Calabacitas con queso

4 personas

INGREDIENTES

- 4 calabacitas
- 1 lata de elote o 2 elotes desgranados
- 2 chiles poblanos
- 2 tomates
- Queso Oaxaca
- 1/2 de cebolla
- Ajo (1 diente)

PREPARACIÓN

1. Poner en una olla las calabacitas picadas en cuadritos
2. Asamos los chiles poblanos, después los pelas y cortas en rajitas
3. Una vez que la calabacita esté cocida, le agregamos el elote, las rajas, la cebolla, el tomate y el ajo
4. Sazona al gusto con sal y pimienta
5. Agrega un poco de agua, tapar a fuego lento y dejar hervir hasta que todo esté muy suave
6. Al final le agregas el queso
7. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Fajitas de carne

4 personas

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla corte juliana
- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos amarillos
- 450 gr de carne de res

PREPARACIÓN

1. Asar en una sartén la cebolla y los pimientos, una vez asadas lo retiramos del fuego
2. Cocinar en la sartén la carne de res y sazonamos al gusto con sal y pimienta
3. Ya que esté cocida, agrega las verduras
4. Sírvelo en un plato, lo puedes acompañar con arroz integral
5. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Huaraches de nopal

4 personas

INGREDIENTES

- 8 nopales
- 250 gr de pechuga de pollo
- 2 aguacates
- Queso panela

PREPARACIÓN

1. Asar en una sarten los nopales
2. Cocer en agua la pechuga de pollo y desmenuzar
3. Una vez que los nopales estén asados, le agregamos la pechuga de pollo, el aguacate y el queso panela.
4. Acompaña con salsa picante de tu preferencia
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Hamburguesas

4 personas

INGREDIENTES

- 350 gr carne molida
- 2 tomates picados en cuadritos
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/2 taza de cilantro finamente picado
- Pan thin
- Lechuga
- mostaza

PREPARACIÓN

1. En un bowl pones la carne molida, el tomate picado, la cebolla, y el cilantro y revuelve.
2. Arma con tus manos 4 bolitas y aplástalas y colócalas en un sartén previamente calentado
3. Arma las hamburguesas, colocamos en el pan Thin la lechuga, la carne, el tomate y mostaza.
4. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Pimiento relleno

4 personas

INGREDIENTES

- 4 pimientos morrón
- 3 tomates
- 1/2 cebolla
- 300 gr de molida de res
- Queso Oaxaca

PREPARACIÓN

1. Asar en una sarten el tomate y la cebolla, una vez que estén suaves, le agregas la carne molida y sazonas al gusto
2. Corta la parte de arriba del pimento y quita las semillas
3. Rellenas el pimentón con la carne molida y le agregas queso Oaxaca.
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Tacos de coliflor con chipotle

4 personas

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- Chile jalapeño
- Salsa de tomate
- 1 tomate
- chile chilaca
- 1 coliflor
- Chile chipotle
- Tortillas de maíz

PREPARACIÓN

1. Para la salsa vas a licuar 1/2 cebolla, chile jalapeño, salsa de tomate y un tomate con agua
2. En una sarten vas sofreír 1/2 cebolla y chile chilaca cortado en rajas, después le agregas la coliflor
3. Una vez dorado la coliflor, le agregas el chile chipotle y la salsa , sazonas al gusto y mezclas.
4. Sirves en tortillas
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pescado empapelado

4 personas

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado
- mantequilla
- 2 tomates en rodajas
- 1 zanahoria cortada en tiras
- 2 nopales cortado en tiras
- 1/2 cebolla en rodajas
- chile jalapeño al gusto
- Epazote

PREPARACIÓN

1. En un papel aluminio untamos mantequilla
2. Agrega todos los ingredientes (filete, tomate, zanahoria, nopales, cebolla, chile, epazote y sal al gusto)
3. Cierra perfectamente el papel aluminio y lleva a un comal y tapamos
4. Déjalo cocinar por 15 minutos a fuego lento
5. Acompáñalo con arroz integral
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Mi lista del mandado semanal

- 300gr Pechuga de pollo
- 650 gr carne molida
- 450 gr fajitas de res
- 4 filetes de pescado
- Queso Oaxaca
- Queso panela

- 546gr aguacate o una malla
- 626gr cebolla o una malla
- 400gr tomate
- 1 pza cilantro
- 1 coliflor
- 1 lechuga
- Chile jalapeño
- Chile chilaca
- 1 repollo
- 2 zanahorias
- Epazote
- 2 chiles poblanos
- 4 calabacitas
- 10 nopales
- 10 pimientos de colores
- 3 pzas ajo

- 1 lata chipotle
- 1 lata de elote

- Pan THINS

- 1 Salsa de tomate
- Mostaza
- Mantequilla