

Regreso A CLASES

RECETARIO



Waffles

DE AVENA Y AMARANTO



20
MINUTOS



1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- ½ taza de harina para hot cakes, integral
- ¼ taza de avena
- ¼ taza de amaranto
- 1 huevo
- ¾ taza de Alimento a Base de Coco CARNATION® CLAVEL®
- 2 círculos medianos de queso panela
- 2 círculos pequeños de pepino
- 2 triángulos de queso tipo manchego
- 2 círculos medianos de queso tipo manchego
- 1 triángulo de fresa, desinfectada
- ¼ rebanada de queso panela, cortada en forma de hueso
- ½ kiwi, cortado en rebanadas
- ¼ taza de yogurt griego, natural, sin azúcar y reducido en grasa
- 1 cucharada de amaranto
- 1 envase de Jugo de Uva Roja a partir de los 12 meses GERBER® Junior (200 ml)

PREPARACIÓN

1

Mezcla la harina para hot cakes con la avena, ¼ taza de amaranto, el huevo y el Alimento a Base de Coco CARNATION® CLAVEL®. Precalienta una waflera, añade un poco de aceite en aerosol y con ayuda de un cucharón vierte un poco de la mezcla; cocina de 3 a 4 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.

2

En una lonchera con divisiones, sirve el yogurt mezclado con el amaranto, el kiwi y forma la cara del perro sobre el waffle, de la siguiente manera: con los círculos de queso panela forma los ojos, con los triángulos de queso las orejas, con los círculos de queso tipo manchego la boca y con el triángulo de fresa la nariz; decora con el hueso de queso.

3

Acompaña con el Jugo de Uva Roja a partir de los 12 meses GERBER® Junior. ofrece.

Consejo culinario: Puedes agregar coco rallado en la mezcla de los waffles.

Consejo nutricional: El kiwi aporta vitamina C.



Waffles DE FRUTAS



15
MINUTOS



6
PIEZAS

INGREDIENTES

- 6 waffles, dorados y calientes
- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Untable
- ½ taza de fresas, desinfectadas y picadas
- ½ taza de zarzamoras, cortadas a la mitad
- ½ taza de nuez, picada
- ½ manzana roja, cortada en láminas
- ½ kiwi, cortado en medias lunas

PREPARACIÓN

1

Unta un poco de Leche Condensada LA LECHERA® Untable sobre cada waffle.

2

Para decorarlos, coloca un poco de fresa y zarzamora sobre 2 waffles, 2 más decóralos con nuez y los restantes con manzana y kiwi.

3

Ofrece.

Consejo culinario: Puedes acompañar con un poco de helado sabor vainilla.

Consejo nutricional: Sorprende a tu familia preparando su postre favorito, dividiéndolo en porciones pequeñas para moderar su consumo.



Lunch DE APIO Y ATÚN



20
MINUTOS



4
PORCIONES

INGREDIENTES

- ½ cebolla, picada finamente
- 1 manojo de cilantro, desinfectado y picado finamente (100 g)
- 3 latas de atún en agua, escurridas (135 g c/u)
- 2 manzanas rojas, cortadas en cubos
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ® Deslactosada (190 g)
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 apio, cortadas en trozos medianos

PREPARACIÓN

1

Mezcla la cebolla con el cilantro, el atún, las manzanas, la Media Crema NESTLÉ® Deslactosada, la sal con cebolla y la pimienta.

2

Coloca un poco del relleno de atún en cada bastón de apio.

3

Disfruta.

Consejo culinario: Puedes sustituir el apio por rebanadas de jícama.

Consejo nutricional: El apio es rico en vitamina C.



Bagel DE SALMÓN



10
MINUTOS



1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de Media Crema NESTLÉ®
- 1 bagel, integral y cortado a la mitad
- 2 rebanadas de aguacate
- 2 rebanadas de jitomate
- 1 hoja de lechuga, desinfectada
- 1 rebanada de queso tipo manchego, cortada en zig zag
- 1 rebanada de salmón, ahumado
- 1 rodaja de pepino, cortada a la mitad
- 2 ojos, comestibles
- 4 uvas, cortadas a la mitad
- ½ naranja
- 1 bolsita de Protein Adventure NATURE'S HEART®

PREPARACIÓN

1

Unta la Media Crema NESTLÉ® en el bagel, rellénalo con el aguacate, el jitomate, la lechuga, el queso tipo manchego utilízalo para formar los dientes y el salmón para la lengua.

2

Con los medios círculos de pepino simula los parpados y coloca enfrente los ojos.

3

Acompaña con las uvas, la naranja y el Protein Adventure NATURE'S HEART®; ofrece.

Consejo culinario: Puedes sustituir el salmón por atún en lata.

Consejo nutricional: El salmón contiene vitamina B.



Egg LUNCH



20
MINUTOS



1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 rebanada de queso tipo manchego, delgada y cortada en tiras
- 1 rebanada de jamón de pavo, enrollada
- 1 tortilla de maíz, caliente y cortada en triángulos
- ½ taza de uvas
- ½ taza de zanahoria, cortada en tiras
- 1 huevo, cocido y cortado a la mitad
- 2 círculos pequeños de zanahoria
- 1 rebanada de aguacate
- 1 envase de Néctar de Pera a partir de los 12 meses GERBER® Junior (200 ml)

PREPARACIÓN

1

En una lonchera, coloca el queso tipo manchego, el jamón, la tortilla, las uvas y las tiras zanahoria; con el huevo, los círculos de zanahoria y el aguacate forma una carita.

2

Acompaña con el Néctar de Pera a partir de los 12 meses GERBER® Junior.

3

Ofrece.

Consejo culinario: Puedes sustituir la zanahoria con pepino rallado.

Consejo nutricional: El huevo aporta proteína.



Mini hot cakes

DE PLÁTANO



30
MINUTOS



4
PORCIONES

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla, fundida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de harina para hot cakes
- 1 cucharadita de canela, molida
- 2 $\frac{1}{2}$ plátanos, cortados en rodajas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de fresas, desinfectadas y cortadas en cuartos
- $\frac{1}{4}$ taza de nuez, picada
- 1 envase de Dulce de Leche LA LECHERA® Sirve Fácil

PREPARACIÓN

1

Mezcla la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el huevo, la mantequilla fundida, la esencia de vainilla, la harina para hot cakes y la canela; vierte las rodajas de plátano.

2

Calienta una sartén, agrega un poco de mantequilla y coloca las rodajas de plátano para formar los hot cakes; cocina por ambos lados y repite hasta terminar con los ingredientes.

3

En un tazón, sirve un poco de mini hot cakes, decora con las fresas, la nuez y un poco de Dulce de Leche LA LECHERA® Sirve Fácil. Ofrece.

Consejo culinario: Añade las rodajas de plátano a la mezcla de la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® conforme las cocines.

Consejo nutricional: El plátano aporta potasio.



Sándwich de pollo A LAS FINAS HIERBAS



30
MINUTOS



4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 sobre con 4 Papelitos Sazonadores MAGGI® Jugoso al Sartén® Finas Hierbas
- 1 pechuga de pollo, cortada en 4 piezas a lo largo, sin hueso y sin piel (150 g c/u)
- 2 cucharadas de mayonesa
- 8 rebanadas de pan integral
- ½ paquete de queso panela, rebanado (100 g)
- 2 jitomates, rebanados
- 1 lechuga sangría, desinfectada

PREPARACIÓN

1

Abre un Papelito Sazonador MAGGI® Jugoso al Sartén® Finas Hierbas, coloca una pechuga de pollo, cierra y presiona ligeramente para que se impregnen las especias. Colócala en una sartén sin aceite, previamente precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y cocina a fuego bajo durante 8 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocida.

2

Corta las pechugas de pollo cocidas en rebanadas; unta un poco de mayonesa en cada rebanada de pan integral.

3

Coloca la pechuga con el queso panela, las rebanadas de jitomate y la lechuga. Ofrece.

Consejo culinario: Puedes gratinar el queso en una sartén a fuego bajo y con tapa.

Consejo nutricional: La pechuga de pollo aporta vitaminas del complejo B.



Coctel DE FRUTAS



20
MINUTOS



6
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 peras, descorazonadas y en rebanadas gruesas
- 2 manzanas rojas, descorazonadas y en rebanadas gruesas
- 2 mangos, cortados en rebanadas gruesas
- 2 kiwis, cortados en rebanadas gruesas
- 350 g de uvas rojas, en mitades y sin semillas

SALSA

- $\frac{1}{3}$ taza de Media Crema NESTLÉ®
- $\frac{1}{4}$ taza de Chocolate en Polvo Granulado ABUELITA®
- $\frac{1}{2}$ taza de amaranto

PREPARACIÓN

1

Corta las frutas con cortadores de las figuras que prefieras.

2

Para la salsa, mezcla la Media Crema NESTLÉ® con el Chocolate ABUELITA® Granulado.

3

Coloca las frutas en copas, baña con la salsa y espolvorea el amaranto.

Consejo culinario: Sumerge en agua con limón las rebanadas de manzana y pera para retardar la oxidación.

Consejo nutricional: El amaranto es fuente de hierro.



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®,
CARNATION® CLAVEL®, MAGGI®, NATURE'S
HEART®, ABUELITA®, GERBER® 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.

Prohibida su reproducción parcial o total.

Recetas
Nestlé
.com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:

