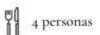


- Pechuga de pollo
- Camarones
- Arrachera
- Leche evaporada
- Huevo
- Queso manchego
- Espinacas
- Nopales
- Ajo
- Cebollas
- Tomates
- Zanahorias
- Acelga
- Pimiento
- Papas
- Brócoli
- Albahaca
- Chiles poblanos
- Jalapeños
- Chile serrano
- Aguacate
- Salsa de soya baja en sodio
- chile chipotle
  - · Tostadas horneadas

# Arrachera a la mantequilla





#### **INGREDIENTES**

- 650 gr. de arrachera cortada en fajitas
- -3 cdas de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- 1/3 taza de salsa de soya baja en sodio

- En un bowl marina las fajitas de carne con salsa de soya, sal y pimienta
- 2. En un sartén a fuego medio agrega la mantequilla, ajo, hojuelas de chile rojo y hierbas frescas. Coloca las fajitas de carne en la mezcla, reserva la salsa marinada
- 3. Cocina las fajitas y cuando estén lista agrega la salsa reservada y deja cocinar por 1 minuto
- 4. Sirve, acompaña con papas asadas
- 5. Disfruta



# Chiles rellenos en salsa

## 4 personas

# de elote



#### **INGREDIENTES**

- 1 pechuga de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 taza de granos de elote
- 4 chiles poblanos

#### PARA LA SALSA

- 1/4 de cebolla
- 1 lata de leche evaporada
- 1 diente de ajo
- 1 1/2 tazas de granos de elote
- Agua

- 1. Cuece la pechuga de pollo y corta en cubitos, luego en un sartén sofríe la cebolla y cuando esté transparente agrega los elotes y el pollo, sazona con sal y pimienta y reserva
- 2. Asa y pela los chiles, reserva
- Para la salsa licua la cebolla, la leche evaporada, el ajo, los granos de elote y agua
- Vierte la salsa en una olla y deja cocinar a fuego medio hasta que hierva
- Rellena los chiles con el pollo, coloca en un plato y baña con la salsa de elote caliente
- 6. Disfruta



# Croquetas de papa, espinaca y queso Air fryer





#### **INGREDIENTES**

- 2 papas grandes, cocidas y peladas
- 2 manojos de espinacas
- 2 huevos
- 2 tazas de harina de avena
- 300 gr. de queso manchego en cubos

- 1. Cuece las espinacas hasta que estén suaves y escurre el exceso de agua. haz puré las papas y mezcla con las espinacas, sazona con sal y pimienta al gusto y aña 1 huevo a la mezcla
- 2. Da forma a las croquetas y coloca un cuadrito de queso en el centro, empaniza las croquetas con harina y luego en el huevo batido y de nuevo en la harina
- 3. Refrigera las croquetas por 30 minutos, luego colócalas en la air fryer por 15 -20 minutos a 180°
- 4. Sirve y disfruta



# Pollo con jalapeños



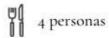
#### **INGREDIENTES**

- 500 gr. de pechuga de pollo en cubos
- 1 cdta de salsa de soya baja en sodio
- 1 cdta de jugo de limón
- 1 jalapeño finamente picado
- 1 cda que queso crema
- 1 cda de crema espesa

- 1. En un sartén agrega el pollo, el ajo, la salsa de soya, el jugo de limón, el chile jalapeño, sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla
- Cubre el sartén y deja cocinar a medio alto hasta que el pollo esté completamente cocido
- Retira la tapa, baja el fuego y agrega el queso crema y la crema espesa y mezcla
- 4. Decora con rodajas de jalapeño y acompaña con arroz
- 5. Disfruta



# Pollo en salsa de queso





#### **INGREDIENTES**

- -1 cebolla picada
- Queso manchego rallado
- 600 ml. de crema o yogur griego sin azúcar
- 2 pechugas de pollo cortada en fajitas

- Sazonas las fajitas de pollo con sal y pimienta al gusto, llevarlas al sartén y cocinar por ambos lados, retirar y reservar
- Sofríe la cebolla a fuego medio, agrega la crema y el queso y deja que se cocine por 3-5 minutos
- Agrega las fajitas a la salsa de queso y mezcla hasta que el pollo esté muy bien cubierto
- 4. Sirve con arroz
- 5. Disfruta



# Sopa de frijol



#### **INGREDIENTES**

- 2 tazas de frijoles cocidos
- 2 cdas de chile chipotle
- 1/2 cebolla picada
- Tortillas en tiras
- 2 aguacates en cubitos
- Queso panela en cubos

- 1. Sofrie la cebolla hasta que esté transparente
- 2. Licua los frijoles junto al chile chipotle, luego vierte los frijoles al sartén con la cebolla, sazona al gusto, baja el fuego y deja que hierva
- 3. En un sarten dora las tiras de tortillas o las puedes llevar a la air fryer por 15 minutos a 180°
- Sirve la sopa caliente, acompaña con las tiras de tortilla, cubitos de queso panela y aguacate



# Tostadas de picadillo



#### **INGREDIENTES**

- 1 papa cocida y cortada en cubos
- 2 zanahorias cocidas y cortadas en cubos
- 2 tomates finamente picados
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1kg de carne de res molida
- Tostadas horneadas
- 1/2 lechuga romana

- 1. Sofrie la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes
- Añade la carne previamente sazonada con sal y pimienta y deja que se cocine
- Agrega las papas, las zanahorias y el tomate y cocina a fuego bajo
- Coloca una porción del picadillo sobre las tostadas, sirve acompañado de lechuga y crema
- 5. Disfruta

