Mi lista del mandado semanal

- Filetes de atún
- Latas de atún en agua
- Carne molida de res
- Huevo
- Pechuga de pollo
- Jamón de pechuga de pavo
- Queso manchego
- Filete de res

- Calabacitas
- Zanahorias
- papas
- Cilantro
- Tomates
- Cebolla
- Pimientos
- Apio
- Camote
- Espinaca
- Coliflor
- Nopales
- Perejil
- Champiñones
- 3 pzas ajo

- Salsa teriyaki
- Chipotles
- Tostadas horneadas
- Lentejas
- Harina de avena

Atún teriyaki

4 personas

INGREDIENTES

- 1 taza de salsa teriyaki
- 2 dientes de ajos picados
- 4 filetes de atún

PREPARACIÓN

1. Mezcla la salsa teriyaki con el ajo, sal y pimienta, después marina los filetes con la mezcla y refrigera por 30 minutos
2. En un sartén cocina los fileras marinados, por 5 minutos cada lado o hasta que tenga el punto de cocción que prefieras
3. Sirve y acompaña con ensalada
4. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Caldo de atún

4 personas

INGREDIENTES

- 3 latas de atún en agua
- 2 piezas de calabaza
- 3 piezas de zanahoria
- 3 papas
- 1 ramita de cilantro
- 2 tomates
- 1 lata de chile chipotle
- 1 diente de ajo
- 1/2 pieza de cebolla
- 2 piezas de chile seco
- Galletas integrales o tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. Picar las verduras en cuadros, después ponlas a hervir en agua
2. Licua el tomate junto con cebolla, ajo, chile chipotle, chile seco, sal
3. Integra la mezcla con las verduras
4. Drena las latas de atún y agrégalo a las verduras y deja hervir
5. Sirve y acompaña con galletas o tostadas horneadas
6. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Crema de legumbres y verduras

4 personas

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas
- 1/2 calabaza
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1/2 pimentón rojo
- 1 varita de apio
- 100 gr. de camote
- 1/2 taza de espinaca

PREPARACIÓN

1. En una olla agrega las lentejas y los ingredientes cortados en trozos, excepto la calabaza y espinaca
2. Cuando los vegetales estén en su punto, agrega la calabaza y las espinacas
3. Mezcla todos los ingredientes dentro de un procesador hasta obtener la consistencia deseada

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Ensalada de nopales

4 personas

INGREDIENTES

- 500 gr. de nopales
- 1/2 pieza de coliflor
- 2 piezas de zanahorias
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo

PREPARACIÓN

1. Lava y corta en cubitos las zanahorias, los nopales, la cebolla, el ajo y la coliflor
2. Después cocínalas en una olla y sazona
3. Sirve, puedes acompañar con tostadas horneadas o cortes de carne
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Tortitas de avena

4 personas

INGREDIENTES

- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 piezas de calabaza
- 250 gr, de carne molida
- 2 piezas de zanahoria
- 1 pieza de papa
- 1 pizca de perejil picado
- 1 pieza de cebolla
- 1 pieza de tomate
- 50 gr. de harina de avena
- 2 piezas de huevo

PREPARACIÓN

1. Lavar y picar finamente todas las verduras
2. En un recipiente agrega la avena, la carne molida y las verduras picadas
3. Batir el huevo y verterlo en la harina, sazona al gusto
4. Mezcla todos los ingredientes
5. Con tus manos forma las tortitas y llevalas al sartén
6. Sirve y acompaña con ensalada de lechugas mixtas o verduras al vapor
7. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Pollo saltimboca

4 personas

Air fryer

INGREDIENTES

- 4 medias pechugas de pollo abiertas sin aplanar
- 4 rebanadas de pechuga de pavo
- 4 rebanadas de queso manchego
-4 hojas de espinacas lavadas
- 1 tomate picado
- 2 cdas. de jugo de manzana
-1 cda. de fécula de maíz
- 2 dientes de ajo

PREPARACIÓN

1. Sazona con sal y pimienta cada pechuga, sobre esta coloca la rebanada de pechuga de pavo, cubre con hojas de espinaca y reparte el tomate picado, enrolla y cubre con papel aluminio
2. Lleva a la air fryer por 30 a 180°
3. En una olla sofríe el ajo, en un recipiente aparte disuelve la fécula de maíz en el jugo de manzana, agrega a la olla, sazona y deja hervir hasta que espese
4. Rebana el pollo y sirve con la salsa
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Rollo de filete relleno

4 personas

INGREDIENTES

500 gr de filete de res abierto para rellenar

- 1 cda de orégano seco
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1 taza de zanahoria y chicharos cocidos
- 1 cebolla picada

PREPARACIÓN

1. Sazona con sal y pimienta el filete de res
2. En un bowl el resto de los ingrediente, sazona al gusto
3. Distribuye la mezcla de verduras en el filete y enrolla, ata con un cordón y llévalo al sartén y cocina hasta que el rollo quede sellado
4. Rebana y sirve
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.