Mi lista del mandado semanal

- 650 gr Pechuga de pollo
- 350 gr carne molida
- 450 gr fajitas de res
- 400 gr salmón
- Queso Oaxaca
- Queso panela
- Crema
- Jamón de pechuga de pavo

- 546gr aguacate o una malla
- 626gr cebolla o una malla
- 400gr tomate
- Tomate cherry
- 1 coliflor
- Espinaca
- 1 lechuga
- Chile jalapeño
- 5 zanahorias
- Brócoli
- Champiñones
- 4 calabacitas
- 4 nopales
- 6 pimientos de colores
- 3 pzas ajo

- Pan PITA integral
- Laminas de pasta

- 2 Salsa de tomate
- Mostaza Dijon
- Salsa de soya baja en sodio

Salmón a la mostaza
Air Fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 400gr de salmón
- Mostaza Dijon
- Pimientos de colores
- 1/2 cebolla
- 1 taza brócoli
- 1 taza de zanahoria

PREPARACIÓN

1. En la parte superior del salmón le untas una cucharadita de mostaza y pimienta
2. Lo pones en la air fryer a 180° por 20 - 25 minutos
3. En un sartén pones a asar la cebolla, los pimientos, brócoli y la zanahoria, sazonas y dejas cocinar por 5 minutos
4. Coloca en un plato hondo las verduras y encima el salmón
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Flautas doradas
Air Fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 300 gr de pechuga de pollo
- 25 gr de requesón
- Cebollín
- Espinaca finamente picada
- Tortilla de maíz
- Lechuga
- Tomate

PREPARACIÓN

1. En un bowl agrega la pechuga de pollo desmenuzada, el requesón, cebollín picado, espinaca, sazona y mezcla.
2. En las tortillas de maíz colocaras la mezcla y las enrollas, para que se mantengan cerradas inserta unos palitos de madera.
3. Llévalas a la air fryer a 180° por 5-7 minutos
4. Agrega la lechuga y el tomate y puedes acompañarlas con una salsa picante,
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Teppanyaki de res

4 personas

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla morada
- 1/2 taza de chicharos chinos
- 350 gr de fajitas de res
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de pimiento verde
- 1 taza de zanahorias baby
- Salsa de soya baja en sodio

PREPARACIÓN

1. En un sartén sofríe la cebolla, los chicharos y las fajitas de res y mezcla.
2. Después agrega el pimiento verde, el brócoli, la coliflor y las zanahorias y le agregamos la salsa de soya
3. Deja cocina por 15 minutos
4. Sirve, puedes acompañarlo con arroz integral
5. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Pizza margarita

4 personas

INGREDIENTES

- Pan pita integral
- Puré o salsa de tomate
- Queso Oaxaca
- Jamón de pechuga de pavo
- Tomates cherry
- Espinacas

PREPARACIÓN

1. Para la base usaras el pan pita, en esa le agregaras una cucharada de salsa de tomate
2. Agregas los ingredientes restantes (el queso, el jamón cortado en cuadritos, el tomate cherry rebanado y espinacas
3. La colocas en un sarten a fuego lento y lo tapamos por 5 minutos

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Nopales Asados con panela

4 personas

INGREDIENTES

- 4 nopales
- 120 gr de queso panela
- 4 tomates
- 2 chiles jalapeños
- ajo (1 diente)
- 1/4 de cebolla

PREPARACIÓN

1. En un sartén pones a asar los nopales (lavados y sin espinas)
2. Una vez que estén asados, asa el queso panela y después lo colocas en los nopales
3. Para la salsa, vas a asar los tomates, chiles jalapeños, el ajo y la cebolla, después los agregas a una licuadora con agua
4. Agregas la salsa en los nopales y colocas aguacate
5. Puedes acompañarlos con tostadas horneadas.
6. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Lasaña de pasta con calabaza

4 personas

INGREDIENTES

- 8 Laminas de pasta
- 1/2 cebolla finamente picada
-300 gr carne molida de res baja en grasa
- Salsa de tomate
-2 Calabazas cortadas en laminas
- Queso Oaxaca

PREPARACIÓN

1. Cocina en agua las 8 laminas de pasta
2. En un sartén pon a sofreír la cebolla y le agregas la carne molida, sazona y deja que se cocine, después agrega la salsa de tomate y deja hervir por 5 minutos
3. En un molde apto para horno coloca las laminas de pasta ya cocida y una capa de carne molida, después agregamos una capa de laminas de calabaza y luego otra capa de carne molida y queso y vuelve a repetir el proceso
4. Por ultimo agrega una capa de salsa de tomate y queso
5. Lo metes a la air fryer o al horno por 10 minutos a 180°

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pasta cremosa con vegetales

4 personas

INGREDIENTES

- 300 gr de pechuga de pollo en cubitos
- Pasta de tu preferencia
- 2 zanahorias
- 2 tazas de brócoli
- 2 tazas de champiñones
- Ajo (2 dientes) finamente picados
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 taza de crema
- Queso Oaxaca

PREPARACIÓN

1. Cocina la pasta y la reservas.
2. En un sarten agrega la pechuga de pollo en cubitos, sazona con sal y pimienta, una vez que esté doradita la reservamos.
3. Ahora en el sartén agrega las verduras (zanahorias, brócoli y champiñones) agrega una taza de caldo de pollo, tapa por 10 minutos y cuando estén cocidas también las reservamos.
4. En el sarten agregamos mantequilla, la cebolla, los dientes de ajo, la taza de crema y el queso y mezcla
5. Cuando esté hirviendo agrega el pollo, las verduras mezcla y por ultimo agrega la pasta y vuelves a mezclar.
6. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.