Mi lista del mandado semanal

- Bistec de res
- Camarones
- Pulpa de puerco
- Pechuga de pollo
- Milanesas de pollo
- Huevo
- Queso fresco

- Espinacas
- Nopales
- Ajo
- Cebollas
- Tomates
- Pimiento
- Papas
- Brócoli
- Albahaca
- Chiles poblanos
- Jalapeños
- Chile serrano
- Aguacate

- Chile pasilla
- Chile ancho
- Pasta
- Mostaza

Bistec en salsa de chile pasilla

4 personas

INGREDIENTES

- 8 nopales grande cortados en tiras
- 8 chiles pasillas
- 8 cebollitas cambray
- 4 bistec de res

PREPARACIÓN

1. En un olla con suficiente agua y sal cocina las tiras de nopales, cuando estén cocidos, escurre y reserva
2. Remoja los chiles en 3 tazas de agua, cuando estén suaves licúalos con el agua hasta lograr una mezcla homogénea. Cuela y reserva
3. En un sartén sofríe la cebolla y los bistecs, cuando estén listos vacía la salsa y sazona con sal y pimienta. Cocina hasta que hierva
4. Sirve en plato, acompañado de los nopales y tortilla de maíz
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Chile relleno de camarón

4 personas

INGREDIENTES

-- 4 chiles poblanos sin semillas
- 500 gr de camarones pacotilla
- 1/2 taza de puré de tomate
- Queso panela rallado
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 chile serrano
- 1 diente de ajo

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla junto con los camarones, el puré de tomate y sazona con sal y pimienta al gusto, deja hervir
2. Asa el tomate, 1/2 cebolla, el ajo y el chile serrano, cuando estén tostados los licuas con agua y un poco de sal, luego calientas la salsa a fuego medio
3. Rellena los chiles con la mezcla de camarones
4. Bate las claras de huevo hasta formar una espuma, luego agregas poco a poco las yemas
5. Cubre los chiles con la mezcla de huevo y llévalos al sartén. cocina hasta que se doren
6. Sirve en plato y bañalos con la salsa de tomate y espolvorea queso encima
7. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Garnachas de puerco

Air fryer

4 personas

INGREDIENTES

- Tortillas de maíz chicas
- 500 gr de pulpa de puerco cocida
- 3 chiles anchos
- 1 cebolla
- 3 papas cocidas y peladas
- 1 cda de ralladura de limón
- 1 taza de queso fresco

PREPARACIÓN

1. Cocina el chile en suficiente agua caliente con sal, luego lo licuas junto aun trozo de cebolla y un poco de agua
2. Pica finamente el resto de la cebolla y corta las papas en cubos pequeños
3. Lleva las tortillas a la air fryer por 10 minutos a 180° luego las sumerges en la salsa y las pones en el comal
4. Sirve las garnachas con una cucharada de salsa, papa, carne y espolvorea queso sobre cada una
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pasta picante con champiñones

4 personas

INGREDIENTES

- 2 lt. de agua
- 250 gr. de pasta
- 2 taza de champiñones chicos
- 1/2 cebolla
- 5 tomates picados
- 2 piezas de chile chipotle adobado sin semillas
- 1/2 taza de albahaca

1/2 taza de queso parmesano

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua en una olla con sal y agregar la pasta cuando el agua empiece a hervir, escurrir y reservar
2. Sofríe los champiñones, cuando estén suaves agrega la cebolla, luego integra los tomates el ajo y el chipotle y deja que hierva
3. Una vez que la salsa se reduzca un poco, agrega la pasta y cocina unos minutos más
4. Sirve con queso parmesano rallado y albahaca
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pechugas de pollo estilo pizza

4 personas

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 8 cucharadas de salsa de tomate
- Queso mozzarella rallado
- Queso mozzarella en bola
- Orégano seco

PREPARACIÓN

1. Haz unos corte por la mitad de la pechuga, cortar el queso mozzarella en trozos e introducir en cada corte y esparce salsa de tomate encima de cada pechuga
2. Espolvorea un poco de orégano y termina cubriendo las pechugas con queso mozzarella rallado
3. Lleva al horno por 20 minutos a 200º y sirve
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pollo a la mostaza

4 personas

INGREDIENTES

- 4 milanesas de pollo
- 3 huevos
- 4 cdas. mostaza
- 1 taza de harina
- 3 dietes de ajo
- 1 cebolla
- Queso Oaxaca

PREPARACIÓN

1. Sazona las milanesas con sal y pimienta al gusto
2. En un bowl agrega los huevos, los ajos, la mostaza y la harina. Mezcla muy bien hasta obtener una pasta homogénea, luego marina cada una de las milanesas con la mezcla
3. Lleva las milanesas a un sartén y cocina hasta que se doren por ambos lados y coloca por encima el queso
4. Sirve acompañado de alguna pasta
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pollo relleno de guacamole

Air fryer

4 personas

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 4 aguacates
- 1 cebolla picada
- 1 tomate picado
- 2 chiles serranos picados
- Jugo de 1 limón
- Cilantro fresco

PREPARACIÓN

1. Prepara el guacamole moliendo los aguacates, agregando la cebolla, el tomate, el chile, el jugo de limón y cilantro
2. Corta las pechugas de pollo por la mitad, formando un libro, sazona y rellena con el guacamole
3. Enrolla con cuidado de que no se salga el relleno y vuelve a enrollar con tocino
4. Las llevas a la air fryer por 25 minutos a 190° y sirve
5. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.