

¿Qué voy a cocinar hoy?

# RECETAS para CUARES MAGGI®

RECETAS PARA CUARESMA



Recetas  
Nestlé





## RECETAS PARA CUARESMA

Botanas



minutos



4 porciones

### INGREDIENTES

#### DIP DE HABANERO

- ❑ 1 lata de **Media Crema NESTLÉ®**
- ❑ ½ taza de hojas de perejil, desinfectadas
- ❑ ½ paquete de queso crema, a temperatura ambiente (95 g)
- ❑ 2 piezas de chile habanero, tatemados
- ❑ 1 ½ cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- ❑ ½ limón, su jugo
- ❑ 1 taza de pan molido
- ❑ 3 cucharaditas de paprika, molida
- ❑ 1 ½ cucharaditas de pimienta negra, molida
- ❑ 2 cucharaditas de sal con ajo, en polvo
- ❑ ½ cucharadita de comino, molido
- ❑ 6 filetes de pescado blanco, cortados en tiras
- ❑ ¾ taza de harina de trigo
- ❑ 2 huevos, ligeramente batidos
- ❑ aceite de maíz, para freír

## Dedos de pescado CON DIP DE HABANERO

### PREPARACIÓN

- 1 Para el dip, licúa la **Media Crema NESTLÉ®** con el perejil, el ½ paquete de queso crema, los chiles, la sal con cebolla y el jugo de limón. Refrigera.
- 2 Mezcla el pan molido con la paprika, la pimienta negra, la sal con ajo y el comino. Reserva.
- 3 Pasa los filetes de pescado por la harina, el huevo y finalmente por la mezcla de pan molido. Calienta el aceite y fríelos hasta que estén ligeramente dorados; colócalos sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa. Acompaña con el dip y ofrece.

TU ALIADO  
PERFECTO



#### CONSEJO CULINARIO

Puedes sustituir el pan molido por hojuelas de avena y amaranto.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

Integra en cada comida verduras y frutas, ya que aportan agua, fibra, vitaminas y minerales.

NOTAS de mi sazón:



## RECETAS PARA CUARESMA

Botanas



minutos



6 piezas

### INGREDIENTES

#### PULPO

- ☐ 1 ¼ tazas de agua
- ☐ 5 piezas de chile guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- ☐ 4 piezas de chile de árbol seco, remojados en agua caliente
- ☐ 6 piezas de chile morita, sin semillas y remojados en agua caliente
- ☐ 1 cubo de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**
- ☐ 2 cucharadas de aceite de maíz
- ☐ ½ cebolla, cortada en cuartos
- ☐ 2 dientes de ajo
- ☐ 700 g de pulpo, cocido y cortado en cubos

#### GORDITAS

- ☐ 600 g masa de maíz azul
- ☐ 1/3 taza de agua
- ☐ 2 cucharadas de mantequilla, a temperatura ambiente
- ☐ 1 cucharada de sal
- ☐ aceite para freír
- ☐ 1 aguacate, rebanado
- ☐ 2 cucharadas de cebolla, picada finamente
- ☐ 7 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente
- ☐ 3 limones, su jugo

## Gorditas de PULPO A LA DIABLA

### PREPARACIÓN

- 1 Para el pulpo, licúa 1 ¼ tazas de agua con los chiles, el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**; cuele. Calienta 2 cucharadas de aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade el ajo y cocina por 2 minutos; vierte lo que licuaste con el pulpo y cocina hasta que la salsa espese ligeramente.
- 2 Mezcla la masa con el agua, la mantequilla y la sal, hasta integrar por completo. Divide la masa en 6 partes iguales, forma bolitas y con las palmas de tus manos, aplástalas en forma circular para formar las gorditas. Calienta el aceite y fríe las gorditas por ambos lados. Colócalas sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
- 3 Con ayuda de un cuchillo, abre las gorditas y rellénalas con el pulpo, un poco de aguacate, cebolla, cilantro y jugo de limón. Ofrece.

TU ALIADO  
PERFECTO



### NOTAS de mi sazón:

#### CONSEJO CULINARIO

Puedes asar las gorditas en un comal a fuego bajo y así evitar la fritura.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

Las verduras y frutas son fuente de vitaminas y minerales.





## RECETAS PARA CUARESMA

Botanas



minutos



12 piezas

### INGREDIENTES

#### SALSA DE PIMIENTO

- ❑ 1 lata de **Media Crema NESTLÉ®**
- ❑ 1 lata de pimiento morrón, escurrido (185 g)

- ❑ 1 cucharadita de sal
- ❑ 2 cucharadas de mantequilla

#### TAPAS

- ❑ 3 cucharadas de mantequilla
- ❑ 12 camarones, limpios y sin cáscara
- ❑ ¼ cucharadita de sal
- ❑ ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- ❑ 2 cucharadas de **Salsa de Soya MAGGI®**
- ❑ ½ baguette, cortada en rebanadas
- ❑ 3 piezas de pimiento de lata, escurridos y cortados en rectángulos
- ❑ ½ poro, fileteado y frito
- ❑ 1 cucharada de cebollín, desinfectado y picado finamente

## Tapas de camarón CON SALSA DE PIMIENTO

### PREPARACIÓN

- 1 Para la salsa, licúa la **Media Crema NESTLÉ®** con la lata de pimientos y la cucharadita de sal. Calienta la mantequilla en una olla, vierte la salsa y cocina hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente.
- 2 Calienta 3 cucharadas de mantequilla en una sartén, agrega los camarones con la sal, la pimienta y la **Salsa de Soya MAGGI®**; cocina hasta que los camarones cambien de color. Reserva.
- 3 Sobre una rebanada de baguette, coloca un poco de pimiento, un camarón y salsa; decora con poro frito y cebollín. Repite con el resto de los ingredientes. Ofrece.

TUS ALIADOS  
PERFECTOS



#### CONSEJO CULINARIO

Puedes hornear por algunos minutos las rebanadas de baguette para obtener una textura crujiente.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

Las ensaladas de verduras o frutas son una excelente guarnición ya que son fuente de fibra.

NOTAS de mi sazón:



## RECETAS PARA CUARESMA

### Entradas



minutos  
+ refrigeración



4 porciones

### INGREDIENTES

- 3 naranjas, su jugo
- 7 limones, su jugo
- 6 cucharadas de **Jugo MAGGI®**
- 6 cucharadas de **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**
- 2 piezas de chile habanero, sin semillas y fileteados
- 400 g de camarón grande, limpio, sin cáscara y en corte mariposa
- ¾ de cebolla morada, fileteada
- 1 pepino, sin semillas y cortado en medias lunas
- 1 taza de piña, cortada en cubos
- 1 rábano, cortado en láminas delgadas
- 4 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente
- 1 taza de poro, fileteado y frito
- 1 paquete de galletas saladas (186 g)

NOTAS de mi sazón:

## Aguachile NEGRO

### PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el jugo de naranja con el jugo de limón, el **Jugo MAGGI®**, la **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**, el chile habanero, los camarones, la cebolla morada, el pepino, la piña, el rábano y el cilantro; marina en refrigeración por 35 minutos.
- 2 Sirve en un plato hondo y decora con poro frito.
- 3 Acompaña con galletas saladas y ofrece.

TUS ALIADOS  
PERFECTOS



### CONSEJO CULINARIO

Recuerda marinar en refrigeración para conservar los ingredientes frescos.

### CONSEJO NUTRICIONAL

Procura tomar 2 vasos de agua por tiempo de comida.





## RECETAS PARA CUARESMA

Entradas



minutos



4 porciones

### INGREDIENTES

- ☐ ½ taza de salsa cátsup
- ☐ 2 cucharadas de **Jugo MAGGI®**
- ☐ 2 cucharadas de **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**
- ☐ 2 limones, su jugo
- ☐ 2 tazas de zanahoria, rallada
- ☐ 1 jitomate, cortado en cubos
- ☐ ½ cebolla, picada finamente
- ☐ 1 chile serrano, picado finamente
- ☐ 5 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente
- ☐ 1 aguacate, rebanado
- ☐ 1 paquete de galletas integrales (27 g)

## Cocktail de ZANAHORIA

### PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la salsa cátsup con el **Jugo MAGGI®**, la **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**, el jugo de limón, la zanahoria, el jitomate, la cebolla, el chile serrano y el cilantro; mezcla hasta integrar.
- 2 Decora con rebanadas de aguacate y acompaña con las galletas.
- 3 Ofrece.

TUS ALIADOS  
PERFECTOS



### CONSEJO CULINARIO

Puedes sustituir la zanahoria por mango en cubos.

### CONSEJO NUTRICIONAL

El agua ayuda a transportar nutrimentos, consúmela diariamente.

NOTAS de mi sazón:







## RECETAS PARA CUARESMA

### Entradas



minutos



4 piezas

### INGREDIENTES

- ❑ 400 g de camarón, limpio
- ❑ 1 taza de jugo de naranja
- ❑ 3 limones, su jugo
- ❑ 2 cucharadas de jengibre, picado finamente
- ❑ 4 cucharadas de **Jugo MAGGI®**
- ❑ 3 cucharadas de **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**
- ❑ ¼ cucharadita de pimienta, molida
- ❑ 1 cucharada de ajo, picado finamente
- ❑ 2 aguacates, hechos puré
- ❑ ½ cucharadita de sal
- ❑ 6 tostadas de maíz
- ❑ 1 chile guajillo, frito y cortado finamente
- ❑ ¼ pieza de cebolla morada, fileteada
- ❑ 1 taza de poro, frito y fileteado
- ❑ 6 ramas de cebollín, desinfectado y picado

## Tostadas DE CAMARÓN

### PREPARACIÓN

- 1 Coloca los camarones en un tazón, vierte el jugo de naranja con el jugo de limón, el jengibre, el **Jugo MAGGI®**, la **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**, la pimienta y el ajo. Marina en refrigeración durante 30 minutos.
- 2 En una sartén caliente, asa los camarones hasta que cambien de color y reserva.
- 3 Mezcla el aguacate con la sal y unta un poco en las tostadas, añade los camarones y decora con el chile guajillo, cebolla morada, poro y cebollín. Ofrece.

TUS ALIADOS  
PERFECTOS



### CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar chile serrano picado para darle un sabor picante.

### CONSEJO NUTRICIONAL

Consume tres comidas completas y dos colaciones saludables al día, en horarios regulares, con la cantidad de alimentos de acuerdo a tu actividad física.

NOTAS de mi sazón:



## RECETAS PARA CUARESMA

### Pastas



minutos



10 porciones

### INGREDIENTES

- 2 latas de **Media Crema NESTLÉ®**
- 1 cucharada de consomé de pollo, en polvo
- 2 cucharadas de chile chipotle adobado, molido
- 1 paquete de pasta de coditos (250 g)
- 2 latas de atún en agua, escurrido (140 g c/u)
- 1 paquete de Queso Tipo Manchego NESTLÉ®, cortado en cubos (200 g)
- 1 taza de jitomates cherry, cortados a la mitad
- 10 ramas de cebollín, desinfectado y picado finamente

NOTAS de mi sazón:

## Coditos con ATÚN Y CHIPOTLE

### PREPARACIÓN

- 1 Licúa la **Media Crema NESTLÉ®** con el consomé de pollo y el chipotle.
- 2 Mezcla los coditos previamente cocidos y escurridos con el atún, el Queso Tipo Manchego NESTLÉ®, los jitomates y el cebollín.
- 3 Baña los coditos con la salsa de chipotle, mezcla y ofrece.

TU ALIADO  
PERFECTO



### CONSEJO CULINARIO

Si deseas un toque picante, puedes agregar un poco de chile habanero a la vinagreta.

### CONSEJO NUTRICIONAL

Consume por lo menos 5-6 porciones de verduras y/o frutas al día.





## RECETAS PARA CUARESMA

Platos Fuertes



minutos



4 porciones

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de maíz
- ½ cebolla, cortada en cubos
- 1 pimiento rojo, cortado en cubos
- 1 pimiento amarillo, cortado en cubos
- 4 cucharadas de **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**
- 3 cucharadas de **Jugo MAGGI®**
- 250 g de pulpo, pre cocido, cortado en cubos
- 150 g de calamar, cortado en cubos
- 500 g de camarones grandes, limpios y sin cáscara
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 paquete de Queso Tipo Manchego NESTLÉ®, rallado (200 g)
- 1 paquete de tortillas de harina, calientes (330 g)

## Alambre DE MARISCOS

### PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade los pimientos con la **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**, el **Jugo MAGGI®** y cocina por unos minutos.
- 2 Agrega el pulpo con el calamar, los camarones, la pimienta y cocina hasta que los camarones cambien de color.
- 3 Añade el Queso Tipo Manchego NESTLÉ® y cocina hasta que se funda. Acompaña con tortillas de harina y ofrece.

TUS ALIADOS  
PERFECTOS



### CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar un poco de pulpa de jaiba para darle otro sabor al alambre.

### CONSEJO NUTRICIONAL

Asegúrate que el agua que ofreces a tus hijos sea potable.

NOTAS de mi sazón:





## RECETAS PARA CUARESMA

### Platos Fuertes



minutos  
+ refrigeración



4 porciones

### INGREDIENTES

- ☐ 1 cebolla, troceada
- ☐ 5 dientes de ajo
- ☐ 5 cucharadas de **Jugo MAGGI®**
- ☐ 4 cucharadas de **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**
- ☐ 1 cucharada de pimienta negra, entera
- ☐ ¼ taza de agua
- ☐ 4 mojarra, limpias
- ☐ ½ taza de aceite de oliva
- ☐ 4 cucharadas de ajo, picado finamente
- ☐ 3 piezas de chile guajillo, sin semillas y cortados en tiras
- ☐ ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- ☐ aceite de maíz, para freír

### PREPARACIÓN

- 1 Licúa la cebolla con los 5 dientes de ajo, el **Jugo MAGGI®**, la **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**, la cucharada de pimienta entera y el agua. Vierte en un recipiente las mojarra, baña con la mezcla anterior y marina por 2 horas en refrigeración.
- 2 Mezcla el aceite de oliva con las 4 cucharadas de ajo, los chiles guajillo y ½ cucharadita de pimienta; deja reposar por 1 hora y calienta por 5 minutos, moviendo constantemente. Calienta el aceite de maíz para freír y cocina las mojarra por ambos lados.
- 3 Sirve las mojarra bañando con el aceite de ajo con chile y acompaña con la ensalada de tu preferencia. Ofrece.

TUS ALIADOS  
PERFECTOS



### CONSEJO CULINARIO

Recuerda elegir pescado con la carne firme, ojos brillantes, branquias húmedas de color rosado a rojo intenso y con olor suave.

### CONSEJO NUTRICIONAL

Escoge los alimentos de origen animal que tengan poca grasa visible.

NOTAS de mi sazón:





## RECETAS PARA CUARESMA

Platos Fuertes



minutos



4 pizzas

### INGREDIENTES

#### MASA PARA PIZZA

- ☐ 1 kg de harina de trigo
- ☐ ½ taza de miel de abeja
- ☐ ½ taza de aceite de oliva
- ☐ 2 sobres de levadura (11 g c/u)
- ☐ 1 cucharada de hierbas finas, molidas
- ☐ 1 1/3 tazas de agua

#### SALSA PARA PIZZA

- ☐ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ☐ 2 jitomates en cubos, sin semillas
- ☐ 2 tazas de puré de tomate, natural
- ☐ 1 cubo de **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**
- ☐ 1 taza de agua
- ☐ ¼ cucharadita de albahaca, molida

#### PIZZA

- ☐ 1 paquete de Queso Tipo Manchego NESTLÉ®, rallado (400 g)
- ☐ 1 paquete de salmón ahumado (220 g)
- ☐ 1 paquete de jitomates, deshidratados (250 g)
- ☐ 2 latas de mejillones ahumados, escurridos (300 g)
- ☐ 1 frasco de aceitunas negras, escurridas y rebanadas (80 g)
- ☐ ½ paquete de queso de cabra (100 g)
- ☐ 2 tazas de arúgula, desinfectada
- ☐ 1 botella de **Jugo MAGGI®** (145 ml)
- ☐ 1 botella de **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®** (100 ml)

## Pizza marinera A LA SARTÉN

### PREPARACIÓN

- 1 Para la masa, mezcla la harina con la miel, ½ taza de aceite de oliva, la levadura, las hierbas finas y 1 1/3 tazas de agua poco a poco; amásala hasta que esté tersa, elástica y no se te pegue en los dedos. Colócala en un recipiente grande previamente engrasado, cubre con papel adherente y déjala reposar en un lugar tibio hasta que doble su volumen.
- 2 Para la salsa, calienta 3 cucharadas de aceite de oliva, agrega los jitomates con el puré, el **Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®**, 1 taza de agua y la albahaca; cocina por 10 minutos. Divide la masa para pizza en 4 partes iguales y con ayuda de un rodillo, extiende cada parte en una mesa previamente enharinada hasta formar círculos delgados que cubran una sartén pequeña con teflón; con ayuda de tus manos extiéndela para cubrir la sartén y cocina por 3 minutos a fuego bajo. Añade un poco de salsa para pizza, Queso Tipo Manchego NESTLÉ®, salmón, jitomates, mejillones, aceitunas, queso de cabra y cocina a fuego bajo hasta que la masa haya dorado ligeramente; tapa y cocina por 1 minuto más.
- 3 Repite el proceso con el resto de los ingredientes. Añade un poco de arúgula, corta en rebanadas y ofrece con **Jugo MAGGI®** y **Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**.

TUS ALIADOS  
PERFECTOS



#### CONSEJO CULINARIO

Para que nuestra pizza esté más dorada, es recomendable hacerla lo más delgada posible.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

Realizar actividad física con algún amigo o familiar puede motivarte más.



¿Qué voy a cocinar hoy?

*Recetas*  
Nestlé  
.com.mx

DESCUBRE MÁS  
RECETAS EN:

