

- 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



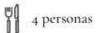
#### **INGREDIENTES**

- 1 berenjena grande
- 4 claras de huevo

- 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



# Brochetas de pollo teriyaki





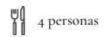
#### **INGREDIENTES**

- 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

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



## Canelones de atún con salsa bechamel





#### **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

- 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
- 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 175º hasta que el queso se gratine. Retira y sirve
- 6. Disfruta



### Lasaña de atún



#### **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

- 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
- 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



### Muslos de pollo al horno con hierbas





#### **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

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



### Portobellos a la mexicana





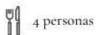
#### **INGREDIENTES**

- -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

- 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
- 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



# Rollos de carne de res con jamón y tocino <sub>Air</sub> fry<sup>er</sup>





#### **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

- Sazona los bistecs con sal y pimienta al gusto. Coloca una rebanada de jamón encima de cada bistec
- Enrolla y envuelve con una rebanada de tocino. Asegura con palillos
- 3. Llévalos a la air fryer por 25 minutos a 180°
- 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

