EL SABOR DE PODER PREPARR RECETAS EN MENOS DE 30 MINUTOS

¿Qué voy a cocinar hoy?

EL sabor DE PODER

preparar recetas

EN MENOS DE

30 minutos

Recetas Nestlé

Burritos DE EJOTE CON HUEVO

25 minutos

8 porciones

INGREDIENTES

- ☐ 1 ¼ tazas **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® Reducida en Grasa***
- ☐ 2 chiles chipotles adobados
- ☐ 1 cucharadita de sal con ajo, en polvo
- ☐ 2 cucharadas de fécula de maíz, disuelta

- ☐ 7 huevos
- ☐ ¼ taza **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® Reducida en Grasa***
- ☐ ½ cucharadita de sal
- ☐ ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- ☐ 2 cucharadas de aceite de maíz
- ☐ 2 cucharadas de cebolla, picada finamente
- ☐ 200 g de ejotes, cortados en 4
- ☐ 1 pimiento morrón rojo, cortado en cubos pequeños
- ☐ 200 g de queso Oaxaca, deshebrado
- ☐ 8 tortillas de harina integral
- ☐ palitos de madera

*Comparada contra **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® Regular**.

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, licúa la **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® Reducida en Grasa*** con el chile chipotle y la sal con ajo. Calienta hasta que hierva, añade la fécula de maíz previamente disuelta y cocina hasta que espese ligeramente, moviendo para evitar que se queme.
2. Para los rollitos, mezcla los huevos con la **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® Reducida en Grasa***, la sal y la pimienta; reserva. Calienta el aceite, fríe la cebolla hasta que esté transparente, agrega los ejotes con el pimiento y cocina por 5 minutos; agrega el huevo, mezcla y cocina por 2 minutos más.
3. Rellena las tortillas con la preparación anterior y un poco de queso Oaxaca, dobla las puntas hacia adentro, asegura con un palillo y asa en una sartén hasta que estén ligeramente dorados. Acompaña con la salsa y ofrece.

DA CLIC PARA SABER...

TU ALIADO PERFECTO:

Ensalada FRESCA CON GARBANZO

20 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

- ☐ 1 pepino sin semillas, con cáscara y cortado en cubos pequeños
- ☐ ½ cebolla, picada finamente
- ☐ 1 taza de zanahoria, rallada
- ☐ 1 taza de garbanzos, cocidos
- ☐ 1 chile serrano, picado finamente
- ☐ 10 ramitas de cilantro fresco, desinfectado y picado finamente
- ☐ 3 limones, su jugo
- ☐ 3 cucharadas de **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**
- ☐ 3 cucharadas de **Jugo MAGGI®**
- ☐ 1 paquete de tostadas de maíz (220 g)
- ☐ 1 aguacate, rebanado

PREPARACIÓN

1. Mezcla el pepino con la cebolla, la zanahoria, el garbanzo, el chile y el cilantro.
2. Vierte el jugo de limón, la **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**, el **Jugo MAGGI®** y mezcla hasta integrar.
3. Coloca un poco de ensalada sobre las tostadas, decora con aguacate y ofrece.

CONSEJO CULINARIO:

Para conservar por más tiempo el cilantro desinfectado, sécalo perfectamente, envuélvelo en papel absorbente y guárdalo en un recipiente hermético dentro del refrigerador.

CONSEJO NUTRICIONAL:

Los garbanzos son una fuente de fibra.

DA CLIC PARA SABER...

TUS ALIADOS PERFECTOS:

Bistec
A LA MEXICANA

25 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

- ☐ 2 cucharadas de aceite de maíz
- ☐ ½ cebolla, fileteada
- ☐ 4 bistecs, cortados en tiras
- ☐ 5 jitomates, cortados en cubos
- ☐ 2 chiles serranos, cortados en rodajas
- ☐ 1 taza agua
- ☐ 1 ½ **cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade la carne y cocina; agrega el jitomate y los chiles; cocina por unos minutos.
2. Agrega el agua y el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®** desmoronado y mezcla hasta integrar por completo.
3. Cocina por 5 minutos más y sirve.

CONSEJO CULINARIO:

Si lo deseas puedes añadir cilantro picado a la preparación.

CONSEJO NUTRICIONAL:

El jitomate aporta antioxidantes.

DA CLIC PARA SABER...

