Mi lista del mandado semanal

- 250 gr pechuga de pollo
- Mantequilla sin sal
- Leche descremada
- Queso panela
- Crema

- Cebolla morada
- Cebolla blanca
- Tomates cherry
- Tomates
- Chiles poblanos
- Calabazas
- Pimientos rojos y amarillos
- Aceitunas
- Champiñones
- Chile morita
- Limón
- Papas
- Chicharos
- 3 pzas ajo
- Zanahoria
- Albahaca

- Hummus
- Crema de elote
- Quinoa
- Pasta fusilli

Pechuga en salsa de elote y chile poblano

4 personas

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo sin hueso
- 5 chiles poblanos asados y sin semillas
- 1/2 taza de leche
- 1 taza de crema
- 1 lata de crema de elote

PREPARACIÓN

1. Sazona las pechugas al gusto
2. Licua los chiles poblanos junto con la leche y la crema, después lo mezcla con la crema de elote
3. En un sarten cocina las pechugas hasta que estén lista, después las bañas con la salsa
4. Disfruta.

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Crema de zanahoria

4 personas

INGREDIENTES

- 6 zanahorias
- 1/4 cebolla finamente picada
- 3 cdas de mantequilla sin sal
- 2 tazas de leche

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla en mantequilla a fuego lento
2. Licua las zanahorias ya cocidas en agua, después las agregas con la cebolla, deja cocinar
3. Incorpora la leche, sazona y mezcla, deja que hierva y sirve.
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Papa rellena

Air fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 4 papas de tamaño mediano
- Aceite de oliva
- 1 taza de zanahorias cocidas y en cubos
- 1 taza de chicharos cocidos
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/4 de taza de cebolla morada en julianas finas

PREPARACIÓN

1. Baña las papas con aceite de oliva, sazona al gusto y envuelve cada una con papel aluminio y llevalas a la air fryer por 15 minutos a 180°
2. Cuando estén listas abre cuidadosamente cada papa y realiza un corte a lo largo de la papa, abre ligeramente y retira un poco del relleno y reserva
3. Mezcla el relleno de papa con la zanahoria, los chicharos, ajo y cebolla
4. Rellena las papas con la mezcla
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Espagueti a la milpa

4 personas

INGREDIENTES

- 200gr de espagueti
- 3 cdas de mantequilla sin sal
- 1/2 cebolla finamente picada
- 3 chiles poblanos en rajas
- 1 calabacita en cubos
- 1/2 taza de champiñones rebanados
- Crema baja en grasa
- Queso panela en cubos

PREPARACIÓN

1. En una olla cocina a el espagueti hasta que esté listo
2. En un sartén a fuego bajo calienta la mantequilla, sofríe la cebolla, las rajas, las calabazas, los champiñones y la crema
3. Agrega la mezcla con el espagueti, deja cocinar
4. Sirve y decora con queso panela
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Bowl de quinoa y hummus

4 personas

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 1/4 de cebolla morada picada
- 1/2 de zanahoria rallada
- 1 taza de tomates cherry partidos a la mitad
- jugo de 2 limones
- 4 cdas de hummus

PREPARACIÓN

1. Enjuaga la quinoa y llévala a hervir con 2 1/2 tazas de agua, reducir el fuego y tapar la olla, esperar a que el el agua se evapore por completo y deja entibiar
2. Después mezcla la quinoa con la cebolla, zanahoria, tomates cherry y el jugo de limón
3. Al momento de servir agrega 1 cucharada de hummus a cada porción
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Enchiladas placeras

4 personas

INGREDIENTES

- Tortillas de maíz
- 250 gr pechuga de pollo
- 6 tomates
- 4 chiles morita
- 1/2 cebolla blanca
- Queso panela
- Ajo

PREPARACIÓN

1. Cocina la pechuga, desmenuza y reserva
2. Sofríe los chiles y licua junto con el tomate , la cebolla y el ajo. Cuela
3. Lleva la salsa a un sarten, sazona y deja cocinar
4. Para servir, pasa las tortillas por la salsa, rellenas con el pollo, envuelve y espolvorea queso
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Fusilli con vegetales rostizados

4 personas

Air fryer

INGREDIENTES

- 250 gr pasta fusilli cocido
- 2 calabazas
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla morada
- 1/3 taza aceitunas rebanadas
- 5 hojas de albahaca picada

PREPARACIÓN

1. Cortar las calabazas, pimientos y cebollas en cubos medianos mezcla con las aceitunas y sazona. Llévalas a la air fryer por 25 minutos a 180° o hasta que estén suaves
2. Mezcla los vegetales tibios con la pasta cocida, añade hojas de albahaca y sirve
3. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.