



Re.<sup>®</sup>cetario

- SNACKS -

con lo que queda  
en tu refri.



Nestlé<sup>®</sup>





Así como ponemos atención en **comer saludablemente**, también **es importante poner atención** en todo lo que no nos estamos comiendo.

En México **se desperdicia casi el 35% de los alimentos** que se **producen en el país**, en términos de cuidado del planeta es como si sumáramos casi **16 millones** de vehículos extra **aportando emisiones al medio ambiente** cada año<sup>1</sup>.

La buena noticia es que para poder **reducir estos números** hay **deliciosas recetas** que nos pueden ayudar. Al **aprovechar todo lo que tienes en tu refrigerador** es **más fácil reducir** la cantidad de alimentos que terminan desperdiciándose.

**Ponte creativo con los ingredientes** que tienes y no olvides



1. Fuente: EL ECONOMISTA- México y sus desperdicios / AINIA Nuevas tendencias food upcycling.





# BOTANA DE CAMOTE DULCE



## INGREDIENTES

- 3** camotes cortados en gajos y remojados en agua con sal por 30 min.
- 2 ½** cucharadas de fécula de maíz.
- Aceite de maíz en aerosol.
- 2** cucharaditas de canela molida.
- 1/4** cucharadita de jengibre molido.
- 1/4** cucharadita de nuez moscada molida.
- 3/4** taza de Leche Condensada LA LECHERA®.



## A COCINAR

- 1** Precalienta el horno a 180 °C.
- 2** Escurre los camotes y sécalos perfectamente. Viértelos en una bolsa resellable con fécula de maíz y agita.
- 3** Colócalos separados en una charola con papel encerado, agrega un poco de aceite y hornea a 180 °C. por 30 min. Voltéalos y añade un poco más de aceite, hornea por otros 30 min. y retira del horno.
- 4** Mezcla la canela, el jengibre, la nuez moscada y espolvorea los gajos de camote: sirve acompañado de Leche Condensada LA LECHERA®.
- 5** Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos.

**re. cicla**  
**re. utiliza**  
**re. genera**

**6**

Si tu Leche Condensada LA LECHERA® se terminó, **separa** la etiqueta de la lata, **limpia** el envase de hojalata y **sécalo**, **tíralo limpio** para que pueda ser reciclado.

**7**

Puedes **sustituir el papel de hornear por hojas de plátano** que resisten altas temperaturas u opciones más duraderas y de varios usos como láminas de silicona especiales para hornear.





# SMOOTHIE CHAI



## INGREDIENTES

- 1 taza de Cereal NESTLÉ® FITNESS® Sabor Canela Chai.
- 1 taza de hielo.
- 1 taza de leche o CARNATION® origen Avena.
- 2 cucharadas de nuez.
- 2 cucharadas de avena.
- 1 cucharada de miel.
- 1 cucharadita de canela molida.



## UN SNACK PARA LLEVAR

- 1 Licúa el Cereal NESTLÉ® FITNESS® Sabor Canela Chai, los hielos, la leche o CARNATION® origen avena, la nuez, la avena y la miel.
- 2 Sirve el smoothie y decora con canela.
- 3 Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos.

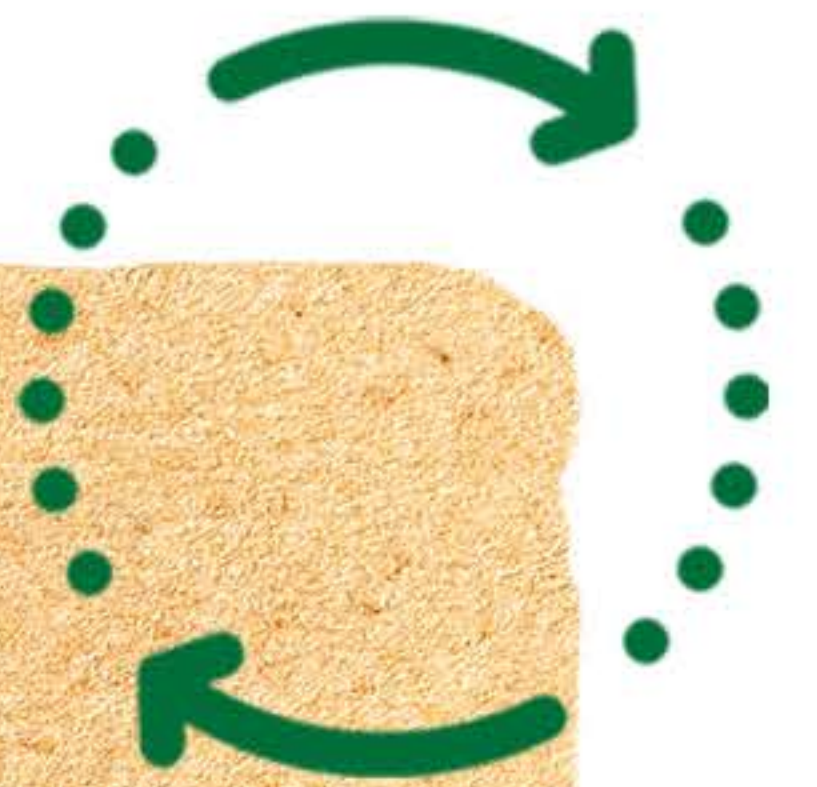
Re. cicla  
Re. utiliza  
Re. genera

4

Si tus envases de leche se han terminado, **enjuágalos y sécalos antes de tirarlos.**

5

El envase de NESTLÉ® FITNESS® Sabor Canela Chai puede reciclarse. **Separa** los materiales, **desarma** la caja de cartón y **aplástala**, de preferencia llévala a un centro de acopio de cartón. Descubre dónde está el más cercano a ti **con el traductor de residuos de NESTLÉ®**, visita [nestle.com.mx](https://www.nestle.com.mx)







# ROLLO DE AMARANTO Y CIRUELA



## INGREDIENTES

- 1 taza de amaranto.
- 2 tazas de nuez.
- 11/2 tazas de ciruelas pasas.
- 35 piezas de galletas de mantequilla.
- 1 cucharada de canela molida.
- 1 pieza de limón, el jugo y la ralladura.
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®.



## DALE UN GIRO A LA HORA DEL SNACK

- 1 Mezcla la Leche Condensada LA LECHERA® con las galletas, las ciruelas, la ½ taza de amaranto, la nuez, el jugo y la ralladura de limón hasta obtener una pasta.
- 2 Forma el rollo y colócalo en una superficie de papel encerado para poder enrollar o una opción reutilizable como una bolsa de plástico que puedas volver a usar, previamente espolvoreada con el resto del amaranto y canela.
- 3 Al enrollarlo apriétalo bien para que quede firme.
- 4 Refrigera por 1 hora hasta que esté firme, retira el papel y sirve cortando en rebanadas.



re. cicla  
re. utiliza  
re. genera

5

Si tu Leche Condensada LA LECHERA® se terminó, **separa** la etiqueta de la lata, **limpia** el envase de hojalata y **sécalo**, **tíralo limpio** para que pueda ser **reciclado**.

6

Utiliza materiales reutilizables que puedan limpiarse para enrollarlo.





# AROS DE CEBOLLA



## INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de trigo.
- 2 cucharadas de polvo para hornear.
- 2 cubos de consomé de pollo en polvo.
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®.
- 2 piezas de huevo.
- 1/2 taza de agua.
- 6 piezas de cebolla cortadas en rodajas, desprender.
- 2 tazas de pan molido.
- 2 latas de pimiento morrón enlatado en conserva, escurrido.
- 2 cubos de concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®.
- 2 cucharadas de fécula de maíz disuelta en 1/2 taza de agua fría.



## ¿CÓMO PREPARARLOS?

- 1 Mezcla la harina con el polvo para hornear, el consomé de pollo, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, las yemas y el agua hasta formar una pasta. Sumerge cada aro de cebolla en la pasta, escurre un poco el excedente y empaniza con el pan molido.
- 2 Calienta el aceite y fríe los aros hasta que estén dorados. Colócalos sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa.
- 3 Para el aderezo, licua la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el pimiento morrón, el Concentrado de Tomate de Pollo CONSOMATE® y la fécula de maíz disuelta.
- 4 Calienta a fuego bajo por 5 minutos y mueve hasta que espese ligeramente.
- 5 Acomoda los aros en un plato y en el centro el aderezo caliente y sirve.



