

Recetas con las 3R

RICAS, RENDIDORAS Y RÁPIDAS





Sopa DE LENTEJAS con calabaza



30 minutos



4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ pieza de cebolla, picada finamente
- 2 calabazas, medianas y cortadas en medias lunas
- 3 jitomates, cortados en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 5 tazas de agua
- 2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 ½ tazas de lentejas, cocidas

Preparación

- 1 Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade las calabazas y cocina por 2 minutos.
- 2 Licúa los jitomates el ajo, 1 taza de agua y el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®, vierte sobre las calabazas y cocina hasta que cambie de color; añade el resto del agua, las lentejas y cocina por 10 minutos más.
- 3 Sirve las lentejas y ofrece.

Consejo culinario: Para cocinar las lentejas, recuerda remojarlas una noche antes, retira el agua, enjuaga y cocina de 20 a 30 minutos.

Consejo nutricional: Las lentejas aportan proteína vegetal.



Sopa DE PAPA



30 minutos



4 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 papas medianas, cortadas en bastones
- 5 jitomates
- 2 piezas de chile guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- ¼ pieza de cebolla, en trozo
- 1 diente de ajo
- 5 tazas de agua
- 2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 2 ramas de cilantro, desinfectado

Preparación

- 1 Calienta el aceite y fríe los bastones de papa hasta que cambien de color. Licúa los jitomates con los chiles, la cebolla, el ajo y 1 taza de agua; cuela.
- 2 Vierte lo que licuaste sobre las papas, el resto del agua, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y cocina hasta que hierva.
- 3 Añade el cilantro y cocina por 3 minutos más. Retira el cilantro y ofrece.

Consejo culinario: Puedes añadir 1 taza de poro fileteado y desinfectado a la sopa cuando estés friendo las papas para un sabor diferente.

Consejo nutricional: Añade papa a tus comidas favoritas para elevar tu ingesta de vitamina B6.



Sopa DE CODITOS con salchicha



30 minutos



4 porciones

Ingredientes

- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- 1 cucharada de chile chipotle, molido
- 1/3 taza de mayonesa
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 salchichas, cortada en rodajas
- 1 paquete de pasta tipo codito, cocida y escurrida (200 g)
- 3 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente

Preparación

- 1 Mezcla la Media Crema NESTLÉ® con el chile chipotle, la mayonesa, la sal, las rodajas de salchicha y los coditos cocidos.
- 2 Añade el cilantro hasta integrar por completo.
- 3 Ofrece.

Consejo culinario: Si lo deseas, puedes cambiar el chile chipotle por serrano.

Consejo nutricional: Utiliza pasta integral para incrementar tu consumo de fibra.



Tortas DE ARROZ



20 minutos



4 porciones

Ingredientes

- 2 ½ tazas de arroz, cocido
- ½ taza de queso panela, rallado
- 4 ramas de perejil, desinfectado y picado finamente
- ½ chile serrano, picado finamente
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 3 cucharadas de pan molido
- ½ cucharada de sal con ajo, en polvo
- 1 cucharada de Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- Aceite en aerosol
- 4 tazas de ensalada verde

Preparación

1

Mezcla el arroz con el queso, el perejil, el chile, los huevos, el pan, la sal con ajo y la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL® hasta integrar por completo.

2

Con tus manos forma 8 tortitas, sobre una sartén caliente rocía un poco de aceite y cocina por ambos lados hasta que doren ligeramente.

3

Sirve con la ensalada y ofrece.

Consejo culinario: Puedes sustituir el arroz por lentejas cocidas y escurridas.

Consejo nutricional: El consumo de arroz blanco aporta vitamina D.



Enchiladas ROJAS



35 minutos



4 porciones

Ingredientes

SALSA

- ¼ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile serrano
- 3 jitomates, cortados en cuartos
- 1 taza de puré de tomate, natural
- 1 ½ tazas de agua
- 1 sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE®

RELLENO

- 2 papas, cocidas y cortadas en cubos
- 1 taza de zanahoria, cortada en cubos y cocidas
- 1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada (500 g)
- 12 tortillas de maíz, pasadas por aceite caliente
- 2 tazas de col, desinfectada y fileteada
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ®, refrigerada (190 g)

Preparación

- 1 Para la salsa, licúa la cebolla, el ajo, el chile serrano, los jitomates, el puré de tomate, el agua y el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE®; calienta lo que licuaste hasta que espese ligeramente.
- 2 Para el relleno, mezcla las papas con las zanahorias y la pechuga; rellena las tortillas con la preparación anterior.
- 3 Baña las tortillas con la salsa caliente, decora con la col y la Media Crema NESTLÉ®. Ofrece.

