

EL RECETARIO de TOMATITO



SUGERENCIA DE USO



Recetas
Nestlé

ingredientes

- 5 jitomates, cocidos
- 1 chile jalapeño, cocido
- 5 5 piezas de chile guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- ¼ pieza de cebolla, cocida
- 1 diente de ajo, cocido
- 1 taza de agua
- 1 sobre de Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE®
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 8 tortillas de maíz, fritas y doradas
- 8 huevos, estrellados y fritos
- 8 rebanadas de tocino, frito
- 5 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente
- 1 aguacate, cortado en rebanadas

Preparación

1. Licúa los jitomates, los chiles, la cebolla, el ajo y el agua. Calienta el aceite, vierte lo que licuaste y cocina hasta que hierva, añade el Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE® y continúa la cocción hasta que espese ligeramente moviendo ocasionalmente.
2. Coloca 2 tortillas sobre un plato, añade un par de huevos, 2 rebanadas de tocino y baña con salsa caliente; repite con el resto de los ingredientes.
3. Decora con el cilantro y el aguacate; ofrece.

CONSEJO CULINARIO:

Si deseas puedes acompañar con frijoles refritos.

CONSEJO NUTRICIONAL:

El queso panela tiene un bajo contenido de grasa.



HUEVOS EN SALSA DE CHORIZO



ingredientes

- 4 piezas de chile de árbol secos, sin semillas y remojados en agua caliente
- 4 jitomates, cortados en cuartos
- 1½ tazas de puré de tomate, natural
- ½ taza de agua
- 1 sobre de Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE®
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 bolsa de totopos de maíz (350 g)
- 4 bolillos, cortados a la mitad y calientes
- 200 g de queso tipo manchego, rallado
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ®, refrigerada (190 g)
- 4 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente

Preparación

1. Licúa los chiles con los jitomates, el puré de tomate y el agua. Calienta el aceite, vierte lo que licuaste, añade el Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE® y cocina hasta que espese ligeramente, baña con la salsa los totopos.
2. Forma los tocolotes, agregando un poco de chilaquiles y queso sobre el pan, calienta en el microondas hasta que el queso gratine.
3. Decora con la Media Crema NESTLÉ® y el cilantro. Ofrece.

CONSEJO CULINARIO:

Puedes bañar los totopos con la salsa y esperar 5 minutos para que se ablanden.

CONSEJO NUTRICIONAL:

El puré de tomate aporta potasio.

TIP:

Puedes sustituir el chile de árbol por chile guajillo para que la salsa no sea picante.



TECOLOTES EN SALSA ROJA



ingredientes

SALSA

- 3 jitomates, cocidos
- 1 chile serrano, cocido
- ¼ pieza de cebolla, cocida
- 1 diente de ajo, cocido
- 1 sobre de Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE®
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 rebanadas de pan rústico, tostado
- 4 huevos, estrellados y fritos
- ½ taza de queso Cotija, desmoronado
- 4 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente

Preparación

1. Para la salsa, licúa los jitomates, el chile, la cebolla, el ajo y el agua. Calienta el aceite, vierte lo que licuaste, el Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE® cocina hasta que espese moviendo ocasionalmente.
2. Agrega un poco de la salsa sobre cada rebanada de pan, un huevo estrellado, el queso y decora con el cilantro.
3. Ofrece.

CONSEJO CULINARIO:

Si vas a lavar los huevos, hazlo en el momento que los vas a utilizar, ya que de hacerlo antes pierden su capa protectora y son más propensos a descomponerse más rápido.

CONSEJO NUTRICIONAL:

La proteína del huevo es de muy buena calidad.

TIP:

Puedes sustituir el queso Cotija por queso panela.



TOAST RANCHERO

20
min
preparación

4
porciones

ingredientes

- 4 piezas de chile de árbol secos, sin semillas y remojados en agua caliente
- 4 jitomates, cortados en cuartos
- 1½ tazas de puré de tomate, natural
- ¾ taza de agua
- 1 sobre de Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE®
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 bolsa de totopos de maíz (350 g)
- 500 g de suadero, frito y caliente
- ½ cebolla morada, picada finamente
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ®, refrigerada (190 g)
- 1 paquete de queso panela, rallado (200 g)

Preparación

1. Licúa los chiles con los jitomates, el puré de tomate y el agua. Calienta el aceite, vierte lo que licuaste, agrega el Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE® y cocina hasta que espese ligeramente.
2. Sirve los totopos, baña con la salsa, agrega el suadero, la cebolla, la Media Crema NESTLÉ® y el queso panela.
3. Ofrece.

CONSEJO CULINARIO:

Cuando elijas el suadero, revisa que la carne sea de color rojo y que la capa de grasa sea de color blanco.

CONSEJO NUTRICIONAL:

El jitomate aporta antioxidantes.

TIP:

Puedes sustituir el chile de árbol por 2 chiles jalapeños rojos.



CHILAQUILES ROJOS CON SUADERO



ingredientes

SALSA

- ¼ pieza de cebolla, frita
- 2 dientes de ajo, fritos
- 3 jitomates, fritos
- 2 piezas de chile de árbol seco y fritos
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 sobre de Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE®

- 200 g de queso tipo manchego, rallado
- 8 tortillas de harina, calientes
- 4 rebanadas de jamón de pavo

Preparación

1. Para la salsa, licúa la cebolla con el ajo, los jitomates, el chile y el aceite; vierte en un recipiente. Agrega el Concentrado de Tomate con Pollo en Polvo CONSOMATE®; mezcla.

2. Forma las sincronizadas agregando un poco de queso sobre una tortilla, una rebanada de jamón y cubre con otra tortilla; calienta en una sartén por ambos lados hasta que el queso gratine y repite con el resto de los ingredientes.

3. Corta en 4 partes, sirve las sincronizadas con la salsa y ofrece.

CONSEJO CULINARIO:

Puedes agregar un poco de tocino frito a las sincronizadas.

CONSEJO NUTRICIONAL:

El jamón de pavo aporta proteína y poca grasa.

TIP:

Puedes cambiar el queso tipo manchego por queso Oaxaca.



SINCRONIZADAS EN SALSA FRITA

15
min
preparación

4
porciones



Recetas
Nestlé



CONS-MATE®
MI SAZÓN EN
POLVO

COME BIEN. ®Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza