Enfrijoladas

4 personas

INGREDIENTES

- 120 gr pechuga de pollo
- Ajo
- Sal
- 50 gr de chorizo de pavo
- Frijoles
- 40 gr queso panela
- Tortilla de maíz
- Cebolla morada

PREPARACION

1. Hervir y desmenuzar la pechuga de pollo con la sal y ajo
2. En una sarten sofreír el chorizo de pavo
3. Licuar los frijoles
4. Agregar la pechuga de pollo en tortillas, bañarlas con los frijoles licuados, le agregamos cebolla morada y el queso panelas
5. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Pechuga depollo rellena

4 personas

INGREDIENTES

-2 Pimiento rojo picado en cuadritos

- 2 Calabacitas en corte juliana
- 100gr milanesa de pechuga de pollo
- 90 gr queso hebra
- 1/4 cebolla
- 2 cdas yogur griego
- Sal
- Ajo en polvo

PREPARACION

1. En una sartén saltear el pimiento rojo.
2. En una licuadora ponemos el pimiento, la cebolla, ajo en polvo, 2 cdas de yogur griego y agua.
3. Sazonar las milanesas con la sal y el ajo en polvo
4. Rellenas las milanesas con las calabacitas y el queso y enrollamos.
5. En una sarten colocar los rollito de pollo, cuando estén cocidos, le agregamos la salsa de pimiento y dejamos hervir.
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Tostadas de salpicón de res

4 personas

INGREDIENTES

- Tostadas horneadas
- 250gr falda de res
- Ajo
- 1/2 cebolla morada
- 1Tomate
- 1 taza cilantro picado
- 1 Pepino
- 1 taza de nopales asados y picados en cuadritos
- 1 aguacate
- 1 limon

PREPARACION

1. Hervir la carne con ajo y sal y desmenuza
2. En un bowl agregamos la carne desmenuzada, la cebolla, el tomate, pepino, cilantro, nopales asados, el jugo de limón y el aguacate en cuadritos y lo revolvemos todo.
3. Lo ponemos en tostadas
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Tortitas de papa y pollo

4 personas

INGREDIENTES

- 3 papa
- 350 gr pechuga de pollo
- 1 huevo
- Sal
- Cebolla
- Lechuga

PREPARACION

1. Hervir las papas y después machacar
2. Hervir la pechuga de pollo con el ajo y cebolla y después desmenuzar
3. En un bowl agregamos la papa, la pechuga y el huevo
4. Mezclamos los ingrediente y con las manos agarramos pequeñas porciones y les damos forma.
5. Las pones en una sarten hasta que se doren
6. Listo, las acompañas con lechuga

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Tacos al pastor de atún

4 personas

INGREDIENTES

- 3 atún enlatado (en agua)
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 2 tomates picado en cuadritos
- 1 taza de cilantro picado finamente
- Tortilla de maíz

PREPARACION

1. En una sarten sofreír el atún
2. Saleamos en una sarten un tomate picado en cuadritos y 1/2 cebolla picada en cuadritos.
3. Cuando el atún esté doradito lo agregamos al sarten del tomate y cebolla
4. Lo ponemos en tortilla de maíz y le agreggamos la verdura
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Sopa de tortilla

4 personas

INGREDIENTES

-Tortilla de maíz

- 6 tomates
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 6 chiles guajillo
- Cilantro

PREPARACION

1. Tatemar los tomates, cebolla y el ajo
2. Remojar los chiles guajillos en agua hirviendo
3. tostamos 4 tortillas de maíz
4. En una licuadora agregamos los tomates, la cebolla, el ajo, el chile guajillo, 4 tortillas de maíz y agua
5. En una olla colocamos la salsa, el cilantro, mientras hierve, corta tortillas de maíz en tiras y las tostamos
6. Listo, colocamos en un plato las tortillas y le agregamos la salsa, puede acompañarla con aguacate.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Ceviche de soya

4 personas

INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de soya
- 1 taza de cebolla picada
- 2 tazas de tomate picados
- 1/2 taza de cilantro
- 2 tazas de pepino
- Jugo de ocho limones
- 2 tazas de jugo de clamato
- Sal y pimienta
- tostadas horneadas

PREPARACION

1. Hervir la soya y dejarla enfriar
2. Una vez fria la soya, le agregamos todos los ingredientes (tomate, cebolla, pepino, cilantro, jugo de limón, clamato y sal y pimienta al gusto)
3. Disfrutalo en tostaddas

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Mi lista del mandado semanal

- 900gr Pechuga de pollo
- 250gr Carne de res
- 3 latas de atún (en agua)
- 1/2 cartera de huevo
- Yogur griego (sin azucar)
- Queso oaxaca

- 546gr aguacate o una malla
- 626gr cebolla o una malla
- 400gr tomate
- 185 gr limón
- 1 pza cilantro
- 200gr nopales
- 350 gr pimiento rojo
- 500gr calabacita
- 2 pzas de pepino
- 3 pzas de papa
- 1 lechuga
- 3 pzas ajo

- 1 lata chipotle
- 100gr chile guajillo

- Tostadas horneadas
- Soya
- Frijol

- 1 Clamato