Consejo culinario: Puedes añadir chile guajillo a la salsa para darle un toque diferente.

Consejo nutricional: Consume chile serrano para obtener vitamina C.



Fajitas DE POLLO con nopal



40 minutos



4 porciones

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla, fileteada
- 7 nopales, cortados en tiras y cocidos
- 500 g de fajitas de pollo
- ¼ cucharadita comino, molido
- ¾ taza de granos de elote blanco, cocidos
- 2 cucharadas de Jugo MAGGI®
- 2 cucharadas de Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- 1 chile serrano, cortados en rodajas
- 1 cucharadita sal con cebolla, en polvo
- 8 tortillas de maíz, calientes

Preparación

- 1 En una sartén, calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade los nopales y cocina por 3 minutos.
- 2 Agrega las fajitas, el comino, los granos de elote, el Jugo MAGGI®, la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®, el chile y la sal con cebolla; cocina por 10 minutos.
- 3 Acompaña con las tortillas y ofrece.

Consejo culinario: Puedes añadir un poco de cilantro picado.

Consejo nutricional: La baba de los nopales es un tipo de fibra, ¡No la quites!



Bistec A LA MEXICANA



30 minutos



4 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla, fileteada
- 500 g de bistec, cortado en tiras
- 4 jitomates, cortados en cubos
- 2 chiles serranos, cortados en rodajas
- ½ taza de agua
- 1 ½ cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®, desmoronados

Preparación

- 1 Calienta el aceite, fríe la cebolla hasta que esté transparente. Añade el bistec, los jitomates, los chiles y cocina hasta que cambien de color.
- 2 Agrega el agua, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y mezcla hasta disolver por completo.
- 3 Cocina hasta que hierva y sirve al momento.

Consejo culinario: Evitar tener por tiempo prolongado en refrigeración la carne de res, de lo contrario el color será más intenso, perderá humedad y al cocinarla se encogerá.

Consejo nutricional: El chile serrano aporta vitamina A.



Postre DE GELATINA con yogurt



20 minutos +
refrigeración



12 porciones

Ingredientes

- 1 sobre de gelatina sabor fresa (25 g)
- 1 sobre de gelatina sabor limón (25 g)
- 1 sobre de gelatina sabor mango (25 g)
- ½ litro de yogurt griego natural
- 1 bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)
- ¼ taza de nuez, picada

Preparación

- 1 Prepara las gelatinas de fresa, limón y mango por separado siguiendo las instrucciones del empaque. Refrigerar hasta que solidifiquen y cortar en cuadros medianos.
- 2 En un recipiente, mezcla la gelatina con el yogurt, la Leche Condensada LA LECHERA® y la nuez.
- 3 Sirve una porción del postre y ofrece al momento.

Consejo culinario: Puedes preparar la gelatina usando la mitad de cantidad de agua que te indique, esto hará que el sabor esté más concentrado.

Consejo nutricional: El yogurt griego es bajo en grasa.

Realización:

RECETAS NESTLÉ®
Paulina Espinosa
Yamel Barrera
Alejandro Antonio
América Navarrete
Andrea Rodríguez

Diseño e Ilustración:

Rajel Sandoval

Edición gastronómica:

Mariana Ortega

Desarrollo y Degustación de Recetas:

Chef Mariana Ortega
Chef Jonathan Núñez
Sub chef Noé Medina
Sub chef Abraham Gómez
Sub chef Ángeles Medina
Sub chef Tania Sánchez

Estilismo de Alimentos:

Mariana Ortega
Studio Becky Treves

Fotografía:

León Rafael

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.

LA LECHERA®, Media Crema NESTLÉ®,
CONSOMATE®, 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:

