Mi lista del mandado semanal

- 4 lomos de salmón
- 600 gr bistec de res
- Latas de atún
- 300 gr carne molida de res

- 626gr cebolla o una malla
- Cebolla morada
- Alcaparras
- 3 pzas ajo
- Tomates
- Garbanzos
- Calabacitas
- Setas
- Champiñones
- Zanahoria
- Lechuga orejona
- Chiles gueros
- Papas
- Perejil
- Cilantro
- Pimientos verdes y rojos
- Albahaca

- Fideos (ramen)
- Germinado de soya
- Harina de garbanzo

- Salsa de soya baja en sodio

Atún a la vizcaína

4 personas

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla finamente picada
- Ajo (2 dientes) finamente picados
- 4 tomates cortados en cubos
- 2 latas de atún en agua
- 4 cdas de perejil finamente picado
- 1 papa cocida y cortada en cubos
- 1/2 taza de alcaparras
-3 chiles güeros

PREPARACIÓN

1. En un sartén vas a saltear la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente
2. Después agregas el tomate y dejas cocinar por 5 minutos
3. Luego agregas el atún, el perejil, alcaparras y chiles güeros y cocinar por 3 minutos más
4. Sazonas al gusto, bajas el fuego y dejas que los ingredientes se incorporen.
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Hamburguesa de garbanzo

4 personas

INGREDIENTES

- 250 gr de garbanzos cocidos
- 1/4 de cebolla picada
- Ajo (1 diente)
- 1 zanahoria rallada
- 3 cda de harina de garbanzo
- 1/2 cdta de comino molido
- 3 cda de cilantro picado
- 1/2 taza de pan molido
- 4 bollos para hamburguesa con avena
- 1 tomate rebanado
- Lechuga

PREPARACIÓN

1. Trituras los garbanzos hasta obtener una masa lisa y espesa, después agregas la cebolla, el ajo, zanahoria, harina de garbanzo, comino y el cilantro y mezclas
2. Con tus manos vas a formar las hamburguesas y las pasas por el pan molido y llevarlas al congelador por 15 - 20 minutos
3. Después en un sartén vas a cocinar las hamburguesas hasta que estén doradas por ambos lados
4. Vas a calentar los bollos y armas las hamburguesas y servir
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Chow mein de carne

4 personas

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1/2 pimiento morrón verde
- 1/2 pimiento morrón rojo
- 1 zanahoria
- 1 calabaza
- Ajo (1 diente)
- 300 gr de bistec de res en cubos
- 170 gr de fideos para ramen (previamente cocidos)
- 1 taza de germinado de soya
- 1 cda de salsa de soya baja en sodio

PREPARACIÓN

1. Cortar todos los vegetales en tiras y reservar
2. En un sarten amplio vas a cocinar la carne, una vez que esté dorada vas a agregar los vegetales y cocinas por otros minutos
3. Después le agregas la salsa de soya, el germinado de soya y la pasta cocida.
4. Sirve y disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Salmón en salsa de tomate y albahaca

Air fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 1 cebolla morada fileteada
- 6 tomates en trozos grandes
- 4 lomos de salmón fresco
- Ajo (2 dientes) hechos puré
- 8 hojas de albahaca

PREPARACIÓN

1. Vas a saltear la cebolla y el tomate, después los pones en un recipiente y encima agrega los lomos de salmón
2. Unta sobre cada salmón el puré de ajo y dos hojitas de albahaca
3. Llévalos a la air fryer a 180° por 15 minutos.
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Bistec de res a la mexicana

4 personas

INGREDIENTES

- 4 bistecs de pulpa de res
- 1 cebolla fileteada
- Ajo (2 dientes)
- 4 tomates cortados en trozos grandes
- 2 chiles serrano rebanados

PREPARACIÓN

1. Cocinar los bistecs por ambos lados y sazónalos al gusto
2. Para la salsa, sofríe la cebolla con el ajo, después agrega los tomates y el chile serrano y deja cocina a fuego medio
3. Sirve cada bistec y baña con la salsa
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Chalupas de hongos

4 personas

INGREDIENTES

- 1/4 de cebolla rebanada
- 250 gr de setas finamente picadas
- 250 gr de champiñones cortados en cuartos
- 6 gr de epazote
- 8 chalupas pequeñas o tortillas de maíz pequeñas
- 1/2 taza de salsa roja o verde
- 4 cdtas de queso fresco desmoronado

PREPARACIÓN

1. En un sartén vas a sofreír la cebolla, setas y champiñones, después agregas las hojas de epazote, sazonas al gusto y dejas cocinar y reservas
2. Colocar una cucharadita de la salsa de tu preferencia en las chalupas
3. Después colocas encima de cada una el relleno de hongos guisados y espolvorea queso.
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Tortitas de carne molida al vapor

4 personas

INGREDIENTES

- 300 gr de carne molida de res
- 1 1/2 taza de arroz blanco, cocido
- 2 tomates picados
- 1/4 cebolla picada
- 3 cdas de cilantro picado
- 3 calabacitas en media lunas

PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezclar a carne molida, el arroz, tomate, cilantro y la cebolla
2. Con tus manos forma las tortitas y llévalas al sartén y sofríe por ambos lados
3. Después añades las calabacitas, tapas el sartén y cocinas a fuego lento hasta que la carne esté lista.
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.