Mi lista del mandado semanal

- Pechuga
- Filete de res
- Atún en agua
- Queso parmesano

- Cebolla morada
- Cebolla blanca
- Tomates cherry
- Tomates
- Calabacitas
- Repollo
- Champiñones
- Pimientos
- Brócoli
- Chile serrano
- Limón
- 3 pzas ajo
- Zanahoria
- Cilantro
- Flor de calabaza
- Cilantro
- Naranjas
- Manzana
- Apio

- Pan pita
- Soya
- Pasas
- Salsa de soya baja en sodio

Brochetas asadas de pollo y vegetales

4 personas

INGREDIENTES

- 3 cdas de jugo de limón
- 2 pechugas de pollo cortada en cubitos
- Tomates cherry
- Hojas laurel
- 1/2 cebolla cortada en cubos
- 1 pimiento verde en cubitos
- Arroz integral

PREPARACIÓN

1. Marina los cubos de pechuga de pollo con el limón sal y pimienta y refrigera por una hora
2. Para hacer las brochetas, ensarte un tomate, un trozo de pollo y una hoja de laurel, un trozo de cebolla y un trozo de pimiento y repita el procedimiento
3. Ase las brochetas a fuego medio, antes de servirlas retire las hojas de laurel
4. Sirva y acompaña con arroz
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Calabacitas salteadas

4 personas

INGREDIENTES

- 3 calabacitas medianas
- 1 cda de orégano
- 2 dientes de ajo finamente picado
- ralladura de cascara de 1 limón
- Queso parmesano

PREPARACIÓN

1. Corta las calabacitas en bastoncitos
2. Sofríe el ajo junto al orégano, después agrega las calabacitas y la ralladura de limón, cocina hasta que las calabacitas estén ligeramente doradas
3. Agregue el queso parmesano. Sirve caliente
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Enchiladas de pollo y vegetales

4 personas

Air fryer

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo cocida y desmenuzada
- 1 cebolla finamente picada
- 1 pimiento verde sin semillas y picado
- 1 calabacita picada
- Salsa roja
- Tortillas de maíz
- Queso parmesano

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla junto al pimiento y la calabacita, después agrega el pollo y reserva
2. Calienta las tortillas y mojas casa una con la salsa roja. Rellénalas con la mezcla de pollo y vegetales
3. Colócalas en la air fryer a 180º por 20 - 5 minutos
4. Sirve y disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Ensalada asiática de pollo

4 personas

INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo sin hueso, ni piel, cocidas, frías y cortada en tiras
- 1 cebolla cortada en medias lunas
- 1 1/2 taza de brócoli
- 2 zanahorias cortadas en tiritas
- 1 pimiento rojo en tiritas
- 2 taza de repollo en juliana
- 1/2 taza de aderezo libre de grasa
- 1/4 taza de jugo de naranja natural

1/4 taza de cilantro

PREPARACIÓN

1. En un bowl agregue las tiras de pechuga de pollo con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo
2. En recipiente pequeño mezcla el aderezo con el jugo de naranja y agrégalo en la ensalada y mezcla. Incorpora el cilantro
3. Sirve a temperatura ambiente
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Ensalada de atún y manzana

4 personas

INGREDIENTES

- 2 latas de atún en agua, escurrido
- 1/2 cebolla morada
- 1 manzana mediana picada
- 1/4 taza de apio picado
- 1/4 tazas de pasas
- 3 cdas de aderezo libre de grasa
- 2 tazas de vegetales de hoja verde
- Pan pita

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y las 2 cdas de aderezo
2. Incorpora los vegetales de hoja verde y mezcla
3. Corta los panes pita por la mitad y rellénalos con la ensalada y sirve
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Filete de res campirano

4 personas

INGREDIENTES

- 600 gr. filete de res
- Salsa de soya baja en sodio
- 1 1/2 cebolla en medias lunas
- 6 chiles serranos

PREPARACIÓN

1. Corta el filete de res en pedazos pequeños y sazona al gusto
2. En un sartén torea los chiles y agrega la carne
3. Cuando la carne esté en termino medio, agrega la cebolla y la salsa de soya
4. Sirve, acompaña con tortillas de maíz y guacamole
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Sopa de verduras

4 personas

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 tomate finamente picado
- 5 ejotes
- 1/4 de repollo o col
- 1 calabaza
- 1/4 coliflor
- 1/4 brócoli
- 1 apio
- 1 elote desgranado
- Cilantro

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla junto al tomate y agregas agua
2. Después incorporas todas las verduras picadas en cuadros pequeños
3. Sazona al gusto, al hervir baja el fuego, tapa y deja cocinar por 5 minutos
4. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.