

# LOS CLÁSICOS DE LA NAVIDAD



# BACALAO DE VIZCAÍNA



8 Porciones



30 Minutos  
+ Cocción

## INGREDIENTES

- |   |  |
|---|--|
| <b>1/4</b> taza de aceite de oliva                          | <b>500g</b> de bacalao, desalado, cocido y deshebrado              |
| <b>1/2</b> cebolla, picada finamente                        | <b>1</b> frasco de aceitunas verdes, sin hueso y rebanadas (480 g) |
| <b>2</b> dientes de ajo, picados finamente                  | <b>18</b> alcaparras   |
| <b>1 1/2</b> tazas de puré de tomate                        | <b>4</b> chiles güeros de lata, cortados a la mitad                |
| <b>1/2</b> taza de agua                                     | <b>1/2</b> taza de almendras, fileteadas                           |
| <b>1</b> cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® | <b>2</b> cucharadas de perejil, desinfectado y picado finamente    |
| <b>1</b> cucharadita de sal con ajo, en polvo               |  |

## PREPARACIÓN

- 1** Calienta el aceite, fríe la cebolla fríe hasta que esté transparente, añade el ajo, cocina por algunos minutos, vierte el puré, el agua, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y la sal con ajo; cocina la salsa hasta que espese ligeramente; mueve constantemente para evitar que se pegue.
- 2** Añade el bacalao, las aceitunas, las alcaparras y los chiles. Vierte las almendras y el perejil; mezcla y cuece.
- 3** Ofrece caliente, acompaña con papas cocidas.

Consejo culinario: Para desalar el bacalao, sumérgelo en agua y cámbiala cada 3 horas. Escúrralo y cocina en agua durante 30 minutos o hasta que esté tierno; retira del agua y deshébralo.

Consejo nutricional: La aceituna es un alimento rico en omega 3.

# PAVO A LOS TRES CHILES



12 Porciones



60 Minutos  
+ Horneado



## INGREDIENTES

### RELLENO

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 300g de carne de res, molida
- 300g de carne de cerdo, molida
- 2 cucharadas de Jugo MAGGI®
- 2 cucharadas de Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- 1 taza de puré de tomate
- 3/4 taza de nuez, picada
- 1/2 taza de arándanos, deshidratados

### SALSA DE 3 CHILES

- 2 chiles anchos, sin semillas y remojados en agua caliente
- 4 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 chiles morita, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 1/2 tazas de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®

- 1 pizca de comino, molido
- 1 cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 1 pavo crudo, descongelado y limpio (6 kg)
- 1 jeringa para pavo
- 1/2 taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 barra de mantequilla, a temperatura ambiente (90 g)
- 1 cucharada de sal con cebolla, en polvo
- 1 cucharadita de hierbas finas

Horno precalentado a 180 °C

Consejo culinario: Puedes preparar únicamente la pechuga horneándola de 1 a 1 ½ horas dependiendo del tamaño o hasta que esté cocida. Recuerda que 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® equivale a 1 ½ tazas.  
Consejo nutricional: El chile contiene un alto aporte de vitamina C.

# PAVO A LOS TRES CHILES



12 Piezas



60 Minutos  
+ Horneado

## PREPARACIÓN

- 1 Para el relleno, calienta el aceite, agrega la carne de res y cerdo, el Jugo MAGGI®, la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®, el puré de tomate, la nuez y los arándanos, mezcla y cocina por 5 minutos o hasta que esté cocida la carne.
- 2 Para la salsa, licúa los chiles con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el comino, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®, el agua y la sal con cebolla, cuela y calienta durante 8 minutos o hasta que espese ligeramente.
- 3 Coloca el pavo en una charola para horno e inyéctalo con ½ taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®. Barnízalo con la mantequilla y espolvorea la sal con cebolla y las hierbas finas; cubre con papel aluminio y hornea a 180 °C durante 4 horas o hasta que esté cocido; 20 minutos antes de sacarlo del horno, retira el papel aluminio, barniza con la salsa y hornea durante 30 minutos más para que dore. Sirve el pavo con el relleno y disfruta.

Consejo culinario: Puedes preparar únicamente la pechuga horneándola de 1 a 1 ½ horas dependiendo del tamaño o hasta que esté cocida. Recuerda que 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® equivale a 1 ½ tazas.

Consejo nutricional: El chile contiene un alto aporte de vitamina C.

# LOMO DE CERDO MECHADO CON SALSA DE TAMARINDO



6 Porciones



35 Minutos  
+ Horneado



## INGREDIENTES

- 1kg de lomo de cerdo
- 3/4 taza de mezcla de arándanos, nuez, orejones de manzana, picados y ciruelas pasa, sin hueso y picadas
- 5 rebanadas de tocino, picadas
- 1/4 taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 1 cucharada de hierbas finas, molidas
- 3 cucharadas de miel maple
- 1 taza de agua
- 3/4 taza de concentrado de tamarindo
- 3 piezas de chile pasilla, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 1 cucharada de aceite de maíz

### SALSA

- 1 1/4 taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®

Horno precalentado a 200 °C

## PREPARACIÓN

- 1 Mecha el lomo con la mezcla de arándanos, nuez, orejones de manzana, ciruelas pasa y el tocino; inyecta el 1/4 de taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, espolvorea el lomo con 1 cucharadita de sal con cebolla y hierbas finas. Envuelve en papel aluminio y hornea a 200 °C durante 45 minutos; retira el papel aluminio, unta un poco de miel maple y hornea por 15 minutos más.
- 2 Para la salsa, licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® restante con el agua, el concentrado de tamarindo, los chiles, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y 1 cucharadita de sal con cebolla; cuele. Calienta el aceite, vierte la salsa y cocina hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente.
- 3 Rebana el lomo, baña con la salsa y acompaña con zanahorias rostizadas. Ofrece.

Consejo culinario: Si deseas incrementar el sabor de la carne, puedes enrollar en tiras de tocino el lomo antes de cocer y retirar el papel aluminio a la mitad de la cocción para que tome un color dorado.

Consejo nutricional: Sirve pequeñas porciones a tus hijos, recuerda que la capacidad del estómago de un niño es menor que la de un adulto.

# ENSALADA DE MANZANA



4 Porciones



30 Minutos  
+ Refrigeración



## INGREDIENTES

- 8 manzanas amarillas, cortadas en cubos
- 1 taza de nuez, picada
- 1 taza de piña en almíbar, cortada en cubos
- 1/2 taza de pasas
- 1 taza de cerezas en almíbar, sin rabo y coladas
- 2 latas de Media Crema NESTLÉ®
- 1/2 taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 bolsa de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)

## PREPARACIÓN

- 1 Mezcla las manzanas con la nuez, la piña, las pasas, las cerezas, la Media Crema NESTLÉ®, 1/2 taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y la Leche Condensada LA LECHERA®. Reserva.
- 2 Refrigera por 30 minutos.
- 3 Ofrece.

Consejo culinario: Puedes añadir apio picado a la ensalada.  
Consejo nutricional: La manzana es una fruta rica en pectina.

# ENSALDA DE NOCHE BUENA



6 Porciones



40 Minutos  
+ Refrigeración



## INGREDIENTES

- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- 3/4 taza de Leche Condensada LA LECHERA®
- 2 1/2 tazas de betabel cocido y cortado en cubos
- 1 taza de jícama, cortada en cubos
- 1 manzana, pelada y cortada en cubos
- 1 taza de cacahuate sin sal, pelado y picado
- 1 cáscara de naranja, cortada en tiras

## PREPARACIÓN

- 1 Mezcla en un recipiente el jugo de naranja, la Media Crema NESTLÉ® y la Leche Condensada LA LECHERA®. Agrega el betabel, la jícama, la manzana y la mitad de los cacahuates, refrigera.
- 2 Sirve en copas y añade el resto de los cacahuates.
- 3 Decora con la cáscara de naranja. Ofrece.

Consejo culinario: Para evitar que las manzanas se oxiden, sumérgelas en agua con jugo de limón.  
Consejo nutricional: La naranja es una fuente de rica en vitamina C.

# ROMERITOS



8 Porciones



45 Minutos



## INGREDIENTES

### TORTAS DE CAMARÓN

- 4 claras
- 4 yemas
- 1/4 taza de polvo de haba
- 1/4 taza de polvo de camarón
- 1/4 taza de pulpa de camarón
- aceite para freír

### MOLE

- 1/4 taza de cacahuates, sin sal
- 1/4 taza de almendras, fileteadas

- 2 dientes de ajo
- 200g de mole almendrado en pasta
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 taza de Alimento para Preparar Bebida Sabor a Chocolate MORELIA PRESIDENCIAL®
- 1/2 cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 1kg de romeritos, limpios, cocidos y escurridos
- 1 taza de camarones secos, desalados
- 1 1/2 tazas de papas cambray, cocidas

## PREPARACIÓN

- 1 Para las tortas de camarón, bate las claras hasta formar picos firmes, agrega las yemas una a una y mezcla con cuidado hasta integrar con una espátula, añade el polvo de haba, el polvo de camarón y la pulpa de camarón; mezcla suavemente hasta integrar. En una sartén, calienta el aceite para freír y con ayuda de una cuchara forma las tortas sobre la sartén; cocina por ambos lados.
- 2 Para el mole, licúa los cacahuates con las almendras, el ajo, el mole y un poco del agua. En una olla, calienta 1 cucharada de aceite y vierte lo que licuaste con el resto del agua, el Alimento para Preparar Bebida Sabor a Chocolate MORELIA PRESIDENCIAL®, la pimienta y la sal con cebolla; mezcla y cocina por 5 minutos más.
- 3 Añade los romeritos, los camarones y las papas; cocina hasta que hierva. Agrega las tortas de camarón, mezcla y ofrece.

Consejo culinario: Para cocinar los romeros, calienta una olla con agua y añade 1 cucharada de bicarbonato de sodio, cuando esté a punto de ebullición agrega los romeros y cocina hasta que estén blandos, escurre y enjuaga con agua fría.

Consejo nutricional: Agrégale verduras a sopas y cremas.

# CIRUELAS RELLENAS



25 Piezas



25 Minutos  
+ Refrigeración

## INGREDIENTES

- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- 1 paquete de queso crema, a temperatura ambiente (190 g)
- 1 paquete de tocino, frito y picado (225 g)
- 1 paquete de ciruelas, sin hueso (500 g)
- 1 taza de nuez, picada
- 1 paquete de galletas saladas (106 g)

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa la Media Crema NESTLÉ® con el queso crema y la mitad del tocino. Mezcla con el resto del tocino y refrigera por 30 minutos.
- 2 Coloca la mezcla anterior en una manga pastelera, rellena las ciruelas, cubre con nuez picada y decora con perejil. Ofrece el resto del dip con galletas.

Consejo culinario: Puedes cambiar el tocino por jamón serrano.

Consejo nutricional: Para aumentar tu consumo de fibra consume una porción de fruta o verdura en cada comida del día.