Lomo de res salteado

4 personas

INGREDIENTES

- 600 gr de lomo de res
- 1/2 cebolla corte juliana
- 2 pimentón rojo corte juliana
- 1 tomate
- perejil

PREPARACION

1. En una sarten guisarás la cebolla, el pimentón y el tomate, revuelves hasta que estén bien cocidas
2. En otra sartén sofreíras el lomo de res con ajo, sal y pimienta al gusto
3. Cuando la carne esté cocida, le agregamos las verduras
4. Listo, lo puedes acompañar con puré de papa o arroz
5. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Entomatadas

4 personas

INGREDIENTES

- 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 ajo
- Tortillas de maíz
- Queso panela
- 1 aguacate
- cilantro

PREPARACION

1. Hierve los 3 tomates, 1/4 de cebolla y ajo
2. Después en una licuadora agregamos los tomates, la cebolla y el ajo, los regresamos a la olla y esperas a que hierva hasta que espese
3. Una vez lista la salsa, mojamos las tortillas de maíz y las pasamos al comal, después las rellenamos con queso panela.
4. Las colocamos en un plato y le pones más salsa, aguacate y cilantro.
5. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Tacos de camarón

4 personas

INGREDIENTES

- 250 gr de camarón
- Tortillas de maíz
- Pimientos (2 rojos, 2 amarillos y 2 verdes) corte juliana
- 1/2 cebolla corte juliana
- Limón

PREPARACIÓN

1. En una sarten guisa los pimiento y la cebolla y los retiras una vez que estos estén suaves
2. Sazona los camarones con ajo en polvo y pimienta, después los colocas en una sarten.
3. Cuando los camarones estén cocidos, les agregas los pimientos y la cebolla
4. Calienta las tortillas de maíz y haz tus tacos
5. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Tinga de pollo

4 personas

INGREDIENTES

- 500gr de pechuga de pollo
- 6 tomates picados en cuadritos
- 1 cebolla en corte juliana
- 1 lata de chipotle
- Tostada horneadas

PREPARACION

1. Hervir la pechuga de pollo y desmenuzar.
2. En una sarten sin aceite colocamos el tomate y la cebolla y tapamos
3. En una licuadora agregamos 2 tomates, caldo con el que hervimos el pollo, 1/4 de cebolla, ajo y 1/2 lata de chipotle
4. En una olla ponemos la pechuga de pollo desmenuzada y le agregamos la cebolla, el tomate y la salsa de chipotle y mezcla.
5. Disfrútalo en tostadas.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Rollitos de calabacita

4 personas

INGREDIENTES

- 2 calabacitas
- 200 gr queso ricotta
- perejil al gusto
- cebolla en polvo
- 20 gr de queso parmesano
- Salsa de tomate

PREPARACION

1. Rebanar la calabacita en tiras, le agregamos sal y pimienta al gusto y las metemos al microondas 5 minutos.
2. En un bowl agregas el queso ricotta, perejil, cebolla en polvo y el queso parmesano y lo mezclamos.
3. pones la mezcla en las tiras de calabacita y enrollas
4. en una bandeja pondrás salsa de tomate y colocas los rollitos y más queso rallado
5. Lo pones en el horno de 20 - 25 min a 190°
6. Dsifruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Pasta cremosa de aguacate

4 personas

INGREDIENTES

- 200 gr de pasta
- 2 aguacates
- 1 taza de cilantro
- jugo de 2 limones
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Tomate cherry
- Queso oaxaca

PREPARACIÓN

1. Pones a cocer la pasta, una vez cocida la pones a enfriar.
2. Para la salsa, agregamos en una licuadora el aguacate, el cilantro, el jugo de los limones, sal y pimienta al gusto y 1/4 de taza de aceite de oliva
3. Le agregas la salsa a la pasta, sirves con tomate cherry y queso oaxaca.
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Tortitas de atún

4 personas

INGREDIENTES

- 2 latas de atún (en agua)
- 2 pimiento amarillo picado
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 huevo
- Queso parmesano
- Mostaza

PREPARACION

1. En un bowl mezclamos todos los ingredientes (atún, pimiento, cebolla, cilantro. huevo, 2 cdas de queso parmesano y 1 cda de mostaza)
2. Con tus manos tomaras pequeñas porciones y les darás forma a las tortitas
3. En una sarten colocamos las tortitas y espera a que se asan.
4. Listo, las puedes acompañar con una ensalada de vegetales.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Mi lista del mandado semanal

- 1kg Pechuga de pollo
- 600gr lomo de res
- 2 latas de atún (en agua)
- 1/2 cartera de huevo
- 250 gr de camarón
- Queso parmesano
- Queso ricotta
- Queso oaxaca

- 546gr aguacate o una malla
- 626gr cebolla o una malla
- 400gr tomate
- Tomate cherry
- 185 gr limón
- 1 pza cilantro
- 1 pza perejil
- 3 pzas de cada uno pimiento rojo, verde y amarillo
- 3 calabacitas
- 3 pzas ajo

- 1 lata chipotle
- Pasta

- Tostadas horneadas

- Salsa de tomate
- mostaza