Mi lista del mandado semanal

- Surimi
- Huevos
- Queso crema
- Camarón
- Pechuga de pollo
- Pescado
- Queso mozzarella
- Queso ricota

- Champiñones
- Calabacitas
- Flor de calabaza
- Ajo
- Cebollas
- Tomates
- Pimiento
- Papas
- Brócoli
- Perejil
- Albahaca
- Chiles poblanos
- Jalapeños
- Chile serrano
- Aguacate
- Lechuga

- Harina
- Pan molido
- Pasta
- Laminass de lasaña

Croquetas surimi

4 personas

INGREDIENTES

- 200 gr. de surimi
- 2 huevos
- Sal de ajo
- 2/3 taza de pan molido
- Aderezo bajo en grasa

PREPARACIÓN

1. Picar finamente las barritas de surimi y colócalas en un bowl, agrega la sal de ajo y pimienta, mezcla
2. Agrega el huevo en la mezcla de surimi, recuelve hasta que el surimi quede cubierto en huevo
3. Añade el pan molido y vuelve a mezclar hasta que se haga una masa. Con las manos toma una pequeña porción de la mezcla y forma bolitas
4. Lleva las bolitas a un sartén previamente calentado y cocinarlas hasta que se doren
5. Acompaña con un aderezo libre de grasa
6. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Dedos de queso con flor de calabaza

4 personas

INGREDIENTES

- 225 gr. de queso crema
- 1/2 taza de flor de calabaza
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- 1 cdta de ajo en polvo
- 2 tazas de harina
- 4 huevos batidos
- 2 tazas de pan molido

PREPARACIÓN

1. Corta la parte baja de cada flor de calabaza. Pica y colocalas en un sartén y espera a que se cuezan y reservar
2. En un bowl mezcla el queso creme, las flores de calabaza, el queso mozzarella, sal, pimienta y el ajo en polvo. Revuelve hasta que queden totalmente mezclados
3. Coloca la mezcla en un recipiente para extender la masa y congelar durante 30 minutos
4. Retira del congelador y corta la mezcla en tiras. Sumerge cada tira en la harina, seguida del huevo y por ultimo por el pan molido
5. Lleva las tiras a un sartén previamente calentado y cocinar hasta que se doren
6. Acompaña con salsa de tomate
7. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Espagueti Alfredo

4 personas

INGREDIENTES

- 1 paquete de espagueti cocido
- 1/4 de cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 2/3 taza de crema agria
- 2 chiles chipotles adobados
- 1/4 taza de queso parmesano
- 1/2 taza de champiñones rebanados

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla hasta que esté transparente, agrega el ajo y los champiñones y cocina por 3 minutos. Añade la crema y los chiles chipotles. Mezcla todo bien y sazona con sal y pimienta al gusto
2. Baja el fuego y espolvorea el queso parmesano, mueve hasta que se derrita. agrega el espagueti
3. Apaga el fuego y agrega el resto del queso parmesano. Sirve caliente
4. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Lasaña poppers

4 personas

INGREDIENTES

- 1 cda. de ajo picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 450 gr. de carne de res molida
- 1 1/2 taza de salsa de tomate
- 3/4 taza de queso mozzarella
- 1 1/2 taza de harina
- 2 tazas de pan molido
- 2 huevos
- placas de lasaña

PREPARACIÓN

1. En un sartén caliente añade la cebolla y el ajo, mezcla hasta que se doren. Agrega la carne molida y vuelve a mezclar. Cocina hasta que la carne se dore
2. Agrega la salsa de tomate y mezcla hasta cubrir la carne. Espolvorea sal y pimienta al gusto y agrega el queso mozzarella y deja enfriar
3. En una olla con agua agrega las placas de lasaña, cocínalas de 8 a 10 minutos
4. Deja enfriar las placas, córtalas en tiras y rellena cada una con la mezcla de la carne, enrolla y colócalas en el congelador por 12 minutos
5. Sumerge cada pieza en huevo, seguido de la harina y el pan molido, cocina a fuego medio hasta que se doren
6. Sirve y disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Pescado en salsa de aguacate

4 personas

INGREDIENTES

- 8 trozos de pescado
- 1/2 cebolla
- 2 tomatillos limpios y cortados en cuartos
- 4 aguacates
- 3 chiles serranos
- 1 1/4 tazas de crema
- 2 1/2 taza de leche
- Verduras al vapor

PREPARACIÓN

1. Calienta un sartén y agrega la cebolla, el tomatillo y los chiles serranos
2. Retira del fuego y licua junto con el aguacate, el cilantro, los chiles, la crema y la leche
3. Pon a calentar la salsa hasta que suelte el hervor y reserva
4. En un sartén cocina el pescado hasta que se dore, sazona con sal y pimienta al gusto
5. Sirve el pescado y báñalo en la salsa de aguacate. Acompaña con verduras al vapor
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Pollo parmesano

4 personas

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo sin piel
- 1 taza de harina de avena
- 1 huevo
- 1 taza de pan molido
- 1 taza de queso parmesano
- 2 tazas de salsa de tomate
- 1 taza de queso mozzarella
- Albahaca

PREPARACIÓN

1. Cortar el pollo a la mitas horizontalmente y sazonar con sal y pimienta al gusto
2. En un bowl agrega la harina, en otro agrega el huevo batido y en un ultimo mezcla el pan molido y el queso parmesano
3. Toma las pechugas y sumerge primero en la harina, luego en el huevo y por ultimo en el pan molido
4. Llévalos al sartén a dorar, retira y espolvorea queso mozzarella y cubre con salsa de tomate, una pizca de albahaca y sirve
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Tortitas de camarón

4 personas

INGREDIENTES

- 250 gr. de camarón limpio
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 taza de agua bien fria
- 1 ralladura de limón amarillo
- 3 cdas. de perejil
- 1 diente de ajo

PREPARACIÓN

1. Corta el camarón en trozos pequeños
2. En un bowl mezcla poco a poco la harina con el agua bien fría, revuelve hasta que la mezcla quede suave y sin grumos
3. En otro recipiente mezcla el perejil, el ajo y la ralladura de limón. Agrega el camarón picado. Incorpora la mezcla de agua y harina y sazona con sal y pimienta al gusto
4. En un sartén previamente precalentado agrega cucharadas de la mezcla
5. Sirve acompañado con un aderezo de chipotle
6. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.