Arroz con espinacas

4 personas

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 1 chile chilaca
- 1 manojo de espinacas
- 500 gr. de pollo
- 1 1/2 litros de agua
- 1/4 de cebolla
- 1 ramita de cilantro

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y añade el arroz, dejar en ebullición por 15 minutos
2. Pica las espinacas y agregarlas al arroz hirviendo
3. Sazona con sal y pimienta al gusto, agrega la cebolla picada, el cilantro y el pollo previamente cocido
4. Deja hervir a fuego bajo por 5 minutos y reserva
5. Asa y pela el chile chilaca y córtalo en rajas
6. Sirve el arroz con unas rajas de chile chilaca
7. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Caldo de soya

4 personas

INGREDIENTES

- 1 taza de chicharos
- 2 zanahorias
- 2 calabacitas
- 200 gr. de soya
- 1 papa
- 1 taza de brócoli
- 1 taza de champiñones

PREPARACIÓN

1. Remojar la soya en un bowl con suficiente agua para que se hidrate hasta que se vuelva suave, escurrir el agua y reservar
2. Sofríe la papa, la zanahoria y el brócoli, previamente picados
3. Agrega los chicharos y la zanahoria y sazona al gusto
4. Agrega agua y cocina a fuego medio, luego incorpora la soya, las calabacitas y los champiñones
5. Deja hervir y sirve
6. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Ensalada de garbanzos con atún

4 personas

INGREDIENTES

- 350 gr. de garbanzos
- 2 latas de atún
- 1 lata de chicharos
- 2 piezas de tomate
- 1/4 cebolla
- 1 chile jalapeño
- 2 ramitas de cilantro
- 2 limones
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. Remoja el garbanzo de 4 a 8 horas antes de su preparación, tira el agua, enjuaga y pon a cocerlos
2. Deja enfriar, pélalos y reserva
3. En un bowl vas a agregar todos los ingredientes; el atún, lo chicharos, el tomate, la cebolla, el chile y el cilantro finamente picados y los garbanzos
4. Añade el jugo de los limones y mezcla
5. Sirve en tostadas horneadas
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Ensalada de lentejas y atún

4 personas

INGREDIENTES

- 1/4 de kg de lentejas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 chile morrón
- 2 latas de atún
- 1 lata de verduras mixtas
- 1 lata de elote
- 1 crema baja en grasa

PREPARACIÓN

1. Remojar las lentejas de 4 a 8 horas antes de su preparación, luego tiras el agua enjuagas y las pones a cocer
2. Deja enfriar, escurrir y reserva
3. En un bowl agrega el tomate, la cebolla y el chile morrón, finamente picados, las lentejas, el atún, la crema, las verduras mixtas y el elote y mezcla
4. Sirve en tostadas horneadas
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Flautas de avena

4 personas

INGREDIENTES

-1/4 de kg de avena en hojuelas

- Tortillas de maíz
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 chiles serranos
- 1/2 lechuga
- 200 gr. de queso fresco

PREPARACIÓN

1. En un bowl agrega la avena, el tomate, cebolla y el chile serrano picado en cubos y mezcla
2. Pon la mezcla en las tortillas y enrolla
3. Colócalo en el comal hasta dorar
4. Sirve con lechuga picada, tomate, cebolla y queso fresco
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pozole verde de garbanzo

4 personas

INGREDIENTES

- 500 gr. de garbanzo
- 3 tomates
- 3 chiles serranos
- 1 cebolla
- 1/2 lechuga
- 3 dientes de ajo
- 5 rábanos
- 2 cdas de orégano
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. Remojar el garbanzo de 4 a 8 horas antes de su preparación. tirar el agua, enjuagar y cocer
2. Licua el tomate, los chiles serrano, media cebolla, 1/4 de lechuga y ajo
3. Agrega la mezcla licuada a la olla con el garbanzo
4. Agrega sal y pimienta al gusto y deja hervir
5. Sirve con lechuga, cebolla, rabanitos y orégano
6. Acompaña con tostadas horneadas
7. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Tostadas de coliflor

4 personas

INGREDIENTES

- 2 tazas de chicharos
- 2 zanahorias cortada en cubos
- 1/2 coliflor
- 3 tomates cortado en cubos
- 1 cebolla finamente picada
- 1 ramita de cilantro
- 2 limones
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. Cocer la coliflor y cortar en trozos pequeños
2. Una vez lista la coliflor, en un bowl agrega la coliflor, los chicharos, la zanahoria, el tomate, la cebolla, el cilantro y el jugo de limón y mezcla
3. Sirve en las tostadas
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Mi lista del mandado semanal

- Atún
- Pechuga de pollo
- Crema
- Queso fresco

- Chiles chilaca
- Espinacas
- Chile jalapeño
- Cilantro
- Chicharos
- Zanahorias
- Champiñones
- Brócoli
- Garbanzos
- Cebolla
- Coliflor
- Lechuga
- Papa
- Calabacitas
- Rabanos
- Pimientos
- Perejil
- 3 pzas ajo

- Arroz
- Tostadas horneadas
- Avena en hojuelas