos de pitaya a la mezcla de gelatina y agua. Mezcla suavemente para distribuir la fruta.

#### 5. Vierte en moldes y refrigera:

- Vierte la mezcla en moldes individuales o en un molde grande, según tu preferencia.
- Deja enfriar en el refrigerador por al menos 4 horas, o hasta que la gelatina esté completamente firme.

#### 6. Sirve:

- Una vez que la gelatina esté lista, desmóldala si lo deseas y disfruta de un postre fresco y colorido.

## PONTEDURO INDIVIDUAL

**136 KCAL**



Maíz palomero natural	1 taza
Piloncillo	30 gr.
Agua	30 ml.

**Costo por porción \$5.00**

### PREPARACIÓN

#### 1. Prepara las palomitas:

• Cocina las palomitas utilizando una máquina de palomitas o en una olla sin aceite. Si usas una olla, coloca el maíz a fuego medio-bajo y tapa, moviendo ocasionalmente hasta que revienten.

#### 2. Haz el jarabe de piloncillo:

- En una cacerola, añade el piloncillo y el agua.
- Calienta a fuego medio, revuelve hasta que el piloncillo se disuelva completamente.
- Lleva la mezcla a ebullición y cocina por unos 5-7 minutos hasta que espese un poco. Retirar del fuego.

#### 3. Combina las palomitas con el jarabe:

- En un tazón grande, coloca las palomitas cocinadas.
- Vierte el jarabe caliente de piloncillo sobre las palomitas, haciéndolo poco a poco.
- Mezcla suavemente con una espátula o cuchara para cubrir todas las palomitas.

#### 4. Enfría y sirve:

- Deja que las palomitas se enfríen un poco antes de servir. El jarabe se endurecerá un poco al enfriarse.

## PEPITORIA CHICA

**194 KCAL**



Cacahuete natural	24 gr.
Piloncillo	15 gr.
Agua	30 ml.

**Costo por porción \$5.00**

### PREPARACIÓN

#### 1. Tuesta los cacahuates:

• En una sartén tuesta a fuego medio los cacahuates, moviendo constantemente, hasta que estén dorados y fragantes (aproximadamente 5 a 10 minutos). Una vez listos, retíralos del fuego y déjalos enfriar.

#### 2. Disuelve el piloncillo:

• En una olla, agrega las 2 tazas de agua y el piloncillo troceado. Calienta a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que el piloncillo se disuelva completamente.

#### 3. Filetea los cacahuates:

• Cuando los cacahuates estén fríos, colócalos en una tabla o mesa y corta los cacahuates por la mitad.

#### 4. Combina ingredientes:

• En un recipiente coloca los cacahuates y añade con cuidado el piloncillo, deja reposar de unos 10 a 15 minutos.

## OBLEA

**192 KCAL**



Oblea	16 gr.
Piloncillo	15 gr.
Cacahuete	12 gr.
Agua	30 ml.

**Costo por porción \$7.00**

### PREPARACIÓN

#### 1. Prepara el piloncillo:

• Corta el piloncillo en trozos pequeños o ralla para que se disuelva más fácilmente.

#### 2. Haz el jarabe:

- En una olla, agrega aproximadamente 1 taza de agua y calienta a fuego medio.
- Cuando el agua esté caliente, añade el piloncillo desmenuzado, revuelve constantemente hasta que se disuelva completamente y forme un jarabe ligero.

#### 3. Tuesta el cacahuete:

• En una sartén tuesta a fuego medio los cacahuates, moviendo constantemente, hasta que estén dorados y fragantes (aproximadamente 5 a 10 minutos). Una vez listos, retíralos del fuego y déjalos enfriar.

#### 4. Arma las obleas:

- Toma una oblea y colócala en un plato. Con una cuchara, vierte una pequeña cantidad del jarabe de piloncillo sobre la oblea, distribuyéndolo uniformemente.
- Agrega los cacahuates: Espolvorea una cantidad generosa de cacahuates tostados sobre el jarabe.

#### 5. Cierra la oblea:

• Toma otra oblea y colócala encima, presionando suavemente para que se adhieran.



## ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS PARA POTENCIALIZAR EL SABOR

HIERBA	CANTIDAD	KCAL POR PORCIÓN
LAUREL	1 PZA.	3 KCAL
ORÉGANO	2 GR.	5 KCAL
COMINO	2 GR.	7 KCAL
CANELA	2 GR.	5 KCAL
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	2 GR.	5 KCAL
AJO EN POLVO	2 GR.	5 KCAL
CHILE EN POLVO	2 GR.	4 KCAL
CILANTRO FRESCO	24 GR.	5 KCAL
DIENTE DE AJO	3 GR.	5 KCAL
CHILE SECO	10 GR.	23 KCAL