

RECETARIO SABORES QUE SE NOTAN

DÍA DE LA CANDELARIA



Sugerencia de uso

COMEBIEN. ©Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular. Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 833, 1800 Vevey, Suiza.

Recetas
Nestlé
.com.mx

TAMALES ROJOS CON POLLO



INGREDIENTES

SALSA

- 5 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 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

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Para la salsa, licúa los chiles guajillo con la cebolla, el ajo, el Concentrado de Tomate con Pollo 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. Ofrece.

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 de proteína.



40
minutos
+ cocción



15 piezas



TAMALES AL PASTOR



INGREDIENTES

RELLENO

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla, fileteada
- 500 g de pulpa de cerdo, cocida y deshebrada
- ¼ taza de jugo de naranja
- ¼ taza de vinagre de manzana
- 3 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 chile morita, sin semillas y remojado en agua caliente
- 1 chile chipotle adobado
- 1 cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®

MASA

- ¾ taza de agua

- 2 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 kg de masa para tortillas
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 14 hojas de plátano, asadas y cortadas en cuadros
- ½ taza de piña miel, cortada en cubos pequeños, para decorar
- ¼ de pieza de cebolla, picada finamente para decorar
- ¼ taza de cilantro, desinfectado y picado finamente para decorar

MODO DE PREPARACIÓN

1 Para el relleno, calienta el aceite y fríe ½ cebolla hasta que cambie de color, añade la carne y cocina por unos minutos. Licúa el jugo de naranja con el vinagre, 3 chiles guajillo, 1 chile morita 1 chile chipotle, 1 cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y 1 taza de agua; cuele, vierte sobre la carne y cocina hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente.

2 Para la masa, licúa ¾ taza de agua con 2 chiles guajillo, 2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y la sal con cebolla; cuele. Bate la manteca hasta que esté suave, agrega poco a poco la masa de tortillas con el polvo para hornear, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y lo que licuaste; continúa batiendo por 10 minutos o hasta integrar por completo.

3 Unta un poco de masa en la hoja de plátano y añade un poco del relleno; dobla cuidadosamente evitando que se salga el relleno y repite el proceso hasta terminar con los ingredientes. Colócalos en una olla de presión y cocina a baño María de 30 a 35 minutos una vez que empiece a sonar la válvula o en una vaporera durante 1 ½ horas; deja reposar 10 minutos y ofrece. Decora con piña, cebolla y cilantro.

CONSEJO CULINARIO

Puedes amarrar los tamales con una tira de las hojas de plátano para evitar que se salgan. Puedes cocinarlos en una vaporera sobre la estufa por 1 hora y media.

CONSEJO NUTRICIONAL

La naranja es fuente de vitamina C.



40
minutos
+ cocción



14 piezas

TAMALES DE QUESO CON CHILE



INGREDIENTES

- 3 $\frac{1}{4}$ tazas de harina de maíz
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 4 tazas de agua caliente
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharadas de consomé de pollo, en polvo
- 200 g de manteca de cerdo, fundida
- 8 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 2 cucharadas aceite vegetal
- Hojas de maíz para tamal, remojadas y escurridas
- 400 g de queso de cabra natural

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Bate la harina con el polvo para hornear, el agua, el consomé de pollo e incorpora poco a poco la manteca; sigue batiendo hasta que todos los ingredientes estén integrados y deja reposar la masa por 40 minutos.
- 2 Licúa los chiles con el agua y la sal con cebolla; sofríelo en el aceite hasta que espese ligeramente y reserva.
- 3 Unta las hojas para tamal con una cucharada de la masa; coloca al centro un poco de queso y baña con un poco de la salsa de guajillo. Envuélvelos formando los tamales y cuécelos en una vaporera por 40 minutos. Retira y ofrécelos.

CONSEJO CULINARIO

Los tamales estarán cuando las hojas se desprendan con facilidad.

CONSEJO NUTRICIONAL

El queso es fuente de proteína.



90 minutos



20 porciones



TAMAL DE CHICHARRÓN



INGREDIENTES

CHICHARRÓN

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cebolla, fileteada
- 3 piezas de chiles serranos, cortados en tiras
- 6 jitomates, cocidos
- 1 ½ cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 ½ tazas de agua
- 200 g de chicharrón de cerdo seco, troceado

MASA

- 250 g de manteca de cerdo, a temperatura ambiente
- 3 tazas de harina de maíz nixtamalizada, para tamal
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 ½ tazas de agua
- 2 cucharadas de consomé de pollo, en polvo
- 20 hojas de tamal, hidratadas en agua caliente y escurridas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Para el chicharrón, calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade los chiles y cocina por 2 minutos. Licúa los jitomates con el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y 1 ½ tazas de agua. Vierte a la preparación anterior y cocina por 5 minutos. Añade el chicharrón y cocina hasta que se ablande; deja enfriar.
- 2 Para la masa, bate la manteca hasta acremar, añade poco a poco la harina de maíz, el polvo para hornear, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, 1 ½ tazas de agua y el consomé de pollo; continúa batiendo hasta integrar por completo.
- 3 Unta masa en las hojas de maíz, añade un poco del guisado de chicharrón y dobla cuidadosamente evitando que se salga el relleno. Coloca una rejilla dentro de una olla de presión, cubre con algunas hojas de tamal y cocina a baño María de 30 a 35 minutos a partir de que suene la válvula. Una vez cocidos deja reposar por 10 minutos; ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Puedes cambiar el chicharrón por costilla de cerdo o chicharrón prensado.

CONSEJO NUTRICIONAL

El jitomate aporta antioxidantes.



35 minutos
+ cocción



14 piezas

TAMALES DE CHORI QUESO



INGREDIENTES

RELLENO

- 3 piezas de chorizos, cortados en cubos (450 g)
- ½ cebolla, fileteada
- 2 chiles serranos, rebanados
- 3 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 ½ tazas de agua, caliente

MASA

- ½ taza de manteca de cerdo
- 1 ¾ kg de masa de maíz para tortillas
- 1 lata de **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**
- ¼ taza de agua
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 cucharada de consomé de pollo, en polvo
- 1 ½ cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- Hojas de plátano, asadas
- 1 paquete de queso Oaxaca, deshebrado (200 g)

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Para el relleno, fríe el chorizo hasta que dore ligeramente, agrega la cebolla y el chile serrano, cocina por 2 minutos más o hasta que la cebolla esté transparente, reserva. Licúa los chiles guajillo con la cebolla, el ajo, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y el agua; cuele y vierte en la preparación de chorizo, calienta por unos minutos más y reserva.
- 2 Para la masa, bate la manteca hasta que esté suave y blanca, añade poco a poco la masa de maíz con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el agua, la pimienta, el consomé de pollo y la sal con cebolla; bate hasta integrar por completo.
- 3 En una hoja de plátano coloca un poco de masa, relleno y queso; cierra y repite el proceso con el resto de los ingredientes. Colócalos en una olla de presión y cocina a baño María de 30 a 35 minutos a partir de que suene la válvula. Ofrece.

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

El queso es un alimento rico en calcio y vitamina D, que ayudan a mantener los huesos sanos y fuertes.



35 minutos
+ cocción



15 piezas



TAMALES DE DULCE CON PASAS



INGREDIENTES

- 250 g de manteca de cerdo
- 3 tazas de harina de maíz, para tamal
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 taza de agua
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- Colorante vegetal rojo, para alimentos
- 14 hojas de maíz, hidratadas en agua caliente
- 1 taza de pasas

MODO DE PREPARACIÓN

1 Bate la manteca hasta que esté suave, agrega poco a poco la harina de maíz con el polvo para hornear, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el agua y la Leche Condensada LA LECHERA®; continúa batiendo por 10 minutos o hasta integrar por completo. Añade un poco de colorante hasta obtener un color rosa.

2 Unta un poco de masa en la hoja de maíz y añade un poco de pasas; dobla cuidadosamente evitando que se salga el relleno y repite hasta terminar con los ingredientes. Colócalos en una olla y cocina a baño María por 1 ½ horas o en una olla de presión a baño María por 30 a 35 minutos a partir de que suene la válvula; una vez cocidos deja reposar 10 minutos. Ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Para cocinar a baño María, coloca una rejilla en la olla y un poco de agua evitando que rebase la altura de la rejilla.

CONSEJO NUTRICIONAL

No prohíbas ningún alimento, mejor modera la frecuencia de consumo.



35
minutos
+ cocción



14 piezas



TAMALES DE ELOTE



INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de granos de elote amarillo
- $\frac{1}{2}$ lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 100g de manteca vegetal
- 1 barra de mantequilla, a temperatura ambiente (90 g)
- 2 tazas de harina de maíz nixtamalizado, para tamal
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de polvo para hornear
- 1 lata de **Leche Condensada LA LECHERA®**
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de granos de elote amarillo
- 14 hojas de maíz para tamal, hidratadas en agua caliente
- 1 envase de **Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil**

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa 1 $\frac{1}{4}$ tazas de granos de elote amarillo con y $\frac{1}{2}$ lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®; reserva.
- 2 Bate la manteca con la mantequilla hasta acremar, agrega poco a poco la harina de maíz con el polvo para hornear, la Leche Condensada LA LECHERA®, la esencia de vainilla y lo que licuaste; continúa batiendo por 10 minutos, añade 1 $\frac{1}{2}$ tazas de granos de elote amarillo y bate por 2 minutos más.
- 3 Forma los tamales untando un poco la mezcla anterior en las hojas de maíz, dobla cuidadosamente y repite hasta terminar con los ingredientes. Colócalos en una olla de presión y cocina a baño María de 30 a 35 minutos una vez que empiece a sonar la válvula; deja reposar 10 minutos. Sirve con un poco de Leche Condensada LA LECHERA®. Ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Recuerda que el agua que se utiliza en el baño María no debe exceder la reja que se coloca en la base de la olla.

CONSEJO NUTRICIONAL

Los cereales nos aportan diferentes vitaminas y minerales.



35
minutos
+ cocción



14 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, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



Recetas
Nestlé
.com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:

