

el antojo  
infinito



Sugerencia de uso

LUNCH PARA LLEVAR



# MINI HOT CAKES CON FRESAS



## INGREDIENTES

- ¾ 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
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 ½ tazas de fresas, desinfectadas y cortadas en cuartos
- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil

## MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el huevo, 2 cucharadas de mantequilla fundida, la esencia de vainilla y la harina para hot cakes. Vierte en una mamila de plástico y reserva.
- 2 Calienta una sartén, agrega un poco de mantequilla y forma pequeños círculos con la mezcla anterior; cocina por ambos lados y repite hasta terminar con la preparación.
- 3 En un tazón, sirve un poco de mini hot cakes con fresas y Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil; mezcla y repite con el resto de los ingredientes. Ofrece.

### CONSEJO CULINARIO

Si no cuentas con una mamila, puedes utilizar una bolsa de plástico hermética, haciendo un pequeño corte en una de las esquinas.

### CONSEJO NUTRICIONAL

La fresa aporta antioxidantes.



25  
minutos



4 porciones



# COPA DE FRUTAS Y GRANOLA



## INGREDIENTES

- 2 kiwis, cortados en cubos
- 1 taza de fresas, desinfectadas y cortadas en rebanadas
- 2 duraznos, cortados en rebanadas
- ½ taza de moras azules
- 2 tazas de yogurt griego, natural
- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil Sabor a Choco-avellana
- ¾ taza de granola

## MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla los cubos de kiwi con las fresas, los duraznos y las moras azules.
- 2 Coloca un poco de la mezcla de frutas en el fondo de una copa, agrega yogurt, Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil Sabor a Choco-avellana y continúa con las capas hasta llenar la copa. Repite con el resto de los ingredientes.
- 3 Decora con granola y un poco de Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil Sabor a Choco-avellana. Ofrece.

### CONSEJO CULINARIO

Si te sobró fruta picada, puedes congelarlas en pequeñas bolsas y posteriormente usarlas en tus licuados favoritos.

### CONSEJO NUTRICIONAL

El kiwi aporta calcio a tu dieta.



minutos



4 porciones



# CUERNITOS CON MANZANA

## INGREDIENTES

- 4 cuernitos, cortados a la mitad
- 1 manzana verde, cortada en medias lunas
- ½ taza de arándanos
- 1 envase de Dulce de Leche LA LECHERA® Sirve Fácil

## MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Rellena los cuernitos con algunas rebanadas de manzana, un poco de arándanos y Dulce de Leche LA LECHERA® Sirve Fácil.
- 2 Ofrece.



### CONSEJO CULINARIO

Puedes cambiar la manzana por pera o higos.

### CONSEJO NUTRICIONAL

Consumir arándanos deshidratados aporta vitamina D.



minutos



4 piezas



# ROLLITOS DE PAN FRANCÉS CON MANZANA

## INGREDIENTES

- ¼ taza Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 2 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 8 rebanadas de pan de caja blanco, sin orillas
- 1 manzana roja, cortada en bastones
- ½ paquete de queso crema, cortado en tiras (95 g)
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil
- ½ taza de fresa
- 4 hojas de menta, desinfectadas

## MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con los huevos y la esencia de vainilla.
- 2 Rellena cada rebanada de pan con bastones de manzana y el queso crema; enrolla.
- 3 Pasa los rollitos por la mezcla de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, calienta un poco de mantequilla y fríelos por ambos lados hasta que doren ligeramente. Colócalos en un recipiente con tapa y acompaña con Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil y fresas. Disfruta.



### CONSEJO CULINARIO

Puedes cambiar el relleno por plátano o durazno en almíbar.

### CONSEJO NUTRICIONAL

La manzana aporta fibra.



minutos



8 piezas



# TAZÓN DE AVENA Y PLÁTANO

## INGREDIENTES

- ½ litro de agua
- 1 raja de canela
- 2 tazas de avena
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 ½ tazas de agua
- 1 bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)
- 2 plátanos, cortados en rodajas
- ½ taza de nuez, picada
- ½ taza de almendras, fileteadas
- 1 cucharada de canela, molida

## MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Calienta ½ litro de agua con la raja de canela, la avena y cocina por 10 minutos.
- 2 Vierte la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el resto del agua, la Leche Condensada LA LECHERA® y cocina a fuego bajo durante 10 minutos o hasta que espese ligeramente; deja enfriar.
- 3 Sirve en tazones y decora con las rodajas de plátano, la nuez, las almendras y la canela molida, ofrece.



### CONSEJO CULINARIO

Cocina la avena a tu gusto, considera que mientras más la cocines más espesa quedará.

### CONSEJO NUTRICIONAL

El consumo de avena aporta zinc.



minutos



4 porciones



# WAFFLES CON FRUTAS



## INGREDIENTES

- 1  $\frac{3}{4}$  tazas de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 2 huevos
- $\frac{3}{4}$  barra de mantequilla, fundida (68 g)
- 3 cucharadas de esencia de vainilla
- $\frac{1}{2}$  bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (104 g)
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de harina de trigo, pasada por un colador
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® Untable
- $\frac{1}{2}$  taza de fresas, desinfectadas y cortadas en rebanadas
- $\frac{1}{2}$  taza de moras azules
- $\frac{1}{2}$  manzana roja, cortada en rebanadas
- $\frac{1}{2}$  plátano, cortado en rodajas
- $\frac{1}{2}$  kiwi, cortado en rodajas
- $\frac{1}{2}$  taza de nuez, picada

## MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Para los waffles, mezcla la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con los huevos, la mantequilla, la esencia de vainilla,  $\frac{1}{2}$  bolsita de Leche Condensada LA LECHERA®, la harina, la sal y el polvo para hornear.
- 2 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.
- 3 Cubre cada waffle con un poco de Leche Condensada LA LECHERA® Untable, decorarlos con un poco de fresas, moras azules, manzana, plátano, kiwi y nuez. Ofrece.

## CONSEJO CULINARIO

Puedes acompañar con un poco de helado sabor vainilla.

## CONSEJO NUTRICIONAL

Las moras azules aportan antioxidantes.



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:

