Mi lista del mandado semanal

- 500gr Pechuga de pollo
- 400 gr camarones medianos

- 626gr cebolla o una malla
- Brócoli
- 3 pzas ajo
- Cilantro
- Tomates
- Espinacas
- Acelga
- Pimientos
- Champiñones
- Alubias
- Zanahoria
- Ejotes
- Elote cacahuazintle
- chiles habanero
- Rábanos
- Garbanzos
- Chicharos

- Hojuelas de maíz
- Tostadas horneadas

- Chile chipotle
- Salsa Teriyaki

Enchiladas de setas

4 personas

INGREDIENTES

Para la salsa

- 4 tazas de agua
- 2 cdas de ajonjolí tostado
- 2 piezas de chile chipotle en adobo

Para el relleno

- 1/2 cebolla fileteada
- 250 gr de espinacas fileteadas
- 400 gr de champiñones en cuartos
- Tortillas de maíz

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, vas a licuar el ajonjolí tostado, los chipotles con el agua, después vas a cocinar a fuego lento hasta que espese y tome consistencia.
2. Para el relleno, vas a sofreír la cebolla con las espinacas y los champiñones, sazona al gusto y cocina hasta que los champiñones estén suaves.
3. Calienta las tortillas, rellénalas con los champiñones, colócalas en un plato y báñalas con la salsa.
4. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Enchipotladas de pollo

4 personas

INGREDIENTES

Para la salsa

- 4 tomates
- 1/2 cebolla
- Ajo (1 diente)
- 3 Chiles chipotles adobados

Para el relleno

- 500 gr de carne molida de pollo
- 1 cebolla finamente picada
- 2 manojos de acelgas picadas
- Tortilla de maíz

PREPARACIÓN

1. En un sartén vas a sofreír la cebolla y después agregar la carne, cuando esté lista, agrega las acelgas y cocinas por 3 minutos
2. Para la salsa, vas a hervir los tomates con la cebolla y el ajo, después vas a licuar y colar junto con los chiles chipotles, y los llevas a un sarten a cocinar a fuego lento
3. Calienta las tortilla, rellenas con el pollo y las bañas con la salsa.
4. Disfruta.

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Sopa de verduras con alubias

4 personas

INGREDIENTES

- 3 tomates cortados en cuartos
- 1/4 de cebolla
- Ajo (1 diente)
- 1 taza de alubias cocidas
- 1 taza de zanahoria en cubos y cocida
- 1 taza de ejotes verdes cocidos

PREPARACIÓN

1. En una licuadoras vas a agregar el tomate, la cebolla, el ajo y 1 taza de agua, vas a colar y dejas cocinar a fuego lento por 5 minutos
2. En la salsa de tomate, vas agregar agua y a sazonar al gusto.
3. Una vez que hierva, agregas las alubias y los vegetales, cocinas por otros 5 minutos y sirves.
4. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Ceviche de elotitos

4 personas

INGREDIENTES

- 1 taza de elote cacahuazintle en granos y cocido
- 2 cebolla moradas fileteadas
- 1 chile habanero rebanado
- 1 pimiento morrón rojo en cubos
- 3 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de aceite de oliva
- 4 rábanos rebanados
- cilantro finamente picado
- Tostadas horneadas
-

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla los granos de maíz cocido y frio, la cebolla, el chile habanero y los pimientos.
2. Agrega el jugo de limón y el aceite de oliva, rábanos, el cilantro y mezcla todo
3. Sirve en las tostadas.
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Croquetas de brócoli y garbanzo

4 personas

Air Fryer

INGREDIENTES

- 400 gr de garbanzos cocidos
- 1 cebolla picada
- 1 taza de chicharos cocidos
- 1 taza de brócoli crudo en floretes
- 2 taza de espinacas
- 1 taza de hojuelas de maíz

PREPARACIÓN

1. En un procesador de alimentos vas a moler los garbanzos, cebolla, chicharos, brócoli, espinacas, hojuelas de maíz.
2. Una vez que se forme una masa homogénea y manejable, con tus manos vas a darle forma a las croquetas.
3. Mételas en el air fryer por 15 minutos a 180°
4. Sírvelas con una ensalada y aderezo de tu preferencia

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Camarones empanizados *Air Fryer*

4 personas

INGREDIENTES

- 400gr de camarones medianos
- Ajo (1 diente)
- Salsa Teriyaki
- 2 tazas de hojuelas de maíz

PREPARACIÓN

1. En un bowl vas a mezclar el ajo, la salsa teriyaki y después agregas los camarones y mezclas
2. Después vas a cubrir los camarones con las hojuelas de maíz
3. Los llevas a la air fryer a 177° por 15 minutos, o hasta que estén crujientes y bien cocidos
4. Acompáñalos con una ensalada y un aderezo de tu preferencia
5. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Tostadas de tinga de cebolla

4 personas

INGREDIENTES

- 6 tomates
- Ajo (1 diente)
- 2 chiles chipotles adobados
- 3 cebollas fileteadas
- 1 cda de orégano
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. Hervir los tomates, cuando estén suaves los vas a licuar junto con el ajo y los chipotles con 1 taza de agua
2. En un sarten vas a saltear la cebolla a fuego lento hasta que se suavice y esté ligeramente dorada
3. Le vas a agregar la salsa de tomate y dejas cocinando a fuego lento, por ultimo agregas el orégano
4. Arma las tostadas.
5. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.