

RECETARIO SALUDABLE MES PATRIO

SEPTIEMBRE 2022



ENTRADAS:

- ✓ Crema de chile poblano _____ 2
- ✓ Crema de cilantro _____ 3

GUARNICIÓN:

- ✓ Arroz poblano _____ 4
- ✓ Papas Cambray al perejil _____ 5

PLATO PRINCIPAL:

- ✓ Albóndigas de amaranto _____ 6
- ✓ Calabacitas rellenas de hongos con machaca y queso parmesano _____ 7
- ✓ Ceviche de jicama y piña con hierbabuena _____ 8
- ✓ Ceviche de atún y mango _____ 9
- ✓ Chiles en nogada vegetarianos _____ 10
- ✓ Chiles rellenos de queso de cabra _____ 11
- ✓ Tostadas de pollo al cilantro _____ 12

POSTRES:

- ✓ Gelatina de mandarina _____ 13
- ✓ Pudín Cítrico _____ 14



SOPAS Y CALDOS

Crema de chile poblano

Rinde 5 porciones

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 2 tazas de consomé de pollo.
- 5g de epazote.
- 5 piezas de chiles poblanos asados, pelados y cortados en trozos (reservar una pieza).
- 1 taza de leche.
- 300 g de crema ácida.
- 1/3 barra de queso crema
- 2 piezas de elote desgranado.



PREPARACIÓN:



1. En una cacerola coloca el aceite, la mantequilla calienta por 3 minutos. Posteriormente, añade el consomé de pollo, el epazote y los trozos de chile poblano, deja hervir.
2. Una vez lista la mezcla, deja enfriar y licúa junto con la leche. Regresa al fuego y deja hervir nuevamente.
3. En un recipiente, coloca la crema y el queso crema e incorpora un cucharón de la preparación anterior, mezcla bien con la ayuda de un tenedor o batidor.
4. Por último, mezcla ambas preparaciones y agrega los granos de elote y la pieza de chile que se reservó cortado en cubitos. Deja hervir ligeramente.

TIP:

Una vez asados los chiles colócalos dentro de una bolsa de plástico y envuélvelos en un trapo, facilitará pelarlos.





SOPAS Y CALDOS

Crema de Cilantro

5 porciones

INGREDIENTES:

- | | |
|---|--|
| ½ kilogramo de calabacitas
(cocidas por 20 minutos, con sal) | 2 chiles cuaresmeños picados |
| 2 tazas de caldo de pollo | 2 papas medianas en cuadros sin
cáscara |
| ½ taza de crema light | 2 manzanas rojas en cuadros con
cáscara |
| ½ barra de mantequilla | 2 tazas de agua con el jugo de 1
limón |
| ½ cebolla picada | sal al gusto |
| 1 taza de cilantro | pimienta al gusto |



PREPARACIÓN:



En una cacerola se derrite la mantequilla, se acitrona la cebolla y el chile, se agrega el caldo de pollo (1 taza) hasta tapan las calabazas, agregamos el cilantro y licuamos, posteriormente agregamos la preparación anterior la cebolla chile etc..., licuamos nuevamente y regresamos esta mezcla a la cacerola a que hierva hasta que tenga una consistencia anape. En la licuadora se incorporarán 2 tazas de esta mezcla y la crema se licua y se agrega a la cacerola, se mueve perfectamente. Ya servida se adorna con los cuadros de manzana ya remojados en agua de limón.

(CONSISTENCIA ANAPE: es cuándo sacamos la cuchara de la sopa o crema para escurrirla y la sustancia queda adherida a la cuchara).





GUARNICIÓN

Arroz Poblano



INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz remojado y escurrido
- 2 chiles poblanos
- 1 diente de ajo
- 1 trocito de cebolla
- 1 latita de granitos de elote
- sal al gusto



PREPARACIÓN:



Se remoja el arroz en agua caliente durante 20 minutos. Escurre. Asa los chiles poblanos a fuego bajo, ponlos a sudar en una bolsa de plástico durante 15 a 20 minutos, pelalos y desvenalós. Posteriormente licualos junto con el diente de ajo, la cebolla en agua.

Fríe el arroz ya escurrido con un poco de aceite de olivo o aguacate hasta que tome un tono café, agrega los granitos de elote escurridos. Agrega todo lo licuado colado previamente, agregale sal al gusto y deja hervir, hasta que se consuma el liquido. Apaga la lumbre y sirve.





GUARNICION

Papitas con perejil 4 porciones

INGREDIENTES:

½ kilo de papitas cambray
1 manojito de perejil
aceite de oliva
sal al gusto



PREPARACIÓN:



En una olla se ponen a cocer las papitas. Ya cocidas y escurridas se ponen en una cacerola con aceite de oliva y se sofríen un poco. Lava y desinfecta el perejil, picalo y agregale las papitas, sazona con un poco de sal y pimienta cayena al gusto.





PLATO PRINCIPAL

Albóndigas de amaranto

3 porciones

INGREDIENTES:

- 100 g de amaranto
- 1 taza de agua
- 500 g de espinaca cocida
- 100 g de avena
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de perejil



PREPARACIÓN:



Coloca el amaranto en una cacerola con el agua y cocínalo hasta que se consuma toda. Retira del fuego. Repite el mismo procedimiento con la avena.

Agrega el amaranto, la avena, la espinaca y la sal en un tazón y machaca con un tenedor hasta que todos los ingredientes se unifiquen.

Añade el ajo, el perejil picado y mezcla.

Reposa la mezcla por 30 minutos en el refrigerador. Forma las albóndigas del tamaño deseado, colócalas en una charola para hornear y lleva al horno a 180 °C o hasta que doren.





PLATO PRINCIPAL

Calabacitas rellenas de hongos con machaca y queso parmesano

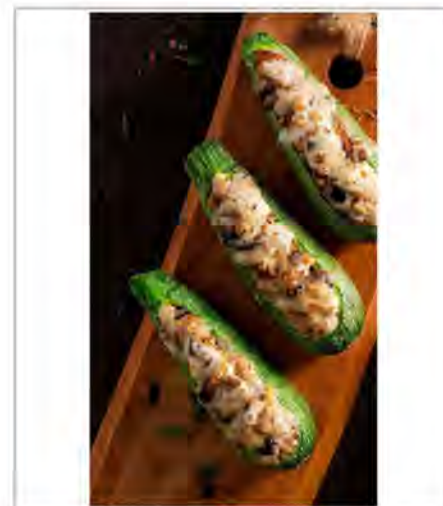
Rinde 4 porciones

INGREDIENTES:

- 4 calabacitas.
- 1 diente de ajo.
- ¼ de cebolla blanca.
- 100 g de champiñones.
- 50 g de machaca.
- 1 cucharada aceite de oliva extra virgen

Para la salsa bechamel de parmesano:

- 20 g de mantequilla.
- 50 ml de aceite de oliva extra virgen
- 50 g de harina.
- 500 ml de leche descremada.
- 75 g de queso parmesano.
- 1 yema.
- Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN:



- Corta a lo largo las calabacitas. Vacíalas con una cuchara. Reserva el relleno para el sofrito de hongos.
- Cocina las calabacitas en la vaporera, de forma que queden verde y al dente. Resérvalas.

Para el relleno de hongos:

- Vierte en una sartén aceite de oliva y agrega el ajo y la cebolla picadas. Cuando hayan transparentado, agrega los champiñones y la machaca picados, y deja que se cuezan hasta que se evapore el agua.
- Agrega el relleno de las calabacitas picadas. Deja que se cocine hasta conseguir una mezcla jugosa, pero casi seca.
- Añade sal y pimienta. Reserva.

Para la bechamel de parmesano:

- En una sartén, agrega la harina y remueve por un minuto, hasta que se disuelvan los grumos. Agrega la leche, previamente calentada, en tandas, de forma que la mezcla vaya absorbiendo gradualmente la leche. Mueve constantemente para conseguir una salsa cremosa.
- Cuando la salsa esté cremosa, retira del fuego y añade el queso parmesano y la yema de huevo. Mezcla, sazona con sal y reserva la mitad de la salsa bechamel con el relleno de hongos y machaca.
- Rellena las calabazas y báñalas con un poco de la salsa bechamel restante.
- Gratina y sirve.





PRINCIPAL

Ceviche de jícama y piña con hierbabuena

6 porciones

INGREDIENTES:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Cebolla morada finamente picada | 3 cucharadas de aceite de oliva |
| 2 Chile serrano desvenados y picados | 1 1/2 cucharaditas del himalaya o mar |
| 1 naranja o mandarina exprimida | 1 Jícama pelada y cortada en cubos pequeños |
| 5 ramitas de cilantro | 1/2 Piña pelada y cortada en cubos pequeños |
| 30 hojitas de hierbabuena | |
| El jugo de 3 o 4 limones | |



PREPARACIÓN:



En un tazón grande, de preferencia en el que vas a servir, mezcla muy bien la cebolla, chile serano, jugo de naranja o mandarina, cilantro, hierbabuena, jugo de limo, aceite de oliva y sal.

Agrega la jícama y la piña y mezcla perfectamente. Guarda en el refrigerador hasta el momento de servir.





PLATO PRINCIPAL

Ceviche de atún y mango

Rinde 5 porciones

INGREDIENTES:

Para la marinada del atún:

- 2 limones verdes.
- 1 lima
- 20 ml de soya.
- 3 rajas de chile manzano.
- 355 ml de cerveza oscura.
- 100 ml de aceite de oliva extra virgen.
- Sal al gusto.

Para el ceviche:

- 1 taza de atún crudo, en cuadros.
- 1 taza de mango, pelado y en cuadros.
- 1 taza de pepino, pelado y sin semillas, en tiras.
- 2 cucharadas de cebolla morada cortada en juliana.

- 2 jitomates, cortados en tiras anchas.
- ½ aguacate

Para la salsa fresca y picosa:

- 40 g de tomate previamente tatemado.
- 10 g de jengibre.
- 1 limón.
- 1 manzana verde.
- Chile manzano al gusto.
- 80 g de apio.
- 30 hojas de perejil.
- 5 hojas de hierbabuena.
- 60 ml de aceite de oliva extra virgen.



PREPARACIÓN:

Para el ceviche:

1. Mezcla los ingredientes de la marinada y deja reposar en ella el atún, por 15 minutos.
2. Pasa los ingredientes de la salsa fresca por un extractor de jugos, de modo que obtengas un líquido homogéneo. Agrega aceite de oliva extra virgen.
3. Retira el atún de la marinada. Móntalo en un plato hondo, agrega el mango, el tomate, la cebolla morada, el pepino rallado y mezcla.

Para la salsa fresca y picosa:

En un extractor de jugo agrega el tomate previamente tatemado, el jengibre, el limón, la manzana, el chile manzano, el apio, el perejil y la hierbabuena. Extraer todo el jugo de estos ingredientes. Agrega aceite de oliva extra virgen para darle sabor y textura.

Para decorar:

Agrega hojas de perejil, menta y el aguacate. Para aderezarlo puedes acompañarlo con aceite de Oliva Extra Virgen al gusto. Pruébalo con la salsa fresca y picosa, y tostadas de maíz azul.

Para la decoración:

- 5 hojas de menta.
- 10 hojas de perejil.
- 10 piezas de tostadas de maíz azul.





PLATO PRINCIPAL

Chiles en nogada vegetarianos

6 porciones

INGREDIENTES:

6 chiles poblanos	(para la crema)
mantequilla	
¼ de papas cocidas	75 gramos de nuez
100 gramos de pasas o arándanos deshidratados	350 gramos de crema
30g jicama finamente cortada	150 gramos de queso doble crema
¼ de crema	azúcar al gusto
1 cebolla en rodajas (desflemada)	leche (poquita)
100 gramos de nuez picada	
granitos de granada	
sal al gusto	
1 pizca de canela	



PREPARACIÓN:



Asa los chiles poblanos a fuego bajo, ponlos a sudar en una bolsa de plástico durante 15 a 20 minutos, pelalos y desvenalós. Corta en cuadritos las papas y la jicama.

En un sartén calienta la mantequilla, acitrónala la cebolla, agrega la pizca de canela, mezclalo con las papas, la jicama, las pasas o arándanos deshidratados y la nuez. Con ésta mezcla se rellenan los chiles.

Todo se licua, se bañan los chiles y se adornan con los granitos de granada.





PRINCIPAL

Chiles rellenos de queso de cabra

4 porciones

INGREDIENTES:

4 chiles poblanos

Salsa:

4 jitomates rojos asados

1 diente de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Sal y pimienta al gusto

Relleno:

100 gramos de queso de cabra ligero

3 cd. nueces pecanas en trozos

3 huevos grandes, yemas y claras por separado



PREPARACIÓN:



1. Sofríe los jitomates y el ajo con aceite y haz un pequeño caldillo y sazónalo con sal y pimienta al gusto. Tápalo y apártalo para después.
2. Coloca los chiles en un comal y ponlos a asar durante unos 7 minutos, dando vuelta ocasionalmente, sácalos y ponlos en una bolsa de plástico o en un recipiente hermético, déjalos sudar durante 15 minutos, hasta que la piel empiece a separarse. Saca los chiles, uno a la vez, y con cuidado de no romperlos quitarles la piel quemada. Con un cuchillo pequeño y afilado, corta cada chile a lo largo por un extremo. Abrelo con cuidado y desvénelo. Aparta para después.
3. Combina el queso de cabra con los trocitos de nuez.
4. Coloca los chiles en una superficie plana y limpia, y con una cucharada mete $\frac{1}{4}$ de la mezcla de queso y nuez dentro de cada chile. Es importante que el chile pueda cerrarse, por lo que no le metas más mezcla de la que no cabe. Con los dedos, presiona ligeramente los extremos del chile para cerrarlo.
5. Coloca las yemas de huevo en un tazón mediano. Añadeles $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y bátelas hasta que queden livianas. Pon las claras en el tazón de la batidora eléctrica y bátelas a alta velocidad hasta que queden a punto de nieve. Retira el tazón de la batidora y lentamente incorpora las yemas batidas a las claras. Sigue revolviendo con cuidado hasta que las yemas dejen de ser visibles.
6. Calienta el aceite en una sartén grande y profunda a fuego medio - alto, sin permitir que humee. Baña cada chile en el huevo batido. Es más fácil si sostienes el chile sobre una espátula perforada y luego lo bañas en el huevo. No presiones las paredes del chile o el relleno se saldrá.
7. Coloca cada chile en el aceite caliente y fríelo durante unos 4 minutos, dándole vuelta solo una vez, hasta que la cobertura quede dorada y ligeramente crujiente. Sácalo de la sartén y colócalo en una capa doble de toallas de papel que absorberán el exceso de aceite.
8. Vierte alrededor de $\frac{1}{3}$ de taza de salsa de jitomate al centro de cada plato. Coloca el chile relleno sobre la salsa y sirve al momento, pues el capeado no tarda en ponerse pastoso.



**PRINCIPAL****Tostadas de Pollo al Cilantro**

4 porciones

INGREDIENTES:

300 Gramos de frijol refrito con 2 cds
de aceite de oliva

800 Gramos de pollo, deshebrado

1 Cucharada de aceite de oliva o coco

SALSA

1/3 Tazas de caldo de pollo

1/4 Cebollas

2 Chiles serranos

1/2 Tazas de cilantro fresco

1 Cucharadita de sal

1 Diente de ajo

3 Tomates verdes

PARA DECORAR:

1 Taza de lechuga, picada

1 Aguacate

1 Al gusto de cilantro fresco

8 Tostadas

1/2 Tazas de queso fresco (panela o
requesón)

1/2 Tazas de crema ácida baja en
grasa

**PREPARACIÓN:**

En una cacerola se pone a cocer el pollo, tapándolo por completo con agua y una pizca de sal. Una vez cocido se deshebra y se aparta el caldo de pollo.

Desinfecta y lava tus verduras.

En la licuadora coloca el caldo, el cilantro, los chiles, cebolla, ajo y los tomates verdes, coloca sal gusto. Licua hasta que se integre. En una cacerola limpia se coloca el aceite de oliva o coco a fuego medio-bajo y ya caliente se incorpora la salsa recién licuada, hasta que cambie el color a verde brillante (puedes probar de sal, y ajusta al gusto), por 7-10 minutos.

Incorpora el pollo a la salsa, y ¡esta listo para preparar tus tostadas!

Sírvelo con lechuga, los frijoles, aguacate, el queso, crema y un poco de cilantro picado o en hojas.

¡Disfruta!





POSTRE

Gelatina de Mandarina

8 porciones

INGREDIENTES:

1/2 lt de Jugo de mandarina
2 tazas de yogurt griego sin azúcar
1/3 taza de azúcar mascabada
1/2 taza de evaporada
3 sobres de grenetina, hidratada y fundida

Para decorar:
1 tz de supremas de Mandarina
1/2 tz de pistaches troceados



PREPARACIÓN:



Prehidrata la grenetina en agua tibia por 5 minutos.

Licua el jugo de mandarina con el yogurt griego, la azúcar mascabada y la leche evaporada, agrega al ultimo la grenetina fundida e incorpora bien.

En moldes para gelatina o un refractario grande coloca la mezcla y refrigera por 2-4 horas.

Adorna con supremas de mandarina y pistaches al gusto.





POSTRES

Pudín Cítrico

4 porciones



INGREDIENTES:

- 4 limas o 2 mandarinas
- 1 limón
- 1 taza de leche evaporada
- 1/3 o 60g paquete de queso crema baja en grasa o ligero
- 1/3 taza de azúcar morena o mascabada
- 2 tazas de crema agria baja en grasa
- 20g de gretina sin sabor (alrededor de 5 cucharaditas)



PREPARACIÓN:



Rallar la piel de las limas o mandarinas y el limón. Reservar para después. Exprime las limas o mandarina y reserva el jugo.

Prehidratar la gretina en agua tibia por 5 minutos.

En una licuadora, agregue el jugo de limón, la leche evaporada, el queso crema, la crema agria y la azúcar. Licúalo bien.

Agrega la gelatina y licúa para incorporar.

En un tazón, coloque la mezcla y agregue un tercio de la ralladura de limón y lima o mandarina combinados. Doblar y mezclar. Dejar de lado.

Coloca el resto de las cáscaras de lima-limón en el fondo de una forma de silicona y vierte el pudín de limón encima.

Refrigere por 4-6 horas.

Una vez firme, decore con ralladura de lima-limón por encima.

