Pollo relleno con rajas

4 personas

INGREDIENTES

- 4 chiles poblanos
- Elote
- Yogurt griego (sin azúcar)
- 4 milanesas de pollo

PREPARACIÓN

1. Tuesta el chile poblano y dejamos reposar, después le quitas la piel y cortas en rajas.
2. En una sarten agregas las rajas, el elote y el yogurt, mezcla y deja cocinar.
3. Después agregas las rajas en las milanesas y envuelves (usa unos palitos para que no se abra)
4. Cocina hasta que queden selladas. Acompaña con arroz integral.
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Alitas de pollo

Air Fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 1 Kg de alistas de pollo, sin las puntas, cortadas individuales y planas
- 1/4 taza de miel
- 3 cdas de salsa chili
- 1 1/2 cdas de salsa de soja
- 1 cda de mantequilla
- Jugo de 1 limón

PREPARACIÓN

1. Precalienta la air fryer a 180°, agrega las alitas de pollo y cocina por 30 minutos, voltea el pollo aproximadamente cada 7 minutos para que queden doradas uniformemente.
2. En un bowl agrega los ingredientes para la salsa (miel, salsa chili, salsa de soja, mantequilla y el jugo de limón),
3. Cuando las alitas estén cocidas, mézclalas en el bowl con la salsa hasta que estén completamente cubiertas.
4. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Enchiladas suizas

Air fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 350 gr pechuga de pollo
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- Ajo (1 diente)
- 4 chiles jalapeños
- Cilantro
- Tortillas de maíz
- Queso oaxaca

PREPARACIÓN

1. Cocina la pechuga y después desmenuzas
2. Para la salsa, en una licuadora vas a agregar el tomate, la cebolla, el ajo, los chiles (previamente tostados) y el cilantro
3. Después en un recipiente vas a colocar las tortillas rellenas de pollo, agregas la salsa y el queso
4. Lo llevas a la air fryer por 10 minutos a 180°
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Empanadas integrales de acelga y queso

4 personas

INGREDIENTES

Para el relleno:

- 1 atado de acelga
- 1 cebolla
- Queso cremoso
- Nuez moscada

Para la masa:

- 1 1/2 taza de harina integral
- 5 cdas de aceite
- Agua
- Mix de semillas al gusto

PREPARACIÓN

1. En un recipiente vas a mezclar la harina con las semillas, vas a incorporar el aceite con el agua de a poco, hasta formar una masa solida.
2. Una vez que la masa esté lista, dejas enfriar, después la estiras y cortas los circulos.
3. Cocinar en una olla la acelga, la cebolla, la nuez y el queso.
4. Rellenar las empanadas, ponlas en un sartén y cocina a fuego lento hasta dorar.
5. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Milanesas de berenjena *Air fryer*

4 personas

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 2 huevos
- Harina de avena
- Semillas

PREPARACIÓN

1. Corar las berenjenas en rodajas de 2 cm, de ancho, después las llevas a un sartén y las cocinas 3 minutos de cada lado
2. En un recipiente vas a batir huevo y en otro tendrás la harina y las semillas
3. Vas a pasar las rodajas por el huevo y después por la harina
4. Las llevas a la air fryer por 15 minutos a 180°
5. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pollo con nopal

4 personas

INGREDIENTES

- 350 gr pechuga de pollo
- 2 tazas de nopal
- 2 tomates
- 2 aguacates
- Tortillas de maíz

PREPARACIÓN

1. Cocinas la pechuga de pollo y desmenuzas
2. En un sartén agrega el nopal, el tomate, sazonas al gusto
3. Agregas la pechuga de pollo y mezclas
4. Sirve, agregas aguacate
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Fajitas de pollo

4 personas

INGREDIENTES

- 350 gr pechuga de pollo
- 1 Cebolla
- Pimientos
- 1 1/2 taza de brócoli

PREPARACIÓN

1. En un sartén pon a sofreír la cebolla y los pimientos, una vez que estén transparentes los reservas
2. Después pones a cocinar a la plancha la pechuga de pollo, sazonas al gusto, una vez que esté lista las cortas en fajitas
3. Luego en el sartén vas a agregar la cebolla, los pimientos, la pechuga y por ultimo el brócoli,
4. Listo, los puedes acompañar con espagueti y aguacate

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Mi lista del mandado semanal

- 900gr Pechuga de pollo
- 4 Milanesas de pollo
- 1 kg Alitas de pollo
- Queso Oaxaca
- Yogurt griego (sin azucar)

- 546gr aguacate o una malla
- 626gr cebolla o una malla
- 4 chiles poblanos
- Brócoli
- 3 pzas ajo
- Cilantro
- Tomates
- 2 Berenjenas
- Chiles jalapeños
- Acelga
- Nopales
- Pimientos

- Nuez
- Harina de avena

- Mix de semillas

- Salsa de soya baja en sodio
- Salsa chili
- Mantequilla
- Miel