

Recetario DICIEMBRE

RECETAS PARA COMPARTIR



1 taza de Leche Condensada
LA LECHERA®

1/2 taza
de frambuesas

1 sobre de
grenetina

Gelatina de agua
3 tazas de agua
1 1/2 tazas de azúcar refinada
4 sobres de grenetina
2 limones
1/2 taza de frambuesas
1/2 taza de moras azules
6 fresas lavadas

Gelatina de leche
1 sobre de gelatina sabor fresa
1 taza de agua
1 taza de Leche Condensada LA LECHERA®
1 taza de Media Crema NESTLÉ®
1/2 taza de frambuesas
1/2 taza de moras azules
4 fresas lavadas
1 sobre de grenetina

Gelatina de frutos rojos

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **447.00**

Energía (kj) **1870.24**

Proteínas (g) **6.90**

Total de carbohidratos (g) **84.00**

Grasas totales (g) **10.00**

Azúcares totales (g) **74.00**

Grasas saturadas (g) **6.50**

Fibras dietarias totales (g) **3.60**

Sodio (mg) **116.00**

Calcio (mg) **118.00**

Colesterol (mg) **0.00**

Hierro (mg) **0.40**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.00**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.00**

Vitamina A (μg_RAE) **17.00**

Vitamina C (mg) **29.00**

Vitamina D (μg) **0.00**

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua con el azúcar y, cuando empiece a burbujear, agrega la grenetina previamente derretida y el jugo de limón; mezcla y vierte en un molde para gelatina. Añade las frambuesas, las moras y las fresas.

2. Para la gelatina de leche, disuelve la gelatina sabor a fresa con el agua y mezcla hasta integrar por completo; deja enfriar 10 minutos. Licúa la Leche Condensada LA LECHERA® con la Media Crema NESTLÉ®, las frambuesas, las moras, las fresas, la grenetina y la gelatina sabor a fresa previamente disuelta. Comprueba que la gelatina de agua haya comenzado a cuajar para que se distingan una de otra y no se mezclen; vierte la gelatina de leche y refrigerála hasta que cuaje por completo.

3. Desmolda y ofrece.

8
PORCIONES

30
MINUTOS

1 lata de Leche Condensada
LA LECHERA®

2 tazas de
harina de trigo

1 cucharadita de
jengibre

Galletas

1 1/2 barras de mantequilla, a temperatura ambiente (135 g)

1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®

2 yemas de huevo

2 tazas de harina de trigo

1 cucharadita de polvo para hornear

1/2 cucharadita de canela, molida

1 cucharadita de jengibre, en polvo

Glaseado

1 taza de azúcar glas

1/4 taza de agua

Colorante vegetal verde

Colorante vegetal café

Colorante vegetal rojo

Galletas de jengibre

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **133.0**

Energía (kj) **502.0**

Proteínas (g) **1.8**

Total de carbohidratos (g) **18.0**

Grasas totales (g) **4.5**

Azúcares totales (g) **10.0**

Grasas saturadas (g) **2.6**

Fibras dietarias totales (g) **0.2**

Sodio (mg) **15.0**

Calcio (mg) **25.0**

Colesterol (mg) **23.0**

Hierro (mg) **0.4**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.9**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.1**

Vitamina A (µg_RAE) **4.2**

Vitamina C (mg) **0.0**

Vitamina D (µg) **0.0**

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 180° C

1.- Para las galletas, bate la mantequilla hasta que esponje y agrega la Leche Condensada LA LECHERA®; añade las yemas, la harina con el polvo para hornear, previamente pasados por un colador, la canela y el jengibre. Bate hasta obtener una pasta tersa; envuélvela en plástico adherente y refrigerá durante 15 minutos. Extiende la pasta sobre una mesa enharinada y corta las galletas con moldes navideños de diferentes formas; colócalas en una charola y hornea durante 15 minutos.

2.- Para el glaseado, mezcla el azúcar glas con el agua hasta que se integre; divide en 4 partes y agrega un poco de colorante en cada una.

3.- Decora las galletas con el glaseado, deja secar en una charola y ofrece.

35

PORCIONES

20

MINUTOS

1 pavo crudo,
descongelado y limpio
(90g)

3 chiles anchos, hidratados
en agua caliente, sin
semillas y escurridos

Adobo
1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
1 taza de almíbar de piña
3 chiles anchos, hidratados en agua caliente, sin
semillas y escurridos
3 chiles guajillo, hidratados en agua caliente, sin
semillas y escurridos
1 cubo de caldo de pollo
1 1/2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo

1 pavo crudo, descongelado y limpio (6kg)
1 jeringa para pavo
1 lata de Leche Evaporada CARNATION®
CLAVEL®
1 barra de mantequilla a temperatura ambiente (90g)
1 1/2 cucharaditas de sal con cebolla en polvo
1 cucharadita de hierbas finas

1 lata de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®

2 manzanas lavadas,
peladas y cortadas en cubos



Relleno
3 cucharadas de aceite de maíz
300g de carne de res, molida
300g de carne de cerdo, molida
2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
1 cubo de caldo de pollo
1 taza de nuez, picada
1 taza de pistachos, sin cáscara
1/2 taza de chabacanos, deshidratados y picados
1 taza de arándanos, deshidratados
2 manzanas lavadas, peladas y cortadas en cubos
1 lata de Leche Evaporada CARNATION®
CLAVEL®

Pavo Adobado

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	1285.0
Energía (kj)	5481.0
Proteínas (g)	120.0
Total de carbohidratos (g)	44.0
Grasas totales (g)	70.0
Azúcares totales (g)	20.0
Grasas saturadas (g)	9.7
Fibras dietarias totales (g)	1.6
Sodio (mg)	1327.0
Calcio (mg)	273.0
Colesterol (mg)	411.0
Hierro (mg)	8.4
Grasas, monoinsaturadas (g)	9.3
Grasas, polinsaturadas (g)	3.2
Vitamina A (μg_RAE)	155.0
Vitamina C (mg)	7.5
Vitamina D (μg)	0.9

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 180° C

1. Para el relleno, en una sartén calienta el aceite, agrega la carne de res y los 8 ingredientes siguientes; cocina durante 10 minutos. Añade la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y continúa la cocción a fuego bajo durante 5 minutos más.

2.- Para el adobo, licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con los 5 ingredientes siguientes; cuela y calienta de 10 a 15 minutos o hasta que espese un poco, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

3. Coloca el pavo en una charola para horno e inyéctalo con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®. Barnízalo con la mantequilla y espolvorea con la sal con cebolla y las hierbas finas. Rellena el pavo con la preparación de carne, cúbrelo con papel aluminio y hornea durante 4 horas, aproximadamente, o hasta que esté cocido; 20 minutos antes de sacarlo del horno, retira el papel aluminio y barniza con el adobo para que se dore. Déjalo reposar de 15 a 20 minutos para que los jugos se absorban y sea más fácil cortarlo.

12

PORCIONES

60

MINUTOS



*3/4 taza de Polvo para
Preparar Bebida Sabor
a Chocolate MORELIA
PRESIDENCIAL®*

*1 frasco de mole
poblano, comercial
(230g)*

*1 lata de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®*

*500g de romeritos
limpios,
cocidos y escurridos*

**1 lata de Leche Evaporada CARNATION®
CLAVEL®**

1 frasco de mole poblano comercial (230 g)

3/4 taza de Polvo para Preparar Bebida

Sabor a Chocolate MORELIA PRESIDENCIAL®

1 1/2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo

1 cubo de caldo de pollo

2 cucharadas de fécula de maíz

**500g de romeritos limpios, cocidos
y escurridos**

**1/2 taza de papa pelada, cortada en
cubos pequeños y cocida**

**1/2 taza de nopales, limpios, cortados
y cocidos**

1/2 taza de camarones secos, limpios

600g de pasta hojaldre

1/2 taza de harina, para espolvorear

1 huevo, ligeramente batido

Pay de Romeritos

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **839.0**

Energía (kj) **3310.0**

Proteínas (g) **27.0**

Total de carbohidratos (g) **67.0**

Grasas totales (g) **47.0**

Azúcares totales (g) **11.0**

Grasas saturadas (g) **4.0**

Fibras dietarias totales (g) **3.8**

Sodio (mg) **907.0**

Calcio (mg) **230.0**

Colesterol (mg) **32.0**

Hierro (mg) **3.6**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.4**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.1**

Vitamina A (μg_RAE) **216.0**

Vitamina C (mg) **0.0**

Vitamina D (μg) **0.4**

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 180° C

1.- Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con los 5 ingredientes siguientes; cocina durante 10 minutos a fuego bajo, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

2.- Agrega los romeritos, las papas, los nopales y los camarones; cocina durante 5 minutos más y sigue moviendo. Retira del fuego y deja enfriar.

3.- Con un rodillo, extiende la pasta hojaldre sobre una mesa previamente enharinada; cubre el fondo de un molde refractario para pay, recorta los excedentes de pasta y vierte los romeritos previamente preparados. Extiende la pasta restante con el rodillo y corta 14 ó 16 tiras de 1 cm de ancho, aproximadamente. Coloca sobre el relleno las tiras de pasta alternándolas para formar una red; barniza únicamente la pasta con el huevo y hornea 30 minutos o hasta que esté dorado. Deja enfriar y ofrece.

8

PORCIONES

45

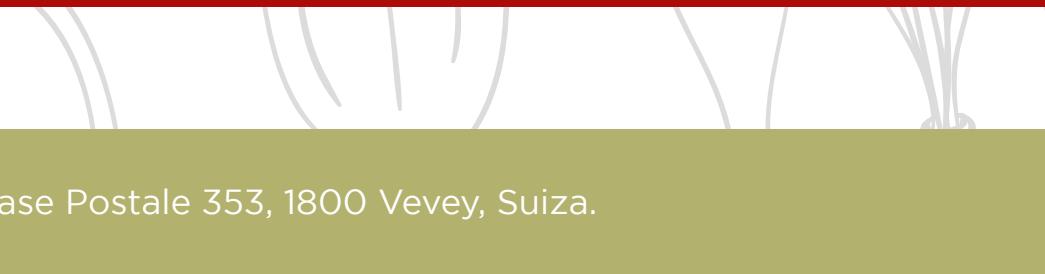
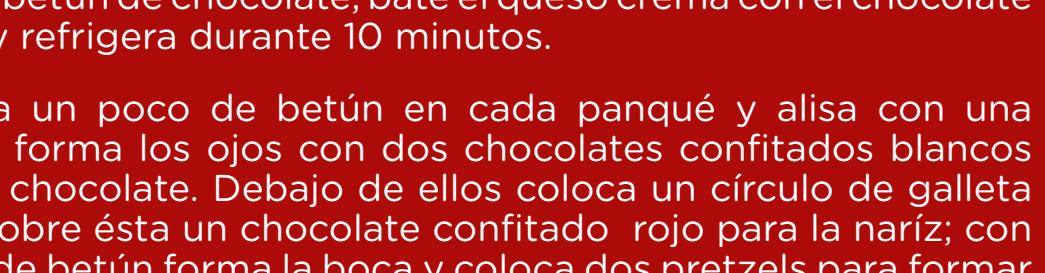
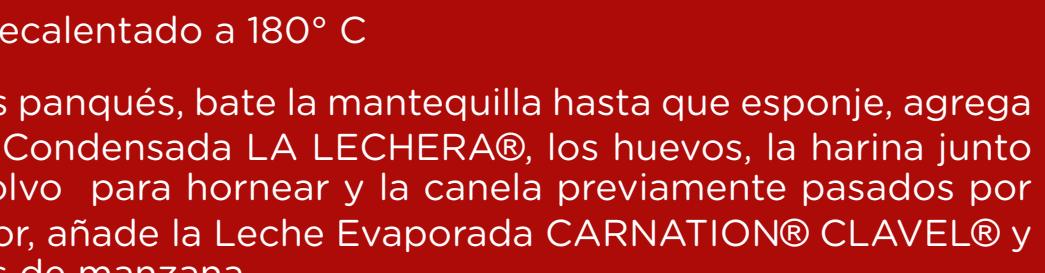
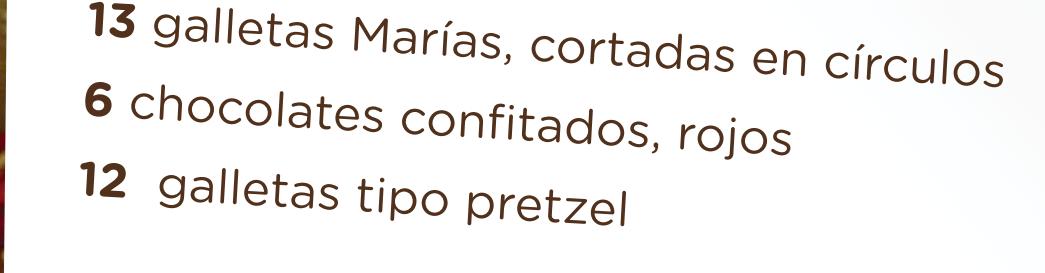
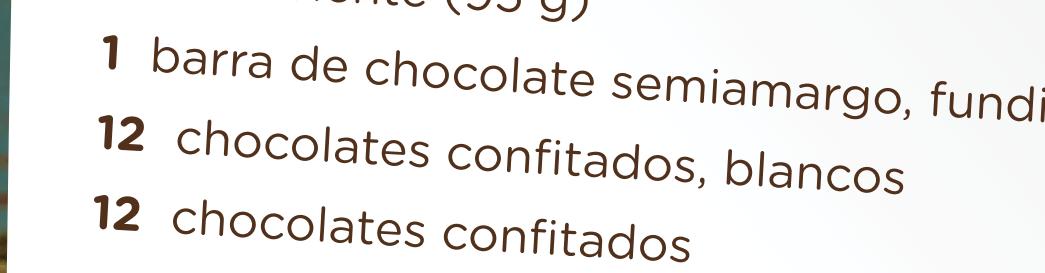
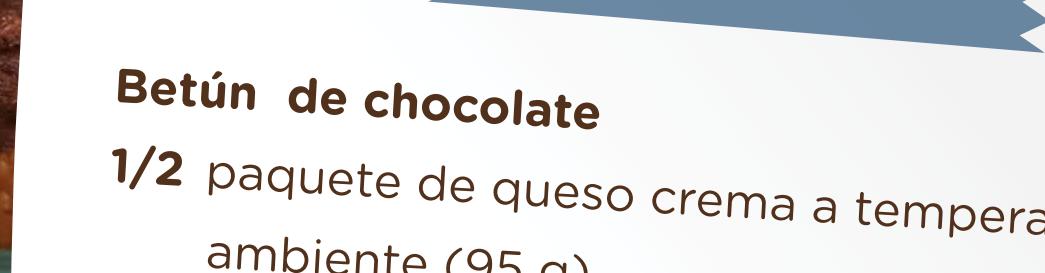
MINUTOS

3 piezas de manzanas rojas

1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®



1 barra de chocolate semiamargo, fundido (150 g)





Cheesecake de Bombón

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	613.0
Energía (kj)	2425.0
Proteínas (g)	11.0
Total de carbohidratos (g)	67.0
Grasas totales (g)	30.0
Azúcares totales (g)	40.0
Grasas saturadas (g)	17.0
Fibras dietarias totales (g)	0.6
Sodio (mg)	121.0
Calcio (mg)	127.0
Colesterol (mg)	243.0
Hierro (mg)	1.7
Grasas, monoinsaturadas (g)	5.0
Grasas, polinsaturadas (g)	0.7
Vitamina A (μg_RAE)	63.0
Vitamina C (mg)	0.0
Vitamina D (μg)	0.0

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 210° C

- Bate la mantequilla hasta acremarla, agrega la Leche Condensada LA LECHERA® y mezcla para que se integre por completo. Añade la yema de huevo e incorpora poco a poco la harina con el polvo para hornear, previamente pasados por un colador. Sigue mezclando hasta obtener una pasta tersa. Vuélcalo sobre una mesa enharinada y amasa un poco.
- Extiende la pasta con un rodillo y pásala a un molde para pay engrasado; recorta las orillas y reserva.
- Bate el queso crema hasta acremarlo, añade la Leche Condensada LA LECHERA®, los huevos de uno en uno y mezcla hasta que se integre. Coloca un poco de chocolate troceado sobre la base del pay y sobre éste, la mezcla de queso.
- Hornea durante 55 minutos o hasta que el pay esté ligeramente dorado. Retira del horno y deja enfriar.
- Refrigera dos horas, decora con los bombones y baña con el resto del chocolate derretido. Ofrece.

10
PORCIONES

40
MINUTOS

8 manzanas rojas, lavadas
y cortadas en rebanadas
delgadas

1 lechuga italiana,
lavada, desinfectada y
trocadas

2 latas de Media
Crema NESTLÉ

Ensalada

- 1 lechuga italiana, lavada, desinfectada y trocada
8 manzanas rojas, lavadas y cortadas en rebanadas delgadas
3 troncos de apio, lavados y cortados en rebanadas
1 taza de nuez, picada

Aderezo

- 2 latas de Media Crema NESTLÉ®
1 taza de almíbar
1/2 taza de mayonesa

Ensalada Waldorf

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	515.0
Energía (kj)	2139.0
Proteínas (g)	4.7
Total de carbohidratos (g)	17.0
Grasas totales (g)	48.0
Azúcares totales (g)	12.0
Grasas saturadas (g)	15.0
Fibras dietarias totales (g)	0.9
Sodio (mg)	180.0
Calcio (mg)	69.0
Colesterol (mg)	50.0
Hierro (mg)	0.9
Grasas, monoinsaturadas (g)	19.0
Grasas, polinsaturadas (g)	7.50
Vitamina A (μg_RAE)	18.0
Vitamina C (mg)	3.3
Vitamina D (μg)	0.0

PREPARACIÓN

1.- En una ensaladera, mezcla la lechuga con las manzanas, el apio y la nuez picada.

2.- Para el aderezo, licúa la Media Crema NESTLÉ® con el almíbar y la mayonesa; refrigerá durante 15 minutos.

3.- Baña la ensalada con el aderezo, mezcla y ofrece.

6

PORCIONES

15

MINUTOS



Fresas Santa Claus

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	86.0
Energía (kj)	355.0
Proteínas (g)	1.4
Total de carbohidratos (g)	4.5
Grasas totales (g)	7.0
Azúcares totales (g)	3.6
Grasas saturadas (g)	4.4
Fibras dietarias totales (g)	0.5
Sodio (mg)	84.0
Calcio (mg)	72.0
Colesterol (mg)	0.0
Hierro (mg)	0.5
Grasas, monoinsaturadas (g)	0.0
Grasas, polinsaturadas (g)	0.0
Vitamina A (μg_RAE)	6.8
Vitamina C (mg)	17.0
Vitamina D (μg)	0.0

PREPARACIÓN

- Bate el queso crema con la Media Crema NESTLÉ®, agrega la canela con el polvo para preparar agua sabor horchata y sigue batiendo hasta integrar por completo.
- Corta las puntas de las fresas y réservalas.
- Ahueca el centro por la parte más ancha. En una manga coloca la crema preparada y rellena las fresas, acomoda la punta de la fresa en la parte superior para simular el gorro y, con la misma crema, forma la barba y decora el gorro.
- Para simular los ojos utiliza el granillo de chocolate.
- Refrigera hasta la hora de servir.

18

PORCIONES

5

MINUTOS

1 lata de Media Crema NESTLÉ®

1 1/2 latas de corazones de alcachofa escurridos (390g c/u)

2 cucharaditas de sal con cebolla en polvo

1 paquete de pasta penne tricolor (200g)

Salsa de alcachofa

1 lata de Media Crema NESTLÉ®
1 1/2 latas de corazones de alcachofa, escurridos (390 g c/u)
2 cucharaditas de sal con cebolla en polvo
1/2 taza de agua

1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de jitomate cherry
1 paquete de pasta penne tricolor (200g)

Penne con Salsa de Alcachofa

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **515.0**

Energía (kj) **2139.0**

Proteínas (g) **4.7**

Total de carbohidratos (g) **17.0**

Grasas totales (g) **48.0**

Azúcares totales (g) **12.0**

Grasas saturadas (g) **15.0**

Fibras dietarias totales (g) **0.9**

Sodio (mg) **180.0**

Calcio (mg) **69.0**

Colesterol (mg) **50.0**

Hierro (mg) **0.9**

Grasas, monoinsaturadas (g) **19.0**

Grasas, polinsaturadas (g) **7.5**

Vitamina A (μg_RAE) **18.0**

Vitamina C (mg) **3.3**

Vitamina D (μg) **0.0**

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, licúa la Media Crema NESTLÉ® con los 3 ingredientes siguientes.

2. Calienta durante 8 minutos a fuego medio, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

3. En una sartén, calienta el aceite de oliva y asa los jitomates cherry durante 5 minutos. Baña la pasta, previamente cocida y escurrida, con la salsa de alcacahofa y decora los jitomates.

4. Ofrece.

Consejo Culinario: Una vez cocida y escurrida la pasta agrega un poco de aceite de maíz para evitar que se pegue.

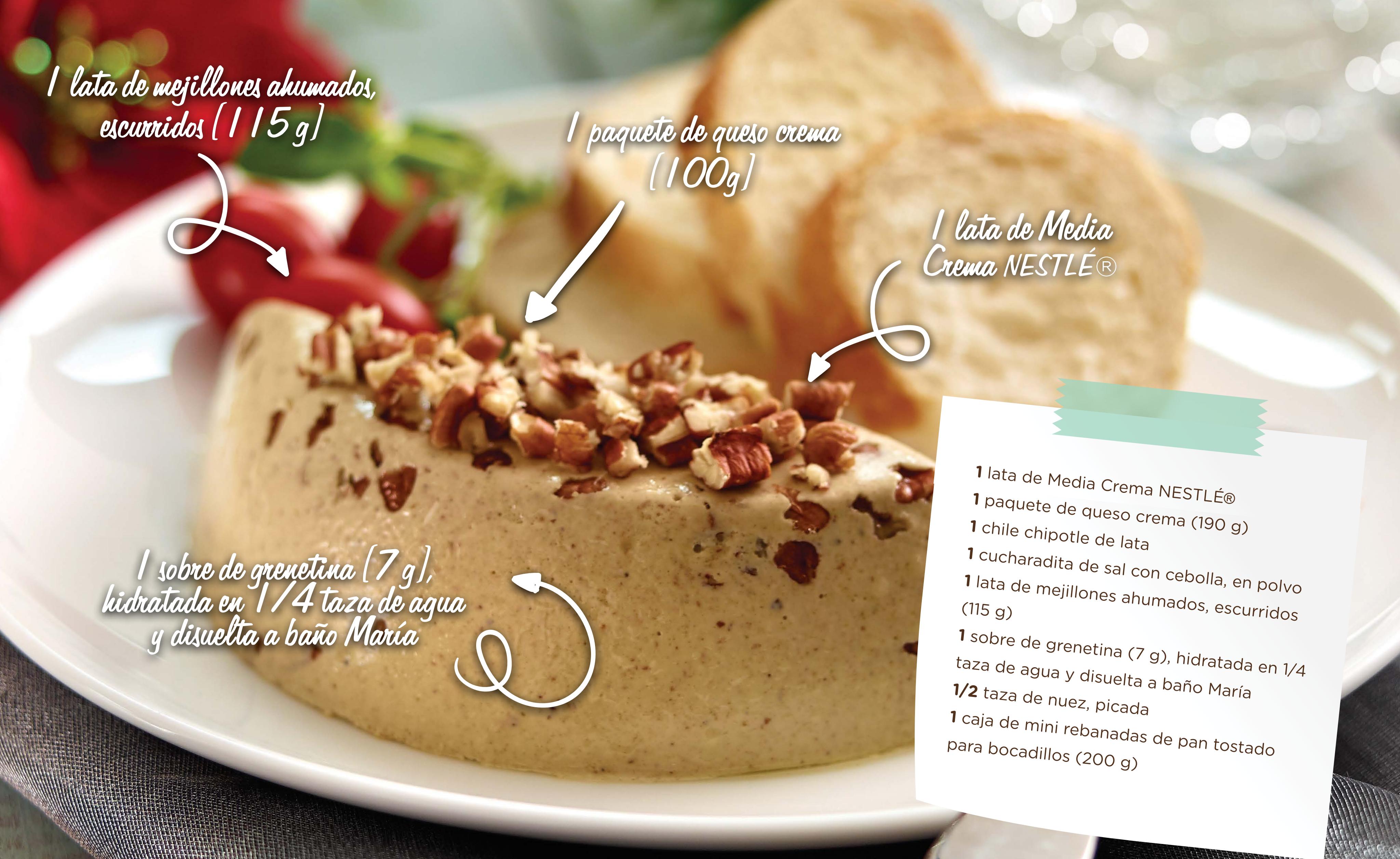
Consejo Nutricional: Varía e intercambia los alimentos dentro de cada grupo, para dar diversidad a tu dieta.

4

PORCIONES

20

MINUTOS



1 lata de Media Crema NESTLÉ®
 1 paquete de queso crema (190 g)
 1 chile chipotle de lata
 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
 1 lata de mejillones ahumados, escurridos (115 g)
 1 sobre de grenetina (7 g), hidratada en 1/4 taza de agua y disuelta a baño María
 1/2 taza de nuez, picada
 1 caja de mini rebanadas de pan tostado para bocadillos (200 g)

Mousse de mejillones

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	202.0
Energía (kj)	840.0
Proteínas (g)	6.3
Total de carbohidratos (g)	15.0
Grasas totales (g)	13.0
Azúcares totales (g)	1.6
Grasas saturadas (g)	7.2
Fibras dietarias totales (g)	0.5
Sodio (mg)	366.0
Calcio (mg)	79.0
Colesterol (mg)	7.3
Hierro (mg)	0.0
Grasas, monoinsaturadas (g)	0.0
Grasas, polinsaturadas (g)	0.0
Vitamina A (μg_RAE)	1.9
Vitamina C (mg)	0.0
Vitamina D (μg)	0.0

PREPARACIÓN

- Licúa la Media Crema NESTLÉ® con los 4 ingredientes siguientes; agrega poco a poco la grenetina previamente hidratada hasta que se integre.
- En un recipiente, previamente engrasado, coloca la nuez picada y vierte la mezcla anterior; refrigerá durante 30 minutos o hasta que cuaje.
- Retira del molde y ofrece con rebanadas de mini pan tostado.

6
PORCIONES

15
MINUTOS

1 paquete de Queso Tipo Manchego NESTLÉ®, cortado en cubos (200 g)

1 1/2 tazas de jitomates cherry, lavados

1 taza de lechuga italiana, fileteada



Pinito de quesos

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	307.0
Energía (kj)	1277.0
Proteínas (g)	15.0
Total de carbohidratos (g)	11.0
Grasas totales (g)	23.0
Azúcares totales (g)	6.4
Grasas saturadas (g)	15.0
Fibras dietarias totales (g)	1.0
Sodio (mg)	457.0
Calcio (mg)	473.0
Colesterol (mg)	26.0
Hierro (mg)	0.9
Grasas, monoinsaturadas (g)	2.9
Grasas, polinsaturadas (g)	0.3
Vitamina A (μg_RAE)	90.0
Vitamina C (mg)	10.0
Vitamina D (μg)	0.1

PREPARACIÓN

1- Corta uno de los extremos del pepino para formar el esqueleto del arbolito; en cada palillo coloca un cubo de Queso Tipo Manchego NESTLÉ® e inserta alrededor de la base del pepino para formar la primera línea. Luego acomoda unos cubos de queso cheddar y de panela. Coloca los jitomates cherry sobre los cubos de queso y repite el procedimiento alternando los quesos con las uvas. Decora con la lechuga y las ramas de mejorana entre los quesos para simular las hojas. Termina el arbolito colocando una estrella de Queso Tipo Manchego NESTLÉ® en la punta.

2 - Para el aderezo, licúa la Media Crema NESTLÉ® con los 3 ingredientes siguientes.

3 - En un plato coloca el arbolito y acompaña con el aderezo.

8
PORCIONES

20
MINUTOS



1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
 3/4 taza de mermelada de naranja
 1 chile ancho, desvenado, sin semillas y remojado en agua caliente
 1 chile guajillo, desvenado, sin semillas y remojado en agua caliente
 1 cucharada de fécula de maíz, disuelta en 1/4 de taza de agua
 1 pieza de jamón de pavo, ahumado (3.3 kg)
 3 cucharadas de mermelada de naranja
 1 taza de jugo de piña

Jamón horneado con salsa de naranja

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	515.0
Energía (kj)	2142.0
Proteínas (g)	54.0
Total de carbohidratos (g)	31.0
Grasas totales (g)	18.0
Azúcares totales (g)	16.0
Grasas saturadas (g)	3.7
Fibras dietarias totales (g)	0.0
Sodio (mg)	4344.0
Calcio (mg)	189.0
Colesterol (mg)	116.0
Hierro (mg)	1.8
Grasas, monoinsaturadas (g)	0.0
Grasas, polinsaturadas (g)	0.0
Vitamina A (μg_RAE)	45.0
Vitamina C (mg)	0.0
Vitamina D (μg)	0.8

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 180 °C

- Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con los 3 ingredientes siguientes; vierte en una cacerola y, cuando empiece a hervir, agrega la fécula de maíz. Mezcla y cocina a fuego bajo durante 10 minutos o hasta que espese, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- Coloca la pieza de jamón en un refractario y barnízalo con la mermelada de naranja; hornea durante 40 minutos y báñalo con un poco de jugo de piña cada 10 minutos para que no se seque.
- Retira el jamón del horno, sírvelo en un platón y báñalo con la salsa de naranja; decora con rebanadas de piña asadas y cerezas. Ofrece.

8
PORCIONES

15
MINUTOS



*1 kg de lomo de cerdo,
en una pieza*

*150g de tocino,
cortado en trozos*

*1/2 lata de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®*

Lomo en Salsa de Jamaica

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	516.00
Energía (kj)	2166.00
Proteínas (g)	26.0
Total de carbohidratos (g)	38.0
Grasas totales (g)	25.0
Azúcares totales (g)	21.0
Grasas saturadas (g)	17.0
Fibras dietarias totales (g)	1.1
Sodio (mg)	743.0
Calcio (mg)	156.0
Colesterol (mg)	80.0
Hierro (mg)	2.8
Grasas, monoinsaturadas (g)	16.0
Grasas, polinsaturadas (g)	3.6
Vitamina A (ug_RAE)	114.0
Vitamina C (mg)	7.3
Vitamina D (ug)	0.7

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 200° C

1.- Para mechar el lomo, con un cuchillo haz unos agujeros en toda la pieza de carne e introduce en cada uno los arándanos, los orejones y el tocino.

2.- Coloca el lomo en una charola para horno e inyéctalo con 1/2 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®. Úntale la manteca y espolvorea la sal con cebolla y las hierbas finas. Hornea durante 1 hora y 15 minutos o hasta que el lomo esté cocido; 20 minutos antes de sacarlo del horno, barnízalo con la miel de maple.

3.- Para la salsa, licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con 1/2 taza de concentrado de jamaica los 7 ingredientes siguientes y la 1/2 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® restante. Cuela y calienta de 5 a 10 minutos o hasta que espese un poco, moviendo constantemente para evitar que se pegue; agrega el 1/4 de taza de concentrado de jamaica restante y mezcla. Baña el lomo con la salsa, corta en rebanadas y ofrece.

10

PORCIONES

30

MINUTOS

1 lata de
Leche Evaporado
CARNATION® CLAVEL®



1 lata de Leche
Condensada LA
LECHERA®

3 sobres de grenetina

2 tazas de
framboesas

- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 paquete de queso crema a temperatura ambiente (190 g)
- 1 1/2 barras de chocolate blanco derretido (150 g)
- 3 sobres de grenetina (7 g c/u), hidratada en 1/2 taza de agua y disuelta a baño María
- 2 tazas de frambuesas
- 4 hojas de menta frescas, lavadas y desinfectadas

Gelatina de Frambuesas y Chocolate Blanco

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción
Energía (kcal) 471.00
Energía (kj) 1968.00
Proteínas (g) 11.00
Total de carbohidratos (g) 56.00
Grasas totales (g) 23.00
Azúcares totales (g) 48.00
Grasas saturadas (g) 19.00
Fibras dietarias totales (g) 2.00
Sodio (mg) 316.00
Calcio (mg) 308.00
Colesterol (mg) 0.00
Hierro (mg) 0.20
Grasas, monoinsaturadas (g) 0.00
Grasas, polinsaturadas (g) 0.00
Vitamina A (µg_RAE) 25.00
Vitamina C (mg) 7.60
Vitamina D (µg) 0.40

PREPARACIÓN

- Licúa la Leche Condensada LA LECHERA® con los 3 ingredientes siguientes, agrega poco a poco la grenetina previamente disuelta.
- Vierte la preparación en un molde para gelatina alternando con las frambuesas y refrigerá hasta que cuaje; desmolda, decora con frambuesas, hojas de menta y ofréce.

8
PORCIONES

15
MINUTOS



6 piezas de caramelos en forma de bastón

Brownies

1 barra de mantequilla derretida (90 g)
1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
1 cucharada de agua, a temperatura ambiente
1 pieza de huevo

2/3 taza de harina de trigo
1/2 cucharadita de polvo para hornear
Glaseado

1/4 taza de azúcar glass
El jugo de **1/2** pieza de un limón
5 gotas de colorante vegetal verde
1/4 taza de chochitos navideños
3 piezas de popotes, cortados a la mitad

Pinitos de Brownie

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	649.00
Energía (kj)	2609.00
Proteínas (g)	11.00
Total de carbohidratos (g)	100.00
Grasas totales (g)	20.00
Azúcares totales (g)	61.00
Grasas saturadas (g)	11.00
Fibras dietarias totales (g)	0.60
Sodio (mg)	112.00
Calcio (mg)	132.00
Colesterol (mg)	78.00
Hierro (mg)	0.90
Grasas, monoinsaturadas (g)	3.70
Grasas, polinsaturadas (g)	0.40
Vitamina A (µg_RAE)	14.00
Vitamina C (mg)	0.30
Vitamina D (µg)	0.00

PREPARACIÓN

Horno precalentado 180° C

1. Batе la mantequilla con la Leche Condensada LA LECHERA®, el agua y el huevo hasta integrar. Añade la coca и la harina con el polvo para hornear previamente pasados por un colador. Mezcla hasta que se integre y vierte la preparación en un molde previamente engrasado y forrado con papel encerado.

2. Hornea de 25 a 30 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Retira del horno, deja enfriar, desmolda y corta en triángulos medianos.

3. Para decorar los pinitos, mezcla el azúcar glas con el jugo de limón y el colorante verde, vierte la mezcla dentro de una duya y decora en zig-zag, coloca los chochitos navideños sobre el glaseado e inserta un popote en la parte inferior del pino. Ofrece..

6
PORCIONES

15
MINUTOS

2 latas de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®

9 láminas de pasta
para preparar lasaña

2 zanahorias lavadas, peladas,
cortadas en cubos y cocidas

- 1 paquete de tocino ahumado, cortado en cubitos (250 g)
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 2 ramas de apio, lavadas y cortadas en cubitos
- 2 latas de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 2 paquetes de queso crema (190 g c/u)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 zanahorias lavadas, peladas, cortadas en cubos y cocidas
- 3 tazas de brócoli, cortado en arbolitos y cocido
- 3 tazas de coliflor, cortada en arbolitos y cocida
- 1 calabaza, lavada y cortada en cubos
- 1/2 berenjena, cortada en cubos y desflemada
- 1 1/2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- 1 cucharada de mantequilla
- 9 láminas de pasta para preparar lasaña
- 2 tazas de queso manchego, rallado

Lasaña de vegetales con salsa de apio y tocino

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción
Energía (kcal) 928.0
Energía (kj) 3875.0
Proteínas (g) 30.0
Total de carbohidratos (g) 47.0
Grasas totales (g) 70.0
Azúcares totales (g) 17.0
Grasas saturadas (g) 39.0
Fibras dietarias totales (g) 6.2
Sodio (mg) 1454.0
Calcio (mg) 815.0
Colesterol (mg) 46.0
Hierro (mg) 1.2
Grasas, monoinsaturadas (g) 14.0
Grasas, polinsaturadas (g) 2.9
Vitamina A (μg_RAE) 337.0
Vitamina C (mg) 77.0
Vitamina D (μg) 1.3

PREPARACIÓN

Horno precalentado 200° C por 10 minutos

- Para la salsa, en una cacerola fríe el tocino y cuando esté dorado, retira el exceso de grasa; agrega la cebolla con el apio y cocina hasta que estén transparentes. Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el queso crema y vierte a la cacerola con el tocino; cocina hasta que espese, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- Para el relleno, calienta la mantequilla y agrega las zanahorias junto con los 5 ingredientes siguientes; cocina a fuego medio durante 3 minutos, sin dejar de mover.
- Engrasa un refractario cuadrado con 1 cucharada de mantequilla, cubre el fondo con una capa de salsa y acomoda 3 láminas de pasta para lasaña; cúbrelas con una capa de relleno. Baña nuevamente con salsa y repite el procedimiento hasta terminar con más salsa. Espolvorea el queso y hornea durante 20 minutos o hasta que la pasta esté cocida, decora con perejil; ofrece.

6
PORCIONES

20
MINUTOS



1 lata de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®

Atole de pay de limón

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	351.0
Energía (kj)	1467.0
Proteínas (g)	8.1
Total de carbohidratos (g)	40.0
Grasas totales (g)	18.0
Azúcares totales (g)	39.0
Grasas saturadas (g)	17.0
Fibras dietarias totales (g)	0.2
Sodio (mg)	225.0
Calcio (mg)	180.0
Colesterol (mg)	0.0
Hierro (mg)	0.3
Grasas, monoinsaturadas (g)	0.3
Grasas, polinsaturadas (g)	0.1
Vitamina A (μg_RAE)	47.0
Vitamina C (mg)	0.9
Vitamina D (μg)	0.9

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta que hierva; agrega la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, las galletas Marías, el chocolate blanco y las cáscaras de limón. Mueve constantemente hasta que espese.

2. Retira las cáscaras de limón, sirve en tazas y decora con ralladura de limón; ofrece.

4
PORCIONES

15
MINUTOS



Ensalada con aderezo de chabacano y morita

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal)	247.0
Energía (kj)	941.0
Proteínas (g)	30.0
Total de carbohidratos (g)	40.0
Grasas totales (g)	35.0
Azúcares totales (g)	29.0
Grasas saturadas (g)	5.6
Fibras dietarias totales (g)	27.0
Sodio (mg)	157.0
Calcio (mg)	19.0
Colesterol (mg)	19.0
Hierro (mg)	0.6
Grasas, monoinsaturadas (g)	0.0
Grasas, polinsaturadas (g)	0.10
Vitamina A (μg_RAE)	38.0
Vitamina C (mg)	9.1
Vitamina D (μg)	0.0

PREPARACIÓN

- Para el aderezo, licua la Media Crema NESTLÉ® con el resto de los ingredientes.
- Aparte, calienta el aceite y fríe las bolitas de pollo empanizadas; coloca sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
- En un plató mezcla la lechuga con la col morada; baña con el aderezo, coloca encima las bolitas de pollo empanizadas y los jitomates cherry; ofrece.



Recetario DICIEMBRE

RECETAS PARA COMPARTIR

