

Programa o Proyecto: MODALIDAD INSTITUCIONAL PARA LA ATENCIÓN A LAPRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

Nombre EAS:

FUNDACION ARCOIRIS DE AMOR - CORPORACIÓN EDUCACIÓN ALTERNATIVA (EDAL)

GRUPO ÉTNICO : Indígena _____ (etnia _____)
Afro _____ Raízal _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica x _____

		CARNES				
PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO
			0	1	1	
			6-11 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 6 AÑOS	
CARNE DE RES MOLIDA (MENU 17)	Carne molida	Gramos	0	20	25	45
	Cebolla junca	Gramos	0	2	4	6
	Tomate chonto	Gramos	0	3	3	6
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6
	Acete vegetal	cc	0	2	2	4
CARNE A LA CRIOLLA	Carne de Res	Gramos	0	40	50	90
	Cebolla Junca	Gramos	0	5	5	10
	Tomate	Gramos	0	5	5	10
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6
	Acete	cc	0	2	2	4
HAMBURGUESA DE CARNE DE RES (PORCIÓN CON LEGUMINOSA)	Carne molida	Gramos	0	20	25	45
	Cebolla junca	Gramos	0	4	4	8
	Tomate chonto	Gramos	0	5	5	10
	Huevo de gallina	Gramos	0	2	2	4
	Harina de trigo	Gramos	0	1	1	2
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6
	Acete vegetal	cc	0	2	2	4
BOFE DE RES EN SALSA CRIOLLA	Bofe de res	Gramos	0	45	56	101
	Tomate, pulpa	Gramos	0	5	5	10
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	4	4	8
	Acete, de soja	Gramos	0	3	3	6
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

1. Descongelar la carne dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la carne con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.)
2. Lavar, desinfectar y picar finamente la cebolla y el tomate.
3. Sacar del refrigerador y colocar la carne molida en un recipiente.
4. Adicionar el tomate, la cebolla, la sal y mezclar con la carne.
5. Poner la mezcla a cocinar, adicionando un poco de agua para formar una salsa.
6. Dejar a fuego bajo hasta que las carne esté cocida, sin dejar secar la salsa.
7. Retirar del fuego y servir.

1. Descongelar la carne dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la carne con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.)
2. Sacar la carne del refrigerador Lavar y tajar de acuerdo a la porción estandarizada.
3. Lavar, desinfectar, pelar y picar finamente la cebolla y el tomate.
4. Cocinar la carne con un poca agua y sal.
5. Reservar algo del caldo en que se cocinó la carne.
6. En un sartén o paila sofreír en aceite la cebolla y el tomate hasta formar un guiso.
7. Adicionar el agua que se reservó y llevar a fuego medio hasta formar una salsa.
8. Colocar las tajadas de carne en la salsa, y dejar conservar a fuego bajo por 5 minutos.
9. Retirar del fuego y servir.

1. Descongelar la carne dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la carne con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.)
2. Lavar, desinfectar y picar finamente la cebolla y el tomate.
3. Sacar del refrigerador, lavar y colocar la carne molida en un recipiente.
4. Adicionar el tomate, la cebolla y la sal y mezclar con la carne. En otro recipiente mezcle el huevo con la harina de trigo.
5. Moldear hasta formar la hamburguesa bien plana.
6. Pasar la carne de hamburguesa armada por la mezcla de huevos y harina de trigo.
7. Precalentar y aceitar la plancha donde se asaran las hamburguesas.
8. Asar a fuego medio por los dos lados hasta que doren.
9. Retirar del fuego y servir.

1. Descongelar el bife dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver el bife con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.)
1. Lavar el bife y tajar de acuerdo a la porción estandarizada.
2. Lavar, desinfectar, pelar y picar finamente la cebolla y el tomate.
3. Sacar del refrigerador, lavar y cocinar el bife con poca agua y sal.
5. En un sartén o paila sofreír en aceite la cebolla y el tomate hasta formar un guiso.
6. Adicionar el agua que se reservó y llevar a fuego medio hasta formar una salsa.
7. Colocar las tajadas de bife en la salsa, y dejar conservar a fuego bajo por 5 minutos.
8. Retirar del fuego y servir.

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021


CAROLINA GIRALDO CORREA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND06255


JANYEL AYALA MEDINA
Nutricionista Dietista
T.P. MND02129
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Programa o Proyecto: MODALIDAD INSTITUCIONAL PARA LA ATENCIÓN A LAPRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

Nombre EAS:

FUNDACION ARCORIS DE AMOR - CORPORACIÓN EDUCACIÓN ALTERNATIVA (EDAL)

GRUPO ÉTNICO : Indígena _____ (etnia _____)

Afro _____ Raízal _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica x _____

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS				TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			0 6-11 MESES	1 1 A 3 AÑOS	2 3 A 5 AÑOS	3 4 A 8 AÑOS		
PECHUGA DE POLLO GUISADO	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	4	4	8		1. Descongelar pechuga dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la pechuga con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Sacar del refrigerador y lavar la pechuga y tajar de acuerdo a la porción 3. Lavar y desinfectar los vegetales. 4. Peler y picar finamente la cebolla y el tomate sofreír en aceite hasta formar un guiso. 5. Cocinar la pechuga durante 45 minutos en una olla con poca agua y sal 6. Mezclar la pechuga con el guiso, adicionar el agua de cocción si es necesario, conservar a fuego bajo por 5 minutos sin dejar secar. 7. Retirar del fuego y servir.
	Carne de pollo, pechuga	Gramos	0	25	32	57		
	Tomate, pulpa	Gramos	0	5	5	10		
	Aceite, de soja	Gramos	0	3	3	6		
	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	0.6		
PECHUGA EN SALSA DE BECHAMEL	Carne de pollo, pechuga con piel	Gramos	0	50	62	112		1. Descongelar la pechuga dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la pechuga con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Lavar y desinfectar la cebolla, picarla finamente. 3. Sofreír la cebolla y mezclar lentamente con la harina de trigo. 4. Agregar a la mezcla la leche revolviendo lentamente hasta encontrar la consistencia adecuada. 5. Sacar del refrigerador, lavar y cocinar por 45 minutos las pechugas y acortar la plancha y dorar las pechugas por ambos lados unos tres minutos. 6. Servir el pollo y aliado el bechamel encima.
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	cc	0	5	5	10		
	Harina de trigo	Gramos	0	5	5	10		
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	3	3	6		
	Aceite, de soja	cc	0	3	3	6		
PECHUGA DE POLLO APANADA	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	0.6		
	Carne de pollo, pechuga con piel	Gramos	0	50	63	113		1. Descongelar la pechuga dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la pechuga con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Sacar del refrigerador y lavar la pechuga, retirar la piel y partir en filetes de acuerdo a la porción estandarizada. 3. Adobar la pechuga con anticipación utilizando la mitad de la sal y jugo de limón. 4. Aparte en un recipiente plano agregar la harina de trigo, en otro recipiente hondo batir los huevos y adicionarles la sal restante. 5. Pasar las piezas de pollo por la mezcla de huevo y luego por la harina de trigo cubriéndolas completamente. Reservar en la nevera una hora antes de freír. 6. Freír los filetes a fuego medio para que se cocinen bien. 7. Dorar por ambos lados y servir.
	Harina de trigo	Gramos	0	5	5	10		
	Huevo de gallina	Gramos	0	5	5	10		
	Aceite, de soja	cc	0	4	4	8		
	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	1		
PECHUGA DE POLLO COCIDA	pechuga	Gramos	0	50	63	113		1. Descongelar la pechuga dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la pechuga con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Cocinar la pechuga durante 45 minutos en olla con poca agua y sal.
	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	1		
HIGADO DE POLLO EN SALSA	Hígado de pollo	Gramos	0	40	50	90		1. Descongelar el hígado dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver el hígado con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Sacar del refrigerador y lavar los hígados de pollo 3. Cocinar los hígados de pollo durante 10 minutos en olla con poca agua y sal. 4. Peler y picar finamente la cebolla y el tomate sofreír con la sal en aceite hasta formar un guiso. 5. Mezclar los hígados de pollo con el guiso, adicionar el agua si es necesario, conservar a fuego bajo por 5 minutos sin dejar secar.
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	4	4	8		
	Tomate, pulpa	Gramos	0	5	5	10		
	Aceite, de soja	CC	0	3	4	7		
PECHUGA A LA PLANCHA	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	1		1. Descongelar la pechuga dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la pechuga con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Poner en una plancha o sartén un poco de aceite y dejar calentar. 3. Sacar del refrigerador y lavar la pechuga 4. Poner la pechuga porcionada en la plancha o el sartén 5. Una vez la pechuga contenida a soltar su jugo agregar la sal 6. Cocinar por ambos lados sin permitir que se seque por completo.
	Carne de pollo, pechuga	Gramos	0	50	64	114		
	Aceite, de soja	Gramos	0	3	3	6		
	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	1		

CAROLINA GONZALEZ CORREA

Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND06255AMEYE AYALA MEDINA
Nutricionista Dietista
T.P. MND02129Nutricionista Dietista ICBP
T.P.

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021

(en la _____)

Programa o Proyecto: MODALIDAD INSTITUCIONAL PARA LA ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

Nombre EAS: FUNDACION ARCORIS DE AMOR - CORPORACIÓN EDUCACIÓN ALTERNATIVA (EDAL)

Indígena _____ Racial _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica _____

GRUPO ÉTNICO: Afro _____ Racial _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica _____

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS				TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			0 a 5 MESES	6 A 11 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS		
FILETE DE TILAPIA APANADO	Tilapia, filete, cruda	Gramos	0	40	50	90		1. Descongelar la tilapia dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la tilapia con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.)
	Tostada	Gramos	0	2	4	6		2. Sacar del refrigerador. Lavar el filete de Tilapia y periconar.
	Huevo de gallina	Gramos	0	5	5	10		3. Adobar el filete con anticipación utilizando la mitad de la sal y jugo de limón.
	Acetate, de soja	cc	0	3	3	6		4. Aparte en un recipiente plano macerar las tostadas, en otro recipiente hondo batir los huevos y adicionarles la sal restante.
	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	1		5. Pasar las piezas de Tilapia por la mezcla de huevo y luego las tostadas, maceradas cubriéndolas completamente. Reservar en la nevera una hora antes de freír.
CORAZÓN DE POLLO GUISADO	Corazón de pollo	Gramos	0	40	50	90		6. Freír los filetes a fuego medio para que se cocinen bien.
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	4	4	8		1. Descongelar el pollo dejándolo en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver el pollo con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.)
	Tomate, pulpa	Gramos	0	5	5	10		2. Sacar del refrigerador y lavar los corazones de pollo. 3. Cocinar los corazones de pollo durante 10 minutos en olla con poca agua y sal.
	Acetate, de soja	CC	0	1	2	3		4. Pelar y picar finamente la cebolla y el tomate sofreír con la sal en aceite hasta formar un guiso.
	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	1		5. Mezclar los corazones de pollo con el guiso, adicionar el agua si es necesario, conservar a fuego bajo por 5 minutos sin dejar secar.
MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS	Molleja de pollo guisadas	Gramos	0	50	60	110		1. Descongelar las mollejas dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver las mollejas con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.)
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	5	5	10		2. Sacar del refrigerador y lavar las mollejas de pollo.
	Tomate, pulpa	Gramos	0	4	4	8		3. Cocinar las mollejas de pollo durante 10 minutos en olla con poca agua y sal.
	Acetate, de soja	Gramos	0	2	3	5		4. Pelar y picar finamente la cebolla y el tomate sofreír con la sal en aceite hasta formar un guiso.
	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	1		5. Mezclar las mollejas de pollo con el guiso, adicionar el agua si es necesario, conservar a fuego bajo por 5 minutos sin dejar secar.
POLLO GUISADO	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	4	4	8		1. Descongelar el pollo dejándolo en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver el pollo con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.)
	Carne de pollo, pechuga	Gramos	0	50	63	113		2. Sacar del refrigerador, lavar el pollo y lavar de acuerdo a la porción.
	Tomate, pulpa	Gramos	0	5	5	10		3. Lavar y desinfectar los vegetales.
	Acetate, de soja	Gramos	0	3	3	6		4. Pelar y picar finamente la cebolla y el tomate sofreír en aceite hasta formar un guiso.
	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	0.6		5. Cocinar la pechuga durante 45 minutos en una olla con poca agua y sal.
TILAPIA GUISADA	Tilapia, filete, cruda	Gramos	0	40	50	90		6. Mezclar la pechuga con el guiso, adicionar el agua de cocción si es necesario, conservar a fuego bajo por 5 minutos sin dejar secar.
	Tomate	Gramos	0	1	1	2		7. Retirar del fuego y servir.
	Cebolla junca	Gramos	0	4	4	8		1. Descongelar la tilapia dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la tilapia con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.)
	Acetate vegetal	cc	0	5	5	10		2. Sacar del refrigerador, lavar la tilapia y lavar de acuerdo a la porción.
	Sal	Gramos	0	3	3	6		3. Lavar y desinfectar los vegetales.
CARNE EN TROZOS (REFRIGERIO DE LA MAÑANA)	Carne de Res	Gramos	0	20	20	40		4. Pelar y picar finamente la cebolla y el tomate sofreír en aceite hasta formar un guiso.
	Cebolla junca	Gramos	0	4	4	8		5. Cocinar la tilapia durante 30 minutos en una olla con poca agua y sal.
	Sal	Gramos	0	0.3	0.3	0.6		6. Mezclar la tilapia con el guiso, adicionar el agua de cocción si es necesario, conservar a fuego bajo por 5 minutos sin dejar secar.
	Acetate	cc	0	2	2	4		7. Retirar del fuego y servir.


CAROLINA GRALDO CORREA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MN006255


AMEYÉ AYALA MEDINA
Nutricionista Dietista
T.P. MN002129


Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021

Programa o Proyecto: MODALIDAD INSTITUCIONAL PARA LA ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

Nombre EAS:

FUNDACION ARCORIS DE AMOR - CORPORACION EDUCACION ALTERNATIVA (EDAL)

GRUPO ÉTNICO : Indígena _____ (etnia _____)
Afro _____ Rarám _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica _____

Año	Raíz	ROM	CARNES				Sin pertenencia Étnica x
PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			n	1	1		
			6-11 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS		
ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	Huevo de gallina	Gramos	0	2	2	4	1. Descongelar la carne dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la carne con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Sacar del refrigerador y lavar la carne. 3. Lavar, desinfectar y picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Sofreír en un sartén la cebolla y el tomate hasta formar un guiso. 5. En un tautín, mezclar el huevo con la carne molida, la harina y la sal. 6. Armar bolitas del tamaño apropiado según porción estandarizada. 7. Poner las albóndigas en el guiso adicionando un poco de agua para formar una salsa. 8. Dejar a fuego bajo hasta que las albóndigas estén cocidas, sin dejar secar la salsa. 9. Retirar del fuego y servir.
	Carne de res, magra	Gramos	0	40	50	90	
	Harina de trigo	Gramos	0	1	1	2	
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	4	4	8	
	Tomate, pulpa	Gramos	0	5	5	10	
	Aceite, de soja	cc	0	3	3	6	
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6	
CARNE DE CERDO A LA PLANCHA (REFRIGERIO REFORZADO)	Carne de cerdo, lomo	Gramos	0	20	20	40	1. Descongelar la carne dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la carne con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Poner en una plancha o sartén un poco de aceite y dejar calentar. 3. Sacar del refrigerador, lavar y poner la carne de cerdo porcionado. 4. Una vez la carne de cerdo comienza a soltar su jugo agregar la
	Aceite, de soja	Gramos	0	2	3	5	
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6	
	Hígado de res	Gramos	0	40	50	90	
HIGADO DE RES ASADO	Aceite, de soja	Gramos	0	2	3	5	1. Descongelar el hígado dejándolo en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver el hígado con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Poner en una plancha o sartén un poco de aceite y dejar calentar. 3. Sacar del refrigerador, lavar y poner el hígado porcionado. 4. Una vez el hígado comienza a soltar su jugo agregar la
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6	
CARNE GUISADA (REFRIGERIO REFORZADO)	Carne de res, magra	Gramos	0	40	50	90	1. Descongelar la carne dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la carne con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Sacar del refrigerador lavar la carne y tajir de acuerdo a la porción estandarizada. 3. Lavar, desinfectar, pelar y picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Cocinar la carne con poca agua y sal. 5. En un sartén o paila sofreír en aceite la cebolla y el tomate hasta formar un guiso. 6. Colocar las tajadas de carne en la salsa, y dejar conservar a fuego bajo por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	4	4	8	