Re. cicla  
Re. utiliza  
Re. genera

6

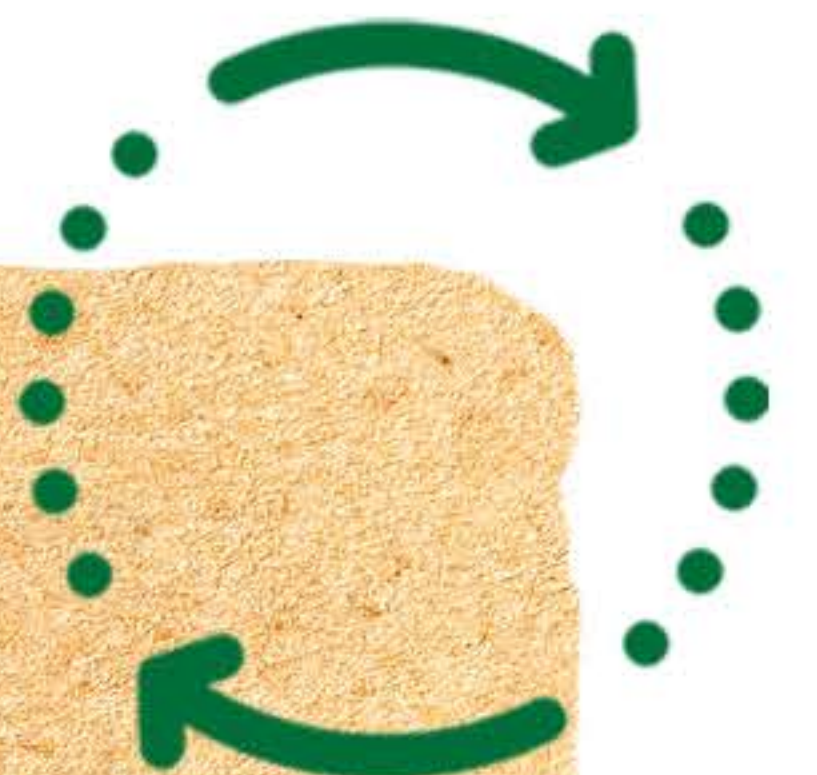
Separa la etiqueta de tu Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, lava y seca el envase, tíralo limpio.

7

La caja de Tomate de Pollo CONSOMATE® también puede reciclarse, puedes tirar el empaque desarmado y limpio o llevarlo a tu centro de acopio más cercano, encuéntralo en el traductor de residuos de NESTLÉ®, visita [nestle.com.mx](https://www.nestle.com.mx)

8

Recuerda tirar limpios y separados todos los empaques y envases de NESTLÉ® que utilices, están diseñados para reciclarse.







# CANAPÉ CON ADEREZO DE AJONJOLÍ



## INGREDIENTES

- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®.
- 2 paquetes de queso crema (190 g c/u).
- 1 cubo de consomé de pollo en polvo.
- 2 tazas de pan molido.
- 1 pieza de chile serrano sin semilla, picado finamente.
- 2 piezas de bolillo baguette con ajonjolí, rebanadas y doradas.
- 3 cucharadas de ajonjolí negro.



## BOTANEA

- 1 Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el queso crema, el consomé de pollo y el pan molido.
- 2 Vacía la preparación en un recipiente, agrega el chile serrano y mezcla hasta integrar completamente.
- 3 Puedes tostar un poco las rebanadas de pan, después coloca un poco de la preparación y espolvorea con el ajonjolí.
- 4 Puedes añadir aceitunas rellenas para decorar tu botana.
- 5 Puedes añadir frutos secos como nuez, cacahuete, ajonjolí, almendras o semillas de girasol que te queden en casa, son fuente vitaminas y minerales.
- 6 Separa los residuos orgánicos e inorgánicos de lo que utilizaste para poder reciclarlos.



re. cicla  
re. utiliza  
re. genera

7

Separa la etiqueta de tu Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, lava y seca el envase, tíralo limpio.

8

Recuerda que puedes reciclar fácilmente con el traductor de residuos de NESTLÉ®, visita [nestle.com.mx](https://www.nestle.com.mx)





# GALLETAS DE DOS QUESOS



## INGREDIENTES

- 1 barra de mantequilla (90 g).
- 70 gramos de queso chihuahua rallado.
- 40 gramos de queso parmesano.
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®.
- 1 kilogramo de harina de trigo.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 1/4 cucharadita sal.



## ¡VAMOS A HORNEAR!

- 1 Precalienta tu horno a 180 °C.
- 2 Bate la mantequilla hasta cremar. Agrega queso tipo manchego y queso tipo parmesano, Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, harina previamente cernida con el polvo para hornear y sal.
- 3 Al tener la masa homogénea, extiéndela con un rodillo y forma galletas con un cortador.
- 4 Pásalas a una charola ligeramente engrasada y hornéalas durante 10 minutos.
- 5 Sácalas y déjalas enfriar. Ofrécelas con la botana o con la comida.
- 6 Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos y tira los envases limpios para reciclar.



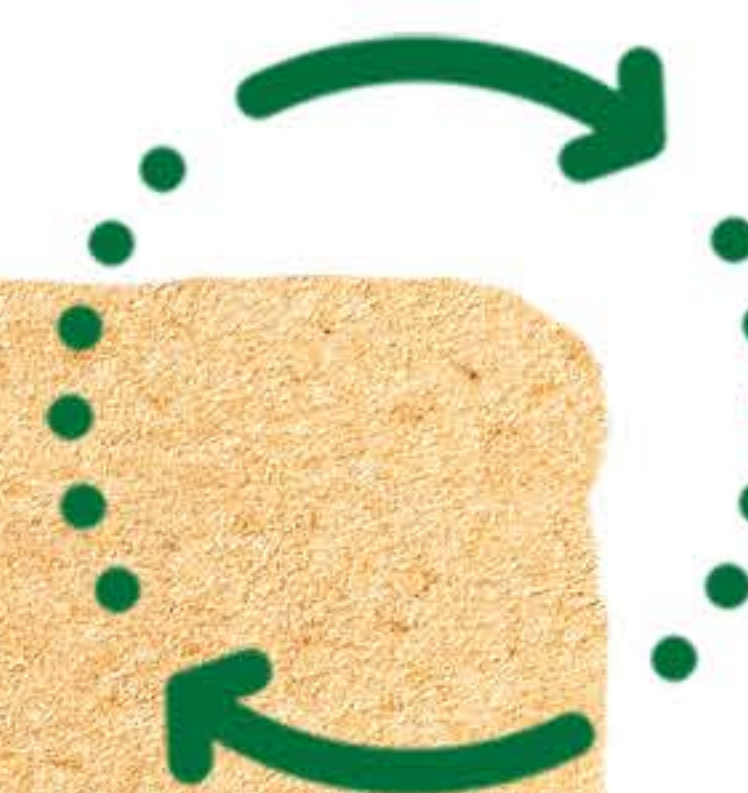
Re. cicla  
Re. utiliza  
Re. genera

7

Separa la etiqueta de tu Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, lava y seca el envase, tíralo limpio.

8

Recuerda que puedes reciclar fácilmente con el traductor de residuos de NESTLÉ®, visita [nestle.com.mx](https://www.nestle.com.mx)







Los **envases y empaques** de NESTLÉ® están diseñados para **reciclarse**. Al tirarlos limpios y separados cumplen con las características necesarias para llegar a los centros de reciclaje.

# ACTUEMOS JUNTOS POR EL PLANETA.



Convierte tus  
**envases en acciones**  
por el planeta aquí.

Conoce más en [nestle.com.mx](https://www.nestle.com.mx)