TU ALIADO PERFECTO:

Papas CAMBRAY GRATINADAS

25 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

- ☐ 1 paquete de tocino, picado (250 g)
- ☐ ½ cebolla, fileteada
- ☐ ½ cucharada de ajo, picado finamente
- ☐ 2 chiles jalapeños, cortados en rodajas
- ☐ 500 g de papas cambray, cocidas
- ☐ 2 ½ cucharadas de **Jugo MAGGI®**
- ☐ 2 ½ cucharadas de **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**
- ☐ 1 paquete de queso tipo manchego, rallado (200 g)

PREPARACIÓN

1. Fríe el tocino hasta que dore ligeramente y retira el exceso de grasa. Agrega la cebolla y fríe hasta que esté transparente, añade el ajo, los chiles, las papas, el **Jugo MAGGI®**, la **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®** y cocina por 5 minutos.
2. Vierte el queso tipo manchego, tapa y cocina hasta que gratine.
3. Sirve y ofrece.

CONSEJO CULINARIO:

Cocina las papas en una olla con agua por 20 minutos a partir de que comience a hervir.

CONSEJO NUTRICIONAL:

Consume chile jalapeño para elevar la ingesta de vitamina C.

DA CLIC PARA SABER...

TUS ALIADOS PERFECTOS:

Fresas CON CREMA

25 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

- ☐ 250 g de fresas, desinfectadas
- ☐ ½ taza de agua
- ☐ ½ taza de azúcar
- ☐ 250 g de fresas, desinfectadas
- ☐ 2 envases de **Media Crema NESTLÉ®**, refrigerada (190 g c/u)
- ☐ **Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil**, al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta 250 gramos de las fresas en cuartos, colócalas en una olla con el agua y el azúcar; cocina hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente. Deja enfriar y refrigera por 15 minutos.
2. Corta el resto de las fresas por la mitad y coloca en el fondo de un vaso una capa de mitades de fresa, otra de **Media Crema NESTLÉ®**, otra con un poco de la mezcla de fresas con azúcar, más **Media Crema NESTLÉ®** y termina con fresas en mitades.
3. Decora con un poco de **Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil** y ofrece.

DA CLIC PARA SABER...

TUS ALIADOS PERFECTOS:

Frappé DE PEPINO CON LIMÓN

20 minutos

2 porciones

INGREDIENTES

- ¼ taza de concentrado de tamarindo
- 1 cucharada de **Jugo MAGGI®**
- 2 cucharadas de chamoy, líquido
- 1 cucharada de chamoy, en polvo
- ½ limón, su jugo
- 2 ½ tazas de hielo, frappé
- 2 pepinos, sin cáscara y sin semillas
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 limones, su jugo
- ½ taza de agua
- 2 limones, cortados en rodajas para decorar

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, mezcla el concentrado de tamarindo con el **Jugo MAGGI®**, el chamoy líquido, el chamoy en polvo y el jugo de ½ limón.
2. Para el frappé, licúa el hielo con los pepinos, el azúcar, el jugo de 2 limones y el agua hasta integrar por completo.
3. Sirve un poco de la salsa de tamarindo en un vaso alto, agrega el frappé de pepino y decora con más salsa, rodajas de limón y ofrece.

DA CLIC PARA SABER...

TU ALIADO PERFECTO:

ESCUELA DEL sabor

Aprende los mejores trucos y técnicas, así como consejos culinarios y tips para cocinar.

ENTRA EN

www.recetasnestle.com.mx/escuela-de-sabor

Recetas Nestlé .com.mx

Publicado y editado por: Marcas Nestlé S.A. de C.V.
Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301, PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México.

D.R.© Marcas Nestlé S.A. de C.V.
Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301, PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México.

CONSOMATE®, MAGGI®, CARNATION® CLAVEL®, LA LECHERA®, Media Crema NESTLÉ® y sus diseños son marcas registradas, utilizadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits NESTLÉ, S.A., Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

CROSSE & BLACKWELL®, es marca registrada utilizada bajo licencia de Société des Produits NESTLÉ S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.

Realización:
RECETAS NESTLÉ®
Karen Hernández
Yamel Barrera
Fernanda González
Paulina Moneda

Desarrollo y degustación de recetas:
CENTRO CULINARIO RECETAS NESTLÉ®
Chef Mariana Ortega
Chef Jonathan Núñez
Sub chef Miguel Martínez
Sub chef Ángeles Medina
Sub chef Gabriel Rodríguez
Sub chef Carmen Rosas
Becario: Eduardo Mayoral

Fotografía:
Studio Becky Treves
Alex Vera

Estilo y ambientación fotográfica:
Mariana Ortega
Studio Becky Treves

Arte y diseño gráfico:
Mónica Medina
Fernanda González

¿Qué voy a cocinar hoy?

Recetas Nestlé .com.mx

DESCUBRE MÁS RECETAS EN: