Mi lista del mandado semanal

- 500 gr pechuga de pollo molida
- 500 gr de pechuga de pollo
- 4 filetes de pescado blanco
- Jamón de pechuga de pavo
- Queso Oaxaca
- Media Crema
- Mantequilla sin sal
- Queso crema

- Chayotes
- Cebolla morada
- Tomates
- Camote
- Aguacate
- Champiñones
- Tomates cherry
- 3 pzas ajo
- Zanahoria
- Perejil
- Pepino
- Chiles poblanos
- Pimiento morrón
- Mango
- Espinaca
- Acelga
- Ejotes
- Espinaca
- Papas
- Papas

- Lentejas
- Avena en hojuelas
- Germen de soya
- Ajonjolí
- Nuez

Tortitas de camote y lentejas

4 personas

INGREDIENTES

- 400gr de camote lavado y cortado en trozos de 2cm
- 2 cdas, de aceite de oliva
- 50gr de avena en hojuelas
- 2 tazas de lentejas
- perejil picado
- 1/4 de cebolla finamente picado
- 200 gr de champiñones lavados
- 1 aguacate cortado en trozos
- tomates cherry

PREPARACIÓN

1. En una bandeja agrega el camote en trozos y el aceite de oliva, mezcla y llevas a la air fryer por 15 minutos a 200°
2. Después tritura el camote junto con la avena, por ultimo agregas las lentejas, perejil y la cebolla, mezclas y sazonas al gusto
3. Con tus manos forma las tortitas y las llevas al sartén a fuego medio y cocina las tortitas hasta que estén doraditas
4. Sofríe los champiñones y sazona al gusto
5. Sírvelas junto con los champiñones, aguacate y tomates cherry
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Picadillo de pollo

4 personas

INGREDIENTES

- 500gr de pechuga de pollo molida
- 4 tomates
- 2 chiles guajillos hervidos y sin semilla
- 1/4 de cebolla en trozos
- Ajo (1 diente)
- 1 taza de papa cocida en cubos
- 1 chayote cocido y en cubos
- 1/2 taza de ejotes cocidos y en tercios

PREPARACIÓN

1. Licua el tomate, el chile guajillo, la cebolla, el ajo y agua. Colar y reservar
2. En el sartén sofríe la cebolla, después añade la pechuga de pollo y cocinar hasta que a carne esté lista
3. Agrega la salsa, cocina a fuego medio, por ultimo agrega los vegetales, deja cocinar por 5 minutos y sirve
4. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Mango bowl de pollo

4 personas

INGREDIENTES

- 500gr de pechuga de pollo en cubos
- 1/4 de cebolla morada fileteada
- 2 zanahorias en bastones
- 1 taza de germen de soya
- 1 taza de acelgas finamente picadas
- 1 mango en cubos
- 2 cdtas de ajonjolí tostado

PREPARACIÓN

1. Cocinar los cubos de pechuga de pollo hasta que se doren
2. Después agrega la cebolla, zanahoria y saltear, por ultimo agrega el germen de soya y las acelgas
3. Sirve en un bowl, agrega el mango y espolvorea el ajonjolí, acompaña con arroz
4. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Gazpacho

4 personas

INGREDIENTES

- 4 tomates sin semillas
- 1 pepino pelado, sin semillas y cortado en lunas
- 1/2 pimentón verde
- Ajo (1 diente)
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre blanco

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla los tomates, el pepino, el pimiento, el ajo, el vinagre y el aceite de oliva, deja reposar en el refrigerador por 30 minutos
2. Después lo licuas, en caso de estar muy espeso agregar agua
3. Reservar en el refrigerador por 1 hora antes de servir, acompañar con crutones
4. Difruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Stroganoff de champiñones y espinacas

4 personas

INGREDIENTES

- 200ml de agua
- 600gr de champiñones en rodajas
- Ajo (1 diente) picado
- 200gr de espinaca
- 1 cebolla finamente picada
- crema baja en grasa
- Perejil picado
- juego de 1 limón

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla, después añade los champiñones, el pimentón y el ajo y cocina hasta que se dore un poco, luego agrega el agua
2. Deja que hierva y bajar al fuego y agregar la crema y las espinacas
3. Cocinar hasta que espese y por ultimo agregar el jugo de limón y el perejil
4. Sírvelo con arroz
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pescado Culichi

Air fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado blanco
- 4 chiles poblanos sin semillas y cortado en trozos
- 190gr de queso crema
- 2 tazas de leche descremada
- 1/8 cdta de nuez
- 2 cdtas de mantequilla sin sal
- 1/2 taza de granos de elote

PREPARACIÓN

1. Licua el chile poblano junto con el queso crema, leche, nuez y pimienta. Reserva
2. Freír a fuego medio los filetes con la mantequilla
3. Después colocas los filetes en un recipiente y los bañas con la mezcla de los chiles y agregas los granitos de elote y los llevas a la air fryer por 25 minutos a 160°
4. Sirve y acompaña con vegetales o arroz
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Chayotes rellenos de queso

4 personas

Air Fryer

INGREDIENTES

- 2 Chayotes cocidos y partidos a la mitad
- 2 cdas de mantequilla sin sal
- 1/2 cebolla cortada en medias lunas
- 200 gr de jamón de pechuga de pavo en tiras
- 1 taza de media crema
- Queso Oaxaca

PREPARACIÓN

1. Con una cuchara quita la pulpa de los chayotes y pícala, reserva los chayotes
2. Calienta la mantequilla, sofríe la cebolla y agrega la pulpa de los chayotes con el jamón, retira del fuego y agrega la media crema
3. Rellena los chayotes con la preparación y cubre con el queso
4. Llévalos a la air fryer por 5 minutos a 180° y sirve
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.