

Recetas Fáciles con Consomate® Polvo

¿Qué voy a cocinar hoy?

Recetas ricas
Y RENDIDORAS CON
Consomate®

Recetas
Nestlé



Caldo TLALPEÑO

🕒 45 minutos

👥 4 porciones

INGREDIENTES

- 3 litros de agua
- 2 dientes de ajo
- ¼ pieza de cebolla
- 1 cucharada de sal
- 1 pechuga de pollo, cortada a la mitad (800 g)
- 3 jitomates, cortados en cuartos
- 1 sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® (21 g)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de zanahorias, cortadas en rodajas
- 1 taza de papas, cortadas en cubos
- 1 taza de garbanzos, remojados y escurridos
- 2 chile chipotle, adobados
- 3 ramas de epazote, desinfectado
- 2 limones, su jugo
- 1 aguacate, cortado en cubos

PREPARACIÓN

1 Para el caldo de pollo, calienta el agua con 2 dientes de ajo, ¼ pieza de cebolla y la sal hasta que hierva, añade la pechuga de pollo y cocina de 20 a 25 minutos. Retira la pechuga, deja enfriar y desmenúzala.

2 Licúa los jitomates, el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® y 1 diente de ajo; cuela. Calienta el aceite y vierte lo que licuaste, cocina hasta que cambie de color, añade las zanahorias, las papas, los garbanzos, los chiles, el epazote y el resto del caldo de pollo; cocina por 20 minutos o hasta que los vegetales estén suaves. Añade la pechuga, cocina por 5 minutos más.

3 Sirve, acompaña con el jugo de limón, decora con el aguacate y ofrece.

CONSEJO CULINARIO: Cuando cocines el pollo, retira la espuma que sale en la superficie del caldo para que esté transparente, de esta manera podrás utilizarlo en tus platillos como sopas, salsas o caldos.

CONSEJO NUTRICIONAL: La zanahoria aporta vitamina A.



Sopa DE TORTILLA

 40 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 3 chile pasilla, sin semillas y remojados en agua caliente
- 3 jitomates, cortados en cubos
- 1 litro de caldo de pollo
- ½ taza de puré de tomate, natural
- 1 sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® (21 g)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 ramas de epazote, desinfectado
- 2 tazas de tortillas de maíz, cortadas en tiras y fritas
- 200g de queso fresco, cortado en cubos pequeños
- 1 aguacate, cortado en cubos
- 1 chile pasilla, frito y cortado en tiras
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ®, refrigerada (190 g)

PREPARACIÓN

- 1** Licúa 3 chiles pasilla con los jitomates, 1 taza de caldo de pollo, el puré de tomate y el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE®; cuela.
- 2** Calienta el aceite, vierte lo que licuaste y cocina hasta hierva, moviendo ocasionalmente. Agrega el resto del caldo de pollo con el epazote y cocina por 5 minutos más.
- 3** En un plato hondo, sirve un poco de tortillas fritas, cubos de queso, cubos de aguacate, tiras de chile pasilla y caldo. Decora con la Media Crema NESTLÉ® y disfruta.

CONSEJO CULINARIO: Utiliza guantes desechables para retirar las semillas de los chiles.

CONSEJO NUTRICIONAL: El jitomate aporta antioxidantes.



Mole DE OLLA

🕒 20 minutos + cocción 🍽️ 8 porciones

INGREDIENTES

- 3 litros de agua
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla, en trozo
- 1 ½ kg carne de res chambarete, cortado en trozos
- 4 huesos de tuétano
- 3 elotes, cortados en 3 piezas elote blanco
- 1 cucharada de sal
- 3 chiles ancho, sin semillas y remojados en agua caliente
- 6 chiles pasilla, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® (21 g)
- 2 jitomates, asados
- 1 diente de ajo, asado
- ½ cebolla, asada
- 1 ½ tazas de agua
- ½ taza de masa de maíz, hecha bolitas
- 200g de ejote, limpio y cortados a la mitad
- 2 calabazas, cortadas en medias lunas
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas gruesas
- 1 chayote, cortado en cubos
- 2 xoconostles, cortados en cuartos
- 4 ramas de epazote, desinfectado
- 3 hojas de laurel
- ½ cebolla, picada finamente
- 5 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente
- 3 limones, su jugo

