

¿QUÉ VOY A
cocinar
HOY?

PLATOS FUERTES

10 Recetas de la colección





Recetas
Nestlé
.com.mx



PLATOS FUERTES



minutos



4 porciones

INGREDIENTES

1 pechuga de pollo, cortada en 4 piezas a lo largo, sin hueso y sin piel (150 g c/u)
4 cucharadas de miel de abeja
½ paquete de **Queso Tipo Manchego NESTLÉ®**, cortado en tiras (100 g)
1 taza de jitomate cherry, cortados a la mitad
½ taza de queso parmesano, rallado
1 sobre con 4 **Hojas con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Finas Hierbas**

Abanico de POLLO, MIEL Y JITOMATES

PREPARACIÓN

- 1 Realiza de 5 a 6 cortes sesgados por toda la pechuga, unta un poco de miel, rellena cada corte con el **Queso Tipo Manchego NESTLÉ®**, jitomate cherry y espolvorea un poco de queso parmesano.
- 2 Abre una Hoja con **Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN®** con Finas Hierbas coloca una pechuga, cierra y presiona ligeramente para que se impregnen las especias.
- 3 Coloca la hoja con el pollo en una sartén sin aceite, previamente precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y cocina a fuego bajo durante 8 minutos por cada lado. Retira la hoja y sirve.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar un poco de espinaca fileteada.



CONSEJO NUTRICIONAL

La miel sirve como una fuente natural de antioxidantes, los cuales son efectivos para reducir el riesgo de enfermedades del corazón, sistema inmune, cataratas y diferentes procesos inflamatorios.



Recetas
Nestlé
.com.mx



PLATOS FUERTES



45 minutos



4 porciones

INGREDIENTES

800g de carne molida de res
½ taza de pan molido
1 huevo
1 calabaza, rallada
1 cucharada de sal con cebolla, en polvo
2 cucharadas de aceite de maíz

8 jitomates
1 ½ tazas de agua
1 chile chipotle, adobado
2 cubos de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la carne con el pan molido, el huevo, la calabaza y la sal con cebolla, toma pequeñas porciones y forma las albóndigas. Calienta el aceite y fríelas.
- 2 Licúa los jitomates, el agua, el chile chipotle y el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**. Cuela y calienta unos minutos.
- 3 Agrega las albóndigas y cocina por 10 minutos. Ofrece.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



CONSEJO CULINARIO

Asegúrate de compactar las albóndigas para que no se deshagan al cocerlas.



CONSEJO NUTRICIONAL

La calabaza es una de las verduras con mayor contenido de vitamina A y potasio.



PLATOS FUERTES



minutos



4 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 kg de lomo de cerdo, cortado en cubos
- 3 chiles pasilla, sin semillas y remojados en agua caliente
- 3 chiles anchos, sin semillas y remojados en agua caliente
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 cucharada de ajo, picado
- 2 tazas de agua
- 1 cubos de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**
- 2 papas, cortadas en cubos y cocidas

PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite y fríe el lomo de cerdo hasta que esté cocido.
- 2 Licúa los chiles con la cebolla, el ajo, el agua y el **Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE®**, cuela y vierte sobre el lomo.
- 3 Cocina hasta que hierva, moviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Añade las papas y cocina por 2 minutos más.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



CONSEJO CULINARIO

Si lo deseas puedes acompañar con frijoles negros.



CONSEJO NUTRICIONAL

La carne de cerdo es rica en hierro y zinc, minerales esenciales para el desarrollo del cerebro.



Recetas
Nestlé
.com.mx

PLATOS FUERTES



minutos
+refrigeración



4 porciones

INGREDIENTES

SALSA

2 cucharadas de aceite de maíz
½ cebolla, cortada en trozos grandes
2 dientes de ajo
¼ de taza de agua
5 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
7 chiles morita, remojados en agua caliente
4 chiles de árbol, remojados en agua caliente
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida
1 cubo de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**

600g de camarones medianos
3 cucharadas de aceite de maíz

PREPARACIÓN

- 1 Para la salsa, calienta el aceite y fríe la cebolla con el ajo hasta que dore ligeramente y licúa con el agua, los chiles, la pimienta y el cubo de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**. Cuela y reserva.
- 2 Vierte la salsa en los camarones y refrigera por 1 hora.
- 3 En una sartén, calienta el aceite y fríe los camarones hasta cambien de color, retira del fuego. Ofrece.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



CONSEJO CULINARIO

Para que los camarones tengan más sabor córtalos en mariposa.



CONSEJO NUTRICIONAL

Los camarones son buena fuente de flúor, el cual forma parte de huesos y dientes.



Recetas
Nestlé
.com.mx

PLATOS FUERTES



minutos



4 porciones

INGREDIENTES

- 1 chile chipotle adobado, de lata
- 2 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 chile ancho, sin semillas y remojado en agua caliente
- 1 lata de **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**
- 100 g de chicharrón de cerdo
- 1 ½ cucharadas de consomé de pollo, en polvo
- 1 cucharada de fécula de maíz, disuelta en ¼ taza de agua
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 ½ tazas de agua
- 12 tortillas, pasadas por aceite caliente
- ½ pechuga de pollo, cocida y deshebrada
- 1 envase de **Media Crema NESTLÉ®**, refrigerada (190 g)
- ¼ de pieza de cebolla, fileteada
- 1 aguacate, rebanado

Enchiladas de pollo CON SALSA DE CHICHARRÓN

PREPARACIÓN

- 1 Licúa los chiles con la **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**, el chicharrón, el consomé de pollo, la fécula de maíz, la pimienta y el agua.
- 2 Calienta a fuego medio durante 8 minutos o hasta que espese ligeramente, moviendo para evitar que se pegue. Reserva.
- 3 Forma las enchiladas rellenando las tortillas con un poco de pollo, baña con la salsa y decora con **Media Crema NESTLÉ®**, cebolla y aguacate. Ofrece.

Para esta receta tus aliados perfectos son:



CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar al relleno del pollo un poco de verduras cocidas.



CONSEJO NUTRICIONAL

Utiliza diferentes tipos de chiles en la preparación de tus salsas para aumentar el contenido de vitamina C y fibra de tus platillos.



PLATOS FUERTES



50 minutos



6 porciones

INGREDIENTES

3 cucharadas de mantequilla
¼ de pieza de cebolla, picada finamente
½ cucharadita de ajo, pelado y picado finamente
2 jitomates, cortados en cubos
½ taza de granos de elote, congelados
2 calabacitas, cortadas en cubos
1 cucharada de consomé de pollo, en polvo
1 cucharada de fécula de maíz
1 lata de **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**

9 tortillas de maíz, pasadas por aceite caliente
½ pechuga de pollo, cocida y deshebrada
1 taza de espinacas, desinfectadas y fileteadas
1 paquete de **Queso Tipo Manchego NESTLÉ®**, rallado (200 g)

Pastel azteca CON SALSA DE CALABACITAS

PREPARACIÓN

- 1 Calienta la mantequilla en una sartén, fríe la cebolla con el ajo, el jitomate, los granos de elote y por último las calabacitas; mezcla y cocina hasta que estén tiernas. Licúa la mezcla anterior con el consomé de pollo, la fécula de maíz y la **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**.
- 2 En un refractario coloca 3 tortillas, una capa de pollo, una de espinacas y otra de **Queso Tipo Manchego NESTLÉ®** rallado, vierte un poco de salsa de calabaza y repite el proceso hasta terminar con todos los ingredientes.
- 3 Cubre el refractario con plástico autoadherente y calienta en el horno de microondas por 3 minutos en intervalos de 30 segundos cada uno.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



CONSEJO CULINARIO

Agrega un poco de aceite de maíz sobre la mantequilla para evitar que se queme.



CONSEJO NUTRICIONAL

Las calabacitas es una de las verduras con mayor contenido de vitamina A y potasio.



PLATOS FUERTES



minutos



4 porciones

INGREDIENTES

SALSA DE CURRY

½ cucharada de aceite de maíz
¼ de pieza de cebolla, picada finamente
1 cucharadita de ajo, picado finamente
1 ½ tazas de **CARNATION® CLAVEL® en Balance Origen Coco**
¼ cucharadita de paprika, molida
2 cucharaditas de curry, molido
1 cucharada de consomé de pollo, en polvo
1 cucharada de amaranto

1 cucharada de aceite de maíz
1 pechuga de pollo, cortada en cubos medianos
½ paquete de mezcla de verduras tipo oriental, congelado (250 g)

PREPARACIÓN

- 1 Fríe en el aceite caliente la cebolla con el ajo hasta que doren ligeramente. Licúa el **CARNATION® CLAVEL® en Balance Origen Coco** con la paprika, el curry, el consomé de pollo y el amaranto. Vierte a la sartén con la cebolla y el ajo, mezcla y calienta hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 2 Para el pollo, calienta el aceite y fríe el pollo, vierte las verduras previamente descongeladas, incorpora la salsa y cocina por 3 minutos más.
- 3 Ofrece caliente.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



CONSEJO CULINARIO

Puedes sustituir el amaranto por avena.



CONSEJO NUTRICIONAL

Comparte las preparaciones entre toda tu familia, midiendo las cantidades de consumo por cada integrante.



Recetas
Nestlé
.com.mx



PLATOS FUERTES



25 minutos



4 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de chile chipotle de lata, molido
4 cucharadas de miel de maple
1 sobre con 4 **Hojas con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Finas Hierbas**
4 piezas de salmón con piel (150 g c/u)
½ taza de arándanos

Salmón con arándanos A LAS FINAS HIERBAS

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el chile chipotle y la miel; reserva.
- 2 Abre una Hoja con **Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Finas Hierbas** coloca 1 pieza de salmón con la piel hacia abajo, realiza pequeños orificios en la superficie con un cuchillo e inserta los arándanos en cada uno. Barniza con un poco de la mezcla de miel, cierra la hoja y presiona ligeramente para que se impregnen las especias.
- 3 Coloca el salmón con la hoja en una sartén sin aceite, previamente precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y cocina a fuego bajo durante 6 minutos por cada lado o hasta que esté cocido. Retira la hoja, sirve en un plato y acompaña con una ensalada.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



CONSEJO CULINARIO

Puedes hacer cortes sesgados a las piezas de salmón para colocar los arándanos.



CONSEJO NUTRICIONAL

El salmón aporta una cantidad importante de proteína, de ácidos grasos omega-3 y es bajo en grasas saturadas.



PLATOS FUERTES

Tacos ahogados de pollo CON SALSA DE MORITA

PREPARACIÓN

- 1 Licúa los tomates con el chile morita, el agua, la **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**, el consomé de pollo y la fécula de maíz. Cocina durante 8 minutos a fuego medio o hasta que la salsa espese ligeramente, moviendo constantemente, reserva.
- 2 Para formar los tacos, toma una tortilla y coloca un poco de pollo en una orilla, enrolla y sujeta con un palillo, repite hasta terminar con las tortillas.
- 3 Fríe los tacos en el aceite caliente hasta que estén dorados ligeramente, escurre el exceso de aceite sobre papel absorbente, coloca en un plato y baña con la salsa. Decora con un poco de queso panela y **Media Crema NESTLÉ®**.

Para esta receta tus aliados perfectos son:



CONSEJO CULINARIO

Para bajar la acidez de los tomates agrega una pizca de azúcar o bicarbonato de sodio a la salsa.



CONSEJO NUTRICIONAL

El pollo es un alimento de origen animal que nos aporta proteína, la cual ayuda a la formación y fortalecimiento de los músculos.



minutos



4 porciones



INGREDIENTES

SALSA VERDE

6 tomates verdes, cocidos
1 chile morita, sin semillas y remojado en agua caliente
1 ½ tazas de agua
1 lata de **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**
1 cucharada de consomé de pollo, en polvo
1 cucharada de fécula de maíz

TACOS

12 tortillas de maíz, calientes
1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada
Palillos de madera
Aceite de maíz, para freír

1 paquete de queso panela, rallado (200 g)
1 envase de **Media Crema NESTLÉ®**, refrigerada (190 g)



Recetas
Nestlé
.com.mx

PLATOS FUERTES

Tazón oriental CON SALSA DE PIÑA



minutos
+ horneado



4 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de p  prika
   cucharadita de pimienta negra, molida
   cucharadita de canela, molida
1 cucharada de sal con cebolla, en polvo
1    cucharadas de harina de trigo
1    cucharadas de curry
3 supremas de pollo, cortadas en cubos (150 g c/u)
1 pimiento rojo, cortado en cubos
1 pimiento verde, cortado en cubos
1 pimiento amarillo, cortado en cubos
   coliflor, cortada en trozos
12 espárragos, cocidos
Aceite en aerosol

SALSA DE PIÑA

2 tazas de piña miel, cortada en cubos y asada
1 cucharada de miel de abeja
1    tazas de CARNATION   CLAVEL   en Balance Origen Coco
   taza de agua
1 cucharadita de pimienta negra, molida
   cucharadita de sal con ajo, en polvo
1 cucharadita de p  prika
1 chile de árbol, sin semillas y remojado en agua caliente
2 cucharadas de avena, molida
Horno precalentado a 180   C

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la p  prika con la pimienta, la canela, la sal con cebolla, la harina y el curry. Cubre el pollo, los pimientos, la coliflor y los espárragos con la mezcla anterior; coloca todo en una charola para hornear, añade algunos disparos de aceite en aerosol y hornea a 180   C durante 35 minutos o hasta que est  n cocidos.
- 2 Para la salsa, licúa la piña con la miel, 1    tazas de **CARNATION   CLAVEL   en Balance Origen Coco**, el agua, la pimienta, la sal con ajo, la p  prika, el chile de árbol y la avena, vierte en una olla y calienta hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente.
- 3 Sirve el pollo y los vegetales, acompañados de la salsa. Ofrece.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



CONSEJO CULINARIO

Para cocer los espárragos, hierva el agua, agr  galos y al cambiar de color, ret  ralos del agua hirviendo y colócalos en un tazón con agua y hielos.



CONSEJO NUTRICIONAL

Para tener una adecuada alimentación, debes incluir diariamente alimentos de los tres grupos y equilibrarlos.

