



Re·cetario

Sin desperdicios



QUEREMOS se **que nada** DESPERDICIE en tu REFRIGERADOR

En Nestlé estamos decididos a generar un cambio en relación con la pérdida y el desperdicio de alimentos para asegurar que más personas tengan acceso a la nutrición que merecen.



Crema de Brócoli con Apio



4 Porciones



25 Minutos

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1 ½ cucharadas de mantequilla
- 1 tallo de brócoli, cortado en cubos
- ¼ pieza de cebolla, cortada en cubos
- 1 diente de ajo
- ½ taza de hojas de apio, picadas
- 1 ½ tazas de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 2 ½ tazas de agua
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- ¼ taza de jitomates cherry, cortados a la mitad
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ® (190 g)

PREPARACIÓN:

- 1 Calienta el aceite con 1 cucharada de mantequilla, fríe el tallo del brócoli con la cebolla, el diente de ajo y las hojas de apio hasta que cambien de color.
- 2 Licúa la preparación anterior con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el agua, el consomé de pollo, la sal con cebolla y la fécula de maíz. Calienta lo que licuaste hasta que espese ligeramente moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 3 Calienta la mantequilla restante y fríe los jitomates. Sirve la crema, decora con los jitomates y la Media Crema NESTLÉ®. Ofrece.



CONSEJO NUTRICIONAL:

Consume brócoli por su aportación de azufre.



CONSEJO CULINARIO:

El brócoli emite un olor característico al cocinarlo, para reducirlo, añade 1 cucharada de jugo de limón.



Rollito de Pollo Primavera



4 Porciones



25 Minutos

INGREDIENTES:

- 4 milanesas de pollo (150 g c/u)
- 1 brócoli cocido, cortado en ramilletes
- 2 ramas de apio, cortadas en cubos
- ½ taza de zanahoria, cortada en cubos
- ½ taza de chícharos, cocidos
- ½ taza de granos de elote amarillo
- 200 g de queso Oaxaca
- 1 sobre con 4 Hojas con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Pimentón

PARA LA SALSA:

- 1 envase de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de consomé de pollo, en polvo
- ¼ cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 1 ½ cucharadas de fécula de maíz
- 2 cucharadas de mantequilla



CONSEJO NUTRICIONAL:

El consumo de brócoli aporta potasio.



CONSEJO CULINARIO:

Después de desinfectar y secar tus verduras, puedes colocarlas en la parte baja del refrigerador en un recipiente hermético, de esta manera se conservarán por mayor tiempo.

PREPARACIÓN:

1

Rellena las milanesas de pollo con un poco de brócoli, apio, zanahoria, chícharos, granos de elote y queso, dobla las orillas hacia adentro y enrolla cuidadosamente para evitar que se salga el relleno.

2

Abre una Hoja con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Pimentón, coloca un rollo, cierra y presiona ligeramente para impregnar las especias. Colócalo en una sartén sin aceite precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y cocina a fuego bajo de 7 a 8 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocido. Retira la hoja y repite el procedimiento con el resto de los rollos.

3

Para la salsa, licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con la Media Crema NESTLÉ®, el agua, el consomé de pollo, la sal con cebolla y la fécula de maíz. Calienta la mantequilla, vierte lo que licuaste y cocina hasta que espese ligeramente moviendo constantemente. Sirve las pechugas con la salsa y ofrece.



Brócoli



Tips, conservación, variedades, selección, food waste

INFORMACIÓN GENERAL

- El brócoli es un cultivo originario de Italia.
- Pertenece a la familia de las coles o crucíferas. A este grupo pertenecen las coliflores, la col de brúcelas, etc.
- Gracias a su sabor puede utilizarse en diferentes preparaciones: gratinado, al vapor, como guarnición, ensaladas e incluso blanqueado acompañado de salsas o quesos.
- Contiene entre el 85 y el 90% de agua.



VARIETADES MÁS COMUNES DEL BRÓCOLI



1 Brócoli rapini:

Es más aromático y amargo que el brócoli tradicional, se le conoce como brócoli rabé o grelo



2 Brócoli Calabrese:

El tipo de brócoli más conocido en el mercado, porque es muy suave.



3 Broccolini o col negra rizada:

Tallo fino y alargado, dulce; florete suave. Se puede comer completo, horneado, hervido, a la plancha o crudo.

¿CÓMO DEBE CONSERVARSE?

Si compras brócoli y no lo vas a cocinar al momento, lo mejor será conservarlo en refrigeración hasta su uso. Recomendamos envolverlo en plástico adherente con un agujero, para que transpire.

CONGELACIÓN

- Limpia y desinfecta el brócoli
- Cuece en suficiente agua.
- Escurre y deja enfriar por completo. Si es necesario, utiliza papel absorbente para retirar la humedad restante.
- Una vez seco, colócalo en una bolsa o recipiente hermético.
- Retira todo el aire y congela.

TIPS Y CONSEJOS

- Evita lavarlo ya que la humedad favorece la aparición de hongos.
- Las crucíferas o coles como el brócoli emiten un característico olor durante su cocción. Para reducirlo agrega una cucharada de jugo de limón.

¿CÓMO COCER EL BRÓCOLI?

- Corta los ramilletes del brócoli y reserva el tallo para preparar cremas o salsas.
- Añade los ramilletes de brócoli con un poco de sal en el agua hirviendo de 1 a 2 minutos (Recuerda que debe conservar un color verde intenso brillante).
- Prepara otro recipiente con agua y hielo.
- Retira el brócoli del agua caliente y sumerge en el recipiente de agua helada. Esto detendrá el proceso de cocción y mantendrá el brócoli verde brillante y crujiente.
- Deja enfriar y escurre.

¿CÓMO ELEGIRLO?

- Adquiere el que tenga un color verde oscuro a intenso.
- Fíjate en los tallos, estos deben estar tersos y rígidos, así sabrás que la cadena de frío no se ha roto.
- Si ves que su color es más claro a amarillo en ciertas zonas, es brócoli NO fresco.
- El tallo tiene que estar duro, los ramilletes tienen que estar apretados y bien agarrados unos con otros. Si ves que existen huecos, el brócoli ha empezado a descomponerse.

¿CÓMO APROVECHARLO AL MÁXIMO?

No tires los tallos del brócoli, puedes utilizarlos para preparar cremas y salsas.

Para utilizar el tallo de brócoli:

- Retira los ramilletes.
- Retira la corteza con ayuda de un pelador.
- Corta en bastones.
- Cocina en agua hirviendo con un poco de sal.
- Ocúpala con los ingredientes de tu salsa o crema favorita.

OTROS USOS PARA EL TALLO DE BRÓCOLI:

- Cocidos al vapor.
- Córdalo en cubos pequeños y añade a sopas, ensaladas o arroz.
- Para hacer chips.
- Córdalo en bastones y hornéalo con un poco de aceite de oliva y especias.



Pechuga Cordon Bleu con salsa de 3 chiles



4 Porciones



40 Minutos

INGREDIENTES:

- 4 milanesas de pollo
- 1 ½ tazas de mezcla de quesos, parmesano, cheddar y manchego, rallados
- 4 rebanadas de jamón
- ¾ taza de harina de trigo
- 1 cucharada de sal con ajo, en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 cucharadita de paprika
- 3 huevos, ligeramente batidos
- 1 ½ tazas de pan molido
- aceite de maíz, para freír

PARA LA SALSA:

- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- ½ taza de agua
- 2 piezas de chile ancho, remojados en agua caliente
- 3 piezas de chile guajillo, remojados en agua caliente
- 1 chile chipotle, adobado
- 1 cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo



CONSEJO NUTRICIONAL:

Consume chile ancho para elevar la ingesta de vitamina A.



CONSEJO CULINARIO:

Puedes agregar un poco de piña en almíbar al relleno.

PREPARACIÓN:

1

Para la salsa, licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con la Media Crema NESTLÉ®, el agua, los chiles, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y la sal con cebolla; cuele. Calienta la salsa hasta que espese ligeramente moviendo constantemente para evitar que se pegue.

2

Rellena las milanesas con la mezcla de quesos y el jamón, enrolla y asegura con un palillo; mezcla la harina de trigo, la sal con ajo, la pimienta y la paprika. Pasa las milanesas rellenas por la mezcla de harina, el huevo y por el pan molido. Calienta el aceite, fríe las pechugas por ambos lados hasta que estén ligeramente doradas y colócalas sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

3

Sirve las pechugas cordon blue, baña con la salsa y ofrece.



Budín de Canela con Pasas



8 Porciones



30 Minutos
+ Horneado

INGREDIENTES:

- 1 ½ barras de margarina, fundida (90 g c/u)
- 3 bolillos, cortados en rebanadas
- ¾ taza de azúcar
- 2 cucharadas de canela, molida
- 1 lata de CARNATION® CLAVEL® Deslactosado
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA® Deslactosada
- 4 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ½ taza de pasas
- 1 cucharada de canela, molida
- 1 cucharada de azúcar glass

HORNO PRECALENTADO A 200 °C

PREPARACIÓN:

- 1 Unta un poco de margarina en las rebanadas de bolillo, pásalos por el azúcar y 2 cucharadas de canela; reserva.
- 2 Mezcla la CARNATION® CLAVEL® Deslactosado con la Leche Condensada LA LECHERA® Deslactosada, los huevos y la esencia de vainilla. Vierte la mitad de la preparación anterior en un refractario engrasado y enharinado, añade las rebanadas de bolillo con las pasas y baña con el resto de la mezcla.
- 3 Hornea a 200 °C de 35 a 40 minutos y deja enfriar. Decora con 1 cucharada de canela y el azúcar glass; ofrece.



CONSEJO NUTRICIONAL:

Las pasas incrementan los nutrimentos en tus platillos.



CONSEJO CULINARIO:

Puedes utilizar bolillos de un día anterior.



Pan



Tips, hacks, conservación

¿POR QUÉ SE HACE DURO EL PAN?

Eso pasa porque el principal componente de la miga de pan es el almidón. Al estar en contacto con el aire, esto hace que tenga un exceso de humedad provocando que se seque más rápido y endurezca.



¿CÓMO RECALENTAR EL PAN PARA QUE PAREZCA RECIÉN HORNEADO?



1 Humedece ligeramente el pan con un atomizador o cúbrelo con un paño húmedo y hornea a 180 °C por 5 minutos en el horno ya precalentado. Así podrá tomar temperatura sin perder mucha humedad.



2 Humedece ligeramente el pan con un atomizador o con tus manos y colócalo sobre una sartén precalentada, tapa y caliéntalo ligeramente por ambos lados.



3 Humedece ligeramente el pan con un atomizador o con tus manos, hornea en el microondas de 20 a 30 segundos.

CONSERVACIÓN

Para guardar el pan, debes hacerlo en un lugar seco, en una panera o en una bolsa de papel envuelto en tela o en bolsas de tela. Si lo guardamos en bolsas de plástico puede permanecer más tiempo blando, pero con la corteza correosa.

¿CÓMO APROVECHAR EL PAN DURO?

- Úsalo para espesar tus preparaciones. El pan es uno de los recursos más comunes dentro de los trucos para espesar un guiso o una salsa. Licúa un poco de pan duro con la salsa para tus guisos y calienta hasta que espese ligeramente, esto ayudará a darle una mejor consistencia.
- Úsalo para hacer un delicioso budín, una capirotada o pan francés.
- Prepara croutones: corta el pan en cubos o en rodajas, agrega aceite de oliva, ajo y hierbas finas; hornea unos minutos y úsalos para acompañar tus ensaladas, sopas, cremas o como snack.
- Usa el pan que lleva días en tu casa para obtener pan molido: Colócalo en una bolsa hermética y con ayuda de un rodillo, golpéalo para hacerlo polvo. También puedes ayudarte de un procesador de alimentos, licuadora o un rallador.
- Para conservarlo, guárdalo en un recipiente hermético. Puedes darle el sabor que tú quieras, te dejamos algunas opciones:
 - » Agrega un poco de hierbas finas, ajo en polvo y queso parmesano rallado para hacer unas deliciosas pechugas cordon bleu.
 - » Agrega canela en polvo para hacer unas bolitas de arroz con leche.
 - » Agrega chile en polvo, sal, pimienta y orégano seco para hacer unas milanesas de res empanizadas.
 - » Agrega cacahuates sin sal molidos, pepitas verdes sin sal para empanizar unas croquetas de atún.



Agua de Plátano



4 Porciones



15 Minutos

INGREDIENTES:

- 1 ½ plátanos, maduros
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)
- ½ cucharada de canela, molida
- 1 litro de agua
- 2 tazas de hielo

PREPARACIÓN:

- 1 Licúa los plátanos con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, la Leche Condensada LA LECHERA® y la canela.
- 2 En una jarra, vierte lo que licuaste con el agua y el hielo; mezcla.
- 3 Sirve en vasos y ofrece.



CONSEJO NUTRICIONAL:

El plátano aporta potasio.



CONSEJO CULINARIO:

Elige plátanos maduros, así obtendrás un sabor más intenso.



Panqué de Plátano



10 Porciones



30 Minutos
+ Horneado

INGREDIENTES:

- 1 ½ barras de mantequilla
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 3 huevos
- 1 ½ tazas de harina de trigo, colada
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- ½ taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 2 cucharaditas de canela, molida
- 5 cáscaras de plátano, hervidas y molidas
- ¾ taza de nuez, picada
- 2 cucharadas de azúcar glass
- 1 taza de chips de plátano

HORNO PRECALENTADO A 180 °C



CONSEJO NUTRICIONAL:

El plátano aporta potasio.



CONSEJO CULINARIO:

Para cocinar las cáscaras de plátano, hiérvelas con 1 taza de agua, escúrrelas y licúalas.

PREPARACIÓN:

1

Bate la mantequilla hasta acremar, agrega la Leche Condensada LA LECHERA®, los huevos uno a uno, la harina de trigo, el polvo para hornear, ½ taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, la canela, las cáscaras de plátano y la nuez; continúa batiendo hasta integrar.

2

Vierte la mezcla en un molde para panqué engrasado y enharinado hasta llenar ¾ partes. Hornea a 180 °C de 40 a 45 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio; deja enfriar.

3

Desmolda el panqué, espolvorea con un poco de azúcar glass y decora con los chips de plátano. Ofrece.



Plátano



Tips, conservación, variedades, selección, food waste

INFORMACIÓN GENERAL

- Su sabor es más o menos dulce según la variedad.
- Mientras más manchas tenga la cáscara más maduro y dulce es el fruto.
- Se pueden distinguir algunas variedades por su diferencia de tamaño, color, que puede ser verde, amarillo o rojo.
- El consumo fresco como postre es el más común, incluso puede ser frito o como el plátano macho, que se cocina y consume cuando todavía está verde.
- Los encuentras todo el año.



VARIETADES MÁS COMUNES DEL PLÁTANO



1 Dominico:

Es de sabor dulce, su tamaño es pequeño y su forma carece de curvatura



2 Tabasco:

Es el clásico plátano curvo y amarillo que encontramos en los supermercados.



3 Macho:

Es uno de los plátanos más grandes, su pulpa es algo dura por lo que se consume más frito o al horno.



4 Morado:

Destaca por su color y un sabor dulce con un ligero toque de frambuesa. Su tamaño es más pequeño y más grueso que el plátano común.

¿CÓMO APROVECHARLO AL MÁXIMO?

- Con la pulpa se pueden preparar diversos platillos, desde postres, guarniciones, platos fuertes, desayunos y cenas.
- Con la cáscara se pueden hacer postres, licuados y compostas caseras.

PARA UTILIZAR LA CÁSCARA EN POSTRES, TE RECOMENDAMOS:

- Que el plátano esté maduro.
- Hervir las cáscaras en suficiente agua.
- Puedes añadir una raja de canela, para incrementar el sabor.
- Hazlo puré y utiliza.



¿CÓMO ELEGIRLOS?

El color de la piel, de la pulpa, el aroma y el sabor, indican el estado de madurez, de ahí que la elección dependa del gusto del consumidor. Como recomendación general, el plátano deberá elegirse sin golpes o magulladuras.

¿CÓMO DEBEN CONSERVARSE?

- Una vez en casa, lo mejor es dejar el plátano en penca para evitar que madure rápidamente.
- Almacena en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa del sol.
- Cubre la parte superior de la penca con un poco de papel aluminio, así se conservarán por mayor tiempo.
- Retira la cáscara, coloca la pulpa en una bolsa hermética y congela, esto te puede servir para preparar bebidas o smoothies.

¿CÓMO UTILIZO LOS PLÁTANOS SEGÚN SU ETAPA DE MADURACIÓN?

Verde

Los plátanos poco maduros son verdes o verdes y amarillos, con piel gruesa y pulpa firme. Ideal para añadir al cereal



Maduro

Los plátanos maduros son ligeramente firmes, con carne cremosa y piel amarilla, a veces moteada. Ideal para comer crudo o en smoothies



Muy Maduro

Los plátanos muy maduros tienen la textura suave y la piel amarilla brillante con muchas motas. Ideal para hornear pasteles



Demasiado Maduro

Los plátanos demasiado maduros tienen textura pastosa y la piel amarilla apagada con manchas marrones. Ideal para hacer puré o licuados





Desarrollo y degustaciones de recetas:
CENTRO CULINARIO RECETAS NESTLÉ®

Chef Jonathan Núñez
Chef Mariana Ortega
Sub Chef Ángeles Medina
Sub Chef Miguel Martínez
Sub Chef Gabriel Rodríguez
Sub Chef Carmen Rosas
Sub Chef Eduardo Mayoral
Becario: Noé Medina

Fotografía:

Studio Becky Treves
Alex Vera
Publicis

Estilo y ambientación fotográfica:

Mariana Ortega
Studio Becky Treves
Publicis

Arte y diseño gráfico

Leonardo Luna

Publicado y editado por: Marcas Nestlé S.A. de C.V.
Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301, PB, Torre Sur, Col.
Granada, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México.

D.R.© Marcas Nestlé S.A. de C.V.
Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301, PB, Torre Sur, Col.
Granada, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México.

CONSOMATE®, CARNATION® CLAVEL®, LA LECHERA®, Media
Crema NESTLÉ® y sus diseños son marcas registradas, utilizadas
bajo la licencia de su titular, Sociéte des Produits NESTLÉ, S.A.,
Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.



Nestlé

