

el antojo
infinito



Sugerencia de uso

ANTOJOS PARA LLEVAR



AROS DE MANZANA

INGREDIENTES

- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Untable
- 2 manzanas verdes, descorazonadas y cortadas en rebanadas gruesas
- ¼ taza de arándanos
- ½ taza de granola
- 8 hojas de menta, desinfectadas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Cubre con un poco de Leche Condensada LA LECHERA® Untable cada aro de manzana.
- 2 Decora con los arándanos, la granola y las hojas de menta.
- 3 Ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Para alargar el tiempo de vida de la menta; envuélvela en papel absorbente y guárdala en una bolsa de plástico en la parte baja del refrigerador.

CONSEJO NUTRICIONAL

La manzana aporta fibra.



minutos



8 piezas

BOCADOS DE AVENA



INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de avena
- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil
- ½ taza de pistaches, picados
- ½ taza de arándanos
- ½ taza de pepitas verdes, sin sal
- ½ taza de nuez de la India, picada
- ½ taza de piñones rosas

Horno precalentado a 180 °C

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 En un tazón, mezcla la avena con 2/3 taza de Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil, los pistaches, los arándanos, las pepitas, la nuez de la India y los piñones.
- 2 Forma bolitas con ayuda de una cuchara para helado, colócalas en una charola con papel encerado y hornea a 180 °C de 12 a 14 minutos; deja enfriar.
- 3 Decora con Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil. Ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Puedes untar tus manos con un poco de aceite para evitar que la mezcla se adhiera a tus manos.

CONSEJO NUTRICIONAL

Las nueces aportan grasas saludables.



minutos



15 piezas



CREPAS DE FRUTAS



INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 ½ tazas de harina de trigo, pasada por un colador
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 2 cucharadas de mantequilla, fundida
- 1 taza de mango, cortado en cubos
- 1 paquete de queso cottage (380 g)
- 1 manzana verde, cortada en bastones
- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil
- ½ taza de almendras, fileteadas
- 2 limones, su ralladura

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla los huevos con la harina y la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®. Calienta un poco de mantequilla en una sartén y agrega un cucharón de la mezcla para crepas, ladea la sartén para cubrir toda la superficie y retira el exceso; cocina por ambos lados a fuego bajo y reserva.
- 2 Rellena las crepas con un poco de mango, queso cottage y manzana verde; dobla en forma de triángulo.
- 3 Sirve con un poco de Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil y decora con las almendras y la ralladura de limón. Ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Recuerda utilizar una sartén de teflón para despegar fácilmente las crepas.

CONSEJO NUTRICIONAL

El queso cottage es un queso bajo en grasa.



minutos



6 porciones



DELICIA DE DURAZNO



INGREDIENTES

- 1 barra de mantequilla (90 g)
- 1 baguette, cortada en rebanadas
- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Untable
- 2 duraznos, cortados en rebanadas
- 2 nectarinas, cortadas en cubos pequeños
- ½ taza de moras azules

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 En una sartén, calienta la mantequilla, añade las rebanadas de pan y dora por ambos lados.
- 2 Cubre cada rebanada de baguette con Leche Condensada LA LECHERA® Untable, un poco de duraznos, cubos de nectarina y moras azules.
- 3 Ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Para retirar la semilla del durazno, córtalo a la mitad, tómallo con ambas manos y gira cada mitad hacia un sentido opuesto. Separa y retira con ayuda de una cuchara.

CONSEJO NUTRICIONAL

Los duraznos aportan diferentes vitaminas y minerales.



minutos



4 porciones



PALOMITAS LA LECHERA®



INGREDIENTES

- 5 tazas de palomitas de maíz, naturales
- 1 bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)

Horno precalentado a 160 °C

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 En un tazón, mezcla las palomitas con la Leche Condensada LA LECHERA® hasta incorporar.
- 2 Extiéndelas en una charola con papel encerado y hornea a 160 °C de 14 a 17 minutos; deja enfriar.
- 3 Ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Puedes añadir nuez y arándanos a tus palomitas.

CONSEJO NUTRICIONAL

Camina diariamente por 60 minutos.



minutos



4 porciones



ROLLITOS CRUJIENTES DE PLÁTANO



INGREDIENTES

- 6 tortillas de harina, calientes
- 1 taza de nuez, picada
- 2 ½ plátanos, cortados en rodajas
- aceite vegetal, para freír
- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Untable

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Para formar los rollitos, coloca en cada tortilla un poco de nuez y plátano, dobla las orillas hacia dentro para evitar que se salga el relleno, enrolla y asegura con los palillos.
- 2 Calienta el aceite y fríe los rollitos hasta que estén dorados. Coloca sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa, quita los palillos y deja enfriar ligeramente.
- 3 Cubre los rollitos con un poco de Leche Condensada LA LECHERA® Untable; decora con la nuez y las rebanadas de plátano restante. Ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Puedes sustituir el plátano por manzana.

CONSEJO NUTRICIONAL

El plátano aporta potasio.



minutos



6 piezas



Realización:
RECETAS NESTLÉ®
Jessi Cervantes
Karina Poblete
Ximena Sadurni
Diana Hernández

Desarrollo de Recetas:
Mariana Ortega
Jonathan Núñez

Fotografía:
Studio Becky Treves

Diseño Gráfico:
Alejandra Olivares

Apoyo Gráfico:
Vanessa Rivera

©Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Sociéte des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



Recetas
Nestlé
.com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:

