Croquetas de vegetales

4 personas

INGREDIENTES

- 2 Zanahorias ralladas
- 1 Calabaza rallada
- 1/2 cebolla picada en cuadritos
- 1/2 taza de espinaca picada
- 1 huevo
- 1/4 de taza de avena molida

PREPARACIÓN

1. En un bowl agregaras la zanahoria rallada, la calabaza, la cebolla que antes debe ser sofreída, la espinaca, el huevo, la avena y sal y pimienta al gusto, y mezclamos
2. Con tus manos les darás la forma a la croqueta
3. Las colocas en un sartén, lo tapas y lo dejas cocinar por unos minutos
4. puedes acompañarlas con arroz integral
5. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Picadillo de lentejas

4 personas

INGREDIENTES

- 350gr de lentejas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Chipotle
- 2 zanahorias picadas de en cuadritos
- 2 papas picadas en cuadritos
- 1 taza espinaca

PREPARACIÓN

1. Cocina las lentejas por 20 minutos
2. En una licuadora agregaras 1 tomate, 1/2 cebolla, chipotle, agua y sazonas al gusto
3. En un sarten vas a sofreír 1/2 cebolla picada en cuadritos con 1 ajo, después le agregas las zanahoria y la papa
4. Una vez que la papa y la zanahoria estén blandas, le agregas las lentejas (sin agua), la salsa y la espinaca, sal y pimienta al gusto y dejas cocinar por unos minutos
5. Acompañas con unas tostadas horneadas.
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Ceviche de chicharron

Air Fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 500 gr de lonja de puerco cortada en cubitos
- Jugo de 3 limones
- 1/2 cebolla morada
- Cilantro
- 2 Chile jalapeño
- 1 pepino cortado en cubitos
- 2 tazas de nopales

PREPARACIÓN

1. Después de cortar y sazonar con sal y pimiento la lonja de puerco, la metes a la air fryer a 200° por 20 minutos
2. En un bowl vas a agregar el jugo de limón, la cebolla morada, cilantro al gusto, el chile jalapeño, el pepino, los nopales y el chicharrón y lo mezclamos
3. Puedes agregarle aguacate y acompañarlo en tostadas
4. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Tacos dorados con salsa de aguacate *Air Fryer*

4 personas

INGREDIENTES

- 500 gr de carne de res para deshebrar
- Tortillas de maíz
- 1/2 aguacate
- Cilantro
- 3 cdas de yogurt griego
- Lechuga
- Tomate
- Queso panela

DIRECTIONS

1. Después de cocinar la carne para deshebrar, vas armar tus tacos, les pondrás un palito de madera para que no se abran y los llevas a la air fryer a 180 º por 5 minutos
2. Para la salsa vas a licuar el aguacate, un puño de cilantro, las cucharadas de yogurt griego y sal al gusto.
3. Baña tus tacos con la salsa y decóralos con lechuga, tomate y el queso panela

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pizza de berenjena

4 personas

INGREDIENTES

- 1 - 2 berenjenas
- Tomates cherry
- Espinaca
- Salsa de tomate
- Queso oaxaca
- Champiñones

PREPARACIÓN

1. Corta las berenjenas a lo largo y quita el exceso de agua con una servilleta
2. Agrega un poco de aceite de oliva a las berenjenas, despues le pones salsa de tomate.
3. Después le agregas el queso, los champiñones, tomates cherry y espinaca
4. Llévalas a un sartén a fuego lento alrededor de 10 minutos
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Bolitas de brócoli y espinaca

4 personas

INGREDIENTES

- 100 gr de espinaca picada finamente
- 250 gr de brócoli molido
- Queso panela
- 40 gr de harina de avena
- 2 huevos

PREPARACIÓN

1. En un bowl agregamos los dos huevos, la espinaca, el brócoli, la harina de avena y mezclamos .
2. Con tus manos agarras una porción de la mezcla y la extiendes para que puedas poner un cuadrito de queso, y formas una bolita.
3. Las llevas al horno 15 - 20 minutos a 180°
4. Acompáñalas con arroz integral
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Empanadas de atún

Air Fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 2 latas de atún
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 chiles jalapeños
- Queso manchego
- Masa para tortilla de maíz

PREPARACIÓN

1. En un sartén sofríe el atún, la cebolla, el tomate y el chile jalapeño, sazona al gusto
2. Extendemos la masa para tortilla, y la rellenamos de la mezcal y le agregas el queso
3. Llevas a la air fryer por 20 minutos a 180°
4. Acompáñalas con una ensalada
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Mi lista del mandado semanal

- 500gr lonja de puerco
- 500 gr carne de res para deshebrar
- 2 latas de atún
- Queso panela
- yogur griego
- Queso Oaxaca
- Huevo

- 546gr aguacate o una malla
- 626gr cebolla o una malla
- 400gr tomate
- Tomate cherry
- 4 Zanahorias
- Espinaca
- 1 lechuga
- Chile jalapeño
- Brócoli
- Champiñones
- 2 calabacitas
- Nopales
- 3 pzas ajo
- 3 papas
- 1 pepino
- 2 Berenjenas

- Avena
- Lentejas
- Harina de avena

- 2 Salsa de tomate
- 1 lata de chipotle