

¿Qué voy a cocinar hoy?

Recetario

PARA EL PARTIDO

Recetario para el partido





Alitas HABANERAS

4 porciones

- 3 tazas de agua
- 1 chile habanero
- 1 chile manzano
- 5 tomates verdes
- 1 ½ cucharadas de Jugo MAGGI®
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 1 kg de alitas de pollo, limpias

Consejo nutricional: Los tomates verdes son una verdura rica en potasio.

Consejo culinario: Puedes preparar las alitas horneándolas a 180 °C durante 30 minutos por lado. Recuerda que hervir la salsa después de marinar el pollo ayuda a eliminar las bacterias.

1 Hierve el agua, agrega el chile habanero, el manzano y los tomates, cocina hasta que cambien de color.

2 Licúa los chiles, los tomates, el Jugo MAGGI® y el azúcar; marina las alitas en la salsa durante 30 minutos.

3 Prepara tu asador a fuego medio indirecto (350 °F a 450 °F / 175 °C a 232 °C). Coloca las alitas a fuego indirecto y ásalas durante 30 minutos; voltéalas y ásalas por 30 minutos más bañándolas con un poco más de salsa. Retira las alitas, calienta la salsa restante y sirve.



Papas con dip DE AGUACATE

🕒 20 minutos 🍴 6 porciones

Consejo
nutricional:
El aguacate
es fuente de
vitaminas.

- 2 aguacates
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ® (190 g)
- 3 cucharadas de cilantro, desinfectado
- 1 limón, su jugo
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- ¼ de pieza de cebolla morada, picada finamente
- 1 jitomate, cortado en cubos pequeños
- 1 bolsa de papas fritas (170 g)

1 Licúa los aguacates con la Media Crema NESTLÉ®, el cilantro, el jugo de limón y la sal con cebolla. Coloca el dip en un recipiente; mezcla con la cebolla y el jitomate.

2 Sirve el dip de aguacate en un tazón y acompaña con las papas fritas.

3 Ofrece.

Consejo culinario: El limón evita que el aguacate se oxide.



Dip DE CHILES

🕒 20 minutos 🍴 4 porciones

- ¼ taza de aceite vegetal
- 3 chiles guajillo
- 2 chiles de árbol
- 1 chile morita
- 1 lata de Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*
- ½ paquete de queso crema, reducido en grasa (95 g)
- 2 cucharaditas de sal con ajo, en polvo
- 1 paquete de chips de verduras, horneados (250 g)

➔ Consejo nutricional: Utiliza un plato pequeño para medir tus porciones de alimento.

1 Calienta el aceite, fríe los chiles hasta que cambien de color y colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

2 Licúa los chiles con la Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*, el queso y la sal con ajo; vierte en un tazón.

3 Acompaña el dip con los chips de vegetales. Ofrece.

Consejo culinario: Puedes añadir cacahuates o nuez a la preparación de los chiles con el aceite.

*Comparada con Media Crema NESTLÉ®.



Frappé DE PEPINO con limón

🕒 25 minutos 🍴 2 porciones

SALSA

- ¼ taza de concentrado de tamarindo
- 1 cucharada de Jugo MAGGI®
- 2 cucharadas de chamoy, líquido
- 1 cucharada de chamoy, en polvo
- ½ limón, su jugo

FRAPPÉ

- 2 ½ tazas de hielo
- 2 pepinos, sin cáscara y sin semillas
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 limones, su jugo
- ½ taza de agua
- 2 limones, cortados en rodajas para decorar

1 Para la salsa, mezcla el concentrado de tamarindo con el Jugo MAGGI®, el chamoy líquido, el chamoy en polvo y el jugo de ½ limón.

2 Para el frappé, licúa el hielo con los pepinos, el azúcar, el jugo de 2 limones y el agua hasta integrar por completo.

3 Sirve un poco de la salsa de tamarindo en un vaso alto, agrega el frappé de pepino y decora con más salsa, rodajas de limón y ofrece.

Consejo nutricional: El pepino es un alimento que contiene agua, lo cual ayuda a hidratar el cuerpo.

Consejo culinario: Para hacer hielo frappé, licúa los hielos poco a poco.



Galletas

PARA EL PARTIDO

35 minutos 30 piezas

GALLETAS

- 1 ½ barras de mantequilla, a temperatura ambiente (90 g c/u)
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 huevo
- 1 naranja, su ralladura
- 2 limones, su ralladura
- 3 ½ tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo para hornear

GLASEADO

- 1 clara de huevo, pasteurizada
- 1½ tazas de azúcar glass
- 1 limón, su jugo
- ½ cucharada de agua
- colorante vegetal para alimentos

- Horno precalentado a 180 °C

1 Para las galletas, bate la mantequilla hasta acremar, agrega la Leche Condensada LA LECHERA®, el huevo, la ralladura de naranja y limón, sin dejar de batir y añade poco a poco la harina con el polvo para hornear previamente pasados por un colador; sigue batiendo hasta obtener una masa suave. Reserva y deja reposar 5 minutos en refrigeración.

2 En una mesa enharinada, extiende la masa con un rodillo hasta que quede de medio centímetro de grosor aproximadamente. Con un cortador para galletas en forma de playera, balón o casco de fútbol americano, corta la masa para formar las galletas. En una charola previamente engrasada y enharinada coloca las galletas y hornea a 180 °C de 15 a 20 minutos o hasta que doren ligeramente.

3 Para el glaseado, bate ligeramente las claras, agrega poco a poco el azúcar glass, el jugo de limón y el agua, bate hasta que se incorporen; separa en seis partes. Pinta cada parte con colores diferentes y coloca las mezclas en mangas desechables con duyas pequeñas, decora las galletas con los colores de tu equipo favorito y deja secar.

Puedes hacer las plantillas de tu balón o playera de tu equipo favorito, en hojas de papel y así cortar la masa de galletas con la forma de tu preferencia.



Game BOARD

40 minutos 6 porciones

GUACAMOLE

- 3 aguacates, cortados en cubos
 - 1 diente de ajo
 - 3 piezas de chiles serranos
 - 10 ramas de cilantro, desinfectado
 - 1 ½ limones, su jugo
 - 1 cucharada de sal con cebolla, en polvo
 - 1 envase de Media Crema NESTLÉ®, refrigerada (190 g)
 - ½ taza de agua
-
- 10 alitas al pastor, cocidas
 - 2 tazas de boneless, fritos
 - 2 tazas de dedos de queso, fritos
 - 3 tazas de aros de cebolla, fritos
 - 3 tazas de chips de papas
 - 80g de chicharrón de cerdo, troceado
 - 1 taza de cacahuates japoneses
 - 10 mini hamburguesitas de res

Consejo nutricional: Consume aguacate para incrementar el aporte de potasio.

1 Para el guacamole, licúa los aguacates, el ajo, los chiles, el cilantro, el jugo de limón, la sal con cebolla, ½ envase de Media Crema NESTLÉ® y el agua; vierte lo que licuaste en un recipiente rectangular.

2 Con la Media Crema NESTLÉ® restante forma líneas sobre el guacamole para simular las yardas de un campo de americano.

3 Coloca alrededor las alitas, los boneless, los dedos de queso, los aros de cebolla, los chips de papa, el chicharrón de cerdo, los cacahuates y las hamburguesitas. Ofrece.

Puedes añadir tenders de pollo, salchichas asadas y costillas de cerdo.



Hamburguesa CON TOCINO y aros de cebolla

35 minutos 4 porciones

- 600 g de carne de res, molida
- ¼ pieza de cebolla, picada finamente
- 1 huevo
- ¼ taza de pan molido
- 2 cucharadas de Jugo MAGGI®
- 2 cucharadas de Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 rebanadas de queso cheddar
- 4 cucharadas de mayonesa
- 4 bollos para hamburguesa, calientes (24 g c/u)
- 4 hojas de lechuga italiana, desinfectadas
- 4 rodajas de jitomate bola
- 8 aros de cebolla, fritos
- 8 rebanadas de tocino, frito
- 4 cucharadas de catsup

→ Consejo nutricional: Consume carne de res para elevar la ingesta de proteína de buena calidad.

1 Mezcla la carne, la cebolla picada, el huevo, el pan molido, el Jugo MAGGI®, la Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®, el ajo y la sal con cebolla hasta integrar por completo. Divide en 4 partes iguales y con tus manos forma las hamburguesas de ½ centímetro de grosor.

2 Calienta el aceite y fríe las hamburguesas por ambos lados, agrega una rebanada de queso en cada carne y cocina hasta que gratine el queso.

3 Para formar las hamburguesas, unta un poco de mayonesa en cada bollo, rellena con la carne, la lechuga, el jitomate, los aros de cebolla, el tocino y la catsup; ofrece.

Al comprar carne de res, adquiere aquella que tenga un color rojo brillante sin coloraciones moradas o verdosas.



Hot dog BBQ

30 minutos 6 piezas

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de piña miel, cortada en cubos pequeños
- 1 taza de jícama, cortada en cubos pequeños
- 1 taza de zanahoria, rallada
- 2 piezas de chile serrano, picados finamente
- 4 cucharadas de Jugo MAGGI® BBQ
- 6 piezas de salchichas de cerdo, jumbo
- 6 rebanadas de tocino
- 6 cucharadas de mayonesa
- 6 piezas de pan para hot dog, calientes
- ¼ pieza de cebolla morada, picada finamente

Consejo nutricional:
La jícama es un alimento que genera saciedad por su contenido de fibra.

1 Calienta el aceite y fríe los cubos de piña, la jícama, la zanahoria, el chile y 3 cucharadas de Jugo MAGGI® BBQ por 5 minutos.

2 Cubre cada salchicha con 1 rebanada de tocino y fríelas en una sartén caliente hasta que doren ligeramente.

3 Unta un poco de mayonesa en los panes para hot dog, rellena con las salchichas, un poco de la mezcla de piña, la cebolla morada y ofrece con el Jugo MAGGI® BBQ restante.

Consejo culinario: Guarda la cebolla en un recipiente con tapa para evitar que las cosas del refrigerador se impregnen con su olor.

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®, JUGOSO AL SARTÉN®,
MAGGI®, Media Crema NESTLÉ®, LA
LECHERA®, CARNATION® CLAVEL® 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:

