

¿QUÉ VOY A  
**cocinar**  
HOY?

**PLATILLOS**  
**PARA CELEBRAR**  
**A MÉXICO**



plátanos





Recetas  
Nestlé  
.com.mx

ENTRADAS



45 minutos



10 piezas



## INGREDIENTES

### RELLENO

5 chiles guajillo, sin semillas y remojados  
 ¼ de pieza de cebolla, en trozo  
 1 diente de ajo  
 1 cubo de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**  
 2 tazas de agua, caliente  
 500 g de chicharrón prensado, picado

### ENSALADA DE NOPALES

3 cucharadas de aceite de maíz  
 250 g de cebollitas cambray, cortadas en cuartos  
 500 g de nopales, cortados en bastones y cocidos  
 1 cucharadita de orégano, molido  
 1 cucharada de **Jugo MAGGI®**  
 1 cucharada de **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**  
 ½ cucharada de sal con ajo, en polvo  
 1 jitomate sin semillas, cortado en cubos

### MASA

50 g de manteca de cerdo, fundida  
 1 kg de masa de maíz, para tortillas  
 1 cucharada consomé de pollo, en polvo  
 ¼ cucharada de pimienta negra, molida  
 ½ taza con agua

# Tlacoyos DE CHICHARRÓN

## PREPARACIÓN

- 1 Para el relleno, licúa los chiles guajillo con la cebolla, el ajo, el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®** y el agua; cuele. En una olla caliente el chicharrón por unos minutos, retira el exceso de grasa, agrega lo que licuaste y cocina durante 8 minutos a fuego medio o hasta que hierva.
- 2 Para la ensalada de nopales, calienta el aceite, fríe las cebollas hasta que estén transparentes, añade los nopales con el orégano, el **Jugo MAGGI®**, la **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**, la sal con ajo y el jitomate; cocina por unos minutos.
- 3 Bate la manteca hasta que esté suave, añade poco a poco la masa, el consomé de pollo, la pimienta y el agua; continúa batiendo hasta integrar. Forma los tlacoyos tomando un poco de masa y rellénalos con el chicharrón, dando una forma ovalada. Cocina en una sartén caliente a fuego medio por ambos lados hasta que estén cocidos; sirve con un poco de nopales y la salsa de tu preferencia.

Para esta receta tus aliados perfectos son:



### CONSEJO CULINARIO

Puedes utilizar masa azul de maíz para preparar los tlacoyos.



### CONSEJO NUTRICIONAL

Los nopales tienen un alto contenido de fibra y antioxidantes los cuales nos ayudan a protegernos contra enfermedades.



Recetas  
Nestlé  
.com.mx

ENTRADAS



50 minutos



10 piezas



## INGREDIENTES

500 g de mole almendrado, en pasta  
 ¼ de pieza de cebolla  
 1 diente de ajo  
 1 cubo de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**  
 1 ½ tazas de agua  
 ¼ cucharadita de canela, molida  
 ¼ cucharadita de pimienta negra, molida  
 ¼ cucharadita de sal con ajo, en polvo  
 ½ tableta de **Chocolate para Mesa ABUELITA®, troceado (45 g)**  
 1 lata de **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**  
 1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada  
 10 hojaldras, cortadas por la mitad

# Hojaldras CON MOLE

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa el mole con la cebolla, el ajo, el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**, el agua, la canela, la pimienta, la sal con ajo, el **Chocolate para Mesa ABUELITA®** y la **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**. Vierte en una olla y calienta hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente.
- 2 Agrega el pollo, mezcla y cocina por unos minutos más.
- 3 Rellena las hojaldras con la mezcla anterior. Ofrece.

Para esta receta tus aliados perfectos son:



### CONSEJO CULINARIO

Puedes sustituir el pollo por carne de cerdo deshebrada.



### CONSEJO NUTRICIONAL

Realizar actividad física puede mejorar tanto la salud física como mental, ya que levanta el ánimo y ayuda a tener un mejor metabolismo.



Recetas  
Nestlé  
.com.mx

SOPAS



minutos



10 piezas



## INGREDIENTES

3 jitomates, cortados en cuartos  
2 chiles pasilla, sin semillas y remojados en agua caliente  
2 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente  
1 chile ancho, sin semillas y remojado en agua caliente  
2 dientes de ajo  
¼ de pieza de cebolla  
2 cubos de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**  
1 cucharada de aceite de maíz  
1 litro de agua  
1 bolsa de tiras de tortilla, fritas (500 g)  
½ paquete de queso panela, rallado (100 g)  
1 aguacate, cortado en cubos  
1 envase de **Media Crema NESTLÉ®**, refrigerada (190 g)

# Sopa azteca DE TORTILLA

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa los jitomates con los chiles, el ajo, la cebolla y los cubos de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**, cuela y reserva. Calienta el aceite en una olla, agrega la preparación anterior y cocina hasta que cambie de color ligeramente, agrega el agua, mezcla y cocina por 5 minutos más.
- 2 Sirve en un plato un poco de tiras de tortilla, baña con el caldo y decora con el queso, aguacate y **Media Crema NESTLÉ®**.

Para esta receta tus aliados perfectos son:



### CONSEJO CULINARIO

Puedes decorar con tiras de chile ancho frito.



### CONSEJO NUTRICIONAL

Reduce el uso de grasa en tus platillos para disminuir el contenido calórico sin tener que disminuir la porción.

# Agua de guayaba con limón y jengibre

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- ¼ pieza de jengibre, limpio
- 3 tazas de hielo
- 2 guayabas, sin semillas
- 4 limones, sin semilla
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 taza de agua mineral
- 5 guayabas, sin semillas y picadas

## PREPARACIÓN

- 1 Calienta el agua con el jengibre hasta que hierva, cuela y enfría un poco. Licúa la preparación anterior con 2 guayabas, los limones, la Leche Condensada LA LECHERA® y el agua mineral.
- 2 Vierte lo que licuaste en una jarra, agrega las 5 guayabas picadas y sirve con un poco de hielo. Ofrece.



Recetas  
Nestlé  
.com.mx

PLATOS FUERTES



45 minutos  
+cocción



10 piezas

## INGREDIENTES

- 5 litros de agua
- ½ cebolla
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de sal
- 1 kilo de maíz pozolero, precocido
- ½ kg de costilla de cerdo, cortada en trozos
- 1 kilo de pulpa de cerdo, cortada en trozos
- 5 hojas de laurel
- 14 piezas de chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 piezas de chile ancho, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 tazas de agua
- ¼ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta negra, molida
- Orégano
- Chile en polvo
- Cebolla, picada finamente
- Lechuga, fileteada
- Rábanos, cortados en rodajas
- Limón
- 10 tostadas de maíz
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ® (190 g)
- 100 g de queso Cotija, rallado

# Pozole ROJO

## PREPARACIÓN

- 1 Calienta los 5 litros agua con ½ cebolla, 4 dientes de ajo y la sal, cuando hierva añade el maíz y cocina por 30 minutos a fuego alto o hasta que el maíz reviente. Añade la costilla, la pulpa de cerdo y el laurel; cocina por 1 hora con 30 minutos o hasta que la carne esté suave. Retira el ajo, la cebolla, las hojas de laurel y la pulpa de cerdo, deshebra la carne y reserva.
- 2 Licúa los chiles con 2 tazas de agua, ¼ de cebolla, 2 dientes de ajo, el comino y la pimienta, cuela y vierte en la olla del maíz; cocina por 30 minutos más.
- 3 Sirve el pozole y acompaña con orégano, chile en polvo, lechuga, rábanos, limón y tostadas con **Media Crema NESTLÉ®** y queso Cotija.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



### CONSEJO CULINARIO

Puedes decorar con un poco de aguacate.



### CONSEJO NUTRICIONAL

El ejercicio físico es fundamental para la prevención y tratamiento de la obesidad.

# Agua de avena

## INGREDIENTES

- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (190 g)
- 1 taza de avena
- 1 raja de canela
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de canela, molida
- 4 cucharadas de avena
- Hielos

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa todos los ingredientes y ofrece con hielos.
- 2 Decora con canela y avena.



Recetas  
Nestlé  
.com.mx

## INGREDIENTES

### RELLENO

- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de cebolla, finamente picada
- 2 cucharaditas de ajo, picado
- 300 g de carne de res, molida
- 300 g de carne de cerdo, molida
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- 7 jitomates, sin semillas y cortados en cubos
- ¼ cucharadita de canela, molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada, molida
- ¼ cucharadita de comino, en polvo
- 1 pizca de clavo, en polvo
- 1 manzana panochera, cortada en cubos
- 1 pera, cortada en cubos
- 2 duraznos criollos, cortados en cubos
- ½ plátano macho, cortado en cubos y frito
- ¼ taza de almendras, sin cáscara y picadas
- ¼ taza de piñones rosas
- ¼ taza de pasas
- ¼ taza de acitrón, cortado en cubos
- 8 chiles poblanos, asados, pelados y sin semillas

### NOGADA

- 1 paquete de queso crema, a temperatura ambiente (190 g)
- 50 g de queso de cabra
- 2 tazas de nuez de Castilla, limpia
- 4 cucharadas de azúcar
- 500 ml de crema ácida
- 1 ½ tazas de leche
- ¼ cucharadita de canela, molida
- ¼ taza de jerez
- ½ cucharadita de sal
- 1 granada para decorar
- ¼ taza de hojas de perejil, desinfectadas y picadas finamente

## PLATOS FUERTES



60 minutos



8 piezas

# Chile EN NOGADA

## PREPARACIÓN

- 1 Para el relleno, calienta la manteca y fríe la cebolla hasta que esté transparente; añade el ajo y cocina por 1 minuto más. Agrega la carne de res y cerdo con 1 cucharada de sal y la pimienta; cocina por 10 minutos. Añade el jitomate, ¼ cucharadita de canela, la nuez moscada, el comino, el clavo, la manzana, la pera, el durazno, el plátano, las almendras, los piñones, las pasas y el acitrón, mezcla y cocina por 5 minutos más; rellena los chiles y reserva.
- 2 Para la nogada, licúa el queso crema con el queso de cabra, la nuez de Castilla, el azúcar, la crema, la leche, ¼ cucharadita de canela, el jerez y ½ cucharadita de sal.
- 3 Sirve los chiles bañando con la nogada, decora con la granada y el perejil. Ofrece.



### CONSEJO CULINARIO

Si lo deseas, puedes capear los chiles después de rellenarlos.



### CONSEJO NUTRICIONAL

Cuanto más fuerte sea la pigmentación de los frutos o vegetales mayor valor nutricional aportan.

# Agua de horchata

## INGREDIENTES

- 1 taza de arroz, cocido y escurrido
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 4 tazas de agua
- 1 raja de canela
- Hielo
- Canela molida, al gusto

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa el arroz con la Leche Condensada LA LECHERA®, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el agua y la canela.
- 2 Cuela, sirve en vasos con hielo y decora con canela molida.



Recetas  
Nestlé  
.com.mx

PLATOS FUERTES



40 minutos  
+ horneado



4 porciones

## INGREDIENTES

- 75 g de achiote
- ¾ taza de jugo de naranja agria
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- ¼ raja de canela
- 2 tazas de agua
- ½ cucharada de comino, molido
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de sal
- ¼taza de manteca de cerdo, fundida
- 1 kg de cabeza de lomo de cerdo
- 4 hojas de plátano, asadas

### CEBOLLITAS CON HABANERO

- 2 chiles habaneros, fileteados
- 1 cebolla morada, fileteada
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de jugo de naranja
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de orégano

Horno precalentado a 180 °C

# Cochinita

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa el achiote con el jugo de naranja, la pimienta, la canela, el agua, el comino, las hojas de laurel, 1 cucharada de sal y la manteca de cerdo; mezcla con la carne y marina 3 horas en refrigeración.
- 2 Forra un refractario con las hojas de plátano, coloca la carne con la marinada y cubre con más hojas de plátano y papel aluminio. Hornea de 2 a 2½ horas a 180 °C; retira del horno. Deshebra la carne, colócala en una sartén con el líquido de cocción y cocina hasta que espese.
- 3 Para las cebollitas con habanero, mezcla los chiles habaneros con la cebolla morada, el jugo de limón, el jugo de naranja, ½ cucharadita de sal y el orégano.



### CONSEJO CULINARIO

Para asar las hojas de plátano, caliéntalas directamente en la estufa a flama baja, moviéndolas constantemente para evitar que se quemen. Cuando el color haya cambiado, estarán listas para usarse.



### CONSEJO NUTRICIONAL

El ejercicio físico es fundamental para la prevención y tratamiento de la obesidad.



Recetas  
Nestlé  
.com.mx

POSTRES



25  
minutos  
+ horneado



10 piezas

## INGREDIENTES

- 1 lata de **Dulce de Leche LA LECHERA®**
- 4 tazas de amaranto
- ½ taza de cacahuates, sin sal
- ½ taza de pepita verde, sin sal
- ½ taza nuez, picada
- ½ taza de pasas

Horno precalentado a 180 °C

## PREPARACIÓN

- 1 Calienta el **Dulce de Leche LA LECHERA®** hasta que su consistencia sea líquida, agrega el amaranto y mezcla hasta formar una pasta; deja enfriar y reserva.
- 2 En una charola con papel encerado, coloca la mezcla de amaranto y coloca cacahuates, las pepitas, la nuez y las pasas.
- 3 Hornea a 180 °C por 8 minutos. Deja enfriar, corta en pequeños trozos y ofrece.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



### CONSEJO CULINARIO

Humedece un poco tus manos para poder manipular la mezcla de amaranto; esto ayudará a que no se pegue.



### CONSEJO NUTRICIONAL

El amaranto es una buena fuente de calcio de origen vegetal, el cual nos sirve para el mantenimiento de los huesos.

POSTRES

# Gelatina TRICOLOR

## PREPARACIÓN

- 1 Para la gelatina cremosa, licúa la **Leche Condensada LA LECHERA® en Balance Deslactosada** con la lata de **CARNATION® CLAVEL® en Balance Deslactosado**, la **Media Crema NESTLÉ® en Balance Deslactosada** y el queso; con la licuadora encendida agrega la grenetina previamente disuelta. Divide la mezcla en tres partes, una píntala de verde y otra de rojo. Vierte cada una en un molde, refrigera hasta que cuaje y córtalas en cubos.
- 2 Para la gelatina de nuez, calienta el agua con el azúcar hasta disolverla por completo, agrega la esencia de nuez y la grenetina previamente disuelta, mezcla y deja enfriar a temperatura ambiente sin dejar que cuaje.
- 3 En un molde para gelatina previamente engrasado, agrega los cubos de la gelatina cremosa intercalando los 3 colores; vierte la gelatina de nuez y refrigera hasta que cuaje.

Para esta receta tus aliados perfectos son:



### CONSEJO CULINARIO

Mezcla los ingredientes de la gelatina cremosa lentamente para evitar generar burbujas, que pueden manchar la gelatina.



### CONSEJO NUTRICIONAL

Sorprende a tus hijos preparándoles su postre favorito, divídelo en porciones pequeñas para moderar su consumo.



25 minutos  
+refrigeración



10 porciones



## INGREDIENTES

### GELATINA CREMOSA

- 1 lata de **Leche Condensada LA LECHERA® en Balance Deslactosada**
- 1 lata de **CARNATION® CLAVEL® en Balance Deslactosado**
- 1 envase de **Media Crema NESTLÉ® en Balance Deslactosada (190 g)**
- 1 paquete de queso crema deslactosado, a temperatura ambiente (190 g)
- 5 sobres de grenetina (7 g c/u), hidratada en ½ taza de agua y disuelta a baño María
- Colorante vegetal verde, para alimentos
- Colorante vegetal rojo, para alimentos

### GELATINA DE NUEZ

- 3 tazas de agua
- 1/3 taza de azúcar
- 2 cucharadas de esencia de nuez
- 4 sobres de grenetina (7 g c/u), hidratada en ½ taza de agua y disuelta a baño María



Recetas  
Nestlé  
.com.mx

POSTRES



35 minutos  
+ horneado  
+ refrigeración



12 porciones



## INGREDIENTES

### PASTEL DE ELOTE

¾ taza de azúcar, refinada  
1 lata de **Leche Condensada LA LECHERA®**  
4 huevos  
1 barra de mantequilla, fundida (90 g)  
¾ taza de aceite de maíz  
1 cucharada de polvo para hornear  
1 ½ tazas de granos de elote, congelado  
¼ taza de rompope

### FLAN

1 lata de **Leche Condensada LA LECHERA®**  
1 lata de **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**  
5 huevos  
1 taza de rompope

Horno precalentado a 180 °C

# Pastel imposible DE ELOTE Y ROMPOPE

## PREPARACIÓN

- 1 Para el pastel de elote, vierte el azúcar en un molde para rosca y caliéntala hasta que se funda por completo y se forme el caramelo, ladea con cuidado para cubrir todas las paredes y deja enfriar. Licúa la **Leche Condensada LA LECHERA®** con los huevos, la mantequilla, el aceite, el polvo para hornear, los granos de elote y el rompope. Reserva.
- 2 Para el flan, licúa la **Leche Condensada LA LECHERA®** con la **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**, los huevos y el rompope.
- 3 Agrega la mezcla de pastel de elote en el molde con caramelo y con ayuda de una cuchara añade poco a poco el flan; hornea a 180 °C a baño María durante 1 ½ horas. Deja enfriar, desmolda y ofrece frío.

Para esta receta tus aliados perfectos son:



### CONSEJO CULINARIO

Apóyate de una cuchara para verter el flan poco a poco sobre el pastel de elote, esto ayudara a que se separe mejor.



### CONSEJO NUTRICIONAL

Consume tres comidas completas y dos colaciones saludables al día, en horarios regulares, con la cantidad de alimentos de acuerdo a tu actividad física.



Recetas  
Nestlé  
.com.mx

BEBIDAS



minutos



4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 ½ tazas de agua
- 1 tableta de Chocolate para Mesa ABUELITA® (90 g)
- ¾ taza de masa para tortillas

# Champurrado

## PREPARACIÓN

- 1 Calienta la **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®** con el agua, el **Chocolate para Mesa ABUELITA®** y la masa, mezcla hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 2 Ofrece caliente.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



### CONSEJO CULINARIO

Puedes sustituir la mitad de la masa por un poco de amaranto molido.



### CONSEJO NUTRICIONAL

Consume diariamente lácteos, ya que son fuente de calcio y proteína.

*Recetas*  
Nestlé®  
.com.mx

