



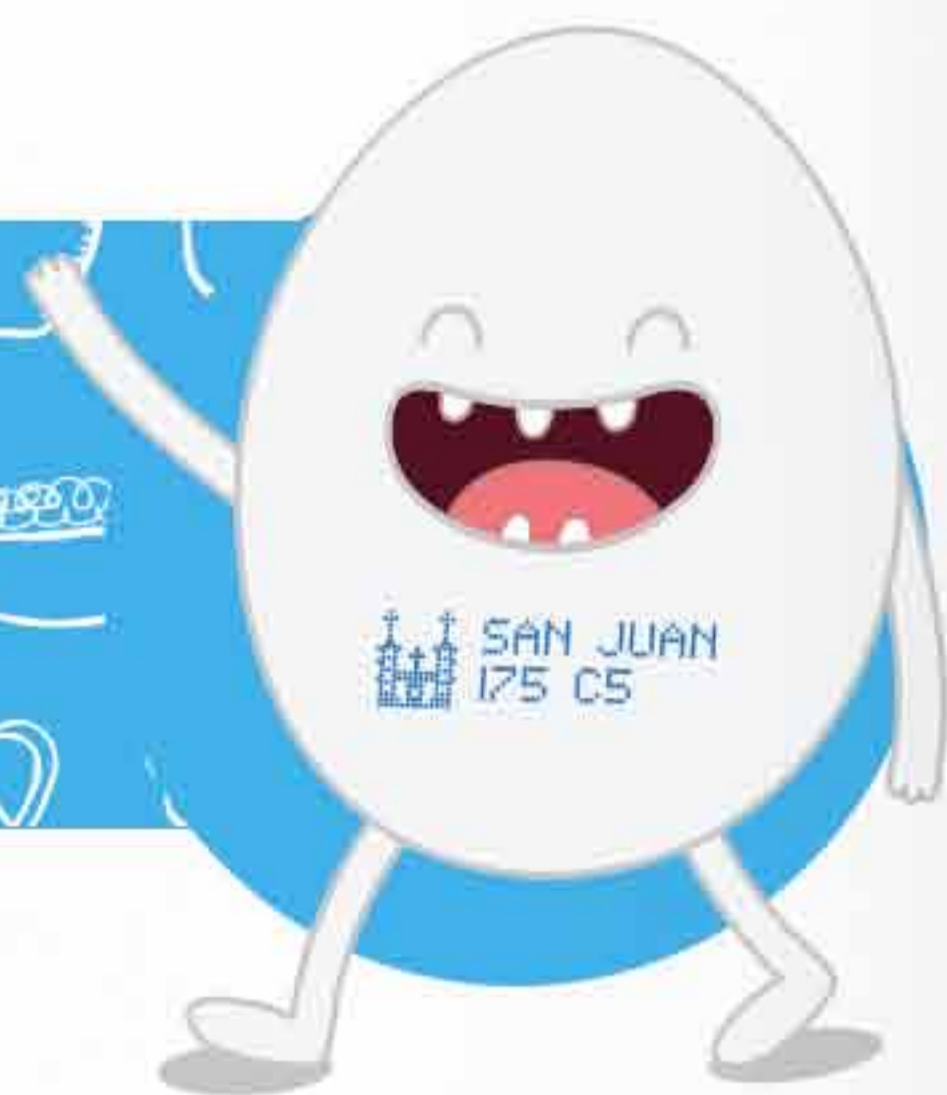
#DóndeEstáCochi.



Cuento - Recetario



Esta es la **Granja San Juan**  
donde todo marcha  
normal, menos aquel día  
que te voy a contar.





Antes algo debes saber: que este cuento es muy diferente porque a los personajes has de comer.

Probarlos, olerlos y morderlos. Anímate que a mis amigos más pequeños estás a punto de ver.



Huevo  
San  
Juan

## Reglas

### ¿Cómo se juega si eres el Chef de Honor de esta historia?

El Chef de Honor es el líder de este juego, el jugador uno. ¿Te gusta escuchar historias y cocinar? Entonces ese eres tú.

Sólo necesitas a un compañero de aventura que sea un poco más grande y sabio para que te ayude a estar en la cocina. Pregúntale a uno de tus papás o uno de tus hermanos. Verás lo bueno que son jugando.

### ¿Cómo se juega si eres un gran compañero de aventura?

Como compañero de aventura, tu trabajo es muy importante. No sólo la seguridad en la cocina es tu responsabilidad, sino también lo diversión.

Este cuento lo puedes leer en una semana o en un mismo día, pero a cada amigo has de probar. Cada uno al reverso tiene una receta que cualquiera puede hacer y que si se cocina en equipo mejor es.





## Ratones Fiesteros

Cuando el gato se va, mis amigos hacen fiesta. Tan callados como un ratón, a Cochi querían celebrar. Así que una fiesta sorpresa le quisieron dar.



HUEVO  
San  
Juan



#DóndeEstáCochi





# Ratones fiesteros

1 Porción

## Ingredientes

- 2 pzas. Huevo Cocido San Juan / Huevocados.
- 100 g arroz cocido al vapor.
- 1 pza. de salchicha de pavo.
- 10 g zanahorias cocidas.
- 10 g chícharos cocidos.
- 10 g elotitos cocidos.
- 20 g cebolla blanca picada.
- 5 pzas. jitomate uva.
- 5 pzas. zanahoria baby.
- 1 pza diente de ajo.
- ¼ hoja de alga marina.
- Cantidad al gusto aceite, sal, pimienta, ensalada verde.



La proteína contenida en el huevo es esencial para el desarrollo y reparación de músculos y otros tejidos corporales.



## Procedimiento

- Corta con un cuchillo de plástico y punta redonda una de las piezas de huevo por la mitad, éstas serán la cabeza y cuerpo del ratón. La otra pieza córtala en rodajas y reserva las dos más grandes para que sean sus orejas, lo restante córtalo en pequeños cubos.
- También corta por la mitad la salchicha y calienta un poco en la sartén, al enfriarse corta en tres partes y forma la colita de pez, ensártalas en un palillo para formar la bandera del ratón. Puedes agregar colorante vegetal para que resalten.
- Pide a alguien que en una sartén y con un poco de aceite, sofría el ajo picado dejándolo dorar un poco, agregue la verdura, los cubos de huevo cocido, el arroz y deje cocer.
- En un molde para lunch dividido en dos vierte un poco de arroz y por encima arma al ratón, coloca junto su bandera, haz sus ojos, nariz y bigotes con el alga marina y acompaña con ensalada.





## Pollitos en su nido

Como Cochi a la fiesta no llegaba, a los pollos les tuvimos que preguntar. ¿Dónde está Cochi? -les dijimos. Pero ellos no dijeron ni pío



Huevo  
San  
Juan



#DóndeEstáCochi



# Pollitos en su nido

1 Porción

## Ingredientes

- 30 g Claras de Huevo San Juan.
- 30 g spaghetti.
- 10 g mantequilla.
- 2 pzas. plástico film.
- 5 pzas. jitomate uva.
- 5 zanahoria baby.
- ¼ hoja de alga marina.
- Cantidad al gusto de aceite de oliva, sal, pimienta, ensalada.



El huevo posee yodo, necesario para el funcionamiento de la tiroides, la glándula del crecimiento.



## Procedimiento

- Coloca en una taza un pedazo de plástico film formando un hueco y sostenlo con una liga y vierte parte de la Clara de Huevo San Juan. Haz lo mismo en otra taza, ponle sal y pimienta al gusto y mete al microondas de 15 a 20 segundos.
- Para cocinar la pasta en la estufa pide ayuda, ya que deberás poner agua con un poco de sal, dejar que hierva y agregar el spaghetti.
- Cuando esté cocida, vuelve a pedir ayuda para tirar el agua en el fregadero; vacía la mantequilla y remueve un poco.
- Acomoda en un recipiente la pasta dándole vuelta con un tenedor para formar un nido. Coloca las bolitas de clara sobre él. Ponles ojitos de alga marina y picos de zanahoria, sirve la ensalada.





## Perritos de claras

Fuimos con mis amigos perros, quienes información podrían ladrar. ¿Han visto a Cochi? -preguntamos; y algo terrible respondieron... La vida de Cochi en peligro podría estar.



#DóndeEstáCochi



# Perritos de claras

1 Porción

## Ingredientes

- 30 g Clara de Huevo San Juan.
- 2 pzas. pan de caja.
- 1 pza. de jamón.
- 5 pzas. jitomates cherry.
- 5 pzas. zanahorias baby.
- 1 aceituna negra.
- ¼ hoja de alga marina.
- Cantidad al gusto de mostaza, aceite, sal y pimienta, ensalada verde, fresas y arándanos.



En el huevo encontrarás colina, vital para el funcionamiento del sistema nervioso, músculos y desarrollo del cerebro.



## Procedimiento

- Corta las orillas del pan y reserva. Aplana el pan de caja con ayuda de un rodillo.
- Deja que tu compañero de aventura prenda la estufa, ponga una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté caliente y con cuidado vierte las claras, deja que se esparzan por el sartén; échale sal y pimienta y cocina a fuego bajo. Unta la mostaza en los panes, acomoda la preparación en ellos y enrolla.
- En un recipiente pequeño coloca por un lado la ensalada con los jitomates y las zanahorias y por el otro los panes con claras.
- Forma los ojos con el alga marina, las orejas con las orillas de pan, la nariz con las mitades de aceituna y las mejillas con el jamón.



## Extraterrestre

Al granero fuimos a dar. Nuestro amigo Cochi en él podría estar. Pero ahí sólo había un amigable extraterrestre que a su nave no podía pasar.

¿Has visto a Cochi? -preguntamos. Pero su respuesta no pudimos entender... ¡Marciano tenía que ser!



#DóndeEstáCochi

SAN JUAN  
175 CS



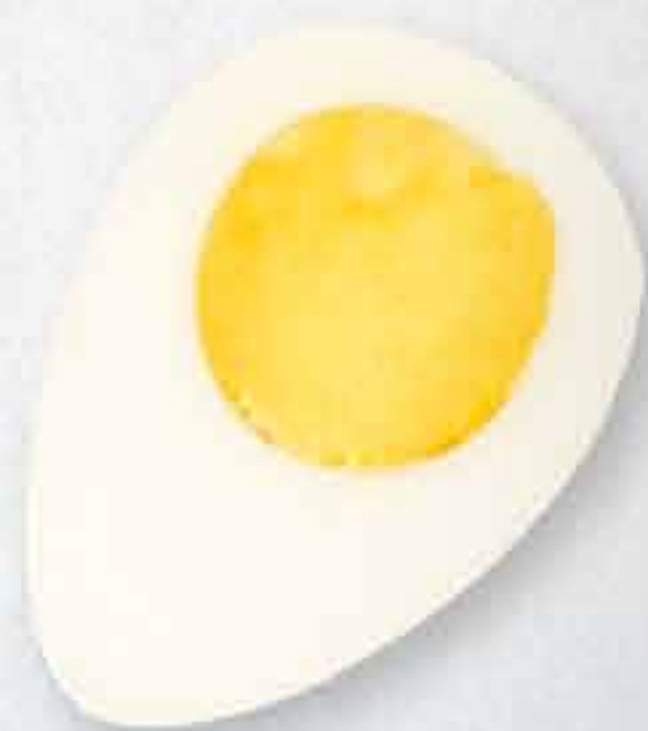
# Extraterrestre

1 Porción

## Ingredientes

- 2 pzas. Huevo San Juan.
- 1 pza. Huevo Cocido San Juan.
- 3 pzas. pan de hamburguesa.
- 3 rodajas jitomate bola.
- 2 pzas. queso manchego.
- 2 tiras pimiento morrón dulce.
- ¼ hoja de alga marina
- Cantidad al gusto aceite, germen de soya, lechuga, mayonesa, mostaza, salsa cátsup.

Si hay un alimento que posee los nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, es el huevo.



## Procedimiento

- Unta los panes para hamburguesa con mayonesa y mostaza.
- Deja que un grande prenda la estufa y ponga en una sartén un chorrito de aceite para que se caliente.
- En un tazón rompe los huevos, ponles sal y pimienta y bate, viértelos en la sartén y deja que se esparzan. Cuando comiencen a cocerse voltéalos con una espátula.
- Pon un pan y una rodaja de jitomate, luego el omelette, una rodaja de queso, agrégale cátsup y la lechuga, acomoda otro pan y realiza lo mismo hasta llegar a la tapa. Acomoda en un recipiente sobre una cama de germen de soya.
- Para formar la cabeza de nuestro extraterrestre corta una rodaja de huevo cocido por la mitad y con un palillo clávala en el pan, con otro pedazo crea su casco. Los ojitos hazlos con alga marina y sus brazos con las tiras de pimiento.





## ¡Aquí está Cochi!

¡Ahí está Cochi dormido!  
-dijo el ratón. Era él quien  
no dejaba pasar a su nave  
al extraño ser. Cuando lo  
despertamos sólo una cosa  
pudimos entender.

Es que me dio mal de puerco  
-dijo Cochi. Un mal tan  
fuerte que si este cuento  
has cocinado, de él te has  
contagiado.



HUEVO  
San  
Juan



#DóndeEstáCochi



# ¡Aquí esta Cochi!

1 Porción

## Ingredientes

- 3 pzas. Huevo Cocido San Juan/ Huevocados.
- 30 g spaghetti.
- 2 pzas. de jamón cortado en redondo y en láminas gruesas en láminas gruesas.
- ½ pimiento morrón amarillo/naranja dulce cortado en cuadros.
- 10 g mantequilla.
- ¼ hoja de alga marina.
- Cantidad al gusto sal, pimienta, salsa cátsup.

¿Quieres niños saludables y llenos de energía?, dales todos los días Huevo San Juan.



## Procedimiento

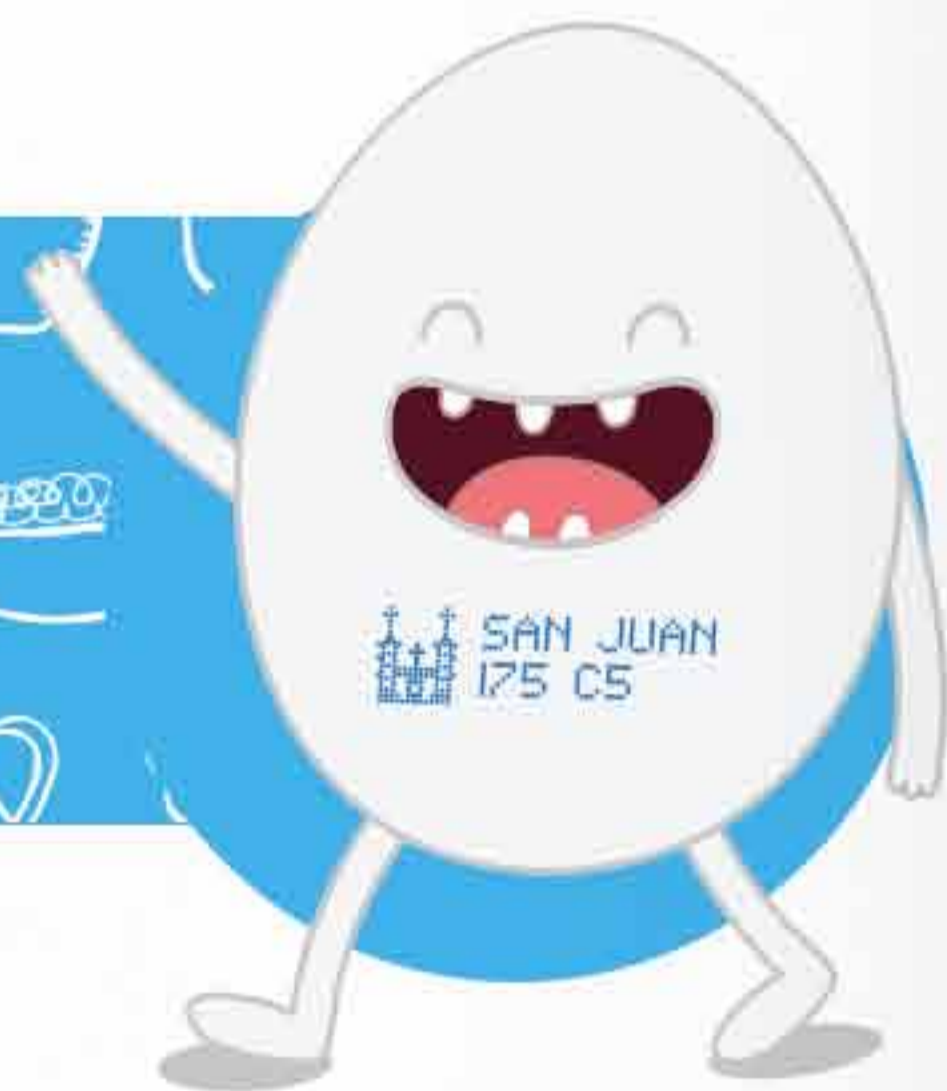
- Para cocinar la pasta en la estufa pide ayuda a un adulto, ya quederás poner agua con un poco de sal, dejar que hierva y agregar el spaghetti. Cuando esté cocida, vuelve a pedir ayuda para tirar el agua en el fregadero, vacía la mantequilla y remueve un poco.
- Con un cuchillo de plástico y punta redonda corta por la mitad una de las láminas de jamón y haz un cuadrado por en medio para formar las patitas de Cochi. Del sobrante y con un cortador haz la nariz y las orejas.
- También corta en rodajas y por la mitad el huevo cocido.
- En un plato sirve primero el spaghetti, con el huevo cocido y el pimiento, encima pon las piernas de Cochi y luego la otra lámina redonda de jamón que será su cabeza, acomoda las orejas y la nariz. Haz los ojos y boca con el alga marina y pon en sus cachetes un poco de salsa cátsup.





## La gran fiesta

La fiesta no tardó en empezar por lo que tenemos que terminar. Si este cuento-recetario has terminado, entonces tú has ganado.



#DóndeEstáCochi



# La gran fiesta

1 Porción

## Ingredientes

- 2 pzas. de Huevo San Juan.
- 2 pzas. de salchichas de pavo.
- 3 pza. de tortillas de harina.
- 1 pza. de jamón.
- 1 pza. queso manchego.
- 5 pzas. jitomate uva.
- 5 pzas. zanahoria baby.
- Tiras de pimientos morrón dulce.
- Florecitas de Huevo Cocido San Juan.
- ¼ hoja de alga marina.

Cantidad al gusto, aceite, sal y pimienta, germen de soya.

Recuerda que la cocina y Huevo San Juan se hicieron para compartir!



## Procedimiento

- Deja que un grande te ayude y corte las salchichas en rodajas. Rompe el cascarón y vierte el huevo en un molde, bate un poco, agrega las salchichas, sal y pimienta.
- Pide ayuda para prender la estufa y poner a calentar una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté listo vierte el huevo y deja cocinar por los dos lados formando una omelette.
- Calienta las tortillas y agrega en cada una un pedazo del omelette. La primera déjala solita, a la segunda enróllale por fuera el jamón y a la tercera el queso, corta las orillas y reserva.
- En un recipiente pon una cama de germen de soya, acomoda los vegetales por un lado junto con las orilla que reservaste y los burritos por el otro.
- Para decorar ayúdate de cortadores y haz los ojitos con alga marina, las mejillas y narices con jamón y queso manchego y las orejas con papel de colores.





FIN.

Huevo San Juan

