

¿Qué voy a cocinar hoy?

# Recetas en **MENOS DE** 30 minutos



Recetas en menos de 30 minutos



# 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



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

PLATOS FUERTES



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 ⇐



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](http://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:

