

Chiles rellenos de champiñones

 4 personas



INGREDIENTES

- 5 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de epazote
- 3 tazas de champiñones
- 1 cebolla finamente picada
- 1 plátano macho hervido y cortado en cubos
- 1/4 taza de pasas picadas
- 1 taza de almendras picadas
- Chiles poblanos asados

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, licua 3 tomates con 1 diente de ajo, cebolla y agua, después la pones a calentar
2. Pon a asar los chiles, después los colocas en una bolsa y déjalos sudar, después los pelas
3. Para el relleno sofríe la cebolla, después agrega los champiñones en cubos, todos los ingredientes y sazona al gusto
4. Rellana cada chile con la mezcla de champiñones, sirve y báñalos en con la salsa de tomate
5. Disfruta

Crema de calabacitas

 4 personas



INGREDIENTES

- 2 calabacitas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 lt. de agua
- 1/2 taza de leche de soya (opcional)

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla y el ajo, luego agrega las calabacitas el trozos, sazona con sal y pimienta, deja cocinar hasta que estén suaves
2. Licua los ingredientes, lleva la mezcla al sartén incorpora la leche de soya y deja que sierva.
3. Disfruta

Pescado al perejil

 4 personas



INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado blanco
- 4 cdas de perejil picado
- Jugo de 2 limones

PREPARACIÓN

1. Salpimentar los filetes de pescado y reservar
2. En un recipiente pequeño mezcla el perejil, el jugo de limón, sal y pimienta
3. Colocar los filetes sobre un papel aluminio y verter una porción de la mezcla del perejil y envuelves cada filete
4. Llévalos a la air fryer durante 20 - 40 minutos por 180° y servir
5. Disfruta

Pescado con papas a la crema

 4 personas



INGREDIENTES

- 1 kg de filete de tilapia
- 2 papas grandes
- 2 dientes de ajo picados
- jugo de 1 limón
- 400 ml. de crema de leche
- Perejil picado

PREPARACIÓN

1. Pela y corta en rodajas las papas, después las pones a hervir hasta que estén tiernas y reserva
2. Sazona los filetes al gusto, rocía con jugo de limón, espolvorea el ajo y perejil
3. En un refractario para horno arma una base con las papas, acomoda los filetes encima y baña con la crema
4. Lleva al horno por 20 minutos a 190°, espolvorea más perejil y sirve
5. Disfruta

Timbalitos de acelgas

 4 personas



INGREDIENTES

- Hojas de acelgas
- 2 papas cocidas
- 1 taza de granos de elotes
- 1/2 cebolla picada finamente
- 1 pieza de aguacate
- Salsa de tomate

PREPARACIÓN

1. Suaviza las hojas de acelgas en agua caliente
2. Haz puré con las papas cocidas y reserva
3. En un sartén a fuego bajo agrega los granos de elote y cebolla, cuando estén transparentes agrega el puré de papa y sazona
4. Extiende las hojas de acelga y agrega puré, enrolla
5. Sirve y baña con salsa de tomate
6. Disfruta

Tomates rellenos

 4 personas



INGREDIENTES

- 4 tomates
- 2 zanahorias
- 2 papas cocidas en cuadritos
- 1 taza de chicharos
- Aderezo libre de grasa
- Perejil o cilantro

PREPARACIÓN

1. Parte los tomates a la mitad, saca el relleno para que quede el hueco
2. En un recipiente mezcla los chicharos, las zanahorias, papas, agrega el aderezo y sazona con sal y pimienta
3. Rellena los tomates con la mezcla y decora con perejil o cilantro
4. Disfruta

Tostadas de atún al pastor

 4 personas

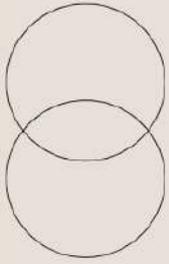


INGREDIENTES

- 2 latas de atún en agua drenados
- 2 chiles guajillos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cdta. vinagre de manzana
- 2 clavos de olor o comino
- 1/2 piña cortada en cubos
- Tostadas horneadas
- Cilantro

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, remoja los chiles guajillos en agua hasta que suavicen, luego los licuas junto a un trozo de cebolla, ajo, vinagre, clavos o cominos
2. Mezcla el atún con la salsa, agrega al sartén y deja que se cocine
3. Sirve en tostadas, agrega la piña, cilantro y cebolla
4. Disfruta



Mi lista del mandado semanal

- Leche de soya
- Filetes de pescado
- Filete de tilapia
- Crema de leche
- Latas de atún

- Epazote
- Plátano macho
- Chiles poblanos
- Calabacitas
- papas
- Cilantro
- Zanahorias
- Tomates
- Aguacate
- Chiles serranos
- Lechuga
- Acelgas
- Cebolla
- Perejil
- Champiñones
- 3 pzas ajo

- Salsa de tomate
- Tostadas horneadas
- Aderezo
- Pasas
- Almendras