PREPARACIÓN

- 1** Calienta 3 litros de agua con 2 dientes de ajo, ½ cebolla, la carne, los huesos de tuétano, los elotes y la sal. Tapa y cocina de 40 a 50 minutos o hasta que la carne esté suave.
- 2** Licúa los chiles con el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE®, los jitomates, 1 diente de ajo asado, ½ cebolla asada, 1 ½ tazas de agua; cuela. Vierte lo que licuaste sobre la carne, añade las bolitas de masa, los ejotes, las calabazas, las zanahorias, el chayote, los xoconostles, el epazote y el laurel. Cocina por 15 minutos más.
- 3** Sirve con la cebolla picada, el cilantro y el jugo de limón. Ofrece.

CONSEJO CULINARIO: Puedes cocinar la carne y el elote en olla de presión de 40 a 45 minutos después de que suene la válvula.

CONSEJO NUTRICIONAL: Consume ejote para obtener vitamina K.



Albóndiga DE RES CON salsa roja

 45 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

ALBÓNDIGAS

- 800g de carne de res, molida
- 1 huevo, ligeramente batido
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 3 cucharadas de pan molido
- 2 cucharadas de cebolla, finamente picada

SALSA

- 4 jitomates, cortados en cuartos
- 1 chile chipotle, adobado
- ¾ taza de agua
- ½ sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® (11.5 g)
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 2 cucharadas de aceite vegetal

PREPARACIÓN

1 Para las albóndigas, mezcla la carne de res con el huevo, ½ cucharadita de sal con cebolla, el pan molido y la cebolla; forma las albóndigas y reserva.

2 Para la salsa, licúa los jitomates con el chile chipotle, el agua, el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® y ½ cucharadita de sal con cebolla.

3 Calienta el aceite y fríe las albóndigas hasta que doren ligeramente, agrega la salsa y cocina por 15 minutos a fuego bajo moviendo constantemente. Sirve las albóndigas acompañadas de arroz y disfruta.

CONSEJO CULINARIO: Puedes rellenar las albóndigas con cubos de queso.

CONSEJO NUTRICIONAL: Modera tu alimentación, tomando en cuenta el tamaño de las porciones que consumes.



Tamales rojos CON POLLO

🕒 40 minutos + cocción 🍳 15 piezas



INGREDIENTES

SALSA

- 5 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® (21 g)
- 1 ½ tazas de agua, caliente

MASA

- ½ taza de manteca de cerdo
- 1 ¼ kg de masa de maíz, para tortillas
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- ¼ taza de agua
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- 2 cucharadas de consomé de pollo, en polvo
- 15 hojas de plátano, asadas
- 1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada

PREPARACIÓN

1 Para la salsa, licúa los chiles guajillo con la cebolla, el ajo, el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® y el agua; cuele y calienta por unos minutos. Reserva.

2 Para la masa, bate la manteca hasta que esté suave, añade poco a poco la masa con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el agua, la pimienta y el consomé de pollo.

3 En una hoja de plátano coloca un poco de masa, salsa y pollo; cierra y repite el proceso con el resto de los ingredientes. Coloca los tamales en una olla de presión y cocina a baño María de 30 a 35 minutos a partir de que suene la válvula. Disfruta.

CONSEJO CULINARIO: Recuerda que para cocinar a baño María, necesitarás colocar una rejilla alta al fondo de la olla, agregar 3 tazas de agua aproximadamente y cubrir con algunas hojas de plátano.

CONSEJO NUTRICIONAL: La pechuga de pollo es buena fuente proteína.



Sopa de FIDEO CON flautas

🕒 40 minutos

👥 4 porciones

INGREDIENTES

SOPA DE FIDEOS

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 paquete de pasta de fideo (200 g)
- 1 ½ litros de caldo de pollo
- 3 jitomates, cortados en cuartos
- ¼ pieza de cebolla, en trozo
- 1 diente de ajo
- 1 sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® (21 g)
- 2 ramas de cilantro, desinfectado

FLAUTAS

- 12 tortillas de maíz, calientes
- 1 paquete de queso panela, cortado en tiras (200 g)
- aceite vegetal, para freír
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ®, refrigerada (190 g)
- ½ paquete de queso Cotija, desmoronado (100 g)
- 1 aguacate, cortado en rebanadas

PREPARACIÓN

1 Para la sopa de fideo, calienta 2 cucharadas de aceite y fríe el fideo hasta que dore ligeramente. Licúa 2 tazas de caldo de pollo con los jitomates, la cebolla, el ajo y el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE®; cuela.

2 Vierte lo que licuaste sobre el fideo, agrega el caldo de pollo restante, el cilantro y cocina hasta que hierva; retira el cilantro.

3 Para las flautas, rellena las tortillas con las tiras de queso panela, enrolla y sujeta con un palillo. Calienta el aceite y fríelas hasta que doren ligeramente, colócalas sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa. Sirve la sopa de fideo con las flautas, decora con la Media Crema NESTLÉ®, el queso Cotija y el aguacate; disfruta.

CONSEJO CULINARIO: Recuerda que la temperatura para freír es entre 160 °C y 180 °C; si no tienes termómetro para poder medir la temperatura del aceite, sumerge la punta de una pala de madera y si se forman burbujas alrededor, el aceite está listo.

TIP: Puedes sustituir el queso panela por pechuga de pollo deshebrada.

CONSEJO NUTRICIONAL: El queso aporta fósforo.



Huevos TOLUQUEÑOS

 25 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de longaniza, frita
- 2 jitomates, asados
- 1 diente de ajo, asado
- ½ sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® (11.5 g)
- 1 ½ tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 papas, cortadas en cubos y cocidas
- 1 cebolla, cortada en cubos
- 2 pimientos verdes, cortados en cubos
- 4 huevos
- 4 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente

PREPARACIÓN

- 1** Licúa la longaniza con el jitomate, el ajo, el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® y el agua.
- 2** Calienta el aceite y fríe las papas, la cebolla y los pimientos, cocina por 5 minutos o hasta que doren ligeramente. Vierte la salsa, los huevos uno a uno, tapa y cocina por 10 minutos.
- 3** Decora con el cilantro y ofrece.

CONSEJO CULINARIO: Si deseas mayor sabor en tus salsas, utiliza jitomates que estén ligeramente suaves, ya que están maduros y su nivel de acidez es menor.

CONSEJO NUTRICIONAL: Complementa los beneficios del huevo con verduras en tus preparaciones.



Sopa de TORTILLA CON pollo y chicharrón

 25 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 jitomates
- 2 chiles pasilla, remojados en agua caliente y escurridos
- 2 dientes de ajo, fritos
- ¼ de cebolla, frita
- 1 sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® (21 g)
- 1 litro de agua

- 2 tazas de tiras de tortilla, fritas
- ½ pechuga de pollo cocida y deshebrada (250 g)
- 1 bolsa de chicharrón de cerdo (70 g)
- 200g de queso fresco, cortado en cubos
- 1 aguacate, en cubos

PREPARACIÓN

- 1** Licúa los jitomates con los chiles, los ajos, la cebolla, el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® y el agua, cuela y calienta durante 8 minutos hasta que espese ligeramente.
- 2** Sirve en un plato un poco de tiras de tortilla y pechuga deshebrada, baña con el caldo y decora con chicharrón, el queso y aguacate.
- 3** Disfruta.

CONSEJO CULINARIO: Si lo deseas puedes decorar con tiras de chile pasilla frito y Media Crema NESTLÉ® (190 g)

CONSEJO NUTRICIONAL: A la hora de consumir quesos, elige los que están reducidos en grasa.



Albóndigas con TOCINO Y QUESO

35 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

SALSA

- 1 taza de puré de tomate, natural
- 6 jitomates
- 2 chiles chipotle, adobados
- 1 chiles ancho, sin semillas y remojado en agua caliente
- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- 1 sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® (21 g)
- 1 huevo, ligeramente batido
- 2 cucharadas de cebolla, picada finamente
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de comino, molido
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 3 cucharadas de pan molido
- 1 paquete de queso tipo manchego, cortado en cubos (200 g)

ALBÓNDIGAS

- 300g de carne de res, molida
- 300g de tocino, frito y picado finamente
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de perejil, desinfectado y picado finamente

PREPARACIÓN

1 Para la salsa, licúa el puré de tomate con los jitomates, los chiles, el agua y el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE®; cuele.

2 Para las albóndigas, mezcla la carne de res con el tocino, el huevo, la cebolla, el comino, la sal con cebolla y el pan molido. Forma bolitas, ahuécalas y rellénalas con los cubos de queso tipo manchego; cierra y forma las albóndigas con tus manos.

3 Calienta el aceite, fríelas hasta que doren ligeramente, agrega la salsa y cocina de 8 a 10 minutos moviendo ocasionalmente. Sirve, decora con un poco de perejil y disfruta.

CONSEJO CULINARIO: Puedes rellenar las albóndigas con huevo cocido y servir las con frijoles de la olla calientes.

CONSEJO NUTRICIONAL: El queso aporta vitamina D.



Huevos ESTRELLADOS CON salsa roja

 30 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 5 jitomates, fritos
- 2 chiles serrano, fritos
- ¼ pieza de cebolla, frita
- 1 diente de ajo, frito
- 1 sobre de Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® (21 g)
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 8 huevos, estrellados, fritos y calientes
- 3 ramas de cilantro, desinfectado y deshojado
- 100g de queso blanco, desmoronado
- 2 tazas de frijoles bayos, refritos y calientes

PREPARACIÓN

- 1** Para la salsa, licúa los jitomates, los chiles, la cebolla, el ajo, el Sazonador en Polvo con Tomate CONSOMATE® y el agua; calienta el aceite, vierte lo que licuaste y cocina hasta que espese ligeramente moviendo ocasionalmente.
- 2** Sirve un poco de salsa en cada plato, coloca un par de huevos estrellados, decora con el cilantro, el queso y acompaña con los frijoles.
- 3** Disfruta.

CONSEJO CULINARIO: Para cocinar los huevos, precalienta una sartén, agrega un poco de aceite y casca uno a uno los huevos dejando un espacio entre ellos, cocina hasta que cambie de color; retira con un volteador.

TIP: Puedes sustituir el chile serrano por chile ancho.

CONSEJO NUTRICIONAL: Consume chile serrano para obtener vitamina C.

Realización:

RECETAS NESTLÉ®

Paulina Espinosa
Alejandro Antonio
Yamel Barrera
Olivia Urdiales
Abril Tavira

Diseño e Ilustración:

Sebastian Gamboa

Edición gastronómica:

Mariana Ortega

Desarrollo y Degustación de Recetas:

Chef Mariana Ortega
Chef Jonathan Núñez
Sub chef Ángeles Medina
Sub chef Gabriel Rodríguez
Sub chef Abraham Gómez
Becario: Noé Medina

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.

CONSOMATE®, MEDIA CREMA NESTLÉ®,
MAGGI®, CARNATION® CLAVEL® y sus diseños
son marcas registradas, utilizadas bajo la licencia
de su titular, Sociéte 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:

