

¿Qué voy a cocinar hoy?

# Recetas **FÁCILES** y económicas

Recetas fáciles y económicas





# Hot cakes CON MANZANA

20 minutos 4 porciones

- ¾ taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**
- 1 huevo**
- 2 cucharadas de mantequilla, fundida**
- 1 taza de harina para hot cakes**
- 1 manzana roja, cortada en cubos**
- 2 cucharadas de azúcar**
- 2 cucharadas de mantequilla**
- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Untable (325 g)**

**1** Mezcla la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el huevo, la mantequilla fundida y la harina para hot cakes.

**2** Calienta una sartén agrega la mantequilla con los cubos de manzana y el azúcar. Cocina hasta que doren ligeramente. En una sartén caliente agrega un poco de mantequilla; vierte un poco de la masa, coloca un poco de manzana y cocina por ambos lados hasta que doren ligeramente.

**3** Sirve los hot cakes con Leche Condensada LA LECHERA® Untable, decora con los cubos de manzana. Ofrece.



# Sopa DE FIDEO

🕒 20 minutos 🍴 6 porciones

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 paquete de pasta de fideos (200 g)
- 1 ½ litros de caldo de pollo
- 3 jitomates, en trozos
- ¼ de cebolla, en trozo
- 1 diente de ajo
- 2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 2 ramitas de cilantro fresco, desinfectado

**1** Calienta el aceite y fríe el fideo hasta que dore ligeramente.

**2** Licúa 2 tazas de caldo de pollo con los jitomates, la cebolla, el ajo y el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®; cuele. Vierte lo que licuaste sobre el fideo, agrega el caldo de pollo restante, el cilantro y cocina hasta que hierva.

**3** Retira el cilantro, sirve y ofrece.



# Sopa DE NOPALES con queso

 35 minutos  4 porciones

- 2 cucharadas aceite de maíz
- ½ cebolla, picada finamente
- 1 cucharadita de ajo, picado finamente
- 400 g de nopales, cortados en cubos y cocidos
- 3 jitomates, cortados a la mitad
- 3 tazas de agua
- 1 chile ancho, sin semillas y remojado en agua caliente
- 1 chile morita, sin semillas y remojado en agua caliente
- 2 cubos Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 100 g de queso Oaxaca, deshebrado
- 100 g de queso tipo manchego, cortado en cubos

**1** Calienta el aceite y fríe ½ pieza de cebolla hasta que esté transparente, añade el ajo y los nopales; cocina por unos minutos más.

**2** Licúa los jitomates con el agua, el chile ancho, el chile morita y el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®; cuela, vierte en la preparación de nopales y cocina por 5 minutos más.

**3** Coloca un poco de queso Oaxaca y Queso Tipo Manchego NESTLÉ® en un tazón; vierte la sopa de nopales y ofrece.



# Tacos DORADOS DE papa con pollo

35 minutos 4 porciones

- 2 papas, cocidas y hechas puré
- 1 paquete de queso panela deslactosado, rallado (200 g)
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 12 tortillas de maíz
- 24 palillos de madera
- ¼ taza de aceite de maíz, para freír
- 1 lechuga italiana, desinfectada y fileteada
- ½ paquete de queso panela deslactosado, rallado (100 g)
- 1 jitomate, cortado en rebanadas
- 1 aguacate, rebanado
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ® Deslactosada, refrigerada (190 g)

**1** Para el relleno, mezcla las papas con 1 paquete de queso panela y la sal con cebolla; rellena las tortillas con la mezcla de papa, enrolla y asegura con un palillo.

**2** Calienta el aceite, fríe los tacos y colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

**3** Sirve los tacos con un poco de lechuga, queso panela rallado, jitomate, aguacate y Media Crema NESTLÉ® Deslactosada. Ofrece.



# Tortitas DE POLLO con verduras

 35 minutos  4 porciones

- 1 calabaza, rallada
- 2 zanahorias, ralladas
- 1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada
- 3 huevos, ligeramente batidos
- 1 cucharadita de sal con ajo, en polvo
- aceite vegetal, para freír
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 chile guajillo, sin semillas y remojado en agua caliente
- 1 chile morita, sin semillas y remojado en agua caliente
- 1 ½ cucharadas de fécula de maíz
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- ½ taza de agua

**1** Para las tortitas, mezcla la calabacita con la zanahoria, el pollo, el huevo y la sal con ajo. Calienta el aceite en una sartén, forma las tortitas con ayuda de una cuchara y fríe por ambos lados; retira del fuego, coloca sobre papel absorbente y reserva.

**2** Para la salsa, licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®, los chiles, la fécula de maíz, la sal con cebolla y el agua. Calienta durante 8 minutos a fuego medio o hasta que espese ligeramente, moviendo para que no se pegue.

**3** Baña las tortitas con la salsa y ofrece.



# Jitomates RELLENOS de atún



???



6 porciones

- 2 latas atún en agua, escurridas
- ¼ de cebolla morada, picada finamente
- 1 ½ aguacates, cortados en cubos
- 1 chile serrano, sin semillas y cortado finamente
- 3 tomates verdes, cortados en cubos
- 8 ramitas de cilantro fresco, desinfectadas y picadas finamente
- 1 ½ limones, su jugo
- 3 ½ cucharaditas de Sazonador Líquido MAGGI®
- 2 cucharaditas Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- 6 jitomates bola, ahuecados

**1** Mezcla el atún con la cebolla, los aguacates, el chile serrano, los tomates, el cilantro, el jugo de limón, el Sazonador Líquido MAGGI® y la Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®, hasta integrar por completo.

**2** Rellena los jitomates con la preparación anterior y ofrece.



## Agua DE PLÁTANO

10 minutos 5 porciones

- 1 ½ plátanos maduros
- ½ taza de Alimento en Polvo CARNATION® CLAVEL®
- 1 bolsa de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)
- ½ cucharada de canela, molida
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de hielos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de canela, molida

**1** Licúa el plátano con el Alimento en Polvo CARNATION® CLAVEL®, la Leche Condensada LA LECHERA®, la canela y el agua.

**2** Vierte lo que licuaste a una jarra con los hielos. Escarcha los vasos con el jugo de limón y la canela.

**3** Ofrece.



# Agua DE AVENA y plátano

10 minutos 4 porciones

- 1 litro de agua
- ¾ taza de avena
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® Reducida en Grasa\*
- ½ lata de Leche Condensada LA LECHERA® Sin Grasa\*\*
- 1 ½ plátanos, cortados a la mitad
- 2 tazas de hielo

**1** Licúa la mitad del agua con la avena, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® Reducida en Grasa\*, la Leche Condensada LA LECHERA® Sin grasa\*\* y el plátano; cuela.

**2** En una jarra, vierte lo que licuaste con el agua restante y el hielo; mezcla.

**3** Sirve en vasos y ofrece.

\*Comparada contra Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® Regular.

\*\*Por ser sin grasa.

**Realización:**

RECETAS NESTLÉ®  
Paulina Espinosa  
Yamel Barrera  
Olivia Urdiales

**Dirección Editorial, Diseño e Ilustración:**

Fátima Lombera

**Contenidos Editoriales:**

Mariana Ortega  
Jonathan Núñez

**Edición gastronómica:**

Mariana Ortega

**Desarrollo y Degustación de Recetas:**

Chef Mariana Ortega  
Chef Jonathan Núñez  
Sub chef Miguel Martínez  
Sub chef Ángeles Medina  
Sub chef Gabriel Rodríguez  
Sub chef Abraham Gómez  
Becario: Noé Medina

**Estilismo de Alimentos:**

Mariana Ortega  
Studio Becky Treves

**Fotografía:**

Karla Acosta  
Publicis Groupe

**Publicado y editado por:****Marcas Nestlé S.A. de C.V.**

Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301,  
PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo,  
C.P. 11520, Ciudad de México.

CONSOMATE®, LA LECHERA®, CARNATION®  
CLAVEL®, MAGGI® y sus diseños son marcas  
registradas, utilizadas bajo la licencia de su  
titular, Société des Produits NESTLÉ, S.A., Case  
Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

CROSSE & BLACKWELL®, es marca registrada  
utilizada bajo licencia de Société des Produits  
NESTLÉ S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey,  
Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.

*Recetas*  
Nestlé®  
.com.mx

DESCUBRE MÁS  
RECETAS EN:

