

RECETARIO SABORES QUE SE NOTAN

RECETAS RENDIDORAS Y DELICIOSAS

Sugerencia de uso

COME BIEN. © Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular. Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 633, 1800 Vevey, Suiza.

Recetas
Nestlé
.com.mx

POLLO EN SALSA DE CILANTRO

INGREDIENTES

- 1 envase de Leche Evaporada **CARNATION® CLAVEL®** (360 g)
- ½ paquete de queso crema, a temperatura ambiente (95 g)
- 1 cucharada de consomé de pollo, en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 cucharada de fécula de maíz, disuelta en ¾ taza de agua
- 1 ½ tazas de hojas de cilantro, lavadas y desinfectadas
- 4 supremas de pollo, cocidas y doradas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Para la salsa, licúa la Leche Evaporada **CARNATION® CLAVEL®** con el queso crema, el consomé de pollo, la pimienta, la fécula de maíz disuelta y las hojas de cilantro.
- 2 Calienta la salsa a fuego medio hasta que espese un poco, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 3 Baña las pechugas de pollo con la salsa y acompaña con tu guarnición favorita.



CONSEJO CULINARIO

Si lo deseas, puedes sustituir la pechuga de pollo por filetes de pescado cocidos.

CONSEJO NUTRICIONAL

La pechuga de pollo es buena fuente de proteína.



15 minutos



4 porciones



CODITOS CON PIÑA Y SALCHICHA

INGREDIENTES

- 1 lata de **Media Crema NESTLÉ®**
- 1 cucharada de chile chipotle, molido
- 1/3 taza de mayonesa
- 1/4 cucharadita de sal con ajo, en polvo
- 4 salchichas, cortada en rodajas
- 1 taza de queso tipo manchego, cortado en cubos
- 1 taza de piña en almíbar y cortada en cubos
- 1 paquete de pasta tipo codito (200 g)
- 3 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente
- 4 cucharadas de cebolla morada, picada finamente

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la **Media Crema NESTLÉ®**, el chile chipotle, la mayonesa, la sal con ajo, las rodajas de salchicha, el queso, la piña, los coditos cocidos y escurridos.
- 2 Añade el cilantro y la cebolla hasta integrar por completo; cubre con plástico adherente y refrigera por 20 minutos.
- 3 Ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Si lo deseas, puedes cambiar el chile chipotle por serrano.

TIPS

Puedes sustituir las salchichas por champiñones.

CONSEJO NUTRICIONAL

Utiliza pasta integral para incrementar tu consumo de fibra.



30
minutos
+refrigeración



4 porciones

SOPA

DE LENTEJAS CON CALABAZA

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ pieza de cebolla, picada finamente
- 2 calabazas, medianas y cortadas en medias lunas
- 3 jitomates, cortados en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 5 tazas de agua
- 2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 ½ tazas de lentejas cocidas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade las calabazas y cocina por 2 minutos.
- 2 Licúa los jitomates el ajo, 1 taza de agua y el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®, vierte sobre las calabazas y cocina hasta que cambie de color; añade el resto del agua, las lentejas y cocina por 10 minutos más.
- 3 Sirve las lentejas y ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Para cocinar las lentejas, recuerda remojarlas una noche antes, retira el agua, enjuaga y cocina de 20 a 30 minutos.

TIPS

Puedes sustituir las calabazas por zanahoria.

CONSEJO NUTRICIONAL

Las lentejas aportan proteína vegetal.



30 minutos



4 porciones



PECHUGA

RELLENA DE JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES

- 4 milanesas de pollo (150 g c/u)
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 4 rebanadas de queso tipo manchego
- 1 sobre con 4 Papelitos Sazonadores **MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN®** con Finas Hierbas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1** Rellena las milanesas de pollo con el jamón y el queso tipo manchego. Enrolla para cerrar la milanesa.
- 2** Abre un Papelito Sazonador **MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN®** con Finas Hierbas, coloca una pechuga, cierra y presiona ligeramente para impregnar las especias.
- 3** Colócala en una sartén sin aceite, precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y asa a fuego bajo de 7 a 8 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocida. Retira la hoja y repite el procedimiento con el resto de las pechugas. Ofrece al momento.



CONSEJO CULINARIO

Puedes rellenar las milanesas con verduras como brócoli, zanahoria y papa o con hojas como las espinacas.

CONSEJO NUTRICIONAL

La pechuga de pollo contiene proteínas de buena calidad.



25 minutos



4 porciones

TOSTADAS DE TINGA DE COL



INGREDIENTES

- 3 jitomates, asados
- ¼ pieza de cebolla, asada
- 1 diente de ajo, asado
- 2 piezas de chile chipotle, adobado
- 1 sobre con Sazonador en polvo con **Tomate CONSOMATE®**
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 pieza de col, desinfectada y fileteada, pasada por agua caliente (306 g)
- 3 tazas de champiñones, fileteados
- 10 tostadas de maíz, horneadas
- 2 tazas de lechuga romana, desinfectada y fileteada
- 1 taza de queso panela, desmoronado
- 1 envase de **Media Crema NESTLÉ®**, refrigerada (190 g)

MODO DE PREPARACIÓN

- 1** Para la tinga, licúa los jitomates, la cebolla, el ajo, los chiles, el Sazonador en polvo con **Tomate CONSOMATE®** y el agua; cuele y reserva.
- 2** Calienta el aceite, fríe la col y los champiñones hasta que cambien de color moviendo constantemente, vierte lo que licuaste y cocina hasta que hierva.
- 3** Sirve la tinga en las tostadas, decora con la lechuga, el queso panela y la **Media Crema NESTLÉ®**; ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Cuando utilices col, debes deshojarla y enjuagar para quitar residuos de tierra; posteriormente desinfectarla.

CONSEJO NUTRICIONAL

Consume col para elevar tu aporte de vitamina C.



30 minutos



10 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:

