

# Recetas

EN MENOS DE 30 MIN

para mamá

Recetas en menos de 30 min para mamá





# Pasta

## FUSILLI



## INGREDIENTES

- 1 Taza de Pasta fusilli cocida
- ½ Cucharadita de Aceite de oliva
- ¼ Taza de Pasas
- 1 Cucharada de Queso parmesano rallado
- 50 Gramos de Pollo cocido
- 2 Cucharadas de Jugo MAGGI®
- ¼ Taza de Brócoli cocido
- 1 Paquete de SALADITAS® GAMESA® troceadas (186 g)

## PREPARACIÓN

- 1** En un tazón, agrega la pasta con el aceite de oliva, las pasas y el queso parmesano e incorpora hasta integrar por completo.
- 2** Coloca el pollo en un tazón con el Jugo MAGGI® y reserva.
- 3** En un plato coloca la pasta con el pollo, el brócoli y las SALADITAS® GAMESA®.

**Consejo culinario:** Puedes sustituir el queso parmesano por queso panela rallado.

**Consejo nutricional:** Consume brócoli por su aportación de azufre.



# Espagueti

## ROJO CREMOSO



### INGREDIENTES

- 1 ½ Tazas de Puré de tomate natural
- ¾ Taza de Agua
- 1 ½ Cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 Lata de Media Crema NESTLÉ®
- 1 Paquete de Espagueti (200 g)
- 1 Envase de Media Crema NESTLÉ® refrigerada (190 g)
- 3 Ramitas de Perejil fresco desinfectado y picado finamente

### PREPARACIÓN

- 1** Para la salsa, licúa el puré de tomate con el agua y el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®.
- 2** Calienta lo que licuaste hasta que espese ligeramente, vierte la lata de Media Crema NESTLÉ® poco a poco y sin dejar de mover. Agrega el espagueti cocido y escurrido; calienta por 2 minutos más.
- 3** Decora con la Media Crema NESTLÉ® y el perejil. Ofrece.

**Consejo culinario:** Recuerda cocer la pasta 1 minuto menos de lo que indica el empaque para obtener una pasta firme.

**Consejo nutricional:** El perejil aporta vitamina C.



# Ensalada de

## PECHUGA EMPANIZADA

### con vegetales



## INGREDIENTES

- ½ Taza de Bebida De Avena + Linaza NATURE'S HEART®
- 1 Huevo
- 2 Cucharadas de sal con ajo en polvo
- 4 Milanesas de pollo
- 1 Paquete de Empanizador de maíz
- Aceite vegetal para freír
- 1 Lechuga orejona desinfectada y troceada
- 1 Lechuga sangría desinfectada y troceada
- 1 Jitomate cortado en rebanadas
- 1 Aguacate rebanado
- 1 Bolsa de NATURE'S HEART® NUTTY BERRY (170 g)

## PREPARACIÓN

- 1** En un tazón mezcla la Bebida De Avena + Linaza NATURE'S HEART® con el huevo y la sal con ajo; pasa las milanesas por la mezcla anterior y empanízalas por ambos lados con el empanizador de maíz. En una sartén caliente el aceite y fríe las milanesas.
- 2** Mezcla la lechuga orejona con la lechuga sangría, el jitomate, el aguacate y la bolsa de Nutty Berry Mix NATURE'S HEART®.
- 3** Sirve las milanesas con la ensalada y disfruta.

**Consejo culinario:** Puedes acompañar con un poco de salsa de chipotle.

**Consejo nutricional:** El pollo aporta proteína a la dieta.

# Enchiladas

## VERDES



## INGREDIENTES

- 600 Gramos de tomates verdes cocidos
- 1 Chile serrano cocido
- 2 Dientes de ajo cocidos
- ¼ De pieza de cebolla mediana, cocida
- 1 ½ Cucharadas de consomé de pollo en polvo
- 6 Ramas de cilantro desinfectado
- 1 ½ Tazas de agua
- 1 Cucharada de aceite vegetal
- 1 Cucharada de aceite vegetal
- ½ Cebolla fileteada
- 600 Gramos de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 1 Cucharadita de sal con ajo en polvo
- 12 Tortillas de maíz pasadas por aceite caliente
- 1 Taza de queso fresco desmoronado
- ¼ De pieza de cebolla morada
- 1 Envase de Media Crema NESTLÉ® refrigerada (190 g)
- 5 Ramas de cilantro desinfectado y picado finamente

## PREPARACIÓN

- 1** Para la salsa, licúa los tomates con el chile serrano, el ajo, ¼ de pieza de cebolla, el consomé de pollo, 6 ramas de cilantro y el agua. Vierte el aceite en una olla y calienta la salsa. Cocina por 5 minutos o hasta que espese moviendo ocasionalmente.
- 2** Para el relleno, calienta 1 cucharada de aceite y fríe ½ cebolla fileteada hasta que esté transparente. Agrega la pechuga de pollo, la sal con ajo y cocina por 5 minutos.
- 3** Rellena las tortillas con la preparación anterior y baña con la salsa caliente. Decora con el queso ranchero, ¼ de pieza de cebolla fileteada, un poco de Media Crema NESTLÉ® y el cilantro picado. Ofrece.

**Consejo culinario:** Puedes añadir un poco de azúcar o una pizca de bicarbonato a la salsa en caso de que quede ácida.

**Consejo nutricional:** Las tortillas aportan calcio.



# Arroz

## CON LECHE

### en microondas



## INGREDIENTES

- 1 Taza de arroz enjuagado y escurrido
- 2 Tazas de agua
- ½ Raja de canela
- ¾ De taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 Bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)

## PREPARACIÓN

1

Coloca el arroz en un tazón de vidrio de 20 cm de alto x 25 cm de diámetro, esta medida te ayudará a que no se derrame durante la cocción. Añade el agua, la canela y cubre con plástico adherente.

2

Con ayuda de un cuchillo realiza un agujero pequeño al centro del plástico y cocina a potencia alta por 15 minutos. Añade la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, la Leche Condensada LA LECHERA®, mezcla y tapa. Cocina en un primer intervalo de 2 minutos, retira del microondas con unos guantes o trapo de cocina y mezcla. Cocina en un segundo intervalo de 1.5 minutos, retira del microondas con unos guantes o trapo de cocina y mezcla.

3

Deja enfriar, sin retirar el plástico adherente y ofrece.

**Consejo culinario:** Deja enfriar sin retirar el plástico adherente, esto te ayudará para que el arroz quede suave.

**Consejo nutricional:** El consumo de arroz blanco aporta vitamina D.



# Sorpresa de PIÑA COLADA



## INGREDIENTES

- 1 Taza de yogurt griego natural
- ½ Taza de coco rallado
- 4 Cucharadas de Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil
- 14 Galletas tipo soletas
- 1 Taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 3 Cucharadas de mermelada de piña

## PREPARACIÓN

- 1** Mezcla el yogurt, ¼ taza de coco y la Leche Condensada LA LECHERA® Sirve Fácil. Cubre el interior de 2 flaneras con papel aluminio; reserva.
- 2** Con ayuda de un cuchillo corta una de las orillas de las soletas. Hidrátalas en la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® conforme las vayas utilizando hasta que estén flexibles, colócalas alrededor de las flaneras, rellena con la mezcla de yogurt y agrega en la superficie las orillas de las soletas hidratadas.
- 3** Cubre con papel aluminio, congela por 15 minutos, desmolda y decora con la mermelada de piña y el coco restante; ofrece.

**Consejo culinario:** Para intensificar el sabor del coco rallado, tuéstalo en una sartén.

**Consejo nutricional:** El yogurt griego es bajo en grasas.



# Crema DE MAZAPÁN con chocolate



## INGREDIENTES

- 2 Tazas de crema para batir fría
- 1 Taza de Chocolate MORELIA PRESIDENCIAL®
- 1 Bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)
- 3 Mazapanes troceados
- 1 Taza de crema para batir fría

## PREPARACIÓN

- 1** Bate 2 tazas de crema para batir hasta que comience a doblar su volumen, en ese momento agrega el Chocolate MORELIA PRESIDENCIAL® y bate hasta integrar. Reserva en refrigeración.
- 2** Bate 1 taza de crema para batir y cuando comience a doblar su volumen, agrega la Leche Condensada LA LECHERA® con los mazapanes y bate hasta integrar. Reserva unos minutos en refrigeración.
- 3** Sirve la mezcla de chocolate en la mitad de 4 vasos y encima coloca la mezcla de mazapán; sirve y ofrece.

**Consejo culinario:** Puedes decorar con fresas.

**Consejo nutricional:** Los lácteos aportan calcio a tu dieta.



# Rollitos de

## CARLOS V®



## INGREDIENTES

- 1 Taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 2 Huevos
- 1 Cucharada canela molida
- 4 Barras de Chocolate con leche CARLOS V® (18 g c/u)
- 4 Rebanadas de pan de caja sin orillas y aplanados
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 2 Cucharadas de azúcar glass
- 1 Taza de frutos rojos
- 8 Hojas de menta desinfectada

## PREPARACIÓN

- 1** Bate la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con los huevos y la canela.
- 2** Colócalas las barras de Chocolate con Leche CARLOS V® en las rebanadas de pan y enrolla. En una sartén caliente agrega la mantequilla y asa hasta que doren ligeramente por todos lados.
- 3** Sirve y decora con el azúcar glass, los frutos rojos y las hojas de menta.

**Consejo culinario:** Para conservar el pan durante más tiempo, cierra bien su empaque y guárdalo en un lugar fresco, a temperatura ambiente y lejos de la luz solar.

**Consejo nutricional:** El huevo aporta proteína a tu dieta.

**Realización:**

RECETAS NESTLÉ®

Paulina Espinosa  
Alejandro Antonio  
Yamel Barrera  
Olivia Urdiales  
Abril Tavira  
Ana Cruz

**Diseño e Ilustración:**

Rajel Sandoval

**Edición gastronómica:**

Mariana Ortega

**Desarrollo y Degustación de Recetas:**

Chef Mariana Ortega  
Chef Jonathan Núñez  
Sub chef Ángeles Medina  
Sub chef Gabriel Rodríguez  
Sub chef Abraham Gómez  
Sub chef Tania Sánchez  
Becario: Noé Medina

**Estilismo de Alimentos:**

Mariana Ortega  
Studio Becky Treves

**Fotografía:**

León Rafael

**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.

CARNATION® CLAVEL®, LA LECHERA®, Media  
Crema NESTLÉ®, CONSOMATE®, MAGGI®,  
NATURE'S HEART®, MORELIA PRESIDENCIAL®,  
CARLOS V® 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.



