# Pastel azteca

4 personas

## INGREDIENTES

- Tortillas de maíz
- 500 gr. carne de res deshebrada
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1 taza de crema
- 1 cebolla rebanada
- 2 chiles guajillos
- 2 chiles anchos
- 3 tomates asados
- 1 diente de ajo

## PREPARACIÓN

1. Remoja los chiles en agua hirviendo hasta que estén suaves, después los licuas junto al ajo, la cebolla, los tomates asados y un poco de agua donde se remojaron los chiles. Cuela la salsa
2. Calentar la salsa hasta que hierva y espese
3. Sofríe las tortillas sin dorar, coloca una capa de tortillas en un refractario, sobre esta agrega una capa de carne deshebrada, baña con la salsa, agrega crema y queso. Repite esto hasta llenar el molde
4. Llévalo al horno por 20 minutos a 180°
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

# Pescado tricolor

4 personas

## INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado
- 1/4 taza de albahaca fresca picada
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 4 tomates cortados en cubos pequeños

## PREPARACIÓN

1. Coloca los filetes en una charola para hornear. Sazona son sal y pimienta al gusto
2. Sofríe as hierbas frescas y añade el tomate cortado el cubitos, cocina un par de minutos y sazona
3. Verte la mezcla sobre los filetes, cubre con papel aluminio y hornea a 180° por 20 minutos o hasta que el pescado se vea cocido y de un color blanco mate
4. Sirve y disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

# Pollo a la crema

4 personas

## INGREDIENTES

- 2 pechugas sin piel cortada en cubos medianos
- 1 pimiento rojo en cuadro pequeños
- 4 cebollitas cambray picadas finamente
- 2 dientes finamente picado
- 2 tomates en cuadros pequeños
- Queso crema

## PREPARACIÓN

1. Cocina los cubos de pollo, una vez listo agrega las verduras y sazona
2. Añade el queso crema y continua cocinando hasta que se derrita el queso y se integre
3. Sirve y acompaña con tortillas de maíz
4. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

# Romeritos con mole

4 personas

## INGREDIENTES

- 500 gr. de romeritos lavados
- 2 huevos
- 100 gr de pan molido
- 250 gr. de mole
- 2 papas cocidas y cortadas en cubos
- 100 gr de camarones sin cabeza y cola

## PREPARACIÓN

1. En un olla cocina los romeritos con suficiente agua
2. Bate las claras de huevo y agrega poco a poco las yemas, bate hasta que se incorpore todo, después añade el pan molido, sigue batiendo hasta que se haga una masa
3. Prepara pequeñas tortitas con la masa y reserva
4. En un sartén cocina las tortitas hasta que se doren y reserva
5. En el sartén añade el mole, los romeritos, las papas y los camarones, deja cocinar a fuego medio hasta que hierva y retira
6. Sirve con las tortitas
7. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

# Tacos de pescado al pastor

4 personas

## INGREDIENTES

- 50 gr. de achiote
- 3 piezas de chile guajillo
- 1 taza de jugo de piña
- 1/4 piña en trocitos
- Tortillas de maíz
- Limón
- Cilantro
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1 kg de filete de pescado

## PREPARACIÓN

1. Licua el achiote con el chile guajillo, el jugo de piña, el ajo, la cebolla y sazona al gusto
2. En un recipiente coloca el pescado y añade la mezcla. Deja marinar en refrigeración por 2 horas
3. En un sartén coloca el pescado y cocina por 5 minutos
4. Calienta las tortillas y la piña
5. Arma los tacos y sirve
6. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

# Tacos hawaianos

4 personas

## INGREDIENTES

- 1 kg, de carne molida de res
- 1 taza de salsa de tomate picante
- 1 taza de cebolla morada picada
- 2 chiles jalapeños en cubitos
- 1 taza de cilantro picado
- Jugo de limón
- 1 taza de piña en cubitos
- 2 aguacates en cubos
- 1 mango cortado en cubitos
- Tortillas de maíz

## PREPARACIÓN

1. En un sartén añade la carne molida, sazona y cocina hasta que esté dorada
2. Agrega la salsa de tomate y mezclar
3. Para la salsa, mezcla en un bowl la cebolla, el chile jalapeño, el cilantro, el jugo de limón, la piña, el aguacate y el mango
4. Sirve en tortillas de maíz la carne y encima la salsa
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

# Tinga de pescado

4 personas

## INGREDIENTES

- 4 filetes de tilapia en cubos pequeños
- 1 cebolla fileteadas
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 2 chiles chipotle
- Tostadas horneadas
- 1 taza de lechuga fileteada
- Queso fresco desmoronado
- 2 aguacates rebanados

## PREPARACIÓN

1. Hierve los tomates, después los licuas junto al ajo y los chiles chipotles, agrega media taza del agua donde se hirvió el tomate y reserva
2. En un sartén sofríe la cebolla, añade el puré de tomate, mezcla y deja cocinar por 5 minutos, después agrega el pescado y mezcla. Deja cocinar a fuego medio
3. Sirve la tinga en tostadas, acompaña con lechuga, queso y aguacate
4. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

# Mi lista del mandado semanal

- Carne de res deshebrada
- Queso fresco
- Crema
- Filetes de pescado
- Pechuga de pollo
- Queso crema
- Huevos
- Camarones
- Carne molida de res
- Filete de tilapia

- Albahaca
- Pimientos
- Cebollitas cambray
- papas
- Cilantro
- Piña
- Zanahorias
- Tomates
- Aguacate
- Chiles jalapeños
- Mango
- Acelgas
- Cebolla
- Perejil
- 3 pzas ajo

- Pan molido
- Chile chipotle
- Mole
- Achiote
- Chiles guajillo
- Chile ancho
- Tostadas horneadas