Mi lista del mandado semanal

- 1kg Pechuga de pollo
- 150 gr carne molida
- 250 gr de camarón
- Queso parmesano
- Crema

- 546gr aguacate o una malla
- 626gr cebolla o una malla
- 400gr tomate
- Tomate cherry
- Champiñones
- 185 gr limón
- 1 pza cilantro
- Brócoli
- 5 papas
- 1 repollo
- 4 chiles poblanos
- 1 pepino
- 3 calabacitas
- 3 pzas ajo

- 1 lata chipotle
- Pasta

- Tostadas horneadas

- 2 Salsa de tomate
- Salsa de soya (baja en sodio)

Entomatadas rojas

4 personas

INGREDIENTES

- 200 gr pechuga de pollo
- Puré de tomate
- Tortillas
-Aguacate
- Crema

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua pondrás a cocinar la pechuga de pollo y después la desmenuzarás
2. En una sarten pondras a calentar el puré de tomate y dejarás que hierva
3. Calienta las tortillas y la sumergimos en la salsa de tomate, las rellenamos con el pollo, enrollamos y colocamos un poco de aguacate y crema
4. Acompáñalas con ensalada.
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Pasta bolañesa

4 personas

INGREDIENTES

- Pasta
- 1/4 cebolla picada en cuadritos
- Ajo (1 diente)
- 150 gr carne molida
- 2 calabacitas picadas en cuadritos
- Puré de tomate
- Chille chipotle
- Queso parmesano

PREPARACIÓN

1. En una olla cocinarás la pasta, una vez lista la pasa a un recipiente
2. En una sarten pondrás la cebolla y el ajo, cuando estén dorados, agrega la carne molida y la calabacita
3. Cuando estén cocido los ingredientes, agregas el puré de tomate y el chile chipotle, dejamos cocinar y al final agregamos el queso
4. Ahora en el recipiente donde está la pasta le agregamos los ingredientes cocinadas
5. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Tostadas de camarón

4 personas

INGREDIENTES

- 3 tomates picados en cuadritos
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 1 pepino picado en cuadritos
- Cilantro finamente picado
- jugo de 6 limones
- Salsa de soya baja en sodio
- 200gr camarones
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. En un bowl agregamos los ingredientes (tomate, cebolla, pepino, cilantro, camarones, jugo de los limones, salsa de soya) y lo revolvemos
2. Servimos en las tostadas, acompáñalas con un poco de salsa picante.
3. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Carne polaca

4 personas

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo
- 1/2 cebolla corte juliana
- 1/2 repollo
- 2 tomates
- chipotle
- ajo (1 diente)

PREPARACIÓN

1. Pon a cocer la pechuga de pollo y después desmenuzas.
2. En una sartén pondrás a dorar la cebolla y el repollo
3. En una licuadora pondremos el tomate, el chile chipotle, el ajo, sal y pimienta
4. En la sartén donde doraste la cebolla y el repollo agregamos la pechuga de pollo y la salsa.
5. Acompáñalas con totopos horneados
6. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Tacos de pollo a la mexicana

4 personas

INGREDIENTES

- 2 papas picada en cuadritos
- 2 tomates
- 1/4 de cebolla
- Ajo (1 diente)
- 250gr pechuga de pollo
- Tortilla de maíz

PREPARACIÓN

1. En una sartén sofríe la papa
2. Cocina la pechuga de pollo y desmenuza
3. En una licuadora agregas el tomate, la cebolla, el ajo y sal)
4. Agrega el pollo en la sartén con la papa, después ponemos la salsa, sazona al gusto y deja cocinar por 15 minutos.
5. Sírvelo en las tortillas de maíz, puedes acompañarlos con verdura de tu gusto
6. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Arroz poblano

4 personas

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla picada en cuadritos
- Ajo (1 diente)
- 1 taza de arroz
- 4 Chiles poblanos
- 1 taza de elote amarillo
- Cilantro

PREPARACIÓN

1. En una sartén agrega la cebolla y el ajo, despues agrega la taza de arroz y deja que se dore
2. Después agrega 2 chiles poblanos cortados en cuadros y la taza de elote.
3. En una licuadora agrega 3 tazas de caldo de pollo, 2 chiles poblanos, cilantro.
4. Agregas la salsa a la sartén con el arroz, cuando esté hirviendo bajas el fuego y tapas por 15 minutos
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Teriyaki de pollo

4 personas

INGREDIENTES

- 250 gr pechuga de pollo cortada en cuadros
- 1/2 cebolla picada en cuadritos
- 1 taza de champiñones
- 1 taza de brócoli
- 1 calabaza
- 1 taza de tomates cherry
- salsa de soya baja en sodio

PREPARACIÓN

1. En una sarten cocina la pechuga de pollo con sal y pimienta
2. En otra sartén sofríe la cebolla y los champiñones, luego agregas el brócoli, la calabaza y el tomate cherry, cuando estén listos, agrega la pechuga de pollo y una cucharada de salsa de soya
3. Deja cocina por 15 minutos.
4. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.