Mi lista del mandado semanal

- 400 gr pechuga de pollo molida
- 1 kg de carne molida de res
- Queso Panela
- Leche descremada
- Mantequilla sin sal

- 626gr cebolla o una malla
- Cebolla morada
- Tomates cherry
- 3 pzas ajo
- Zanahoria
- Perejil
- Esparragos
- Arúgula
- Col morada
- Cebolla morada
- Apio
- Calabacitas
- Chayotes
- Chile serranos
- Nopales
- Cilantro
- Pimiento rojo
- Manzana amarilla

- Fideos de arroz
- Lentejas
- Frijoles
- Quinoa
- Cacahuates
- Frutos secos
- Arándanos deshidratados
- Pasta

Albóndigas de pollo en salsa verde

4 personas

INGREDIENTES

Para el caldillo

- 250 gr de tomate verde o tomatillo
- 1/4 de cebolla en trozos
- Ajo (1 diente)
- 2 chiles serranos
- 4 ramitas de cilantro
- 2 nopales cocidos y en cubos
- Agua

Para las albóndigas

- 400 gr de pechuga de pollo molida
- 1 1/2 tazas de arroz cocido

PREPARACIÓN

1. Para el caldillo, vas a licuar el tomate con la cebolla, ajo, chile serrano, cilantro y el agua, después colar
2. Después en un sarten vas a sofreír la salsa por 5 minutos a fuego lento, añade los nopales y dejas cocinar por otros 5 minutos
3. Luego vas a mezclar el pollo con el arroz cocido y con tus manos vas a formar las albóndigas y las añades al caldillo
4. Tapa el sartén y dejas cocinar a fuego lento hasta que estén listas.
5. Sirve y disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Chayote rostizado relleno de lentejas *Air fryer*

4 personas

INGREDIENTES

- 2 chayotes pelados, cortados a la mitas y pre-cocidos
- 1/4 cebolla picada
- Ajo (1 diente)
- 1 zanahoria en cubitos
- 1 pimiento morrón rojo en cubos
- 1 taza de lentejas remojadas una noche antes

PREPARACIÓN

1. Llevar los chayotes por 10 minutos a la air fryer a 180° a que doren ligeramente y reservar
2. Para el relleno, en una olla agregar agua, cebolla, ajo, zanahoria, pimiento y lentejas. Tapar y dejar cocinar por 15 minutos a fuego bajo
3. Ahuecar los chayote, picar el relleno del chayote y combinarlo con el relleno de lentejas
4. Servir y disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Chimichangas

Air fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 400gr de carne molida de res
- 1/2 cebolla finamente picada
- 2 zanahorias en cubos pequeños
- 1 calabaza en cubos pequeños
- Tortillas de harina integrales

PREPARACIÓN

1. En un sarten sofreír la cebolla y después añade la carne, cuando ya esté lista agrega los vegetales y cocinar hasta que este lista y dejas que se entibie
2. Repartir la carne al centro de cada tortilla, enrollar y asegurar con palitos
3. Barnizar con aceite de oliva y llevar a la air fryer por 10 - 15 minutos a 150°
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Ensalada de quinoa y arándanos

4 personas

INGREDIENTES

- 1/2 taza de quinoa
- 1/2 cebolla morada finamente picada
- 1/2 taza de apio rebanado
- 1/2 taza de cacahuates sin sal, picados
- 1/2 taza de arándanos deshidratados
- 1 manzana amarilla, picada
- 2 cucharadas de perejil picado

PREPARACIÓN

1. Enjuagar la quinoa perfectamente y hervirla, una vez que suelte el hervor, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que esté bien cocida
2. Cuando la quinoa esté tibi, mezcla con el resto de los ingredientes
3. Puedes servirla en tostadas horneadas
4. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Noodles de burrito

4 personas

INGREDIENTES

- 400gr de fideos de arroz previamente cocidos o hidratados
- 1 cda de aceite de oliv
- 1 cda de ajo finamente picado
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1/2 taza de zanahoria en cubos
- 500 gr de carne molida
- 1 taza de tomate cherry en mitades
- 1 taza de frijoles negros enteros
- 1 taza de elote amarillo
- queso panela desmoronado

PREPARACIÓN

1. En un sarten a fuego medio vas a agregar el aceite de oliva, el ajo, la cebolla, la zanahoria y la carne molida, sazona al gusto y deja cocinar hasta que esté lista
2. Después agrega los fideos de arroz, el tomate cherry, el frijol y el elote amarillo
3. Sirve con un poco de queso panela desmoronado
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pasta fría con frutos secos

4 personas

INGREDIENTES

- 3 tazas de pasta penne cocida al dente
- 4 cdtas de vinagre de arroz
- 3/4 taza de mezcla de frutos secos, picados (nuez, cacahuate, almendra)
- 1 taza de arúgula limpia
- 1/2 taza de col morada fileteada finamente
- 1 taza de tomate cherry cortado a la mitad

PREPARACIÓN

1. En un bowl agrega la pasta, frutos secos, arúgula, col morada. Mezcla suavemente hasta integrar los ingredientes con el vinagre
2. Incorpora los tomates cherry
3. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Sopa de crema de espárragos

4 personas

INGREDIENTES

- 500 gr de espárragos frescos (verdes) cortado en 3
- 2 cdas de mantequilla baja en sodio
- 1/4 cebolla picada
- Ajo (1 diente)
- 2 tazas de leche descremada
- 1 taza de crema dulce

PREPARACIÓN

1. En una olla calienta la mantequilla y saltea los espárragos con la cebolla y el ajo, hasta que los espárragos estén blandos
2. Después agrega 1 taza de leche y sazona al gusto
3. Deja enfriar un poco para después licuar los ingredientes salteados, cuela y regresa a la olla donde se hirvió todo
4. Agrega la crema, la leche restante y sal y pimienta al gusto
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.