

Porque
T
queremos
T
hablemos.



Tec Nutrición

RECETARIO VEGETARIANO

32 recetas

L.N. ISABELLA ORTIZ RDZ



ÍNDICE

Vegano

| | |
|---|---|
| Sándwich de aguacate y garbanzos | 1 |
| Rollitos de verano | 2 |
| Camote relleno de espinacas y frijoles | 3 |
| Crema de champiñones | 4 |
| Quequitos de avena y manzana con canela | 5 |
| Quequitos de tofu con vegetales | 6 |
| Tacos de tinga de coliflor | 7 |
| Coliflor en salsa búfalo | 8 |
| | 9 |

Lactovegetariano

| | |
|--|----|
| Chips de berenjena | 10 |
| Tostado de pay de queso | 11 |
| Ensalada de garbanzos con vinagreta casera | 12 |
| Ensalada de lentejas con betabel y queso cottage | 13 |
| Tomate relleno de quinoa con pesto | 14 |
| Tostado de yogurt con fruta | 15 |
| Pasta orzo con parmesano y espinacas | 16 |
| Portobello rellenos de queso y espinaca | 17 |
| | 18 |

Ovolactovegetariano

| | |
|------------------------------|----|
| Lasaña de vegetales | 19 |
| Tostado de huevo revuelto | 20 |
| Berenjena parmesano al horno | 21 |
| Albóndigas de champiñones | 22 |
| Tortitas de vegetales | 23 |
| Tostado de huevo pochado | 24 |
| Nuggets de garbanzos | 25 |
| Brownies de avellana | 26 |
| | 27 |

Semivegetariano

| | |
|--|----|
| Chile relleno de pescado | 28 |
| Salpicón de pollo | 29 |
| Sopa de pollo con nopales | 30 |
| Tostado de atún | 31 |
| Enchiladas de calabaza con pollo | 32 |
| Calabacitas rellenas de atún a la mexicana | 33 |
| Camarones al horno con brócoli y mantequilla | 34 |
| Tortitas de pollo | 35 |
| | 36 |

Porque
T
queremos
T
hablemos.



VEGANO

Alimentos solo a base de plantas, no incluye proteína y derivados animal



SÁNDWICH DE AGUACATE Y GARBANZOS

INGREDIENTES

2 reb pan integral
2 latas garbanzos enjuagados
2 aguacates
Jugo de limón
1/2 tza cebollín picado
1/2 tza apio picado
1/2 tza cilantro picado
3/4 cdita ajo en polvo
3/4 cdita cebolla en polvo
1/4 cdita pimienta
1/2 cdita eneldo
Verduras a elección
Hummus o pesto (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 En un tazón, mezclar todos los ingredientes menos las rebanadas de pan integral.
- 2 Apriete con un machacador de papas o tenedor hasta combinar los ingredientes.
- 3 Untar hummus o pesto en cada rebanada de pan integral.
- 4 Agregar todos los ingredientes y las verduras que desee.



ROLLITOS DE VERANO

INGREDIENTES

Cantidad que tu deseas:
Papel de arroz
Aguacate
Pepino
Zanahoria
Mango
Repollo
Rábano
Menta
Lechuga
Tofu
Salsa de soya
Semillas de sésamo
Aceite de oliva o sésamo (opcional)
Crema de cacahuate
Salsa Sriracha (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Cortar las verduras en tiras largas o rodajas pequeñas.
- 2 En un sartén, con un poco de aceite de oliva o sésamo cocine el tofu y agrega soya y semillas de sésamo.
- 3 En un plato hondo, poner un poco de agua tibia. Remoja el papel de arroz por ambos lados hasta que se ablande.
- 4 En el centro del papel de arroz, agregar todos los ingredientes y enrolle como un burrito.
- 5 Mezclar crema de cacahuate con salsa de soja y sriracha para usar como salsa.



CAMOTE RELLENO DE ESPINACAS Y FRIJOLES

INGREDIENTES

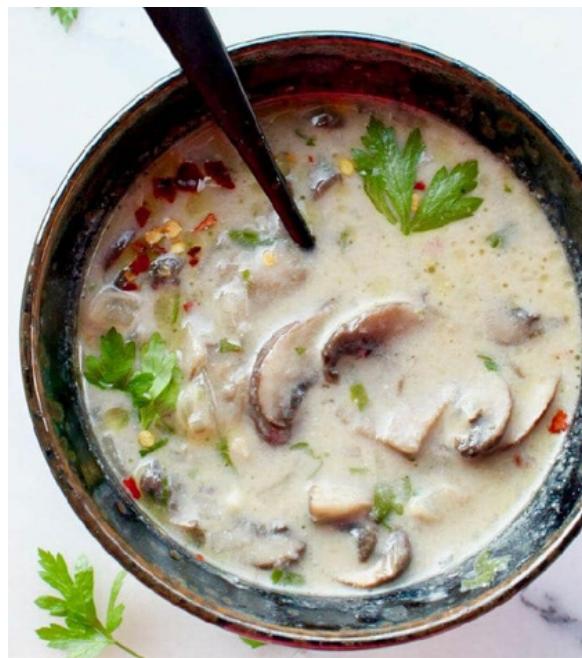
2 camotes
1 cda aceite de oliva extra virgen
2 dientes de ajo picados
1/2 tza espinacas
1/2 tza frijoles en bola escurridos
1/4 cdita nuez moscada molida
Pimienta molida
1/4 tza tomates deshidratados

Salsa:

1/4 tza tahini
1/8 cdita ajo en polvo

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar horno a 200°C.
- 2 Perforar con tenedor camotes y envolver en aluminio.
- 3 Hornear por 60 min o hasta estar suaves.
- 4 En un sartén, con aceite de oliva agregar el ajo, espinacas, tomates deshidratados y frijoles. Sazonar con nuez moscada y pimienta.
- 5 En un tazón, mezclar el tahini, ajo en polvo y un poco de agua tibia.
- 6 Cortar y abrir por la mitad el camote para servir los ingredientes con un poco de salsa y aceite de oliva.



CREMA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

700 g champiñones
1 cebolla picada
3 dientes de ajo picados
1/3 tza harina integral
1/2 tza vino blanco
Caldo de verduras
1 tza crema de coco
1 cda cebolla en polvo
1 cda levadura
6-8 ramitas tomillo fresco
Hojuelas de chile seco (opcional)
Pimienta
Cebollín y perejil para decorar (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 En una olla, agregar agua, cebollas, chile seco (opcional) y mezclar pero no quemar la cebolla.
- 2 Agregar ajo y champiñones, revolver y cubrir.
- 3 Vertir el vino blanco tomillo, cebolla en polvo, pimienta y levadura.
- 4 Continuar cocinando a fuego lento hasta que casi todo el líquido se haya evaporado.
- 5 Espolvorea harina y agregar caldo de verduras.
- 6 Agregar crema de coco y cocinar hasta estar espeso y 5 decorar con cebollín y perejil.



QUEQUITOS DE AVENA Y MANZANA CON CANELA

INGREDIENTES

3 tzas avena integral
1 cdita levadura en polvo
1 1/2 cdita canela molida
1/2 cdita vainilla
1 1/2 tza leche de almendras
1 1/4 tzas pure de manzana sin azucar
1/4 tza miel de maple
1 tza manzanas picadas
1/2 tza nuez/almendras picadas (opcional)
Crema de cacahuate (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 350°C.
- 2 En un tazón, mezclar todos los ingredientes.
- 3 Rocía un poco de aceite de oliva en aerosol el molde para los quequitos.
- 4 Hornear durante 25-30 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados.



QUEQUITOS DE TOFU CON VEGETALES

INGREDIENTES

420 g tofu
2 cditas tahini
2 cdas harina de garbanzos
3 cdas levadura
1 cda pasta de miso
¼ cdita cúrcuma
½ cdita cebolla en polvo
½ cdita pimienta
3 dientes de ajo picados
1 tza brócoli picado
1 pimiento rojo picado
1/2 tza de maíz
1/2 tza cebollín

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 350°C.
- 2 Rocía un poco de aceite de oliva en aerosol el molde para los quequitos.
- 3 En un sartén, fríe el ajo y agregar el brócoli, pimiento y maíz. Después, agregar el cebollín y retirar.
- 4 Procesar el tofu y después agregar la harina de garbanzo, levadura, tahini, pasta de miso, cúrcuma, cebolla en polvo y pimienta.
- 5 Mezclar el puré con las verduras y vertir en molde para hornear 25-30 minutos.



TACOS DE TINGA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

1 cda aceite de oliva
1 coliflor pequeña cortada
1/2 cebolla picada
1 diente de ajo picados
1 pimientos chipotle en adobo
1/2 cdita chile en polvo
1/4 cdita comino
2 - 3 cdas agua

Para acompañar:

Tortillas de maiz o nopal
Repollo rallado
Cilantro
Aguacate
Crema agria vegana

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 230°C.
- 2 Poner papel para hornear en una bandeja.
- 3 Cubrir coliflor con aceite de oliva y asar hasta estar dorado.
- 4 En un sartén, calentar con aceite de oliva todos los ingredientes.
- 5 Licuar hasta quede como una salsa suave.
- 6 Vierta la salsa sobre la coliflor y mezclar hasta estar cubierta uniforme.



COLIFLOR EN SALSA BÚFALO

INGREDIENTES

1 cabeza de coliflor
1/2 tza harina integral
1/2 tza agua
1 cda aceite de oliva
1 cda ajo en polvo
1/2 cdita sal
2/3 tza de salsa picante
2 cdas mantequilla derretida

Para acompañar:

Apio
Zanahoria
Aderezo Ranch Light o Blue Cheese Light

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 230°C.
- 2 En un tazón, combine la harina, agua, aceite de oliva, ajo en polvo y sal.
- 3 Agregue la coliflor y revuelva para cubrir cada pieza de manera uniforme.
- 4 Hornea durante 15 minutos, volteándola cada 7 minutos.
- 5 Combine salsa picante con mantequilla y agregue la coliflor y revuelva para cubrir uniformemente.
- 6 Regrese la coliflor al horno durante 20-25 minutos, volteando hasta dorarse.



LACTOVEGETARIANO

**Alimentos vegetales y derivados de
algunos lácteos**



CHIPS DE BERENJENA

INGREDIENTES

1 berenjena cortadas en rodajas muy finas
Sal y pimienta
2 cdas aceite de oliva virgen extra
1/4 cdita parmesano rallado
1 cdita condimento italiano
1 cdita polvo de ajo
Salsa Marinara para servir (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar horno a 350 °C.
- 2 Colocar rodaja de berenjena sobre toallas de papel.
- 3 Sazone ligeramente con sal, luego deje reposar durante 10 minutos.
- 4 Limpie cualquier humedad visible de las rodajas y voltee.
- 5 En un tazón, mezclar rodajas con aceite, parmesano, condimento italiano, ajo en polvo y pimienta.
- 6 Coloque las rodajas en una capa uniforme en una bandeja para hornear hasta que estén doradas y crujientes de 16 a 18 minutos.



TOSTADO DE PAY DE QUESO

INGREDIENTES

1 reb pan integral
Queso crema light/queso cottage
Frutos rojos
Menta
Miel de maple

PREPARACIÓN

- 1 Machacar un poco los frutos rojos y hacer una mermelada en un sartén con un poco miel de maple.
- 2 Untar la rebanada de pan con queso crema light/queso cottage y colocar encima la mermelada con una hojita de menta.



ENSALADA DE GARBANZOS CON VINAGRETA CASERA

INGREDIENTES

1 tza garbanzo
1/4 tza salsa inglesa
1/4 tza aceite de oliva extra
virgen
1/2 tza cebolla morada
1/2 tza tomate cherry
1/2 tza pepino
1/2 tza pimiento rojo
1/2 tza queso panela
1/4 tza jugo de limón

PREPARACIÓN

- 1 En un sartén, cocina los garbanzos hasta que estén suaves.
- 2 Para la vinagreta, mezcla salsa inglesa, jugo de limón y aceite de oliva extra virgen.
- 3 En un tazón, mezcla los garbanzos, cebolla morada, tomate cherry, pepino, pimiento, queso panela y jugo de limón.
- 4 Añade la vinagreta hasta integrar por completo.



ENSALADA DE LENTEJAS CON BETABEL Y QUESO COTTAGE

INGREDIENTES

1 tza lentejas cocidas
1/2 tza cilantro
1 cda orégano
1 cda tomillo
3/4 tza aceite de oliva extra virgen
3 cdas vinagre de manzana
2 tzas espinaca
2 tzas lechuga
1 tza betabel
1/2 tza queso cottage
1 tza pimiento de colores

PREPARACIÓN

- 1 Para la vinagreta de finas hierbas, licúa el cilantro con orégano, tomillo, aceite de oliva extra virgen y vinagre de manzana y reservar.
- 2 Mezcla en una ensaladera la espinaca, lechuga, betabel, el queso cottage, pimientos de colores y lentejas.



TOMATE RELLENO DE QUINOA CON PESTO

INGREDIENTES

1/2 tza quinoa cocinada
1 tza espinaca
4 tomates cortados por la parte superior ahuecados
Parte de adentro de los tomates
1 cdas puré de tomate
1 cdas puré de tomate

Pesto:

1/4 tza piñones
1 tzas albahaca
1 dientes de ajo picado
2 cdas aceite de oliva extra virgen
1/4 tza parmesano rallado

PREPARACIÓN

- 1 Para hacer el pesto, mezclar en una procesadora piñones, albahaca, ajo, parmesano y aceite de oliva.
- 2 Mezclar el pesto y espinacas con la quinoa.
- 3 En un sartén, cocinar la parte de adentro de los tomates con el pure de tomate, aceite de oliva, sal y pimienta para usar como salsa.
- 4 Rellenar tomates de quinoa con pesto y servir con salsa de tomate y hornear un poco.



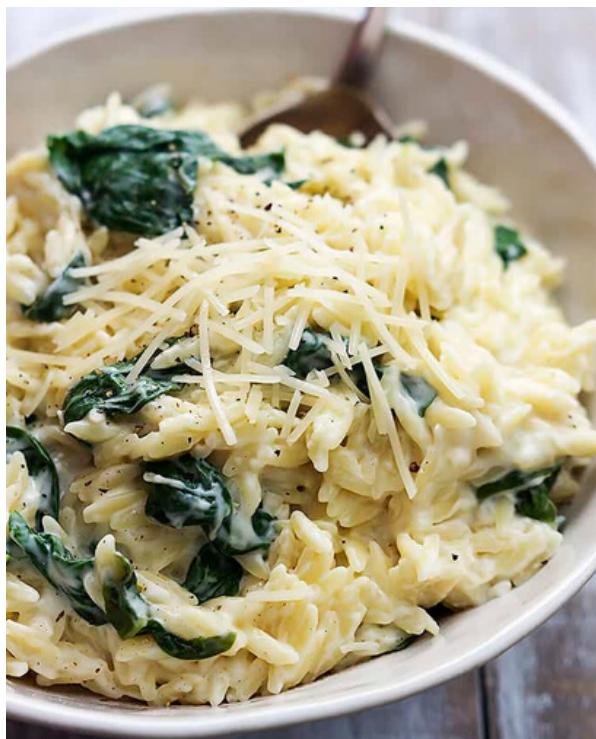
TOSTADO DE YOGURT CON FRUTA

INGREDIENTES

1 reb pan integral
Crema de avellana sin endulzar
Yogurt griego sin azúcar
Plátano
Fresas
Moras
Chía

PREPARACIÓN

- 1 Partir fruta en pequeños trozos.
- 2 Untar crema de avellana y yogurt griego sin azúcar.
- 3 Colocar encima la fruta cortada con un poco de chía.



PASTA ORZO CON PARMESANO Y ESPINACAS

INGREDIENTES

1 1/2 tzas pasta orzo (o cualquier otra pasta)
2 cdas aceite de oliva
2 1/2 cditas ajo picado
Sal y Pimienta
2 cditas harina integral
1 tza leche light
2/3 tza espinacas picadas
1/2 tza parmesano rallado
Ralladura de limón (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
- 2 Caliente el aceite de oliva y agregue ajo, sal y pimienta y saltear. Después, agregar la harina.
- 3 Agregue 1/4 de taza de leche a la olla y mezcle para eliminar cualquier bulto e ir incorporando toda la leche.
- 4 Cocine hasta que la salsa se espese y agregue las espinacas picadas a la salsa.
- 5 Retire la salsa y agregue el queso parmesano. Al derretirse, agregue pasta y revuelva para combinar.



PORTOBELLOS RELLENOS DE QUESO Y ESPINACA

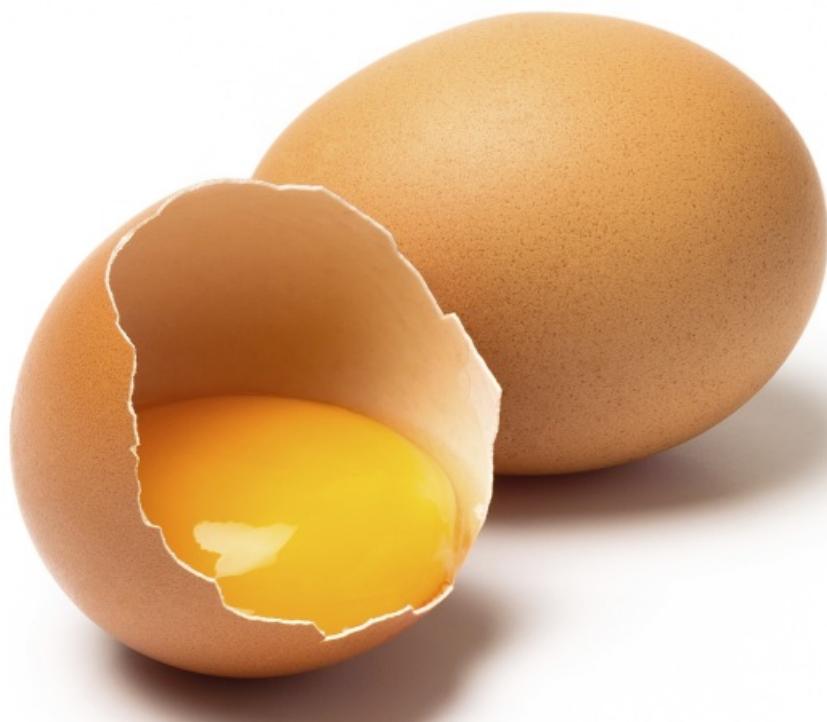
INGREDIENTES

2 cdas aceite de oliva extra virgen
1 cdas vinagre balsámico
2 dientes de ajo picado
4 portobellos
290 g espinaca cortada
1/2 tza parmesano
2-3 cdas crema light
1 tza queso mozzarella rallado
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar horno a 230 °C.
- 2 Marinar los portobellos con aceite de oliva, ajo y vinagre balsámico y hornear por unos minutos.
- 3 Combinar las espinacas, parmesano, crema, sal y pimienta.
- 4 Colocar encima de los portobellos la mezcla de espinacas y añadir encima queso mozzarella.

Porque
T
queremos
T
hablemos.



OVOLACTOVEGETARIANO

Alimentos vegetales, productos lácteos y huevos



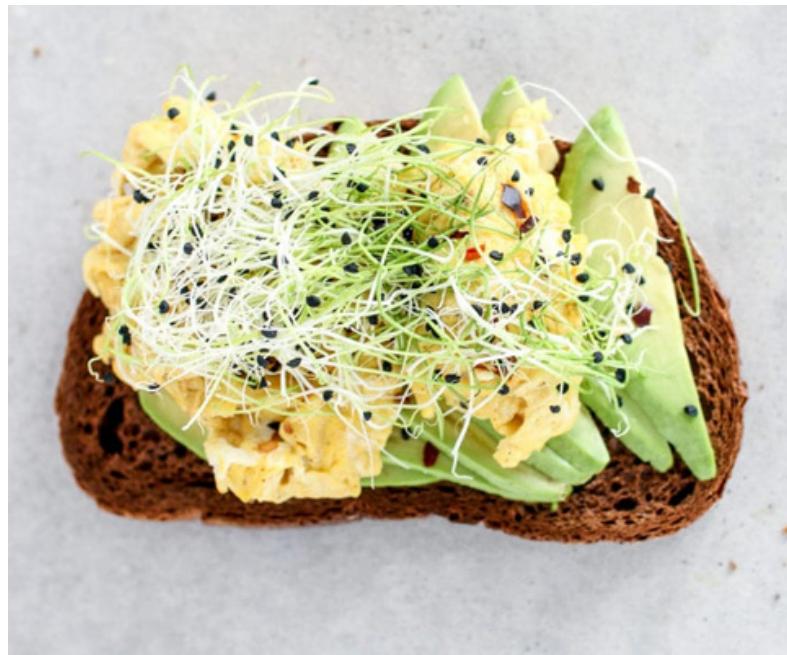
LASAÑA DE VEGETALES

INGREDIENTES

450 g calabacita cortada
250 g espinacas
680 g queso ricotta
85 g parmesano
1 huevo batido
2 cditas ajo picado
1/4 tza albahaca
1/4 tza perejil
1/2 cdita pimiento rojo picado
680 g marinara
340 g mozzarella/queso panela
Pasta para lasaña

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 350°C.
- 2 En un sartén, calentar con aceite de oliva la calabacita y agregar espinacas.
- 3 En un tazón, combine el queso ricotta, parmesano, huevo, ajo, albahaca, perejil y pimiento.
- 4 Después, agregar las espinacas y calabacitas.
- 5 En una bandeja para hornear, poner una capa de pasta, cubrir con marinara y los ingredientes previamente usados. Repetir para hacer varias capas.
- 6 Hornear por 30 minutos.



TOSTADO DE HUEVO REVUELTO OVOVEGETARIANA

INGREDIENTES

1 reb pan integral
1 huevo
1/2 aguacate rebanado
Sal y pimienta
Ajonjolí negro
Mantequilla sin sal
Germen de alfalfa

*No contiene productos lácteos

PREPARACIÓN

- 1 Cocinar el huevo con un poco de mantequilla sin sal.
- 2 Calentar un poco con mantequilla sin sal la rebanada de pan por ambos lados.
- 3 Colocar encima de la rebanada de pan el aguacate, huevo, germen de alfalfa, ajonjolí, sal y pimienta.



BERENJENA PARMESANO AL HORNO

INGREDIENTES

1 berenjena cortada en rodajas
1 huevo
1 tza harina integral
1/2 tza parmesano rallado
1 cdita condimento italiano
Sal y pimienta
Aceite de oliva
1 1/2 tza salsa marinara
1 tza mozzarella rallada
Albahaca

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 220°C.
- 2 En un tazón, mezclar la harina, parmesano, condimento italiano, sal y pimienta y por otro lado batir el huevo.
- 3 Sumerje cada rodaja de berenjena en el huevo y despues en la mezcla de harina y poner en una bandeja para hornear 30 minutos, volteando cada 15 minutos.
- 4 En una bandeja para hornear, esparcir la marinara y agregar las berenjenas, cubriendo con mozzarella, parmesano y albahaca hasta hacer varias capas.
- 5 Hornear de 15-20 minutos.



ALBÓNDIGAS DE CHAMPIÑONES

OVOVEGETARIANA

INGREDIENTES

3 cdas aceite de oliva
1 cebolla picada
570 g champiñones picados
1 tza avena integral
1 tza pan rallado
1/2 aza perejil picado
4 dientes de ajo picados
2 huevos
1/2 cdita orégano
1/2 cdita tomillo
1/4 cdita pimienta
1 tarro de
680 g salsa marinara

*No contiene productos lácteos

PREPARACIÓN

- 1 En un sartén, saltee cebolla en aceite de oliva. Agregue los champiñones y cocínelos hasta que el agua se evapore.
- 2 Agregue ajo, revuelva y transfiera los champiñones al tazón.
- 3 Agregue el resto de los ingredientes, excepto la marinara y mezclar y refrigerar durante 2 horas.
- 4 Forme bolitas con la mezcla y freír hasta que se doren.
- 5 Agregue la salsa marinara y cocinar a fuego lento durante unos minutos más.



TORTITAS DE VEGETALES OVOVEGETARIANA

INGREDIENTES

1 calabacita rallada
1 camote rallado
1 zanahoria rallada
¼ tza cebolla picada
3 dientes de ajo picados
2-3 cdas perejil picado
Sal y pimienta
2 huevos
½ tza harina integral
¼ tza parmesano
¼ tza aceite de oliva o aguacate

PREPARACIÓN

- 1 Escurrir los vegetales rallados.
- 2 En un tazón, mezclar todos los ingredientes.
- 3 Hacer de forma circular las tortitas de vegetales.
- 4 En un sartén a fuego medio con un poco de aceite, calentar cada tortita por ambos lados.

*No contiene productos lácteos



TOSTADO DE HUEVO POCHADO OVOVEGETARIANA

INGREDIENTES

1 reb pan integral
1 huevo
1/2 aguacate
Tomate cherry cortados
Sal y pimienta
Cebollín picado
Pesto
Vinagre
Mantequilla sin sal

*No contiene productos lácteos

PREPARACIÓN

- 1 Cocinar el huevo en agua hirviendo con un poco de sal y vinagre en una olla honda.
- 2 Calentar un poco con mantequilla sin sal la rebanada de pan por ambos lados.
- 3 Esparrcir aguacate y pesto sobre el pan.
- 4 Agregar encima tomate cherry, el huevo pochado, cebollín, sal y pimienta.



NUGGETS DE GARBANZOS OVOVEGETARIANA

INGREDIENTES

430 g garbanzos cocidos
1/2 tza calabacita rallada
1/2 tza zanahoria rallada
1/4 tza cebolla picada
1/2 cda condimento italiano
1 cdita sal
1-2 dientes de ajo
1/2 cdita ajo en polvo
Pimienta
2 huevos
1/2 tza harina de avena
Aceite de oliva
Ketchup sin azúcar (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Escurrir los vegetales rallados para eliminar el exceso de agua.
- 2 Procesar todos los ingredientes, la mezcla debe de quedar un poco húmeda.
- 3 Hacer la forma de los nuggets .
- 4 En un sartén con un poco de aceite de oliva, cocinar los nuggets de cada lado.
- 5 Acompañar con ketchup sin azúcar o cualquier otro aderezo sin azúcar/bajo en grasa.

*No contiene productos lácteos



BROWNIES DE AVELLANA OVOVEGETARIANA

INGREDIENTES

1 tza crema de avellana
1/2 tza azúcar morena
2 huevos
1/4 tza miel de maple
1 cda aceite de oliva
1/3 tza cacao en polvo sin azucar
1/4 cdita bicarbonato de sodio
1/8 cdita sal
Turín sin azúcar en pedacitos (opcional por ser producto lácteo)

PREPARACIÓN

- 1 Precaliente horno a 350° C.
- 2 En un tazón, mezclar la crema de avellana, azucar, miel y huevos. Agregar aceite de oliva y combinar.
- 3 Añadir el cacao, bicarbonato y sal y agregar pedacitos de chocolate sin azucar (opcional).
- 4 En una bandeja para hornear con papel, extiende la masa.
- 5 Hornear por 15-20 minutos.

*No contiene productos lácteos
*Consumir moderadamente



SEMIVEGETARIANO

Puede incluir alimentos vegetales, pollo o pescado, productos lácteos y huevos sin incluir la carne roja



CHILE RELLENO DE PESCADO

INGREDIENTES

1 cda aceite de oliva
1/2 tza cebolla picada
1 cda ajo en polvo
1/2 tza jitomate picado
1/4 tza chile chipotle
2 filetes de pescado
2 cdas cilantro picado
1/4 tza jugo de limón
2 chiles poblanos
1/2 tza queso Oaxaca light

PREPARACIÓN

- 1 En un sartén, cocine la cebolla, jitomate, chipotle, pescado, cilantro, limón con ajo en polvo y pimienta.
- 2 Tateme los chiles poblanos en un comal y colócalos en una bolsa para que suden.
- 3 Retira de la bolsa, pélos, ábrelos y desvénalos.
- 4 Rellena con el pescado, agrega el queso y hornea hasta que se gratine un poco.



SALPICÓN DE POLLO

INGREDIENTES

3 cdas jugo de limón
1 cdita orégano
1 cdita ajo en polvo
1 cdita pimienta
1 tza aceite de oliva
2 tzas pollo cocido desmenuzado
1/2 tza cebolla morada
1 tza jitomate fileteado
1/2 tza chile serrano en rodajas (opcional)
1 tza cilantro picado
1 1/2 tzas lechuga picada en tiras

PREPARACIÓN

- 1 Para la vinagreta, mezcla el jugo de limón, ajo en polvo, pimienta y el orégano; agrega en forma de hilo el aceite de oliva hasta integrar perfectamente y reservar.
- 2 En un tazón, mezcla el pollo desmenuzado, cebolla morada, jitomate, chile serrano (opcional), cilantro y la lechuga.
- 3 Agrega la vinagreta y mezcla.



SOPA DE POLLO CON NOPALES

INGREDIENTES

6 jitomates asados y sin piel
1/4 cebollas asada
1 diente de ajo asado
1/2 tza chile chipotle
2 tzas caldo de pollo
1 pechuga de pollo
desmenuzado
1 ramillete de hierbas de
olor
3 tzas nopal cortados
Queso Oaxaca light rallado
Epazote al gusto
Pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Licúa el jitomate, cebolla, ajo, el chile chipotle y caldo de pollo.
- 2 Después, cocinar en una olla y agrega más caldo de pollo de ser necesario, todo dependerá de la textura que busques en la sopa.
- 3 Agrega los nopales y pollo con un poco de epazote.
- 4 Sirve la sopa y añade queso Oaxaca light.



TOSTADO DE ATÚN

INGREDIENTES

1 rebanada de pan integral
1 lata de atún en agua
1 palito de apio picado
2 cdas cebolla morada
picada
2 cdas mayonesa
light/yogurt griego sin
azúcar
1/4 pepino picado
1/2 cdita mostaza dijon
Queso mozzarella
light/queso panela
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 En un tazón, mezcla todos los ingredientes.
- 2 Coloca encima de la rebanada de pan la mezcla preparada con un poco de queso encima.
- 3 Hornear hasta que el queso se derrita un poco.



ENCHILADAS DE CALABAZA CON POLLO

INGREDIENTES

5 jitomates asados
5 chiles morita asados
1/4 cebolla asada
1 diente de ajo
1 cda ajo molido
1 pechuga de pollo
desmenuzado
3 calabacitas cortadas en
laminas delgadas
1 cda aceite de oliva
1/2 tza queso panela
desmoronado
Cilantro

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C y licuar jitomates, chiles morita, cebolla y diente de ajo hasta obtener una salsa.
- 2 Después, cocinar la salsa con aceite de oliva.
- 3 Reserva un poco de la salsa para servir y agrega la pechuga de pollo a la cacerola.
- 4 Rellena las calabacitas con el pollo y coloca las enchiladas en un refractario para horno, hornea hasta que las estén suaves.
- 5 Sirve caliente con más salsa, queso panela y cilantro.



CALABACITAS RELLENAS DE ATÚN A LA MEXICANA

INGREDIENTES

2 cdas aceite de oliva
1/4 cebolla
1 dientes de ajo
2 jitomates cortados
1 chile guajillo asado
1/2 tza agua, para la salsa
4 calabazas criolla/2
calabacitas italianas
ahuecadas
1/4 tza cebolla blanca picada
1 tza jitomate en cubos
1 tza atún drenado
2 cdas cilantro picado
1 cda queso crema
1/4 tazas de queso Oaxaca
light

PREPARACIÓN

- 1 Reserva el relleno de tus calabazas.
- 2 A fuego medio con aceite, cocina la cebolla, ajo, jitomates y chile. Agrega un poco de agua y licúa hasta obtener una salsa.
- 3 Para el atún, cocina en un sartén el aceite, cebolla, jitomate, atún, cilantro, el relleno de la calabaza.
- 4 Rellena calabazas con un poco de queso crema y con el relleno de atún.
- 5 Cubre con queso Oaxaca light y gratina en el horno.



CAMARONES AL HORNO CON BRÓCOLI Y MANTEQUILLA

INGREDIENTES

450 g camarones crudos pelados
2 cdas mantequilla sin sal cortada en cubitos
1 cda ajo picado
1 cdita condimento italiano
1/4 cdita cebolla en polvo
2 cdas caldo de verduras/pollo
Sal y pimienta
1/4 cdita pimentón ahumado
Hojuelas de chile rojo (opcional)
Jugo de limón
1 brócoli cortado

PREPARACIÓN

- 1 Precaliente horno a 220°C.
- 2 En un tazón, combine condimento italiano, cebolla en polvo, sal, pimienta y pimentón ahumado y cubrir camarones con la mezcla.
- 3 Sobre papel aluminio, colocar los camarones y colibrí junto con la mantequilla, ajo, jugo de limón y chile seco.
- 4 Agregue una cucharada de caldo de verduras en paquete de aluminio y envuelva los paquetes y doble los bordes.
- 5 Transfiera a una bandeja para hornear 15 minutos.



TORTITAS DE POLLO

INGREDIENTES

450 g pollo molido
1/2 tza espinacas picadas
2 cdas cilantro picado
2 cdas harina integral
1 cda aceite de aguacate
2 cditas ajo en polvo
2 cditas cebolla en polvo
1 cdita sal
1/2 cdita pimienta
Jugo de limón
1 aguacate en trozos
Hojas de lechuga (opcional)
Mantequilla sin sal

PREPARACIÓN

- 1 Mezcle el pollo molido con los condimentos, espinacas, harina, jugo de limón y aceite de aguacate hasta estar combinados.
- 2 Agrega el aguacate en trozos evitando que se deshaga.
- 3 Forma el pollo en tortitas.
- 4 Asa a la parrilla las tortitas con un poco de mantequilla sin sal.
- 5 Acompañar con hojas de lechuga o pan integral para hamburguesa.