Mi lista del mandado semanal

- 150gr camarones
- Huevo
- Queso Oaxaca
- Filete de pescado
- Queso crema descremado
- Yogurt griego sin azúcar
- 250 gr pechuga de pollo
- Leche de almendras
- Queso parmesano

- 546gr aguacate o una malla
- 626gr cebolla o una malla
- Chiles serranos
- Brócoli
- 1 Coliflor
- 2 calabacitas
- 3 pzas ajo
- Cilantro
- Tomates
- 5 Zanahorias
- 1 Calabaza
- 1 Lechuga

- Pasta
- Fecula de maiz
- Harina de avena
- Lentejas
- Frijoles
- Tostadas horneadas
- Arroz de coliflor y camote
- Mix de semillas

- Salsa de soya baja en sodio
- Puré de tomate
- Chile chipotle

Pasta Alfredo

4 personas

INGREDIENTES

- Pasta
- 2 taza de leche de almendras
- 2 cda de queso parmesano
- 2 cdta de ajo en polvo
- 1 cda de fécula de maíz (disuelto en agua fría)
- 1 taza de camarones
- 1 taza de brócoli

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua pones a cocinar la pasta, cuando esté lista la apartas.
2. En una olla pon a calentar la leche de almendras, le agregas el queso parmesano, el ajo en polvo, sal al gusto y la fécula de maíz, mezcla y deja cocinar hasta que esté espeso.
3. Le agregas la pasta, los camarones (previamente guisados) y el brócoli.
4. Sirve y disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Bastones de calabaza

Air Fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 1 Calabaza Cortada en cuadros
- Mix de semillas
- Queso crema descremado
- 1/2 taza de avena

PREPARACIÓN

1. Cocina al vapor la calabaza, hasta que esté blanda.
2. En un bowl agregas la calabaza, mix de semillas, queso crema descremado, sal y pimienta al gusto y después mezclas para integrar todos los ingredientes,
3. Por ultimo le agregas la avena.
4. Con tus manos les darás forma a los bastones.
5. Llevas a la air fryer por 15 minutos a 180°.
6. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Sopa de lentejas

4 personas

INGREDIENTES

- Lentejas
- 1 Cebolla picada en cuadritos
- Ajo (1 diente)
- 2 Tomates picados en cuadritos
- 2 Zanahorias
- 2 Chiles Serranos
- Cilantro

PREPARACIÓN

1. Unas horas antes de preparar las lentejas, las dejas remojando en agua fría.
2. En una olla vas a empezar a guisar la cebolla con el ajo, después agregas el tomate, el chile, la zanahoria y las lentejas.
3. Agregas agua, sazonas al gusto y por ultimo agregas el cilantro.
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Yakimeshi

4 personas

INGREDIENTES

- 4 Filetes de pescado
- 2 Calabacitas
- Arroz de coliflor
- Camote
- Salsa de soya baja en sodio
- Arroz
- Aguacate

PREPARACIÓN

1. En un sarten vas a cocinar los filete y las calabacitas, una vez que estén suaves procedes a desmenuzar el filete.
2. Después le agregas el arroz de coliflor, el camote y le agrega las salsa de soya y dejas cocinar
3. Por ultimo agregas el arroz (previamente cocido)
4. Lo sirves y le agregas aguacate.
5. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Tinga de zanahoria

4 personas

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla en rajas
- 2 zanahorias ralladas
- 2 taza de puré de tomate
- 1 1/2 chile chipotle
- Frijoles
- Lechuga
- Aguacate
- Crema reducida en grasa
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla hasta que esté transparente, después agrega la zanahoria rallada, el puré de tomate, chile chipotle, sazonas al gusto, mezclas y tapas hasta que se evapore el liquido
2. Arma tus tostadas, untas frijoles, le agregas la tinga, lechuga, aguacate y crema
3. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Croquetas de coliflor

Air Fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 1 Coliflor
- 3 huevos
- 5 cdas de harina de avena
- Queso Oaxaca

PREPARACIÓN

1. Lava y corta la coliflor, después la llevas a la licuadora hasta que quede totalmente triturada, quitas el exceso de agua
2. En un bowl vas a mezclar los 3 huevos, la harina de avena, la coliflor y sazonas al gusto
3. Con tus manos le darás forma a las croquetas y rellenamos con queso.
4. Las llevas a la air fryer por 20 - 25 minutos a 180°
5. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Espinacas a la crema

4 personas

INGREDIENTES

- 2 tazas de espinacas
- Ajo (1 diente)
- 1/2 cebolla
- 2 Cdas de yogurt griego sin azúcar
- 250 gr pechuga de pollo

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua con ajo cocina la pechuga de pollo
2. Vas a sofreír la cebolla y el ajo, después agregas la espinaca,
3. Cuando las espinacas se reduzcan agregas el yogurt griego y sazonas al gusto y revuelves.
4. Por ultimo agregas la pechuga de pollo desmenuzado.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.