

¿QUÉ VOY A  
*cocinar*  
HOY?

# SOPAS y CREMAS

10 Recetas de la colección





35 minutos



4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- 1 cubo de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**
- 2 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 chile ancho, sin semillas y remojado en agua caliente
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 taza de arroz, remojado en agua caliente y escurrido
- 200 g de chorizo, frito y picado
- 3 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa el agua con el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®** y los chiles; cuele y reserva.
- 2 Calienta el aceite y fríe el arroz hasta que dore ligeramente; mueve constantemente para evitar que se queme. Vierte lo que licuaste, tapa y cocina a fuego bajo por 20 minutos o hasta que el arroz esté cocido.
- 3 Decora con el chorizo y un poco de cilantro. Ofrece.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



### CONSEJO CULINARIO

Si el arroz aún está un poco duro después de los 20 minutos, agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de agua, tapa y cocina por unos minutos.



### CONSEJO NUTRICIONAL

Puedes utilizar arroz integral para incrementar tu consumo de fibra y mejorar tu digestión.



SOPAS Y CREMAS



minutos



4 porciones

## INGREDIENTES

- 4 jitomates, cortados en cuartos
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cubos de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**
- 3 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 chile ancho, sin semillas y remojado en agua caliente
- 1 chile chipotle adobado, de lata
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1 ½ litros de agua
- 2 papas, cortadas en cubos
- 4 zanahorias, cortadas en cubos
- 400 g de camarones frescos, limpios
- 300 g de almejas
- 500 g de pescado, en trozos

# Caldo DE MARISCOS

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo, el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®** y los chiles; cuela y reserva. Calienta el aceite y fríe lo que licuaste por 3 minutos o hasta que cambie de color ligeramente, agrega el agua y calienta hasta que comience a hervir.
- 2 Agrega las papas y las zanahorias; cocina por 10 minutos. Añade el camarón, las almejas y el pescado; cocina por 5 minutos más hasta que las verduras estén suaves y los mariscos cocidos.
- 3 Ofrece.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



### CONSEJO CULINARIO

Si cocinas los camarones con cáscara, el caldo tendrá un sabor más concentrado.



### CONSEJO NUTRICIONAL

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



50 minutos



4 porciones

## INGREDIENTES

2 litros de agua  
 ¼ de pieza de cebolla  
 1 diente de ajo  
 1 pechuga de pollo, sin piel y sin hueso  
 1 cucharada de sal

1 taza de puré de tomate  
 1 jitomate  
 4 tazas de caldo de pollo  
 1 chile morita, hidratado en agua caliente  
 ¼ de pieza de cebolla  
 1 diente de ajo  
 2 cubos de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**  
 1 cucharada de aceite de maíz  
 2 ramas de epazote, desinfectado

1 aguacate, cortado en cubos pequeños  
 ¼ de pieza de cebolla, picada finamente  
 10 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente  
 1 taza de tiras de tortilla de maíz, fritas  
 3 chiles guajillos fritos, cortados en tiras

# Consomé RANCHERO

## PREPARACIÓN

- 1 En una olla calienta el agua, la cebolla y el ajo hasta que suelte el hervor, añade la pechuga y la sal; cocina por 30 minutos a fuego alto. Desmenuza la pechuga y reserva el caldo.
- 2 Licúa el puré, el jitomate, el caldo, los chiles, la cebolla, el ajo y el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®** y cuela. Calienta el aceite en una olla, vierte la preparación anterior; cocina hasta que cambie de color y añade el epazote.
- 3 Ofrece el caldo con pechuga desmenuzada, cubos de aguacate, cebolla, cilantro, tiras de tortilla y chile guajillo frito. Disfruta

Para esta receta tu aliado perfecto es:



### CONSEJO CULINARIO

Si deseas incrementar el sabor de tus platillos, utiliza los caldos cuando cocines carne de res o pollo, para salsas, caldos o sopas.



### CONSEJO NUTRICIONAL

El jitomate utilizado en varias salsas es una excelente fuente de potasio.



Recetas  
Nestlé  
.com.mx

SOPAS Y CREAMAS



35 minutos



4 porciones



## INGREDIENTES

- 1 cucharada de mantequilla reducida en grasa
- ½ cebolla, fileteada
- 2 tazas de flor de calabaza, limpia
- 1 taza de granos de elote
- 1 lata de Media Crema NESTLÉ® en Balance Reducida en Grasa\*
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® en Balance Reducida en Grasa\*\*
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 1 ½ cucharadas de fécula; disuelta en ¼ taza de agua

## PREPARACIÓN

- 1 Funde la mantequilla, fríe la cebolla, la flor de calabaza y ¼ de taza de granos de elote.
- 2 Licúa la preparación anterior con la Media Crema NESTLÉ® en Balance Reducida en Grasa\*, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® en Balance Reducida en Grasa\*\*, el consomé de pollo, el agua, la sal con cebolla y la fécula.
- 3 Calienta hasta que espese moviendo constantemente, para evitar que se pegue. Ofrece con el resto de los granos de elote.



### CONSEJO CULINARIO

Licúa perfectamente para evitar que se sientan grumos en la crema.



### CONSEJO NUTRICIONAL

La flor de calabaza contiene grandes cantidades de antioxidantes llamados carotenoides, los cuales le proporcionan su color naranja

Para esta receta tus aliados perfectos son:



\*Comparada contra Media Crema NESTLÉ®.  
\*\*Comparada contra Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®.



SOPAS Y CREMAS



45 minutos  
+congelación



4 porciones



INGREDIENTES

- 1 lata de **CARNATION® CLAVEL®** en Balance Deslactosado
- 1 lata de frijoles bayos, enteros (580 g)
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de consomé de pollo, en polvo
- ½ paquete de tocino, picado y frito (125 g)
- ½ pechuga de pollo, cortada en cubos y asada (150 g c/u)
- 4 ramas de perejil, desinfectado y picado finamente
- 1 envase de Media Crema **NESTLÉ®** en Balance Deslactosada, refrigerada (190 g)

PREPARACIÓN

- 1 Licúa la lata de **CARNATION® CLAVEL®** en Balance Deslactosado con los frijoles, la fécula de maíz, el agua y el consomé de pollo. Cocina a fuego medio durante 8 minutos o hasta que espese ligeramente, moviendo para que no se pegue.
- 2 Agrega el tocino, mezcla y sirve en un tazón.
- 3 Decora con un poco de pollo, perejil picado y **Media Crema NESTLÉ®** en Balance Deslactosada.

Para esta receta tus aliados perfectos son:



CONSEJO CULINARIO

Si cueces frijoles, recuerda remojarlos en agua desde una noche antes para reducir el tiempo de cocción.



CONSEJO NUTRICIONAL

Los frijoles son ricos en potasio y calcio.

# Crema DE MARISCOS



40 minutos



4 porciones



## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de maíz  
¼ de cebolla, picada finamente  
2 dientes de ajo, picados finamente  
2 pimientos rojos de lata, escurridos  
12 camarones pacotilla, limpios

1 lata de Leche Evaporada CARNATION®  
CLAVEL®

1 lata de Media Crema NESTLÉ®

1 cubo de Concentrado de Tomate con  
Pollo CONSOMATE®

2 tazas de agua

1 cucharadita de fécula de maíz

¼ cucharadita de sal con cebolla, en polvo

¼ cucharadita de pimienta negra, molida

2 cucharadas de mantequilla

1 diente de ajo, picado finamente

2 tazas de mix de mariscos, limpios  
(camarones, tubo de calamar, tentáculos  
de calamar y almejas)

5 ramas de perejil desinfectado y picado  
finamente

## PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite en una olla, fríe la cebolla y el ajo hasta que cambien de color, añade los pimientos y los camarones, cocina por 3 minutos, deja enfriar.
- 2 Licúa la preparación anterior con **Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®**, la **Media Crema NESTLÉ®**, el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**, el agua, la fécula de maíz, la sal con cebolla y la pimienta. Cuela y calienta hasta que espese ligeramente. Reserva.
- 3 En una sartén funde la mantequilla, añade el mix de mariscos y cocina hasta que cambien de color; vierte a la preparación anterior, sirve caliente. Decora con perejil. Ofrece

Para esta receta tus aliados perfectos son:



### CONSEJO CULINARIO

Si deseas incrementar el sabor de tu crema añade caparazones de camarón a la mezcla de pimiento, licúa y cuela antes de integrar con el resto de los ingredientes.



### CONSEJO NUTRICIONAL

El camarón aparte de ser delicioso es bajo en calorías, contiene ácidos grasos omega-3, vitaminas D y B12.



Recetas  
Nestlé  
.com.mx



SOPAS Y CREMAS



35 minutos



4 porciones

## INGREDIENTES

4 zanahorias, cocidas  
1 ½ tazas de Alimento Líquido  
CARNATION® CLAVEL® en Balance  
Origen Coco  
1 taza de agua  
1 cucharada de consomé de pollo, en polvo  
¼ cucharadita de jengibre, molido

# Crema de ZANAHORIA Y JENGIBRE

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa las zanahorias con 1 ½ tazas de **CARNATION® CLAVEL® en Balance Origen Coco**, el agua, el consomé de pollo y el jengibre.
- 2 Vierte en una olla y calienta a fuego medio durante 8 minutos o hasta que espese ligeramente.
- 3 Ofrece.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



### CONSEJO CULINARIO

Para cocinar las zanahorias, córtalas en 4 partes, hierva agua, añada las zanahorias y cocina durante 15 minutos o hasta que estén suaves.



### CONSEJO NUTRICIONAL

La zanahoria es una verdura rica en vitamina A, la cual ayuda a mantener la salud visual.



40 minutos



4 porciones



## INGREDIENTES

- 3 jitomates, cortados en cuartos
- 2 chiles pasilla, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 chile ancho, sin semillas y remojado en agua caliente
- 2 dientes de ajo
- ¼ de pieza de cebolla
- 2 cubos de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1 litro de agua
- 1 bolsa de tiras de tortilla, fritas (500 g)
- ½ paquete de queso panela, rallado (100 g)
- 1 aguacate, cortado en cubos
- 1 envase de **Media Crema NESTLÉ®**, refrigerada (190 g)

# Sopa azteca de TORTILLA A LOS 3 CHILES

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa los jitomates con los chiles, el ajo, la cebolla y los cubos de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**, cuela y reserva. Calienta el aceite en una olla, agrega la preparación anterior y cocina hasta que cambie de color ligeramente, agrega el agua, mezcla y cocina por 5 minutos más.
- 2 Sirve en un plato un poco de tiras de tortilla, baña con el caldo y decora con el queso, aguacate y **Media Crema NESTLÉ®**.

Para esta receta tus aliados perfectos son:



### CONSEJO CULINARIO

Puedes decorar con tiras de chile ancho frito.



### CONSEJO NUTRICIONAL

Reduce el uso de grasa en tus platillos para disminuir el contenido calórico sin tener que disminuir la porción.



SOPAS Y CREMAS



minutos



4 porciones

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de maíz  
½ cebolla, picada finamente  
1 cucharada de ajo, picado finamente  
500 g de champiñones, limpios y fileteados  
2 jitomates, cortados a la mitad  
3 tazas de agua  
1 chile guajillo, sin semillas y remojado en agua caliente  
1 chile chipotle adobado, de lata  
1 chile de árbol, sin semillas y remojado en agua caliente  
2 cubos de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**  
¼ de pieza de cebolla, en trozo  
1 diente de ajo  
5 ramas de epazote, desinfectado  
2 limones, su jugo

# Sopa de champiñones CON 3 CHILES

## PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade el ajo y los champiñones; cocina por 3 minutos más.
- 2 Licúa los jitomates con el agua, el chile guajillo, el chile chipotle, el chile de árbol, el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**, la cebolla y el ajo. Cuela, vierte a la preparación de champiñones y agrega el epazote; cocina hasta que hierva.
- 3 Retira las ramas de epazote y sirve con un poco de limón.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



### CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar un poco de orégano antes de servir.



### CONSEJO NUTRICIONAL

Los champiñones son ricos en ácido pantoténico, vitamina esencial para la formación y renovación de tejidos.



minutos



4 porciones

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de maíz  
 ½ cebolla, picada finamente  
 1 cucharada de ajo, picado finamente  
 2 tazas de espinacas, desinfectadas y fileteadas  
 5 salchichas, cortadas en rodajas  
 1 papa, cortada en cubos  
 3 jitomates, cortados a la mitad  
 3 tazas con agua  
 1 chile guajillo, sin semillas y remojado en agua caliente  
 2 cubos de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**  
 ¼ de pieza de cebolla, en trozo  
 1 diente de ajo

# Sopa de papa con ESPINACA Y SALCHICHA

## PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade el ajo, las espinacas y las salchichas, cocina hasta que estén ligeramente doradas; por último, agrega las papas y reserva.
- 2 Licúa los jitomates con el agua, el chile guajillo, el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**, la cebolla y el ajo; cuele y vierte en la preparación de las salchichas; cocina hasta que las papas estén tiernas.
- 3 Ofrece la sopa caliente.

Para esta receta tu aliado perfecto es:



### CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar un chile chipotle para darle un toque picosito.



### CONSEJO NUTRICIONAL

La papa es un tubérculo que le brinda energía al cuerpo y al cerebro.



[WWW.RECETASNESTLE.COM.MX](http://WWW.RECETASNESTLE.COM.MX)