

Recetas con Vitamina C, D y Zinc

TLAYUDA

Ingredientes:

- 1 pieza de tlayuda.
- 1/3 de taza de frijol negro molido (no frito).
- 1 jitomate en rodajas.
- El jugo de medio limón.
- 30 g de queso oaxaca.

Preparación:

Poner la tlayuda en el comal, Agregar los frijoles negros (ya calientes) sobre la tlayuda, Después de poner el queso oaxaca, Cuando esté todo caliente, colocar las rodajas de jitomate fresco y agregar el jugo de limón.



PODRÍA ESTAR FORTIFICADO CON VITAMINA D Y ZINC



CHILES RELLENOS DE SARDINA

Ingredientes:

- 4 chiles de agua.
- 1 lata de sardina.
- 1/4 de cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 jitomate sin semillas y en cubos.
- 1 chile cuaresmeño sin semillas y picado.
- 1/4 de taza de cilantro picado.
- 2 cucharadas de aceite.

Para la salsa:

- 3 jitomates hervidos.
- 1/4 de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 rama de epazote.
- Sal y pimienta al gusto.
- 150 g de queso fresco.

Preparación:

Asa los chiles de agua, Retira las semillas y la piel, Acitrona la cebolla y el ajo, Agrega el jitomate y cocina hasta que suelte su jugo, Agrega los chiles cuaresmeños, Cocina por tres minutos, Añade la sardina, Mezcla y salpimienta, Agrega el cilantro, Cocina por cinco minutos más, Rellena los chiles, Sirve con salsa y espolvorea el queso.

Para la salsa:

Licúa los jitomates con la cebolla y el ajo; sofríe y vierte una taza de agua; salpimienta; agrega el epazote y cocina hasta que espese ligeramente.

VITAMINA C



ZINC



VITAMINA D

