Mi lista del mandado semanal

- 900 gr pechuga de pollo molida
- 350 gr de carne molida de res
- Atún fresco
- 2 latas de atún en agua
- Huevo

- Cebolla blanca
- Cebolla morada
- Tomates
- 3 pzas ajo
- Zanahoria
- Perejil
- Pepino
- Repollo
- Lechuga
- Chiles serranos
- Chiles jalapeños
- Calabacitas
- Pimiento morrón
- Cilantro
- Mango
- Espinaca
- Papas

- Lentejas
- Papel de arroz
- Tostadas horneadas
- Maizena
- Pan molido
- Pan para hamburguesa

- Tajín bajo en sodio
- Salsa de soya baja en sodio

Tomates rellenos

4 personas

INGREDIENTES

- 4 tomates
- 2 tazas de arroz cocido
- 2 latas de atún en agua
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento morrón rojo
- 1 zanahoria

PREPARACIÓN

1. Corta la parte superior de los 4 tomates y retira toda la pulpa con cuidado para no agrietar el tomate. Corta la pulpa en cubos
2. En un bowl vas a agregar la pulpa, el arroz, el atún, la cebolla, la zanahoria rallada, el pimiento, sal y pimienta al gusto
3. Rellana los tomates con la preparación
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Rollitos de repollo rellenos

4 personas

INGREDIENTES

- 1 repollo
- 350 gr de carne molida de res
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 cebolla en cubos pequeños
- Ajo (1 diente)

PREPARACIÓN

1. Desoja el repollo y después las hojas las pondrás a remojar en agua hirviendo para que sea más fácil manipular para hacer los rollitos
2. En un recipiente vas a mezclar la carne molida con la zanahoria, cebolla, ajo y sazonas al gusto
3. Forma los rollitos, tomas una hoja de repollo, agregas la carne y enrollas
4. Los llevas al sartén y los vas volteando hasta que la carne esté lista.
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Hamburguesas de lentejas

4 personas

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas cocidas y sin caldo
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan molido
- 1/2 cdta de comino molido
- 2 cdas de perejil picado
- 4 cdas de aceite de oliva
- Panes para hamburguesa
- Lechuga
- Tomate

PREPARACIÓN

1. Colocar en un procesador de alimentos las lentejas hasta obtener un pure fino
2. En un bowl vas a mezclar el puré de lentejas con el huevo, pan molido, comino y perejil, despues con tus manos vas a formar las hamburguesas
3. En un sarten con el aceite oliva vas a dorar por ambos lados las hamburguesas
4. Arma las hamburguesas con el pan, la lechuga y el tomate
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Dumplings de pollo

4 personas

Air fryer

INGREDIENTES

-400 gr de pechuga de pollo en cubos

- Papel de arroz
- 2 chiles serranos en rodajas
- 1 mango cortado en cubos
- 1/2 cebolla picada finamente

PREPARACIÓN

1. Sazona los cubos de pollo al gusto, después lo doras en un sartén
2. Hidrata el papel de arroz y colocas una rodaja de chile serrano, mango, pollo y una pizca de cebolla y enrollas
3. Los llevas a la air fryer por 15 minutos a 180°
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Chicharrón de atún

4 personas

Air fryer

INGREDIENTES

- Maizena
- Paprika
- Atún fresco
- Pimiento morrón (verde y amarillo)
- 1/2 cebolla
- 2 chiles serranos
- Espinaca
- Salsa de soya baja en sodio

PREPARACIÓN

1. En un bowl vas a mezclar la Maizena con la paprika y sal y pimienta
2. Corta el atún en cubos y los pasas por la Maizena hasta que estén cubiertos completamente
3. Los llevas a la air fryer por 15 - 20 minutos a 180° (procura voltear los cubitos para que queden dorados completamente)
4. En un sartén vas a sofreír la cebolla con los chiles rellenos y agregas la espinaca
5. Cuando estén listos los chicharrones los llevas al sartén y por ultimo agregas la salsa de soya
6. Puedes acompañarlos con arroz o hacer tacos
7. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Ceviche de lentejas

4 personas

INGREDIENTES

- Lentejas cocidas y sin caldo
- 1 pepino picado en cubos pequeños
- 1 cebolla morada en cubos pequeños
- 1 taza de cilantro finamente picado
- 2 chiles serranos finamente picado
- 1 zanahoria rallada
- Tajin bajo en sodio
- Limón
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. En un bowl vas a agregar el pepino, la cebolla, el cilantro, los chiles serranos, la zanahoria, las lentejas y mezclas bien
2. Después le agregas Tajín y el jugo de limón y vuelves a mezclar
3. Arma las tostadas.
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Caldo de pollo

4 personas

INGREDIENTES

- 2 tomates en trozos
- 1/4 de cebolla
- Ajo (2 dientes)
- 1 chile jalapeño
- 500 gr de pechuga de pollo en cubos
- 2 papa en cubos
- 1 taza de brócoli
- 1 taza de calabaza
- 2 zanahorias en cubos
- 1/2 taza de cilantro

PREPARACIÓN

1. En una licuadora vas a agregar el tomate, la cebolla, los dientes de ajo, el chile jalapeño y agua
2. En un sartén vas a cocinar la pechuga de pollo y sazonas al gusto
3. Cuando esté listo el pollo, agregas las salsa y la papa, después agregas el brócoli, la calabaza y la zanahoria
4. Agregas agua y dejas hervir y después agregas el cilantro y dejas cocinar
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.