



RECETAS

— Saludables

**Recetas sanas y útiles
para tu familia en este
periodo en casa**

- Palomitas de maíz en olla
- Quesadillas con espinaca
- Calabacitas con elote
- Spaguetti de albahaca con mantequilla
- Tinga de pollo
- Plátanos con chocolate



PALOMITAS

DE MAÍZ EN OLLA



Granos de maíz crudo
150 gr



Aceite de Girasol



Sal

PREPARACIÓN: 10MIN
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: FÁCIL

- Pon aproximadamente 5 cucharadas de aceite en el fondo de una olla y 1 cucharada de sal
- Mezcla la sal y el aceite de manera que quede proporcionalmente distribuido
- Acerca al fuego, a temperatura media
- Incorpora los granos de maíz de tal forma que queden bien repartidos en el fondo
- Tapa bien la olla
- Cuando comiencen las primeras explosiones, baja el fuego
- Cuando disminuya el sonido de las explosiones, aparta del fuego y deja reposar 1 minuto
- Coloca las palomitas en un bol y pon sal al gusto



1½ manojos de espinacas
o acelgas enjuagadas



250gr queso rallado
chihuahua



4 champiñones rebanados



4 tortillas grandes



2 dientes de ajo picados



40gr de mantequilla y
una cucharada de aceite vegetal



- Pica las espinacas o acelgas en tiras de 2 cm y cuece al vapor hasta que se hayan marchitado. Escurre el exceso de agua y coloca en un colador mientras preparas el resto de los ingredientes.

- Coloca el queso sobre un lado de cada tortilla. Coloca las tortillas (con el lado de queso hacia arriba) en un comal o parrilla y cocina durante 5 minutos, o hasta que el queso se haya derretido

- Derrite la mantequilla en un sartén a fuego medio. Agrega el ajo y los champiñones y saltea durante 5 minutos. Agrega las espinacas y cocina durante 5 minutos más. Distribuye esta mezcla en porciones similares sobre el queso de las quesadillas. Dobla las tortillas para cubrir el relleno.

- Calienta el aceite en un sartén a fuego medio. Agrega las quesadillas en el sartén, 1 a la vez, y dora durante 3 minutos por cada lado. Corta cada quesadilla en 4 triángulos al servir.

QUESADILLAS

con espinaca

PREPARACIÓN: 10MIN

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: FÁCIL



CALABACITA

CON ELOTE

PREPARACIÓN: 15MIN

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: MEDIA



3 calabacitas
picadas



2 jitomates
en cuadritos



1 taza de
granos de elote



1 cebolla
picada



1 diente de ajo
1 chile serrano



1 cucharadita
de orégano seco



Aceite



Sal



Pimienta

- Pon una sartén a calentar a fuego medio y agrégale el aceite para que se caliente.
- Agrega la cebolla, el ajo, jitomate y chiles.
- Sofríe por 3 minutos y añade el orégano.
- Revuelve todo bien, después agrega las calabacitas y los elotes.
- Cocina por 5 minutos más, revolviendo de vez en cuando.
- Sazona con sal y pimienta a su gusto.



200gr
Pasta Spaghetti cocido y escurrido



3 cucharadas
de mantequilla



1 consome
de pollo (cubo)



1Taza Albahaca fresca lavada
y escurrida



Leche evaporada



1 cucharadita
de sal



1/4 cebolla
picada



2 dientes
de ajo picados



SPAGUETTI

de albahaca y mantequilla

PREPARACIÓN: 15MIN
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: FÁCIL

- Derrite la mantequilla a fuego medio y agregue el ajo y la cebolla picada, después de sofreír 2 minutos, añade la leche evaporada, el consomé de pollo y la albahaca.
- Retire del fuego.
- Vierte la mezcla sobre el spaghetti y añade sal al gusto.

Recomendación
Puedes agregar pimienta al gusto.



TINGA

DE POLLO

PREPARACIÓN: 20 MIN

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: MEDIA



1 diente de ajo
1 chile serrano



3 calabacitas
picadas



Sal



2 jitomates
en cuadritos



Pimienta



1 taza de
granos de elote



1 cebolla
picada



Aceite



- Para hacer la salsa, pon a licuar los jitomates, el trozo de cebolla, ajo y chiles chipotles.

- Pon a calentar una sartén o una olla a fuego medio, agrega unas 2 o 3 cucharadas de aceite.

- Cuando el aceite ya esté caliente, agrega las cebollas y sofríelas durante aproximadamente 5 minutos o hasta que veas que están cambiando de color.

- Vierte la salsa sobre la cebolla y deja que se cocine unos minutos; cuando veas que la salsa comienza a hervir, agrega la pechuga desmenuzada que ya coció.

- Tapa el sartén u olla y cocina a fuego lento durante 20 minutos o hasta que la salsa se consuma.





4 plátanos



150 gr de chocolate
que pueda derretirse



1 cucharada
de mantequilla



- Cortar los plátanos por la mitad y colocar un palillo de madera por el centro y congelar.
- Poner el chocolate al baño María con una cucharada de mantequilla. Mantener al fuego hasta que el chocolate se derrita, mover bien con una cuchara.
- Sacar los plátanos del congelador una vez que estén congelados. Bañar los plátanos con el chocolate y dejar enfriar hasta que el chocolate se endurezca.

PLÁTANOS

con chocolate

PREPARACIÓN: 10MIN
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: FÁCIL