**re.**<sup>®</sup>

# REALIZACIÓN

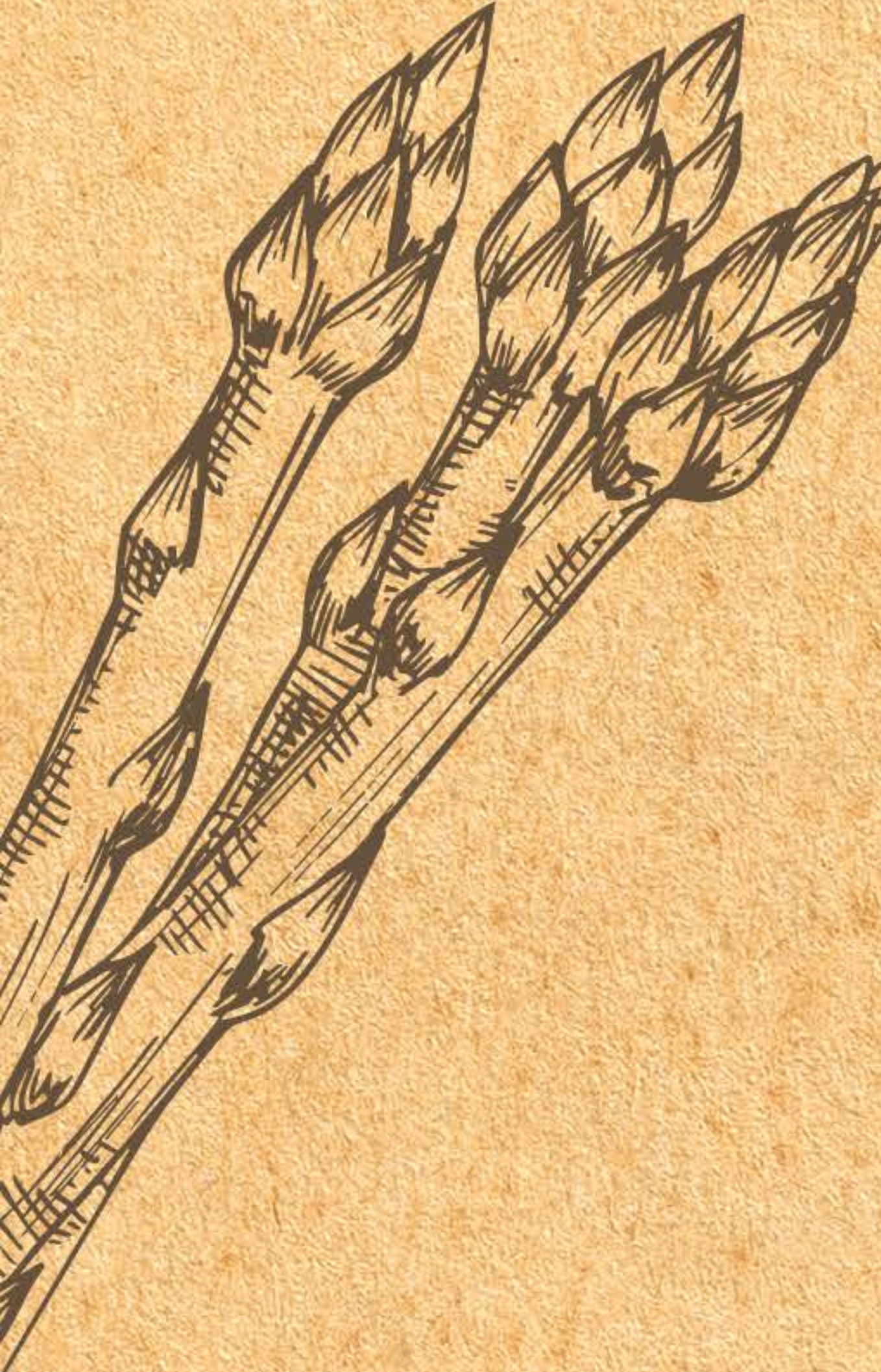
## RECETAS NESTLÉ<sup>®</sup>

Paulina Espinosa  
Zayra Álvarez  
Yamel Barrera  
Fernanda González  
Paulina Moneda  
Andrea Carías  
Olivia Urdiales



## Comunicación Corporativa:

Nataniel Espinoza  
Pedro Trejo



## Desarrollo y Degustación de Recetas:

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

## Fotografía:

RECETAS NESTLÉ<sup>®</sup>

## Arte y diseño gráfico:

Maripaz Valentino Cruz



CONSOMATE<sup>®</sup>, JUGOSO AL SARTÉN<sup>®</sup>, MAGGI<sup>®</sup>, Media Crema NESTLÉ<sup>®</sup>, LA LECHERA<sup>®</sup>, CARNATION<sup>®</sup> CLAVEL<sup>®</sup> y sus diseños son marcas registradas, utilizadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits NESTLÉ, S.A., Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

CROSSE & BLACKWELL<sup>®</sup>, es marca registrada utilizada bajo licencia de Société des Produits NESTLÉ<sup>®</sup> S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



