

# TUS ALIADOS DE LA CUARESMA

RECETAS de *Mariscos*



SUGERENCIA DE USO

CAMARONES EN SALSA DE COCO



Recetas  
Nestlé  
.com.mx

DESCUBRE MÁS  
RECETAS EN:



# 1 AGUACHILE

## ESTILO *Sinaloense*



preparación  
+ refrigeración



### INGREDIENTES

- ¼ taza de jugo de limón, colado
- ½ taza de Salsa de Soya MAGGI®
- ½ cucharada de sal
- ½ cucharada de pimienta negra, molida
- 3 cucharadas de chile chiltepín
- 1 kg de camarón, limpio y cortado en mariposa
- 1 ½ pepinos, sin semillas y cortados en medias lunas
- ½ cebolla morada, fileteada
- 2 aguacates, cortados en rebanadas
- 1 paquete de tostadas de maíz azul (226 g)

### MODOS DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa el jugo de limón con la Salsa de Soya MAGGI®, la sal, la pimienta y el chile.
- 2 Vierte lo que licuaste sobre los camarones, los pepinos y la cebolla, cubre con plástico adherente y marina en refrigeración por 1 hora.
- 3 Sirve el aguachile, decora con el aguacate y ofrece con las tostadas de maíz.

#### CONSEJO CULINARIO:

Los camarones tienen un conducto intestinal negro a lo largo del cuerpo. Tiene un aspecto desagradable y una textura arenosa que no es agradable al comerlo, por lo tanto, es mejor retirarla.

#### CONSEJO NUTRICIONAL:

El camarón es un alimento de origen animal con bajo contenido de grasas saturadas.



SUGERENCIA DE USO





# 2 CALDO De Camarón



preparación



## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de vegetal
- 1 cucharada de ajo, picado
- ¼ pieza de cebolla, picada finamente
- 1 kg de camarón con cáscara y limpio
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 2 tazas de puré de tomate, natural
- 2 piezas de chile ancho, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 piezas de chile chipotle, adobado
- 2 cubos de Concentrado de tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 ½ litros de agua
- 10 ramas de epazote, desinfectado
- 1 papa limpia, cortada en cubos y cocida

### CALDO

### PARA ACOMPAÑAR

- cebolla, picada finamente
- cilantro desinfectado y picado finamente
- limones, cortados a la mitad

## MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite en una olla, añade el ajo y la cebolla; cocina hasta que cambien de color. Añade los camarones y cocina por 3 minutos; sazona con la pimienta y la sal con cebolla, reserva.
- 2 Para el caldo, licúa el puré con los chiles, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y el agua; cuele y vierte sobre la preparación anterior. Añade el epazote y la papa. Cocina hasta que hierva.
- 3 Ofrece con cebolla, cilantro y limón.

**CONSEJO CULINARIO:** Si deseas incrementar el sabor del caldo de camarón, retira las cáscaras a los camarones y cocínalas con un poco de aceite, ajo, cebolla y sal retira de la cacerola y licúa perfectamente con un poco de agua. Cuele y vierte a la preparación del caldo.

**CONSEJO NUTRICIONAL:** Consume camarón para elevar ingesta de vitamina B12.



# 3 CAMARONES

## al *Mojo de ajo*



**40**  
min  
preparación

**4**  
porciones

### INGREDIENTES

- 2 cabezas de ajo, limpias
- ¼ pieza de cebolla, en trozo
- 2 limones, su jugo
- 4 cucharadas de Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- 3 cucharadas de Jugo MAGGI®
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 600 g de camarón, limpio, en corte mariposa, con cabeza y cáscara
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ taza de mayonesa
- 4 limones, cortados en cuartos
- 2 tazas de poro, frito
- 4 dientes de ajo, fileteado y frito
- 12 hojas de perejil, desinfectado

### MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa las 2 cabezas de ajo con la cebolla, el jugo de limón, la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®, el Jugo MAGGI®, la pimienta negra y la sal con cebolla.
- 2 Unta los camarones con la mezcla anterior, cubre con plástico adherente y marina en refrigeración por 30 minutos.
- 3 Calienta el aceite y fríe los camarones hasta que cambien de color, moviendo constantemente para evitar que se peguen. Acompaña con la mayonesa, los limones restantes; decora con el poro, el ajo frito y el perejil. Ofrece.

**CONSEJO CULINARIO:** Para evitar que los camarones se curven al cocinarlos, introduce un palillo largo por el centro de cada uno y retíralo antes de servir.

**CONSEJO NUTRICIONAL:** El camarón es un alimento de origen animal con bajo contenido de grasas saturadas.



SUGERENCIA DE USO



# 4 CEVICHE

## FRESCO *con Pepino*



**30**  
min  
preparación

**4**  
porciones

### INGREDIENTES

- 1 paquete de cubos de atún (200 g)
- 2 cucharadas de Jugo MAGGI®
- 2 cucharadas de Salsa de Soya MAGGI®
- ½ cucharadita de hojuelas de chile de árbol
- ½ pepino, sin semillas y cortado en cubos
- ¼ de pieza de cebolla morada, fileteada
- 4 limones, su jugo
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 paquete de tostadas horneadas (127 g)

### MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla los cubos de atún con el Jugo MAGGI®, la Salsa de Soya MAGGI®, el chile de árbol, el pepino, la cebolla, el jugo de limón y la pimienta; mezcla.
- 2 Coloca el ceviche sobre la tostada.
- 3 Disfruta.

**CONSEJO CULINARIO:**  
Decora con un poco de aguacate y cilantro.

#### CONSEJO NUTRICIONAL:

Te recomendamos el consumo de limón, por su gran aporte de vitamina C y de minerales como potasio, magnesio y fósforo.



SUBSISTENCIA DE USO



# 5 MOLCAJETE

## de Mariscos



preparación



### INGREDIENTES

- 3 limones, su jugo
- 3 cucharaditas de salsa habanera
- 300 g de camarones medianos y cocidos
- 3 filetes de pescado, cortados en cubos (120 g c/u)
- 1 ½ tazas de pulpo, cocido
- y cortado en cubos
- 4 callos de hacha, cortados en cubos
- 3 ½ cucharadas de Jugo MAGGI®
- 1 cucharada de chile chipotle, molido
- 1 taza de cóctel de tomate y almeja
- ½ cebolla morada, fileteada
- 2 tazas de pepino, sin semillas y cortado en medias lunas
- 1 aguacate, cortado en rebanadas
- 10 camarones grandes y cocidos

### MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el jugo de limón, la salsa habanera, los camarones medianos, los cubos de pescado, el pulpo y el callo de hacha; cubre con plástico adherente y refrigera por 10 minutos.
- 2 Agrega el Jugo MAGGI®, el chile chipotle, el cóctel de tomate y almeja, la cebolla morada y los pepinos, deja reposar por 10 minutos más.
- 3 Coloca la preparación anterior en un molcajete, decora con el aguacate, y la orilla del molcajete con los camarones grandes; ofrece.

**CONSEJO CULINARIO:** Evita marinar el pescado o mariscos por tiempo prolongado en el jugo de limón, de esta manera evitarás una textura desagradable.

**CONSEJO NUTRICIONAL:** El camarón es un alimento de origen animal con bajo contenido de grasas saturada.



# 6 PESCADO

## Adobado



preparación



porciones

### INGREDIENTES

- 5 piezas de chile guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- ½ taza de agua
- ¼ cucharadita de comino, molido
- 1 sobre con 4 Hojas con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Ajo y Cebolla
- 4 filetes de pescado, blanco (120 g c/u)
- ½ taza de mayonesa
- 2 limones, su jugo
- 1 Maggi®

### MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa los chiles con el agua, el comino y cuela. Abre una Hoja con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Ajo y Cebolla, coloca un filete, cierra y presiona ligeramente para impregnar las especias.
- 2 Abre la hoja nuevamente, unta un poco de mayonesa y un poco de la salsa que licuaste sobre el filete, colócalo en una sartén sin aceite, precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y cocina a fuego bajo de 4 a 5 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocido.
- 3 Retira la hoja y repite el procedimiento con el resto de los filetes. Ofrece con jugo de limón y gotitas de Jugo Maggi®

**CONSEJO CULINARIO:** Puedes acompañar con una pasta a la crema.

**CONSEJO NUTRICIONAL:** El pescado aporta fósforo.



SUGERENCIA DE USO



# 7 POZOLE De Mariscos



## INGREDIENTES

- 3 litros de agua
- ½ cebolla, en trozo
- 3 dientes de ajo
- 1 kg de maíz pozolero, precocido
- 8 piezas de chile guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 5 piezas de chile de árbol, sin semillas y remojados en agua caliente
- 5 camarones, secos
- 2 jitomates, asados
- ¼ pieza de cebolla, asada
- 2 dientes de ajo, asados
- 2 tazas de agua
- 3 cubos de Concentrado de tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 700 g de mezcla de mariscos (camarón, pulpo, almejas, cangrejo y calamar)
- 2 tazas de lechuga romana, desinfectada y fileteada
- ¼ pieza de cebolla, picada finamente
- 3 rábanos, cortados en rodajas delgadas
- 1 cucharada de orégano, molido
- 3 limones, su jugo
- 1 paquete de tostadas de maíz (390 g)
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ®, refrigerada (190 g)

## MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Calienta 3 litros de agua con ½ pieza de cebolla y 3 dientes de ajo, cuando suelte el primer hervor añade el maíz, tapa y cocina por 1 hora o hasta que esté tierno; retira la cebolla y los dientes de ajo.
- 2 Licúa los chiles, los camarones secos, los jitomates, ¼ de pieza de cebolla, el ajo asado, 2 tazas de agua, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y la sal con cebolla. Vierte lo que licuaste a la preparación anterior y cocina por 30 minutos, añade los mariscos y cocina por 15 minutos más.
- 3 Sirve el pozole con un poco de lechuga, cebolla picada, rábanos, orégano y el jugo de limón. Acompaña con las tostadas y la Media Crema NESTLÉ®; ofrece.

**CONSEJO CULINARIO:**  
Puedes sustituir los chiles de árbol, por chile chipotle para darle un toque adobado.

**CONSEJO NUTRICIONAL:**  
El maíz pozolero es fuente vegetal de calcio.



preparación  
+ cocción



porciones



SUGERENCIA DE USO

# 8 TACOS

## de camarón tipo *Ensenada*



preparación



piezas

### INGREDIENTES

#### CAMARONES

- 2/3 taza de agua mineral
- 2 huevos
- 1 ½ taza de harina de trigo
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- 2 cucharadas de chile chipotle, molido
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- ¼ taza de fécula de maíz
- 12 camarones grandes, limpios y sin cáscara

#### ENSALADA DE COL

- 2 tazas de col morada, desinfectada y fileteada
- 2 tazas de col verde, desinfectada y fileteada
- ¼ taza de mayonesa
- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®

#### TACOS

- 6 tortillas de harina, calientes
- 1 taza de jitomate cherry, cortado en cuartos
- 2 ramas de cilantro, desinfectadas y picadas finamente
- ¼ pieza de cebolla, cortada en cubos pequeños
- 3 limones, su jugo

### MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Para los camarones, mezcla el agua mineral con el huevo, la harina con el polvo para hornear pasados por un colador, la sal con cebolla, el chile chipotle y la pimienta. Incorpora hasta integrar por completo y refrigera por 5 minutos. Pasa los camarones por la fécula de maíz y cúbrelos con la preparación anterior; calienta el aceite y fríe los camarones hasta que doren ligeramente. Colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
- 2 Para la ensalada de col, mezcla la col morada y verde con la mayonesa y la Media Crema NESTLÉ®; refrigera por 15 minutos.
- 3 Para formar los tacos, coloca dos camarones, con un poco de ensalada de col, jitomate cherry, cilantro, cebolla y limón al gusto en cada tortilla. Ofrece.

**CONSEJO CULINARIO:** Puedes añadir una cucharada de mostaza a la ensalada de col para dar un sabor diferente a tu ensalada

**CONSEJO NUTRICIONAL:** Ten a la mano una jarra de agua para tomarla cuando se ofrezca.



# 10 TACOS

## tipo *Gobernador*



preparación



piezas

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¾ pieza de cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 2 piezas de chile poblano, cortados en cubos
- 3 jitomates, sin semillas y cortados en cubos
- 500 g de camarones, limpios
- 2 piezas de chile chipotle, adobados
- 5 cucharadas de Salsa de Soya MAGGI®
- 10 tortillas de maíz
- 200g de queso Oaxaca, deshebrado

### MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite y cocina la cebolla hasta que cambie de color, agrega el ajo, el chile poblano, el jitomate y cocina por 5 minutos.
- 2 Añade los camarones, el chile chipotle, la Salsa de Soya MAGGI® y cocina hasta que hierva.
- 3 Calienta las tortillas por ambos lados, rellénalas con el queso, un poco de la preparación de camarones y cocínalas hasta que el queso se funda; ofrece.

**CONSEJO CULINARIO:** Los camarones tienen un conducto intestinal negro a lo largo del cuerpo. Tiene un aspecto desagradable y una textura arenosa que no es agradable al comerlo, por lo tanto, es mejor retirarla.

**CONSEJO NUTRICIONAL:** El camarón es un alimento de origen animal con bajo contenido de grasas saturadas.



# 11 PESCADO *Enamorado*



## INGREDIENTES

- 2 tazas de piña miel, cortada en cubos
- 3 rábanos, picados finamente
- ½ cebolla morada, fileteada
- 4 limones, su jugo
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 1 cucharadita de orégano, molido
- ½ taza de mayonesa
- 2 cucharadas de ajo, picado finamente
- 4 filetes de pescado, blanco (120 g c/u)
- 1 sobre con 4 Papelitos Sazonadores MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® Chipotle

## MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla los cubos de piña con los rábanos, la cebolla, el jugo de 2 limones, la sal con cebolla y el orégano; cubre con plástico adherente y refrigera por 10 minutos.
- 2 Mezcla la mayonesa con el ajo y el jugo de 2 limones, unta cada filete con esta preparación. Abre un Papelito Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® Chipotle, coloca un filete, cierra y presiona ligeramente para impregnar las especias. Colócalo en una sartén sin aceite, precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y cocina a fuego bajo de 4 a 5 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocido. Retira la hoja y repite el procedimiento con el resto de los filetes.
- 3 Sirve los filetes con la preparación de piña. Ofrece.

**CONSEJO CULINARIO:** Compra pescado congelado, ya que las grasas del pescado se vuelven rancias muy rápido y las bacterias que los recubren se multiplican en refrigeración.

**TIP:** Puedes sustituir el chile guajillo por chile ancho.

**CONSEJO NUTRICIONAL:** El pescado aporta vitamina D.



# 12 ENSALADA

## de Camarones y Mango



preparación



porciones

### INGREDIENTES

#### CAMARONES

- ½ cucharadita de sal con cebolla
- ½ cucharadita de jengibre, en polvo
- 1 cucharada de paprika, molida
- 1 cucharada de finas hierbas
- ¾ taza de galletas saladas, molidas
- 15 camarones, limpios
- ½ taza de harina
- 2 huevos, ligeramente batidos
- aceite para freír

#### VINAGRETA

- 3 cucharadas de Salsa de Soya MAGGI®
- ½ mango maduro

- 1 naranja, su jugo
- 1 limón, su jugo
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- ½ mango maduro, cortado en cubos pequeños

#### ENSALADA

- 1 lechuga italiana, desinfectada y troceada
- 2 tazas de arúgula
- ½ pieza de jícama, cortada en cubos
- 300g de fresas, desinfectadas y cortadas en cuartos
- 100g de queso de cabra, desmoronado

### MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Para los camarones, mezcla la sal con cebolla, el jengibre, la paprika, las finas hierbas y las galletas saladas. Pasa los camarones por harina, después por huevo y al final cúbrelos con la mezcla de galletas saladas. Fríe en el aceite caliente hasta que estén ligeramente dorados. Reserva.
- 2 Para la vinagreta, licúa la Salsa de Soya MAGGI® con ½ mango, el jugo de naranja, el jugo de limón, la miel y el aceite de ajonjolí; vierte en un recipiente y agrega el medio mango cortado en cubos.
- 3 Para la ensalada, mezcla la lechuga, con la arúgula, la jícama, las fresas, el queso de cabra y los camarones; sirve con la vinagreta y ofrece.

**CONSEJO CULINARIO:** Si deseas un toque picante, puedes agregar un poco de chile habanero a la vinagreta.

**CONSEJO NUTRICIONAL:** Consume por lo menos 5-6 porciones de verduras y/o frutas al día.



# 13 CAMARONES

## en salsa de Coco



### INGREDIENTES

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de cebolla, picada finamente
- ½ cucharita de ajo, picado finamente
- 2 latas de Media Crema NESTLÉ®
- 2 tazas de agua de coco
- 2 cucharadas de fécula de maíz, disuelta en ½ taza de agua
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¾ taza de piña miel, cortada en cubos
- 1 kg de camarón mediano, limpios y sin cáscara
- 2 cucharadas de Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- ½ cucharadita de sal
- 2 ramas de perejil, desinfectado y picado finamente
- ¾ taza de coco, cortado en cubos

### MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Calienta 1 cucharada de mantequilla, fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade el ajo y cocina hasta que dore ligeramente; agrega la Media Crema NESTLÉ®, el agua de coco, la fécula de maíz disuelta, el azúcar, 1 cucharadita de sal y cocina hasta que espese ligeramente.
- 2 Funde la mantequilla restante, cocina la piña con los camarones, la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL® y ½ cucharadita de sal hasta que los camarones cambien de color.
- 3 Sírvelos con un poco de salsa, decora con el perejil y los cubos de coco. Ofrece.

**CONSEJO CULINARIO:** Para saber que el camarón está fresco, revisa que su caparazón tenga un color nítido y brillante; con antenas elásticas que deben resistir un pequeño tirón.

**CONSEJO NUTRICIONAL:** Consume agua de coco en épocas de calor, ya que ayuda a hidratarte.



# 14 CÓCTEL

## de *Camarón y Pulpo*



preparación  
+ refrigeración



### INGREDIENTES

- 2 tazas de salsa cátsup
- 1 cucharada de chile chipotle adobado, molido
- 2 naranjas, su jugo
- 3 limones, su jugo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 10 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente
- 300g de camarón pacotilla
- 300g de pulpo, cocido y cortado en cubos pequeños
- 1 taza de piña miel, cortada en cubos pequeños
- ¼ pieza de cebolla morada, fileteada
- 5 cucharadas de Jugo MAGGI®
- 2 cucharadas de Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- 1 piña, cortada por la mitad a lo largo y ahuecada
- 1 aguacate, rebanado
- 1 paquete de galletas saladas (186 g)

### MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la salsa cátsup con el chile chipotle, el jugo de naranja, el jugo de limón, el aceite de oliva, el cilantro, el camarón, el pulpo, la piña, la cebolla, el Jugo MAGGI® y la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®. Mezcla hasta integrar por completo y refrigera por 20 minutos.
- 2 Sirve en las mitades de piña, decora con un poco de aguacate y acompaña con las galletas.
- 3 Ofrece.

**CONSEJO CULINARIO:** Agrega salsa de chile habanero a la mezcla del cocktail para dar un toque picoso a tu receta.

**CONSEJO NUTRICIONAL:** Puedes acompañar tus platillos con una guarnición de verduras cocinándolas, de preferencia, al horno o al vapor.



**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:**

Vanesa 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:

