



— RECETARIO —

# CENAS BALANCEADAS



# INTRO

El bienestar de nuestra familia es un tesoro que debemos cuidar con dedicación y amor. ¿Qué mejor forma de demostrar ese compromiso que a través de la comida? En este recetario especial de cenas balanceadas, te ofrecemos una selección **de platillos para esos días donde quieres cenar ligero.**

Así que prepárate para descubrir una gran variedad **de recetas que combinan salud y sabor, para compartir una buena vida en familia,** fomentando un estilo de vida equilibrado.

¡Bienvenido a este recetario de cenas balanceadas, **donde cada platillo es un paso hacia una buena vida!**

**Con NESTLÉ® una buena vida se comparte.**





# \* ENCHILADAS TRADICIONALES



**PORCIONES: 6**



**TIEMPO: 20 MIN.**

Enchiladas rellenas de queso  
bañadas con salsa verde.

## INGREDIENTES

- 12 Tortillas de maíz pasadas por aceite caliente.
- 400 g de queso panela.
- 6 Cucharadas de Sazonador Líquido MAGGI®.
- 120 g de cilantro fresco lavado y desinfectado.
- 1 Cucharada de consomé de pollo en polvo.
- 1 Lata de Media Crema NESTLÉ®.
- 2 Chiles serranos para la salsa.

## PREPARACIÓN \*

1. Rellena las tortillas con el queso panela y reserva.
2. Para la salsa, licúa el Sazonador Líquido MAGGI® con el chile serrano, el cilantro, el consomé de pollo en polvo y la Media Crema NESTLÉ®; caliéntala por 2 minutos y sírvela sobre las tortillas rellenas. Comparte.



# SARDINA \* A LA MEXICANA



**PORCIONES: 6**



**TIEMPO: 23 MIN.**

Sardina a la mexicana sazonada con Jugo MAGGI® y CROSSE & BLACKWELL®. Comer rico y saludable es posible.



## PREPARACIÓN

1. Mezcla la cebolla, el jitomate, los chiles, el jugo de limón, el Jugo MAGGI®, la Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®, la sardina y el cilantro.
2. Cubre con plástico adherente y refrigera por 15 minutos.
3. Sirve con las galletas y comparte.

## INGREDIENTES

- 1/2 Cebolla finamente picada.
- 6 Jitomates sin semillas y cortados en cubos.
- 3 Chiles serranos cortados en rodajas.
- 2 Limones (jugo).
- 1 Cucharada de Jugo MAGGI®.
- 3 Cucharadas de Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®.
- 2 Latas de sardina en salsa de tomate, limpias y desmenuzadas.
- 5 Ramas de cilantro desinfectado y finamente picado.
- Galletas saladas (186 g).





# TACOS DE LECHUGA CON ATÚN



**PORCIONES: 4**



**TIEMPO: 25 MIN.**

Prepara unos tacos de lechuga con atún y Salsa de Soya MAGGI®.

## INGREDIENTES

- 1 Cucharada de aceite de maíz.
- 1/4 de cebolla finamente picada.
- 2 Tazas de champiñón fileteado.
- 1 Chile serrano sin semillas y finamente picado.
- 3 Cucharadas de Salsa de Soya MAGGI®.
- 1/2 Limón (jugo).
- 1/2 Lechuga francesa desinfectada.
- 2 Latas de atún en agua con verduras.

## PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que cambie de color, agrega los champiñones, el chile, la Salsa de Soya MAGGI®, el jugo de limón y cocina por 3 minutos.
2. Rellena las hojas de lechuga con la mezcla de champiñones y un poco de ensalada de atún con verduras. Comparte.

# CALABACITAS CON NOPALES Y QUESO PANELA



**PORCIONES: 4**



**TIEMPO: 17 MIN.**

Esta receta de calabacitas con nopales y cubos de queso panela, es perfecta para una cena ligera o comida vegetariana. ¡Una opción balanceada!

## INGREDIENTES

- 1 Cucharadita de aceite vegetal.
- 1 Cebolla cortada en cubos chicos.
- 4 Nopales cortados en bastones delgados.
- 4 Calabacitas cortadas en cubos chicos.
- 4 Jitomates sin semillas y cortados en cubos chicos.
- 4 Chiles de árbol seco.
- 1 Cucharadita de orégano seco.
- 1 Cucharadita de sal.
- 1 Rama de epazote.
- 200 g de queso panela cortado en cubos.
- 1 Envase de Media Crema NESTLÉ® refrigerada.
- Tostadas horneadas.



## PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite y fríe ligeramente la cebolla. Agrega los nopales y cocina por unos minutos sin dejar de mover.
2. Agrega las calabacitas y unos minutos después, el jitomate con el chile de árbol, y sazona con orégano y sal.
3. Agrega la ramita de epazote y el queso, tapa y cocina por 4 minutos más a fuego bajo. Sirve en un plato, acompaña con tostaditas y Media Crema NESTLÉ®. Comparte.





# PAN PITA \* SALUDABLE



**PORCIONES: 6**



**TIEMPO: 18 MIN.**

Pan árabe relleno de jamón, queso tipo manchego, lechuga y jitomate.

## INGREDIENTES

- 1/2 Lechuga italiana lavada y desinfectada.
- 6 Piezas de pan pita, abiertos por la mitad y calientes.
- 2 Jitomates lavados y cortados en rebanadas.
- 200 g de queso panela cortado en rebanadas.
- 2 Tazas de germen de soya limpio.
- 1/2 Taza de Salsa de Soya MAGGI®.

## PREPARACIÓN

1. Coloca dentro de cada pan pita una hoja de lechuga, 2 rebanadas de jitomate, 1 rebanada de queso y un poco de germen de alfalfa.
2. Acompaña con Salsa de Soya MAGGI® y comparte.



# QUINOA A LA MEXICANA



**PORCIONES: 4**



**TIEMPO: 37 MIN.**

Quinoa a la mexicana preparada  
con JUGO MAGGI®.



## INGREDIENTES

- 1 Paquete de quinoa precocida (250 g).
- 3 ½ Tazas de agua.
- 1 Jitomate sin semillas y cortado en cubos.
- 1/4 de cebolla finamente picada.
- 1 Chile serrano sin semillas y finamente picado.
- 1/2 Taza de granos de elote.
- 3 Ramitas de cilantro fresco, desinfectado y finamente picado.
- 1 Aguacate cortado en cubos.
- 4 Cucharadas de Jugo MAGGI®.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.
- 1 Paquete de galletas saladas.



## PREPARACIÓN

1. Vierte el paquete de quinoa precocida en el agua hasta llevar a ebullición, tapa y cocina a fuego medio, hasta que se consuma el agua. Enfría y reserva.
2. Mezcla la quinoa con el jitomate, la cebolla, el elote, el cilantro, el aguacate, el Jugo MAGGI® y el aceite de oliva.
3. Sirve la quinoa y acompaña con galletas saladas. Comparte.





# SÁNDWICH CON DIP DE AGUACATE



**PORCIONES: 10**



**TIEMPO: 10 MIN.**

Sándwich con dip de aguacate  
preparado con Leche Evaporada  
CARNATION® CLAVEL®.

## INGREDIENTES

- 1 Lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®.
- 2 Aguacates maduros.
- 2 Limones (jugo).
- 1 Cubo de consomé de pollo en polvo.
- 1 Cucharadita de sal.
- 2 Cucharaditas de cebolla en polvo.
- 1 Paquete de pan integral de caja (480 g).
- 1 Paquete de queso tipo americano (180 g).
- 1 Lechuga italiana lavada y desinfectada.
- 2 Jitomates lavados y cortados en rebanadas.
- 1 Paquete de jamón de pavo (250 g).

## PREPARACIÓN

1. Licua la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el aguacate, el jugo de limón, la cebolla en polvo, la sal, y el caldo de pollo en polvo, hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Unta un poco de dip de aguacate en una rebanada de pan integral de caja, agrega una rebanada de queso manchego, lechuga, jitomate, jamón y, por último, otro poco de dip de aguacate. Cubre con otra rebanada de pan de caja. Decora con aceitunas y comparte.

# CONOCE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

El plato del bien comer es una guía gráfica que nos permite conocer los grupos de alimentos y la representación de cómo se debería de ver nuestro plato en las tres comidas principales.

Cada individuo tiene necesidades diferentes de nutrimentos dependiendo del sexo, edad, estatura y estilo de vida. Pero conociendo los grupos de alimentos y cumpliendo las siguientes características, podemos lograr una dieta correcta:

**ADECUADA:** Adáptala a ti, a tus gustos y a tu estilo de vida.

**EQUILIBRADA:** Balancea la cantidad de proteínas, grasas y carbohidratos.

**COMPLETA:** Incluye alimentos de cada grupo (verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal, y cereales).

**VARIADA:** Escoge alimentos diferentes dentro de cada grupo.

**SUFICIENTE:** Debe cubrir tus necesidades de energía.

**INOCUA:** Que su consumo no implique un riesgo para tu salud.



## CEREALES

Este grupo contiene alimentos que debemos de consumir con moderación, como el maíz, trigo, avena, arroz, quinoa, pan, cereales para el desayuno, papa, elote, etc. Estos son nuestra principal fuente de energía ya que nos aportan carbohidratos.

## FRUTAS Y VERDURAS

Este grupo está compuesto por alimentos que podemos consumir de manera muy frecuente. Nos aportan principalmente agua, fibra, vitaminas y minerales, además de carbohidratos por parte de las frutas.



## LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Aquí se encuentran las lentejas, frijoles, habas, pollo, res, pescado, leche, queso y demás lácteos. Se deben consumir en menor cantidad, pero no dejan de ser importantes, pues nos aportan proteína.

Si combinamos un cereal más una leguminosa, formaremos una proteína de alto valor biológico, esto significa que nuestro cuerpo la va a aprovechar mejor. Asemejándose a una proteína de origen animal.



**CON NESTLÉ® UNA BUENA  
VIDA SE COMPARTE.**