ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES	Código: FOR-PSS-229 Versión: 0 Fecha: Memo INT 2019026406 - 31/05/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ BLANCO

No. DE PORCIONES: 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	110 GR	120 GR	**Paso 1: Lavar el arroz** Coloca el arroz en un colador fino y enjuágalo con agua fría hasta que el agua salga clara. Esto elimina el exceso de almidón y evita que el arroz quede pegajoso. **Paso 2: Preparar la olla** En una olla mediana con tapa, agrega los 2 ml de aceite, y cuando este caliente nacara el arroz junto con la cebolla y el ajo hasta que esté totalmente sellado (se identifica cuando el arroz cambia de color y se infla un poquito) una vez listo se incorpora los 72 Ml de agua y la sal. **Paso 3: Cocinar a fuego alto** Deja que hierva por 2-3 minutos sin tapar, hasta que veas que el nivel del agua baja y se forman pequeños cráteres en la superficie del arroz. **Paso 4: Reducir el fuego** Baja el fuego al mínimo, tapa la olla herméticamente y cocina por 18-20 minutos. No destapes la olla durante este tiempo. **Paso 5: Reposar** Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos más. Esto permite que termine de cocinarse con el vapor. **Paso 6: Esponjar** Destapa la olla y con un tenedor, esponja suavemente el arroz para separar los granos. **Consejos Importantes** •No revolver: Una vez que bajes el fuego, no revuelvas ni destapes •Fuego bajo: Es crucial mantener el fuego muy bajo durante la cocción •Tiempo exacto: Respeta los tiempos para evitar que se queme o quede crudo
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA CABEZONA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES	Código: FOR-PSS-229 Versión: 0 Fecha: Memo INT 2019026406 - 31/05/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ PAJARITO

No. DE PORCIONES: 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 35 - 40 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO	PESO SERVIDO	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	110 GR	120 GR	**Paso 1: Preparar los plátanos** Pela los plátanos maduros y córtalos en cuadritos de aproximadamente 1 cm. Deben estar maduros pero firmes para que no se deshagan al cocinar. **Paso 2: Lavar el arroz** Enjuaga el arroz en agua fría hasta que el agua salga clara. Escurre bien y reserva. **Paso 3: Sofreír los plátanos** En una olla mediana, calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Agrega los cuadritos de plátano y sofríelos por 3-4 minutos hasta que estén ligeramente dorados por todos los lados. Retíralos y reserva en un plato. **Paso 4: Hacer el sofrito** En la misma olla, agrega la cucharada restante de aceite. Sofríe la cebolla picada por 3-4 minutos hasta que esté transparente. **Paso 5: Agregar el ajo** Añade el ajo picado y sofríe por 1 minuto más hasta que esté aromático. Ten cuidado de no quemarlo. **Paso 6: Tostar el arroz** Agrega el arroz escurrido al sofrito y revuelve constantemente por 2-3 minutos para que se tueste ligeramente y se impregne de los sabores. **Paso 7: Añadir líquidos y condimentos** Agrega el agua y la sal. Revuelve bien para integrar todos los ingredientes. **Paso 8: Cocción inicial** Deja que hierva a fuego medio-alto por 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente. **Paso 9: Incorporar los plátanos** Cuando el agua se haya reducido un poco y aparezcan pequeños cráteres en la superficie, incorpora cuidadosamente los cuadritos de plátano dorados, distribuyéndolos uniformemente. **Paso 10: Cocción a fuego bajo** Baja el fuego al mínimo, tapa herméticamente la olla y cocina por 18-20 minutos sin destapar. **Paso 11: Reposo** Apaga el fuego y deja reposar tapado por 5 minutos para que termine de cocinarse con el vapor. **Paso 12: Servir** Destapa, esponja suavemente con un tenedor y sirve. **Consejos Importantes** •Plátanos: Deben estar maduros pero no demasiado blandos para que mantengan su forma
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA CABEZONA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
PLATANO MADURO	15,7 GR	8 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES	Código: FOR-PSS-229 Versión: 0 Fecha: Memo INT 2019026406 - 31/05/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON FIDEOS

No. DE PORCIONES: 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 30 -35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	30 GR	70 GR	120 GR	**Paso 1: Lavar el arroz** Enjuaga el arroz en agua fría hasta que el agua salga clara. Escurre bien y reserva. **Paso 2: Dorar los fideos** En una olla mediana, calienta el aceite a fuego medio. Agrega los fideos y revuelve constantemente por 2-3 minutos hasta que estén dorados (color café claro). Ten mucho cuidado de no quemarlos. Retíralos y reserva en un plato. **Paso 3: Hacer el sofrito** En la misma olla, agrega las 2 cucharadas restantes de aceite. Sofríe la cebolla picada por 3-4 minutos hasta que esté transparente y ligeramente dorada. **Paso 4: Agregar el ajo** Añade el ajo picado y sofríe por 1 minuto más hasta que esté aromático, cuidando que no se queme. **Paso 5: Tostar el arroz** Agrega el arroz escurrido al sofrito y revuelve constantemente por 2-3 minutos para que se tueste ligeramente y se impregne de los sabores. **Paso 6: Incorporar los fideos** Regresa los fideos dorados a la olla y mezcla suavemente con el arroz y el sofrito. **Paso 7: Añadir líquidos y condimentos** Agrega el agua y la sal. Revuelve bien para integrar todos los ingredientes. **Paso 8: Cocción inicial** Deja que hierva a fuego medio-alto por 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. **Paso 19: Cocción a fuego bajo** Cuando el líquido se haya reducido y aparezcan pequeños cráteres en la superficie, baja el fuego al mínimo, tapa herméticamente y cocina por 18-20 minutos sin destapar. **Paso 10: Reposo** Apaga el fuego y deja reposar tapado por 5 minutos para que termine de cocinarse con el vapor. **Paso 11: Esponjar y servir** Destapa y esponja suavemente con un tenedor, mezclando desde abajo hacia arriba para integrar bien los fideos con el arroz. **Consejos Importantes** •Dorado de fideos: Es crucial dorar bien los fideos antes, esto les da sabor y evita que se hagan papilla •Vigilar el dorado: Los fideos se queman muy rápido, mantén fuego medio y revuelve constantemente •Líquido extra: Los fideos absorben más líquido, por eso se usa ½ taza extra de agua •No revolver mucho: Una vez tapado, no revolver para evitar que se pegue •Textura: El resultado debe tener granos de arroz sueltos con fideos bien integrado
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA CABEZONA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
FIDEOS	20 GR	40GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)			REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			#VALUE!
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO -NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES	Código: FOR-PSS-229 Versión: 0 Fecha: Memo INT 2019026406 - 31/05/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON ZANAHORIA

No. DE PORCIONES: 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 30 - 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	**Paso 1: Preparar las zanahorias** Lava y pela las zanahorias. Córtalas en cuadritos pequeños de aproximadamente 0.5 cm. También puedes rallarlas grueso si prefieres una textura diferente. **Paso 2: Lavar el arroz** Enjuaga el arroz en agua fría hasta que el agua salga clara. Escurre bien y reserva. **Paso 4: Hacer el sofrito** En una olla mediana calentar el aceite, Sofreír la cebolla picada por 3-4 minutos hasta que esté transparente y aromática. **Paso 5: Agregar el ajo** Añade el ajo picado y sofríe por 1 minuto más hasta que esté dorado y fragante, cuidando que no se queme. **Paso 6: Tostar el arroz** Agrega el arroz escurrido al sofrito y revuelve constantemente por 2-3 minutos para que se tueste ligeramente y absorba los sabores del sofrito. **Paso 7: Incorporar las zanahorias** Agrega los cuadritos de zanahoria y mezcla suavemente con el arroz. **Paso 8: Añadir líquidos y condimentos** Agrega el agua y la sal. Revuelve bien para integrar todos los ingredientes y disolver la sal. **Paso 9: Cocción inicial** Deja que hierva a fuego medio-alto por 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue y para que las zanahorias se distribuyan uniformemente. **Paso 10: Cocción a fuego bajo** Cuando el líquido se haya reducido y aparezcan pequeños cráteres en la superficie, baja el fuego al mínimo, tapa herméticamente y cocina por 18-20 minutos sin destapar. **Paso 11: Reposo** Apaga el fuego y deja reposar tapado por 5 minutos para que termine de cocinarse con el vapor y las zanahorias queden perfectamente tiernas. **Paso 12: Esponjar y servir** Destapa, esponja suavemente con un tenedor desde abajo hacia arriba antes de servir. **Consejos Importantes** •Tamaño uniforme: Corta las zanahorias en trozos uniformes para que se cocinen parejos
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA CABEZONA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
ZANAHORIA	21 GR	19 GR		

			•Punto de cocción: Las zanahorias deben quedar tiernas pero no deshechas
APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			#VALUE!
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en:TECNOLOGO -NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES	Código: FOR-PSS-229 Versión: 0 Fecha: MMM/D/YY 20190926406 - 31/05/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON AJONJOLI

No. DE PORCIONES 1

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 30 - 35 MIN

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Tostar el ajonjoli En una sartén seca a fuego medio-bajo, tuesta las semillas de ajonjoli por 3-4 minutos, revolviendo constantemente hasta que estén doradas y aromáticas. Ten mucho cuidado de no quemarlas. Reserva en un plato y deja enfriar. Paso 2: Lavar el arroz Enjuaga el arroz en agua fría hasta que el agua salga clara. Escurre bien y reserva. Paso 3: Hacer el sofrito En una olla mediana, calienta el aceite a fuego medio. Sofríe la cebolla picada por 3-4 minutos hasta que esté transparente y ligeramente dorada. Paso 4: Agregar el ajo Añade el ajo picado y sofríe por 1 minuto más hasta que esté aromático y dorado, cuidando que no se queme. Paso 5: Tostar el arroz Añade el arroz escurrido y revuelve constantemente por 2-3 minutos para que se tueste ligeramente y se impregne del sabor del sofrito. Paso 6: Añadir líquidos y condimentos Agrega el agua y la sal. Revuelve bien para integrar todos los ingredientes. Paso 7: Agregar ajonjoli entero Incorpora el ajonjoli tostado que reservaste entero, distribuyéndolo uniformemente por toda la superficie. Paso 8: Cocción inicial Deja que hierva a fuego medio-alto por 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Paso 9: Cocción a fuego bajo Cuando el líquido se haya reducido y aparezcan pequeños cráteres en la superficie, baja el fuego al mínimo, agrega la mantequilla si la usas, tapa herméticamente y cocina por 18-20 minutos sin destapar. Paso 10: Reposo Apaga el fuego y deja reposar tapado por 5 minutos para que termine de cocinarse con el vapor. Paso 11: Esponjar y servir Destapa, esponja suavemente con un tenedor desde abajo hacia arriba antes de servir. Consejos Importantes •Tostado perfecto: El ajonjoli debe estar dorado pero no quemado para evitar sabor amargo. •Fuego controlado: Tostar a fuego medio-bajo para control total •Aroma: Cuando el ajonjoli esté listo, desprenderá un aroma muy característico •Frescura: Usar semillas de ajonjoli frescas para mejor sabor
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA CABEZONA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
AJONJOLI	1,4 GR	1,4 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en:TECNOLOGO -NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES	Código: FOR-PSS-229 Versión: 0 Fecha: MMM/D/YY 20190926406 - 31/05/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ AL PEREJIL

No. DE PORCIONES 1

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 30 -35 MIN

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Preparar el perejil Lava muy bien el perejil fresco y sécalo completamente. Pica finamente las hojas y los tallos más tiernos. Paso 2: Lavar el arroz Enjuaga el arroz en agua fría hasta que el agua salga clara. Escurre bien y reserva. Paso 3: Hacer el sofrito base En una olla mediana, calienta el aceite a fuego medio. Sofríe la cebolla picada por 3-4 minutos hasta que esté transparente y aromática. Paso 4: Agregar el ajo Añade el ajo picado y sofríe por 1 minuto más hasta que esté dorado y fragante, cuidando que no se queme. Paso 5: Incorporar parte del perejil Agrega la mitad del perejil picado (½ taza) al sofrito y cocina por 1-2 minutos hasta que se ablande ligeramente y libere su aroma. Paso 6: Tostar el arroz Añade el arroz escurrido y revuelve constantemente por 2-3 minutos para que se tueste ligeramente y absorba los sabores del sofrito de perejil. Paso 7: Añadir líquidos y condimentos Agrega el agua y la sal. Revuelve bien para integrar todos los ingredientes. Paso 8: Cocción inicial Deja que hierva a fuego medio-alto por 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Paso 9: Cocción a fuego bajo Cuando el líquido se haya reducido y aparezcan pequeños cráteres en la superficie, baja el fuego al mínimo, tapa herméticamente y cocina por 18-20 minutos sin destapar. Paso 10: Reposo Apaga el fuego y deja reposar tapado por 5 minutos para que termine de cocinarse con el vapor. Paso 11: Finalizar con perejil fresco Destapa y Esponja suavemente con un tenedor desde abajo hacia arriba. Paso 12: Agregar perejil fresco Incorpora el perejil restante (la otra ½ taza) y mezcla suavemente. Esto le dará frescura y color vibrante al plato. Consejos Importantes •Perejil fresco: Usar siempre perejil fresco, nunca seco, para mejor sabor y color •Dos momentos: Agregar perejil al principio (cocido) y al final (fresco) da mejor resultado •Secado: El perejil debe estar bien seco para evitar exceso de humedad •Picado fino: Picar muy fino para que se distribuya uniformemente
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA CABEZONA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
PEREJIL	1,7 GR	1,7 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			#VALUE!
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en:TECNOLOGO -NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES	Código: FOR-PSS-229 Versión: 0 Fecha: MMM/D/YY 20190926406 - 31/05/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ AL CILANTRO

No. DE PORCIONES 1

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 30 -35 MIN

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Preparar el cilantro Lava muy bien el cilantro fresco y sécalo completamente con papel absorbente. Pica finamente las hojas y los tallos más tiernos. Paso 2: Lavar el arroz Enjuaga el arroz en agua fría hasta que el agua salga clara. Escurre bien y reserva. Paso 3: Hacer el sofrito base En una olla mediana, calienta el aceite a fuego medio. Sofríe la cebolla picada por 3-4 minutos hasta que esté transparente y aromática. Paso 4: Agregar ajo y ají Añade el ajo picado Sofríe por 1 minuto más hasta que estén dorados y fragantes, cuidando que no se quemen. Paso 5: Incorporar parte del cilantro Agrega la mitad del cilantro picado (½ taza) al sofrito y cocina por 1-2 minutos hasta que se ablande ligeramente y libere su aroma característico. Paso 6: Tostar el arroz Añade el arroz escurrido y revuelve constantemente por 2-3 minutos para que se tueste ligeramente y absorba los sabores del sofrito de cilantro. Paso 7: Añadir líquidos y condimentos Agrega el agua y la sal, Revuelve bien para integrar todos los ingredientes y que se distribuyan los sabores. Paso 8: Cocción inicial Deja que hierva a fuego medio-alto por 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue y para que el cilantro se distribuya uniformemente. Paso 9: Cocción a fuego bajo Cuando el líquido se haya reducido y aparezcan pequeños cráteres en la superficie, baja el fuego al mínimo, tapa herméticamente y cocina por 18-20 minutos sin destapar. Paso 10: Reposo Apaga el fuego y deja reposar tapado por 5 minutos para que termine de cocinarse con el vapor y los sabores se asienten. Paso 11: Finalizar con cilantro fresco Destapa, agrega la mantequilla y esponja suavemente con un tenedor desde abajo hacia arriba, mezclando bien. Paso 12: Agregar cilantro fresco Incorpora el cilantro restante (la otra ½ taza) y mezcla suavemente. Esto le dará frescura, aroma intenso y color verde vibrante al plato. Consejos Importantes •Cilantro fresco: Usar siempre cilantro fresco y bien lavado para mejor sabor •Dos momentos: Agregar cilantro al principio (cocido) y al final (fresco) intensifica el sabor •Secado completo: El cilantro debe estar bien seco para evitar exceso de humedad
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA CABEZONA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
CILANTRO	2,8 GR	2,8 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			#VALUE!
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en:TECNOLOGO -NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES	Código: FOR-PSS-229 Versión: 0 Fecha: MMM/D/YY 20190926406 - 31/05/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ AL TOMATE

No. DE PORCIONES 1

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 30 -35 MIN

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR		Paso 1: Preparar los tomates Lava los tomates y haz una cruz pequeña en la parte inferior de cada uno. Sumérgelos en agua hirviendo por 2-3 minutos, luego pásalos a agua fría. Pela la piel y picalos en cuaditos medianos, reservando todo el jugo. Paso 2: Lavar el arroz

AGUA	100 ML	100 ML	Paso 2: Lavar el arroz Enjuaga el arroz en agua fría hasta que el agua salga clara. Escurre bien y reserva. Paso 3: Hacer el sofrito base En una olla mediana, caliente el aceite a fuego medio. Sofríe la cebolla picada por 4-5 minutos hasta que esté transparente y ligeramente dorada. Paso 4: Agregar el ajo Añade el ajo picado y sofríe por 1 minuto más hasta que esté aromático y dorado, cuidando que no se queme. Paso 5: Incorporar los tomates Agrega los tomates picados con todo su jugo al sofrito. Cocina por 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y liberen su jugo formando una salsa espesa. Paso 6: Condimentar la salsa Añade la sal y el azúcar. Revuelve bien y cocina 2 minutos más para que se integren los sabores y se reduzca un poco más el líquido. Paso 7: Tostar el arroz Agrega el arroz escurrido a la salsa de tomate y revuelve constantemente por 2-3 minutos para que se tueste ligeramente y se impregne bien del sabor del tomate. Paso 8: Añadir líquido Agrega el agua Y Revuelve bien para integrar todos los ingredientes y raspar cualquier resto del fondo de la olla. Paso 9: Ajustar sazón Prueba y ajusta la sal si es necesario. El arroz debe tener un sabor equilibrado entre el tomate y las especias. Paso 10: Cocción inicial Deja que hierva a fuego medio-alto por 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue y para que el color se distribuya uniformemente. Paso 11: Cocción a fuego bajo Cuando el líquido se haya reducido y aparezcan pequeños cráteres en la superficie, baja el fuego al mínimo, tapa herméticamente y cocina por 18-20 minutos sin destapar. Paso 12: Reposo Apaga el fuego y deja reposar tapado por 5 minutos para que termine de cocinarse con el vapor y los sabores se concentren. Paso 13: Esponjar y servir Destapa, esponja suavemente con un tenedor desde abajo hacia arriba antes de servir. Consejos Importantes •Tomates maduros: Usar tomates bien maduros para mejor sabor y color •Pelar tomates: Pelar los tomates evita que queden trozos de piel en el arroz •Reducir líquido: Cocinar bien los tomates para concentrar el sabor •Azúcar: Una pizca de azúcar balancea la acidez natural del tomate •Color uniforme: Revolver bien al inicio para que todo el arroz tome color
CEBOLLA CABEZONA	7,7 GR	3 GR	
ACEITE	2 ML	2 ML	
SAL	0,5 GR	0,5 GR	
AJO	0,8 GR	0,8 GR	
TOMATE	8,5 GR	6,5 GR	120 GR

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorías (Kcal)			#VALUE!
Proteína (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en:TECNOLOGO -NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código:	FOR-PSS-229
Versión:	0
Fecha:	[illegible]
	20190054406 - 31/05/2019
Página:	1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON FRIJOL CABECITA NEGRA

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON. CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 45 - 50 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR		Paso 1: Remojar los frijoles La noche anterior, remoja los frijoles cabecita negra en abundante agua fría. Deben quedar completamente cubiertos pues se van a hinchar. Paso 2: Cocinar los frijoles Al día siguiente, escurre y enjuaga los frijoles. Ponlos en una olla a presión con agua fresca que los cubra por 3 cm. Cocina por 45-60 minutos hasta que estén tiernos pero firmes. Agrega sal solo en los últimos 10 minutos. Paso 3: Reservar el caldo Cuando estén listos, escurre los frijoles pero reserva el caldo de cocción que utilizarás para el arroz. Preparación del Arroz con Frijoles Paso 4: Lavar el arroz Enjuaga el arroz en agua fría hasta que el agua salga clara. Escurre bien y reserva. Paso 5: Hacer el sofrito En una olla mediana, caliente el aceite a fuego medio. Sofríe la cebolla picada por 4-5 minutos hasta que esté transparente y aromática. Paso 6: Agregar ajo y pimentón Añade el ajo picado y el pimentón en cuadritos. Sofríe por 2-3 minutos más hasta que el pimentón esté tierno y el ajo dorado. Paso 7: Incorporar los frijoles Agrega los frijoles cocidos al sofrito y revuelve suavemente por 2 minutos para que se impregnen de los sabores. Paso 8: Tostar el arroz Añade el arroz escurrido y revuelve constantemente por 2-3 minutos para que se tueste ligeramente y se mezcle bien con los frijoles y el sofrito. Paso 9: Añadir líquido y condimentos Agrega el caldo de frijoles (si no tienes suficiente, completa con agua), la sal, el comino, la pimienta y la hoja de laurel . Paso 10: Cocción inicial Deja que hierva a fuego medio-alto por 3-4 minutos, revolviendo suavemente para evitar que se pegue y para distribuir bien los frijoles. Paso 11: Cocción a fuego bajo Cuando el líquido se haya reducido y aparezcan pequeños cráteres en la superficie, baja el fuego al mínimo, tapa herméticamente y cocina por 20-22 minutos sin destapar. Paso 12: Reposo Apaga el fuego y deja reposar tapado por 5 minutos para que termine de cocinarse con el vapor. Paso 13: Esponjar y servir Retira la hoja de laurel, esponja suavemente con un tenedor desde abajo hacia arriba antes de servir. Consejos Importantes •Frijoles al punto: Los frijoles deben estar tiernos pero firmes para que no se deshagan •Caldo de frijoles: Usar el caldo de cocción de los frijoles le da mucho más sabor •Tiempo extra: Esta preparación necesita un poco más de tiempo de cocción •Remojo previo: No omitir el remojo de los frijoles, es fundamental
AGUA	100 ML	100 ML	
CEBOLLA CABEZONA	7,7 GR	3 GR	
ACEITE	2 ML	2 ML	
SAL	0,5 GR	0,5 GR	
AJO	0,8 GR	0,8 GR	120 GR
FRIJOL CABECITA NEGRA	7,1 GR	7,1 GR	
PIMENTON	1,4 GR	1,4 GR	

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorías (Kcal)			#VALUE!
Proteína (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en:TECNOLOGO -NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código:	FOR-PSS-229
Versión:	0
Fecha:	[illegible]
	20190054406 - 31/05/2019
Página:	1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ ROJO

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 40-45 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR		Paso 1: Lava bien la remolacha y corta las puntas. Paso 2: Colócala en una olla a presión con suficiente agua para cubrirla. Paso 3: Cocina durante 20 a 30 minutos (dependiendo del tamaño). Paso 4: Deja enfriar un poco, pela la remolacha y rállala o córtala en cubitos pequeños. Paso 5: Lava el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 6: En una olla pequeña, agrega el aceite y sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 7: Agrega el arroz lavado y sofríe por 1 minuto más. Paso 8: Añade la remolacha rallada o picada y mezcla bien. Paso 9: Agrega 1 taza de agua y la sal. Paso 10: Cocina a fuego medio-alto hasta que el agua comience a hervir. Paso 11: Baja el fuego, tapa la olla y cocina a fuego bajo por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. Paso 12: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML	
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR	
ACEITE	2 ML	2 ML	
SAL	0,5 GR	0,5 GR	
AJO	0,8 GR	0,8 GR	
REMOLACHA	200 GR	160 GR	120 GR

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorías (Kcal)			
Proteína (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código:	FOR-PSS-229
Versión:	0
Fecha:	[illegible]
	20190054406 - 31/05/2019
Página:	1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON HABICHUELA

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR		Paso 1: Lava bien las habichuelas y córtalas en trozos pequeños. Paso 2: Cocínalas en agua hirviendo con una pizca de sal durante 8 a 10 minutos, o hasta que estén tiernas pero aún firmes. Paso 3: Escúrre las habichuelas y resérvalas. Paso 4: Lava el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 5: En una olla pequeña, calienta el aceite y sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 6: Agrega las habichuelas cocidas y sofríe por 1 minuto más. Paso 7: Incorpora el arroz y mezcla bien con los demás ingredientes. Paso 8: Añade el agua, y la sal. Paso 9: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir. Passo 10: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. Paso 11: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML	
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR	
ACEITE	2 ML	2 ML	
SAL	0,5 GR	0,5 GR	
AJO	0,8 GR	0,8 GR	
HABICHUELA	60 GR	51 GR	120 GR

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorías (Kcal)			
Proteína (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código:	FOR-PSS-229
Versión:	0
Fecha:	[illegible]
	20190054406 - 31/05/2019
Página:	1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON VERDURAS

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 30 - 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN

ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 2: Lava las habichuelas y córtalas en trozos pequeños. Paso 3: Pela y ralla o corta la zanahoria en cubos pequeños. Paso 4: Lava las arvejas. Paso 5: En una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, cocina las habichuelas, zanahorias y arvejas durante 8 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes. Paso 6: Escúrrelas y resérvalas. Paso 7: En una olla pequeña, caliente el aceite, sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 8: Agrega las verduras cocidas y sofríe por 1 minuto más. Paso 9: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 10: Añade agua y sal. Paso 11: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir. Paso 12: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. Paso 13: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
HABICHUELA	40 GR	34 GR		
ZANAHORIA	40 GR	36 GR		
ARVEJA	30 GR	26,4 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON MAZORCA

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien la mazorca. Paso 2: Cocina la mazorca en agua hirviendo durante 8 a 10 minutos hasta que esté tierna. Paso 3: Deja enfriar un poco y desgrana la mazorca Paso 4: Lava el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 5: Pica finamente el ajo y la cebolla . Paso 6: En una olla pequeña, calienta el aceite, Sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 7: Agrega el maiz cocido y sofríe por 1 minuto más. Paso 8: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 9: Añade agua y sal. Paso 10: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir y seque el arroz Paso 11: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido Paso 12: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
MAZORCA	60 GR	72 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)		Se considera aumentar la cantidad de cebolla y ajo un 50 % cada uno	
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON PIMENTÓN

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava el arroz (opcional, dependiendo del tipo de arroz que uses). Paso 2: Pica el pimentón en cuadritos pequeños. Haz lo mismo con la cebolla y el ajo. En una olla, caliente el aceite a fuego medio. Paso 4: Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén doraditos. Paso 5: Agrega el pimentón y sofríe por unos 2-3 minutos hasta que esté suave. Paso 6: Añade el arroz y mezcla bien con el sofrito por 1 minuto para que se impregne de sabor. Paso 7: Agrega el agua y la sal. Paso 8: Deja hervir a fuego alto hasta que el agua se consuma (unos 5-7 minutos). Paso 9: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido. Paso 10: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
PIMENTON	60 GR	52,5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código: FOR-PSS-229
Versión: 0
FECHA: EMITIDO INT 20190926406 - 31/05/2019
Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ VERDE

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 40 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO	PESO	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava la espinaca y escúrrela bien. Paso 2: Licúa la espinaca con el agua, el ajo y el cilantro. Esto será la base verde del arroz. Paso 3: En una olla pequeña, caliente el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Paso 4: Agrega el arroz y sofríelo por 1 minuto para que tome sabor. Paso 5: Vierte la mezcla verde licuada sobre el arroz. Añade la sal. Paso 6: Cocina a fuego medio-alto hasta que el líquido se consuma (unos 5–7 minutos). Paso 7: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos. Paso 8: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
ESPINACA	15 GR	7 GR		
CILANTRO	5 GR	5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (120 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 2: Lava las habichuelas y córtalas en trozos pequeños. Paso 3: Pela y ralla o corta la zanahoria en cubos pequeños. Paso 4: Lava las arvejas. Paso 5: En una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, cocina las habichuelas, zanahorias y arvejas durante 8 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes. Paso 6: Escúrrelas y resérvalas. Paso 7: En una olla pequeña, caliente el aceite, sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 8: Agrega las verduras cocidas y sofríe por 1 minuto más. Paso 9: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 10: Añade agua y sal. Paso 11: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir. Paso 12: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. Paso 13: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
HABICHUELA	40 GR	34 GR		
ZANAHORIA	40 GR	36 GR		
ARVEJA	30 GR	26,4 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON MAZORCA

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien la mazorca. Paso 2: Cocina la mazorca en agua hirviendo durante 8 a 10 minutos hasta que esté tierna. Paso 3: Deja enfriar un poco y desgrana la mazorca Paso 4: Lava el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 5: Pica finamente el ajo y la cebolla . Paso 6: En una olla pequeña, calienta el aceite, Sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 7: Agrega el maiz cocido y sofríe por 1 minuto más. Paso 8: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 9: Añade agua y sal. Paso 10: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir y seque el arroz Paso 11: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido Paso 12: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
MAZORCA	60 GR	72 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)		Se considera aumentar la cantidad de cebolla y ajo un 50 % cada uno	
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON PIMENTÓN

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava el arroz (opcional, dependiendo del tipo de arroz que uses). Paso 2: Pica el pimentón en cuadritos pequeños. Haz lo mismo con la cebolla y el ajo. En una olla, caliente el aceite a fuego medio. Paso 4: Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén doraditos. Paso 5: Agrega el pimentón y sofríe por unos 2-3 minutos hasta que esté suave. Paso 6: Añade el arroz y mezcla bien con el sofrito por 1 minuto para que se impregne de sabor. Paso 7: Agrega el agua y la sal. Paso 8: Deja hervir a fuego alto hasta que el agua se consuma (unos 5-7 minutos). Paso 9: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido. Paso 10: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
PIMENTON	60 GR	52,5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código: FOR-PSS-229
Versión: 0
FECHA: EMITIDO INT 20190926406 - 31/05/2019
Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ VERDE

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 40 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO	PESO	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava la espinaca y escúrrela bien. Paso 2: Licúa la espinaca con el agua, el ajo y el cilantro. Esto será la base verde del arroz. Paso 3: En una olla pequeña, caliente el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Paso 4: Agrega el arroz y sofríelo por 1 minuto para que tome sabor. Paso 5: Vierte la mezcla verde licuada sobre el arroz. Añade la sal. Paso 6: Cocina a fuego medio-alto hasta que el líquido se consuma (unos 5–7 minutos). Paso 7: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos. Paso 8: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
ESPINACA	15 GR	7 GR		
CILANTRO	5 GR	5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (120 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 2: Lava las habichuelas y córtalas en trozos pequeños. Paso 3: Pela y ralla o corta la zanahoria en cubos pequeños. Paso 4: Lava las arvejas. Paso 5: En una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, cocina las habichuelas, zanahorias y arvejas durante 8 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes. Paso 6: Escúrrelas y resérvalas. Paso 7: En una olla pequeña, caliente el aceite, sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 8: Agrega las verduras cocidas y sofríe por 1 minuto más. Paso 9: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 10: Añade agua y sal. Paso 11: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir. Paso 12: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. Paso 13: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
HABICHUELA	40 GR	34 GR		
ZANAHORIA	40 GR	36 GR		
ARVEJA	30 GR	26,4 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON MAZORCA

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien la mazorca. Paso 2: Cocina la mazorca en agua hirviendo durante 8 a 10 minutos hasta que esté tierna. Paso 3: Deja enfriar un poco y desgrana la mazorca Paso 4: Lava el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 5: Pica finamente el ajo y la cebolla . Paso 6: En una olla pequeña, calienta el aceite, Sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 7: Agrega el maiz cocido y sofríe por 1 minuto más. Paso 8: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 9: Añade agua y sal. Paso 10: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir y seque el arroz Paso 11: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido Paso 12: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
MAZORCA	60 GR	72 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)		Se considera aumentar la cantidad de cebolla y ajo un 50 % cada uno	
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON PIMENTÓN

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava el arroz (opcional, dependiendo del tipo de arroz que uses). Paso 2: Pica el pimentón en cuadritos pequeños. Haz lo mismo con la cebolla y el ajo. En una olla, caliente el aceite a fuego medio. Paso 4: Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén doraditos. Paso 5: Agrega el pimentón y sofríe por unos 2-3 minutos hasta que esté suave. Paso 6: Añade el arroz y mezcla bien con el sofrito por 1 minuto para que se impregne de sabor. Paso 7: Agrega el agua y la sal. Paso 8: Deja hervir a fuego alto hasta que el agua se consuma (unos 5-7 minutos). Paso 9: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido. Paso 10: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
PIMENTON	60 GR	52,5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código: FOR-PSS-229
Versión: 0
FECHA: EMITIDO INT 20190926406 - 31/05/2019
Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ VERDE

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 40 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO	PESO	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava la espinaca y escúrrela bien. Paso 2: Licúa la espinaca con el agua, el ajo y el cilantro. Esto será la base verde del arroz. Paso 3: En una olla pequeña, caliente el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Paso 4: Agrega el arroz y sofríelo por 1 minuto para que tome sabor. Paso 5: Vierte la mezcla verde licuada sobre el arroz. Añade la sal. Paso 6: Cocina a fuego medio-alto hasta que el líquido se consuma (unos 5–7 minutos). Paso 7: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos. Paso 8: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
ESPINACA	15 GR	7 GR		
CILANTRO	5 GR	5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (120 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 2: Lava las habichuelas y córtalas en trozos pequeños. Paso 3: Pela y ralla o corta la zanahoria en cubos pequeños. Paso 4: Lava las arvejas. Paso 5: En una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, cocina las habichuelas, zanahorias y arvejas durante 8 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes. Paso 6: Escúrrelas y resérvalas. Paso 7: En una olla pequeña, caliente el aceite, sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 8: Agrega las verduras cocidas y sofríe por 1 minuto más. Paso 9: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 10: Añade agua y sal. Paso 11: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir. Paso 12: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. Paso 13: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
HABICHUELA	40 GR	34 GR		
ZANAHORIA	40 GR	36 GR		
ARVEJA	30 GR	26,4 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON MAZORCA

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien la mazorca. Paso 2: Cocina la mazorca en agua hirviendo durante 8 a 10 minutos hasta que esté tierna. Paso 3: Deja enfriar un poco y desgrana la mazorca Paso 4: Lava el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 5: Pica finamente el ajo y la cebolla . Paso 6: En una olla pequeña, calienta el aceite, Sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 7: Agrega el maiz cocido y sofríe por 1 minuto más. Paso 8: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 9: Añade agua y sal. Paso 10: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir y seque el arroz Paso 11: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido Paso 12: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
MAZORCA	60 GR	72 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)		Se considera aumentar la cantidad de cebolla y ajo un 50 % cada uno	
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON PIMENTÓN

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava el arroz (opcional, dependiendo del tipo de arroz que uses). Paso 2: Pica el pimentón en cuadritos pequeños. Haz lo mismo con la cebolla y el ajo. En una olla, caliente el aceite a fuego medio. Paso 4: Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén doraditos. Paso 5: Agrega el pimentón y sofríe por unos 2-3 minutos hasta que esté suave. Paso 6: Añade el arroz y mezcla bien con el sofrito por 1 minuto para que se impregne de sabor. Paso 7: Agrega el agua y la sal. Paso 8: Deja hervir a fuego alto hasta que el agua se consuma (unos 5-7 minutos). Paso 9: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido. Paso 10: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
PIMENTON	60 GR	52,5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código: FOR-PSS-229
Versión: 0
FECHA: EMITIDO INT 20190926406 - 31/05/2019
Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ VERDE

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 40 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO	PESO	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava la espinaca y escúrrela bien. Paso 2: Licúa la espinaca con el agua, el ajo y el cilantro. Esto será la base verde del arroz. Paso 3: En una olla pequeña, caliente el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Paso 4: Agrega el arroz y sofríelo por 1 minuto para que tome sabor. Paso 5: Vierte la mezcla verde licuada sobre el arroz. Añade la sal. Paso 6: Cocina a fuego medio-alto hasta que el líquido se consuma (unos 5–7 minutos). Paso 7: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos. Paso 8: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
ESPINACA	15 GR	7 GR		
CILANTRO	5 GR	5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (120 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 2: Lava las habichuelas y córtalas en trozos pequeños. Paso 3: Pela y ralla o corta la zanahoria en cubos pequeños. Paso 4: Lava las arvejas. Paso 5: En una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, cocina las habichuelas, zanahorias y arvejas durante 8 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes. Paso 6: Escúrrelas y resérvalas. Paso 7: En una olla pequeña, caliente el aceite, sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 8: Agrega las verduras cocidas y sofríe por 1 minuto más. Paso 9: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 10: Añade agua y sal. Paso 11: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir. Paso 12: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. Paso 13: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
HABICHUELA	40 GR	34 GR		
ZANAHORIA	40 GR	36 GR		
ARVEJA	30 GR	26,4 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON MAZORCA

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien la mazorca. Paso 2: Cocina la mazorca en agua hirviendo durante 8 a 10 minutos hasta que esté tierna. Paso 3: Deja enfriar un poco y desgrana la mazorca Paso 4: Lava el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 5: Pica finamente el ajo y la cebolla . Paso 6: En una olla pequeña, calienta el aceite, Sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 7: Agrega el maiz cocido y sofríe por 1 minuto más. Paso 8: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 9: Añade agua y sal. Paso 10: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir y seque el arroz Paso 11: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido Paso 12: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
MAZORCA	60 GR	72 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)		Se considera aumentar la cantidad de cebolla y ajo un 50 % cada uno	
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON PIMENTÓN

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava el arroz (opcional, dependiendo del tipo de arroz que uses). Paso 2: Pica el pimentón en cuadritos pequeños. Haz lo mismo con la cebolla y el ajo. En una olla, caliente el aceite a fuego medio. Paso 4: Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén doraditos. Paso 5: Agrega el pimentón y sofríe por unos 2-3 minutos hasta que esté suave. Paso 6: Añade el arroz y mezcla bien con el sofrito por 1 minuto para que se impregne de sabor. Paso 7: Agrega el agua y la sal. Paso 8: Deja hervir a fuego alto hasta que el agua se consuma (unos 5-7 minutos). Paso 9: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido. Paso 10: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
PIMENTON	60 GR	52,5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código: FOR-PSS-229
Versión: 0
FECHA: EMITIDO INT 20190926406 - 31/05/2019
Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ VERDE

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 40 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO	PESO	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava la espinaca y escúrrela bien. Paso 2: Licúa la espinaca con el agua, el ajo y el cilantro. Esto será la base verde del arroz. Paso 3: En una olla pequeña, caliente el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Paso 4: Agrega el arroz y sofríelo por 1 minuto para que tome sabor. Paso 5: Vierte la mezcla verde licuada sobre el arroz. Añade la sal. Paso 6: Cocina a fuego medio-alto hasta que el líquido se consuma (unos 5–7 minutos). Paso 7: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos. Paso 8: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
ESPINACA	15 GR	7 GR		
CILANTRO	5 GR	5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (120 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 2: Lava las habichuelas y córtalas en trozos pequeños. Paso 3: Pela y ralla o corta la zanahoria en cubos pequeños. Paso 4: Lava las arvejas. Paso 5: En una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, cocina las habichuelas, zanahorias y arvejas durante 8 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes. Paso 6: Escúrrelas y resérvalas. Paso 7: En una olla pequeña, caliente el aceite, sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 8: Agrega las verduras cocidas y sofríe por 1 minuto más. Paso 9: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 10: Añade agua y sal. Paso 11: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir. Paso 12: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. Paso 13: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
HABICHUELA	40 GR	34 GR		
ZANAHORIA	40 GR	36 GR		
ARVEJA	30 GR	26,4 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON MAZORCA

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien la mazorca. Paso 2: Cocina la mazorca en agua hirviendo durante 8 a 10 minutos hasta que esté tierna. Paso 3: Deja enfriar un poco y desgrana la mazorca Paso 4: Lava el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 5: Pica finamente el ajo y la cebolla . Paso 6: En una olla pequeña, calienta el aceite, Sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 7: Agrega el maiz cocido y sofríe por 1 minuto más. Paso 8: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 9: Añade agua y sal. Paso 10: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir y seque el arroz Paso 11: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido Paso 12: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
MAZORCA	60 GR	72 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)		Se considera aumentar la cantidad de cebolla y ajo un 50 % cada uno	
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON PIMENTÓN

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava el arroz (opcional, dependiendo del tipo de arroz que uses). Paso 2: Pica el pimentón en cuadritos pequeños. Haz lo mismo con la cebolla y el ajo. En una olla, caliente el aceite a fuego medio. Paso 4: Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén doraditos. Paso 5: Agrega el pimentón y sofríe por unos 2-3 minutos hasta que esté suave. Paso 6: Añade el arroz y mezcla bien con el sofrito por 1 minuto para que se impregne de sabor. Paso 7: Agrega el agua y la sal. Paso 8: Deja hervir a fuego alto hasta que el agua se consuma (unos 5-7 minutos). Paso 9: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido. Paso 10: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
PIMENTON	60 GR	52,5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código: FOR-PSS-229
Versión: 0
FECHA: EMITIDO INT 20190926406 - 31/05/2019
Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ VERDE

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 40 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO	PESO	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava la espinaca y escúrrela bien. Paso 2: Licúa la espinaca con el agua, el ajo y el cilantro. Esto será la base verde del arroz. Paso 3: En una olla pequeña, caliente el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Paso 4: Agrega el arroz y sofríelo por 1 minuto para que tome sabor. Paso 5: Vierte la mezcla verde licuada sobre el arroz. Añade la sal. Paso 6: Cocina a fuego medio-alto hasta que el líquido se consuma (unos 5–7 minutos). Paso 7: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos. Paso 8: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
ESPINACA	15 GR	7 GR		
CILANTRO	5 GR	5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (120 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 2: Lava las habichuelas y córtalas en trozos pequeños. Paso 3: Pela y ralla o corta la zanahoria en cubos pequeños. Paso 4: Lava las arvejas. Paso 5: En una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, cocina las habichuelas, zanahorias y arvejas durante 8 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes. Paso 6: Escúrrelas y resérvalas. Paso 7: En una olla pequeña, caliente el aceite, sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 8: Agrega las verduras cocidas y sofríe por 1 minuto más. Paso 9: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 10: Añade agua y sal. Paso 11: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir. Paso 12: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. Paso 13: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
HABICHUELA	40 GR	34 GR		
ZANAHORIA	40 GR	36 GR		
ARVEJA	30 GR	26,4 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON MAZORCA

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120	Paso 1: Lava bien la mazorca. Paso 2: Cocina la mazorca en agua hirviendo durante 8 a 10 minutos hasta que esté tierna. Paso 3: Deja enfriar un poco y desgrana la mazorca Paso 4: Lava el arroz hasta que el agua salga clara. Paso 5: Pica finamente el ajo y la cebolla . Paso 6: En una olla pequeña, calienta el aceite, Sofríe el ajo y la cebolla por 1-2 minutos. Paso 7: Agrega el maiz cocido y sofríe por 1 minuto más. Paso 8: Incorpora el arroz lavado y mezcla bien. Paso 9: Añade agua y sal. Paso 10: Cocina a fuego medio hasta que el agua comience a hervir y seque el arroz Paso 11: Reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina por 15-20 minutos, hasta que el arroz esté cocido Paso 12: Apaga el fuego y deja reposar el arroz tapado por 5 minutos.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
MAZORCA	60 GR	72 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)		Se considera aumentar la cantidad de cebolla y ajo un 50 % cada uno	
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ CON PIMENTÓN

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 25 - 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO NETO (g/cm3)	PESO SERVIDO (g/cm3)	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava el arroz (opcional, dependiendo del tipo de arroz que uses). Paso 2: Pica el pimentón en cuadritos pequeños. Haz lo mismo con la cebolla y el ajo. En una olla, caliente el aceite a fuego medio. Paso 4: Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén doraditos. Paso 5: Agrega el pimentón y sofríe por unos 2-3 minutos hasta que esté suave. Paso 6: Añade el arroz y mezcla bien con el sofrito por 1 minuto para que se impregne de sabor. Paso 7: Agrega el agua y la sal. Paso 8: Deja hervir a fuego alto hasta que el agua se consuma (unos 5-7 minutos). Paso 9: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido. Paso 10: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
PIMENTON	60 GR	52,5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (100 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES

Código: FOR-PSS-229
Versión: 0
FECHA: EMITIDO INT 20190926406 - 31/05/2019
Página: 1 de 1

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: ARROZ VERDE

No. DE PORCIONES 1

UTENSILIOS: FOGON ,CALDERO,TABLA, CUCHILLO, TRINCHE, CUCHARA DE MIL, JARRA MEDIDORA, GRAMERA, CUCHARA MEDIDORA.

TAMAÑO DE LA PORCION (gr ó cc): 120 GR

TIEMPO APROXIMADO COCCIÓN: 40 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD PESO BRUTO (g/cm3)	PESO	PESO	INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN
ARROZ	50 GR	100 GR	120 GR	Paso 1: Lava la espinaca y escúrrela bien. Paso 2: Licúa la espinaca con el agua, el ajo y el cilantro. Esto será la base verde del arroz. Paso 3: En una olla pequeña, caliente el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Paso 4: Agrega el arroz y sofríelo por 1 minuto para que tome sabor. Paso 5: Vierte la mezcla verde licuada sobre el arroz. Añade la sal. Paso 6: Cocina a fuego medio-alto hasta que el líquido se consuma (unos 5–7 minutos). Paso 7: Baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo por unos 15 minutos. Paso 8: Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.
AGUA	100 ML	100 ML		
CEBOLLA	7,7 GR	3 GR		
ACEITE	2 ML	2 ML		
SAL	0,5 GR	0,5 GR		
AJO	0,8 GR	0,8 GR		
ESPINACA	15 GR	7 GR		
CILANTRO	5 GR	5 GR		

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN (120 gramos)		OBSERVACIONES	REGISTRO FOTOGRÁFICO
Calorias (Kcal)			
Proteina (gramos)			
Grasa (gramos)			
Carbohidratos (gramos)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Sodio (mg)			
Vitamina A (UI)			
Elaborado por:		Profesional en: TECNOLOGO - NUTRICIONISTA	Registro profesional: