Mi lista del mandado semanal

- Leche descremada
- Huevos
- Queso manchego
- Bistecs de res
- Atún
- Pechuga de pollo
- Crema
- Queso mozzarella

- Champiñones
- Berenjenas
- Ajo
- Hongos portobello
- Cebollas
- Tomates
- Pimiento
- Papas
- Brócoli
- Perejil
- Albahaca
- Chiles poblanos
- Jalapeños
- Chile serrano
- Aguacate

- Laminaspara lasaña
- Chorizo de soya

Berenjenas capeadas

4 personas

INGREDIENTES

- 1 berenjena grande
- 4 claras de huevo

PREPARACIÓN

1. Corta las extremidades de las berenjenas. Filetea en laminas
2. En un sartén asa las berenjenas hasta que estén doraditas
3. Bate las claras del huevo hasta tener una espuma firme
4. Cubre las berenjenas con la clara de huevo y las llevas al sartén. Cocina hasta que doren
5. Sirve acompañadas de un aderezo
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Brochetas de pollo teriyaki

4 personas

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo en cubos
- 1 taza de salsa teriyaki
- 1 manojo de cebollitas de cambray
- 2 chiles verdes partidos a la mitad
- 2 cdas de ajonjolí
- Palitos para brocheta

PREPARACIÓN

1. Coloca el pollo junto con las cebollitas en un bowl. Agrega la salsa teriyaki y el chile. Mezcla y deja marinar por 2 horas
2. Inserta alternadamente el pollo junto con las cebollitas y el chile en los palitos
3. Cocina las brochetas en un sartén a fuego alto hasta que el pollo esté cocido
4. Sirve, espolvorea ajonjolí
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Canelones de atún con salsa bechamel

4 personas

INGREDIENTES

- 1 Paquete de canelones
- 2 lastas de atún
- 4 tomates picados finamente
- 1 cebolla picada finamente
- 1/2 pimiento verde
- 1 1/2 taza de leche descremada
- 150 gr. queso manchego
- 4 yemas de huevo
- 30 gr. perejil fresco
- 30 gr. albahaca
- 1/2 taza de crema

PREPARACIÓN

1. Poner los canelones en agua hirviendo, con sal, deja que se ablanden
2. En un sartén hondo, mezcla la leche, la crema y el queso a fuego bajo. Deja que espese, luego agregas las yemas y deja que espese nuevamente
3. En otro sartén sofríe la cebolla, el pimiento y los chiles. Agrega el atún seguido el tomate y deja cocinar por 5 minutos
4. Retira la mezcla del fuego y deja enfriar. Ya fría, agrega el perejil
5. Rellena los canelones y colócalos en un recipiente, báñalos con la salsa y pon queso rallado y albahaca encima. Lleva al horno a 175° hasta que el queso se gratine. Retira y sirve
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Lasaña de atún

4 personas

INGREDIENTES

- placas de lasaña
- 3 lasta de atún en agua
- 250 gr. de champiñones rebanados
- 1 cebolla picada finamente
- 1 calabaza en trozos
- 500 gr. de pasta de tomate
- 2 cdas de mantequilla sin sal
- 4 cdas de harina
- 1 lt. de leche descremada

PREPARACIÓN

1. En un sartén precalentado agrega la cebolla, cuando esté transparente agrega la calabaza y los champiñones, cocina por unos minutos y por ultimo agrega la pasta de tomate, sazona con sal y pimienta al gusto. Añade el atún y reserva
2. En una olla con agua hirviendo cuece las placas de lasaña hasta que estén suaves
3. En un sartén agrega la mantequilla, cuando se derrita agrega la harina y forma una pasta, añade poco a poco la leche y deja que se absorba
4. Para montar la lasaña, en un molde rectangular coloca la primera capa de placas, seguido de la mezcla de atún, repite el procedimiento hasta llenar el recipiente. Lleva al horno a 180° por 30 minutos
5. Sirve y disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Muslos de pollo al horno con hierbas

4 personas

INGREDIENTES

- 8 muslos de pollo con hueso
- 1/2 cda. de albahaca seca
- 1/2 cda. de orégano seco
- 1/4 cda de romero seco
- 2 cdas de mantequilla sin sal
- 4 dietes de ajo picado
- 1/2 cdta. de tomillo seco
- 1 taza de parmesano rallado
- 2 cdas de perejil fresco
- 3 papas

PREPARACIÓN

1. Sazona el pollo con la albahaca, el orégano, romero, sal y pimienta al gusto
2. En un sartén derrite la mantequilla a fuego medio - alto, agrega el pollo, cocina hasta que se doren por ambos lados
3. En un recipiente para hornear coloca las papas sazonadas con el ajo y el tomillo y agrega el pollo
4. Llévalos al horno a 150° durante 2 horas
5. Sirve y espolvorea con parmesano rallado y perejil
6. Disfruta

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.

Portobellos a la mexicana

4 personas

INGREDIENTES

-4 hongos portobello grande
- 3 tazas de espinacas picadas
- 2 tomates picados
- 1 diente de ajo picado
- 1 chile serrano
- 1 cebolla picada
- 2/3 taza queso mozzarella rallado

PREPARACIÓN

1. Con ayuda de una cuchara retira las branquias y el tallo del hongo, dejando libre la cavidad para rellenar
2. En un sartén sofríe el ajo, la cebolla picada, el chile serrano en rodajas y las espinacas. Cocina hasta que los ingredientes se suavicen
3. Rellena los portobellos con el guiso y coloca encima el queso mozzarella
4. Llévalos a la air fryer a 200° por 35 minutos y sirve
5. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.

Rollos de carne de res con jamón y tocino *Air fryer*

4 personas

INGREDIENTES

- 8 bistecs de res delgados
- 8 rebanas de jamón de pechuga de pavo
- Chorizo de soya
- 3 tomates asados y pelados
- 1 diente de ajo
- 2 chiles jalapeños

PREPARACIÓN

1. Sazona los bistecs con sal y pimienta al gusto. Coloca una rebanada de jamón encima de cada bistec
2. Enrolla y envuelve con una rebanada de tocino. Asegura con palillos
3. Llévalos a la air fryer por 25 minutos a 180°
4. Licua los tomates, los jalapeños y el ajo. Pon a calentar la salsa hasta que hierva
5. Sirve los rollos y báñalos en la salsa
6. Disfruta

Fundación CIMA Chihuahua A.C.