	Aceite, de soja	Gramos	0	1	2	3	
	Tomate, pulpa	Gramos	0	5	5	10	
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6	
CARNE MOLIDA (REFRIGERIO REFORZADO)	Carne molida	Gramos	0	20	20	40	1. Descongelar la carne dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la carne con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Sacar del refrigerador, lavar, desinfectar y picar finamente la cebolla y el tomate. 3. Colocar la carne molida en un recipiente. 4. Adicionar el tomate, la cebolla, la sal y mezclar con la carne. 5. Poner la mezcla a cocinar, adicionando un poco de agua para formar una salsa. 6. Dejar a fuego bajo hasta que las carne esté cocida, sin dejar secar la salsa. 7. Retirar del fuego y servir.
	Cebolla junca	Gramos	0	2	2	4	
	Tomate chonto	Gramos	0	2	2	4	
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6	
	Aceite vegetal	cc	0	3	3	6	
CARNE GUISADA ALMUERZO	Carne de res, magra	Gramos	0	40	50	90	1. Descongelar la carne dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la carne con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Sacar del refrigerador, lavar la carne y tajir de acuerdo a la porción. 3. Lavar y desinfectar los vegetales. 4. Pelar y picar finamente la cebolla y el tomate sofreír en aceite hasta formar un guiso. 5. Cocinar la carne durante 30 minutos en una olla con poca agua y sal. 6. Mezclar la carne con el guiso, adicionar el agua de cocción si es necesario, conservar a fuego bajo por 5 minutos sin dejar secar. 7. Retirar del fuego y servir.
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	4	4	8	
	Aceite, de soja	Gramos	0	1	2	3	
	Tomate, pulpa	Gramos	0	5	5	10	
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6	
CARNE DE CERDO GUISADA	Lomo de Cerdo	Gramos	0	40	50	90	1. Descongelar la carne dejándola en el refrigerador el día anterior en las horas de la mañana. (Envolver la carne con una cubierta de plástico. De esta manera, se protegerá de cualquier otro elemento presente en el refrigerador.) 2. Sacar la carne del refrigerador Lavar y tajir de acuerdo a la porción estandarizada. 3. Lavar, desinfectar, pelar y picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Cocinar la carne con un poco agua y sal. 5. Reservar algo del caldo en que se cocinó la carne. 6. En un sartén o paila sofreír en aceite la cebolla y el tomate hasta formar un guiso. 7. Adicionar el agua que se reservó y llevar a fuego medio hasta formar una salsa. 8. Colocar las tajadas de carne en la salsa, y dejar conservar a fuego bajo por 5 minutos. 9. Retirar del fuego y servir.
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	2	4	6	
	Tomate, pulpa	Gramos	0	5	5	10	
	Aceite, de soja	CC	0	3	4	7	
	Sal	Gramos	0	0,3	0,3	0,6	

CAROLINA GARCIA CORREA

Nutricionista Dietista EAS
T.P. MD06255

AMEYE AYALA MEDINA

Nutricionista Dietista
T.P. MD02129

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.