Albóndigas con queso

4 personas

INGREDIENTES

- 250 gr. de carne de res molida
- 4 dientes de ajo
- 1/4 taza de perejil picado
- 1/2 taza de queso parmesano
- 1 taza de pan molido
- 2 huevos
- 1 taza de leche descremada
- Salsa de tomate
- 2 taza de queso mozzarella

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla la carne, el ajo, el perejil, el queso parmesano, el pan molido, el huevo, leche y sal y pimienta al gusto, mezcla hasta que todo esté incorporado
2. Tomar la masa con las manos y hacer bolitas
3. En un sartén vas a dorar las albóndigas por ambos lados por 2-3 minutos
4. En una charola esparcir unas cucharadas de salsa de tomate seguido de las albóndigas. añade el resto de la salsa y cubre con queso mozzarella rallado y tapa con papel aluminio
5. Llévalo al horno por 20 minutos a 180°, Retira y sirve
6. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Filete en salsa de nuez

4 personas

INGREDIENTES

- 8 filetes de res
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 cda de mantequilla sin sal
- 1/2 taza de nuez
- 1/4 cdta de pimiento
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de leche evaporada

PREPARACIÓN

1. Licua las nueces junto con el agua y los pimientos
2. Derrite la mantequilla en un sartén, luego sofríe la cebolla y el ajo
3. Después añade la mezcla de las nueces y agrega también la leche evaporada. Mueve constantemente hasta tener una salsa cremosa
4. Sazona los filetes de res y cocínalos en un sartén
5. Sirve los filetes y báñalos con la salsa de nuez y acompáñalos con puré de papa o arroz

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Flautas de pollo con papa

4 personas

Air fryer

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo grande
- 1/4 cebolla, cortada en juliana
- Tortillas de maíz
- 3 papas medianas
-

PREPARACIÓN

1. Cuece por separado el pollo y las papas, cuecen ambos con suficiente agua
2. Cuando el pollo esté listo, desmenúzalo y cuando las papas estén listas, pélalas y aplástalas
3. Luego sofríe en un sartén la cebolla y agregas el pollo y la papa
4. Rellena las tortillas con el pollo y la papa y enrolla en forma de flauta (utiliza palitos para que no se abran)
5. Llévalas a la air fryer por 15 minutos a 180°
6. Sirve acompañadas de ensalada y crema
7. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Milanesas adobadas

4 personas

INGREDIENTES

- 4 milanesas de pollo
- Cebollitas cambray
- 4 chiles chipotles
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de vinagre de manzana

PREPARACIÓN

1. Sazona las milanesas de pollo con sal y pimienta al gusto
2. Licua los chiles chipotles, el vinagre y ajos. Reserva
3. Sofríe la cebolla, cuando empiecen a acitronar agrega el pollo, deja cocinar hasta que doré
4. vierte la salsa sobre el pollo y deja que el pollo absorba la salsa
5. Sirve, puedes acompañar con puré de papa
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pescado a la veracruzana

4 personas

INGREDIENTES

- 4 filetes de tilapia
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 4 tomates cortados en cubitos
- 3 chiles jalapeños finamente picado
- 1/2 cdta de orégano seco
- 1/2 taza de aceitunas en rodajas

PREPARACIÓN

1. En un sartén añade la cebolla, el ajo y revuelve. Aparte aplana los tomates con un tenedor y agrégalos al sartén
2. Añade agua, los jalapeños, el orégano, las aceitunas y deja que hierva
3. Sazona los filetes con sal y pimienta al gusto y colócalos en una charola para hornear
4. Agrega la mezcla en la parte superior del filete y hornea por 15 minutos a 190° o hasta que el filete esté completamente cocido
5. Acompaña con arroz
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pollo al coco con salsa de mango

4 personas

INGREDIENTES

- 2 pechuga de pollo en tiras
- 2 huevos
- 1 taza de coco seco rallado
- 1/4 taza de maicena
- 1/4 taza de mango picado

1/2 cda. de chile chipotle

- 1 cdta de miel de abeja

PREPARACIÓN

1. Bate los huevo y sazona al gusto sal y pimienta, haz lo mismo con las tiras de pollo
2. Coloca la maicena en un plato, tomar casa tira de pollo y cubrirlo completamente con la maicena, luego las pasas por el huevo y por ultimo las pasas por el coco
3. Para la salsa licua el mango, junto con el chipotle, la miel, agua, sal y pimienta
4. Dorar cada tira de pollo por ambos lados, revisa que el coco esté dorado
5. Sirve y disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Pollo griego

Air fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 1 yogur natural
- 2 dientes de ajo
- 1/4 cda. de orégano seco
- 1 limón
- 4 cdtas de perejil picado
- 1 kg. de pechuga de pollo o muslo

PREPARACIÓN

1. Prepara el marinado mezclando el yogur, el ajo picado, el orégano, sal y pimienta al gusto
2. Agrega un poco de zumo de limón al marinado y añade el perejil
3. Agregas las piezas de pollo en una bolsa de plástico y vaciar el marinado, cierra y masajea el pollo para marinar bien, luego refrigera la bolsa por 30 minutos
4. Coloca las piezas en la air fryer por 60 minutos a 190º o hasta que se doren
5. Sirve con arroz
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Mi lista del mandado semanal

- Carne molida de res
- Huevos
- Queso parmesano
- Leche descremada
- Queso Mozzarella
- Filete de res
- Pechuga de pollo
- Milanesas de pollo
- Filetes de tilapia
- Yogur natural

- Mantequilla sin sal

- Chiles jalapeños
- Aceitunas
- Cebolla
- Cebollitas cambray
- Pimientos
- Perejil
- 3 pzas ajo

- Pan molido
- Salsa de tomate
- Nuez
- Chiles chipotle
- Vinagre de manzana
- Miel
- Maicena