



Recetario de Fiestas Patrias

Septiembre 2016



CAIPaDi®



ANIVERSARIO

Menú 3 tiempos



🌿 *Entrada* 🌿

Tostadas de tinga poblana



🌿 *Plato fuente* 🌿

Pozole de setas



🌿 *Postre* 🌿

Natilla de vainilla

¡Disfrute y comparte con su familia estos platillos saludables!

Entrada: **Tostada de tinga poblana**

Número de porciones: 4

Ingredientes:

- 450 gramos de falda de res
- 1/2 taza de agua
- 2 piezas de jitomates bola asados
- 2 piezas de chile chipotle asados
- 1 pieza de cebolla blanca cortada en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de girasol
- 2 dientes de ajo
- 1 raja de canela
- 5 hojas de laurel
- Sal y pimienta negra al gusto

Para acompañar:

- 4 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 1 pieza de lechuga picada
- 4 cucharadas queso panela rallado

Modo de preparación:

- 1) Cocer la carne con suficiente agua y un poco de sal.
- 2) Una vez cocida, dejar enfriar la carne y deshebrar.
- 3) Calentar el aceite en una cacerola y acitronar los ajos y cebolla, retirar los ajos de la cacerola.
- 4) Licuar ajos, jitomate y chiles.
- 5) Agregar la mezcla anterior a la cacerola, con la cebolla acitronada.
- 6) Posteriormente, agregar carne deshebrada, pimienta, raja de canela, hojas de laurel, sal, y cocinar por 8 minutos.
- 7) Servir la tinga en tostadas con lechuga y decorar con queso.

Información nutricional:

Una porción de esta receta, equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

- 1 Alimentos de origen animal 1 Cereales 1 Verduras



Plato fuerte: **Pozole de setas**

Número de porciones: 6

Ingredientes:

- 1 kilo de maíz para pozole (pre cocido)
- ½ kilo de setas cortadas en tiras
- 2 ½ tazas de agua
- 2 cucharaditas de aceite de girasol
- 5 piezas de chile guajillo sin rabito
- 1 taza de agua
- 3 dientes de ajo
- ½ pieza de cebolla blanca picada
- 4 piezas de pimienta gorda
- 1 cucharadita de orégano cantidad necesaria
- 4 piezas de clavos de olor
- Sal al gusto

Para acompañar:

- 1 lechuga picada finamente
- 5 piezas de rábano cortado en rodajas

Modo de preparación:

- 1) Calentar el agua para terminar el cocimiento del maíz.
- 2) Sofreír cebolla y setas.
- 3) Hervir una taza de agua y agregar los chiles para que se hidraten hasta tener consistencia blanda.
- 4) Licuar chiles con clavos de olor, pimientas, orégano y ajo.
- 5) Cuando el maíz este reventado agregar setas, chile molido y sal.
- 6) Cocinar a fuego medio por 10 minutos. Rectificar sazón.
- 7) Servir el caldo y acompañar con lechuga y rábano.

Información nutrimental:

Una porción de esta receta, equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

2 Cereales **1** Grasas **1** Verduras

Postre: **Natilla de vainilla**

Número de porciones: 4

Ingredientes:

- 1 litro de leche descremada o light
- 1 yema de huevo
- 2 ½ cucharadas de harina
- 8 sobrecitos de endulzante sin calorías
- 4 cucharaditas de esencia de vainilla

Para decorar:

- 12 piezas de nueces picadas

Modo de preparación:

- 1)** Mezclar la leche con la yema, harina, endulzante y la esencia de vainilla.
- 2)** Colocar la mezcla en una cacerola y hervir a fuego bajo. Mover constantemente por 10 minutos.
- 3)** Retirar del fuego cuando se haya obtenido una consistencia espesa.
- 4)** Colocar la mezcla en un refractario o moldes individuales.
- 5)** Refrigerar por 1 hora y decorar con las nueces.

Información nutricional:

Una porción de esta receta, equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

1 Leche **½** Grasas

