Mi lista del mandado semanal

- 250 gr pechuga de pollo
- 1 kg carne molida de res
- Milanesas de pollo
- Muslos de pollo (sin hueso)
- Yogur griego
- Queso Oaxaca
- Crema

- Aguacate
- Cebolla cambray
- Cebolla blanca
- Tomates
- Chiles poblanos
- Cilantro
- Betabel
- Calabazas
- 3 pzas ajo
- Zanahoria
- Espinaca
- Perejil
- Nopales
- Lechuga

- Arroz integral
- Frijol
- Salsa de inglesa baja en sodio
- Harina de avena
- Empanizador
- Lemon pepper

Tallarines de betabel con carne

4 personas

INGREDIENTES

- 500 gr de carne molida de res
- 1 cebolla
- 1 taza de tomate hecho puré
- 250 gr de betabel en tallarines

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla, finamente picada, hasta que esté transparente
2. Agrega la carne y sazona con sal y pimienta. Cocina hasta que se haya dorado y agrega el puré, deja cocina hasta que la carne se haya sazonado
3. Cocinar los tallarines de betabel en una olla con agua, sal y ajo. Escurre y agrega a la carne, mezcla
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Risotto de pollo

4 personas

INGREDIENTES

- 250 gr de arroz cocido
- 250 gr de pechuga de pollo
- 1 cebolla
- Ajo (1 diente)
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 cdta de perejil
- 1 tomate

PREPARACIÓN

1. Asar el pollo y retirar. Reserva
2. Saltear la cebolla y el ajo, agrega el tomate y deja cocinar por 5 minutos y juntar con el pollo
3. Agregar al arroz el pollo, la cebolla, el tomate y la espinaca finamente picada y mezclar
4. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Ensalada de nopal y arroz integral

4 personas

INGREDIENTES

- 8 nopales tiernos
- Arroz integral
- Cebollitas cambray cortadas a la mitad
- 1 calabacitas cortadas en tiras

PREPARACIÓN

1. Asar los nopales, la cebolla y la calabacita. Reserva para dejar enfriar
2. Sirve el arroz y encima agrega los nopales, la cebolla y la calabacita
3. Acompaña con un aderezo
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Sopa tarasca

4 personas

INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 1 chile guajillo seco sin semillas y remojado en agua caliente
- 1/4 de cebolla en trozos
- Ajo (1 diente picado)
- 1/2 aguacate en cubos
- 1/2 taza de queso fresco en cubos
- 1/2 taza de tortillas en tiras
- Crema baja en grasa

PREPARACIÓN

1. Licua los frijoles con el chile guajillo, agua y sazona al gusto
2. En una cacerola sofríe la cebolla y el ajo, verter lo licuado y cocinar a fuego bajo hasta que suelte el primer hervor, mueve constantemente
3. Deja cocinar por 2 minutos mas
4. Sirve la sopa y acompaña con aguacate, queso, tiras de tortilla y crema
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Milanesas poblanas

4 personas

INGREDIENTES

- 4 milanesas de pollo
- 2 chiles poblanos (tostados y limpios)
- Cilantro
- Ajo (1 diente)
- 2 huevos
- Harinas de avena
- Empanizador
- Queso

PREPARACIÓN

1. Para la salsa vas a licuar el chile poblano junto al cilantro, el ajo y agua
2. Vas a pasar las milanesas por la harina, después por el huevo y luego por el empanizador y las llevas al sarten
3. Cuando estén listas, le agrega las salsa y el queso
4. Acompaña con alguna pasta
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Hamburguesa sin pan

4 personas

INGREDIENTES

- 1 Lechuga
- 500gr de carne molida de res
- Queso
- 1 Aguacate
- 1 Tomate en rodajas

PREPARACIÓN

1. Vas a quitarle hojas completas a la lechuga
2. Sazona la carne a tu gusto y haz bolitas, las aplastas y las llevas al sartén y le agregas el queso
3. Después llevas la carne a una hoja de lechuga y agregas el tomate y aguacate y enrollas
4. Partes a la mitad
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Pollo al lemon pepper

4 personas

Air fryer

INGREDIENTES

- Muslos de pollo (sin hueso)
- Yogur griego
- Salsa inglesa baja en sodio
- Mostaza
- Lemon pepper

PREPARACIÓN

1. En un recipiente vas a mezclar el yogur griego, la salsa inglesa, mostaza y lemon pepper
2. Agregas los muslos y los cubres con la mezcla y dejas marinar por 1 hora
3. Después los llevas a la air fryer por 10 minutos a 200° y luego los voleas y los dejas otros 10 minutos
4. Sirve, acompaña con arroz y ensalada
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.