Nutrioli®

# recetario
## comida mexicana

DESCARGA MÁS RECETAS EN **www.nutrioli.com**

# Tamales en **hoja de plátano y maíz**

(6 porciones)

## Ingredientes:

- 6 hojas de plátano.
- 6 hojas de maíz.
- 500 g de masa para tamales.
- 1 pechuga de pollo desmenuzada.
- 300 ml de mole negro.
- 300 g de frijoles cocidos y machacados.
- 50 ml de aceite **Nutrioli®**.
- 3 chiles anchos, desvenados, cocidos y licuados.
- 2 dientes de ajo.
- 1/4 taza de caldo de res.
- Sal, comino y pimienta al gusto.

| INFO. NUTRIMENTAL | Por porción |
|---|---|
| Contenido energético (Kcal) | 1207 |
| Proteínas (g) | 77 |
| Grasas (g) | 50.5 |
| Carbohidratos (g) | 109.15 |

## Preparación:

- Prepara la masa para tamal como regularmente acostumbras.

**Para el tamal en hoja de maíz:**

- En una sartén, fríe en aceite **Nutrioli®** el ajo, posteriormente agrega los chiles, después los frijoles y el caldo de res. Sazona con sal, comino y pimienta.
- Extiende la masa sobre las hojas de maíz.
- Sobre la masa agrega la mezcla de los frijoles.

**Para el tamal de hoja de plátano:**

- Prepara el pollo mezclado con el mole.
- Extiende la masa sobre las hojas de plátano.
- Sobre la masa agrega el pollo con mole.
- Finalmente envuelve los tamales y cocínalos en la vaporera por 1 hora.
- Acompáñalos con salsa roja y verde.

Nutrioli **es salud.**

Nutrioli®

(4 porciones)

# Chilaquiles **Norteños**

## Ingredientes:

- 6 piezas de tomate fresadilla asados.
- 2 chiles asados.
- 2 dientes de ajo pelados y picados.
- 2/4 de taza de aceite **Nutrioli®**.
- 6 tortillas de maíz cortadas en triángulos.
- 1/4 de taza de cebolla picada finamente.
- 1/3 de taza de queso fresco desmoronado.
- 1/3 de taza de crema.
- 1 pechuga de pollo hervida y desmenuzada.
- Sal y pimienta al gusto.

## Preparación:

- Licúa el tomate fresadilla, los chiles, los ajos, la pimienta y la sal.
- Fríe en un 1/4 de taza de aceite **Nutrioli®** las tortillas y retíralas.
- En una sartén agrega el resto del aceite **Nutrioli®**, las tortillas y la salsa, remuévelos por 2 minutos a fuego bajo.
- Distribuye la cebolla, el pollo y cuécelos por 8 minutos.
- Adorna con queso y crema.

| INFO. NUTRIMENTAL | Por porción |
|---|---|
| Contenido energético (Kcal) | 446 |
| Proteínas (g) | 16 |
| Grasas (g) | 26 |
| Carbohidratos (g) | 37 |

Nutrioli **es salud.**

Nutrioli®

# Champiñones **Oaxaqueños**

(2 porciones)

## Ingredientes:

**Para la salsa:**

- 1 chile ancho, limpio y tostado.
- 2 dientes de ajo.
- ¼ taza de caldo de pollo.
- 1 pizca de comino.

**Para los champiñones:**

- 250 g de champiñones.
- 250 g de tomates cherry.
- ¼ taza de aceite **Nutrioli®**.
- Sal y pimienta al gusto.

| INFO. NUTRIMENTAL | Por porción |
|---|---|
| Contenido energético (Kcal) | 520.45 |
| Proteínas (g) | 27.50 |
| Grasas (g) | 38.45 |
| Carbohidratos (g) | 16.11 |

## Preparación:

**Para la salsa:**

- Licúa el chile, el ajo, el caldo de pollo y el comino y reserva.

**Para los champiñones:**

- Lava los champiñones y los tomates cherry.
- Calienta el aceite **Nutrioli®** en una sartén, saltéa los tomates y los champiñones por 1 minuto.
- Agrega la salsa, deja hervir y salpimienta.
- Por último, coloca esta entrada al centro de la mesa y disfrútalo mientras llega el plato fuerte.

Nutrioli **es salud.**

Nutrioli®

# Sopa **Mixtli**

(5 porciones)

## Ingredientes:

- 6 tortillas de maíz.
- 12 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 4 chiles anchos sin semilla.
- ½ cebolla picada.
- 3 dientes de ajo picados.
- 1 tomate picado.
- 1 ½ litros de caldo de pollo.
- 5 hojas de epazote picado.
- 1 cucharadita de orégano.
- Sal al gusto.

| INFO. NUTRIMENTAL | Por porción |
|---|---|
| Contenido energético (Kcal) | 234 |
| Proteínas (g) | 9.4 |
| Grasas (g) | 11.6 |
| Carbohidratos (g) | 23 |

## Preparación:

- Corta 5 tortillas en tiras y fríelas en 6 cucharadas de aceite **Nutrioli®**, escurre y reserva.
- Corta 3 chiles anchos en rajas y fríelos en 3 cucharadas de aceite **Nutrioli®**, escurre y reserva.
- En el mismo sartén, agregue 1 cucharada de aceite **Nutrioli®** y fríe la cebolla y el ajo.
- Licúa la mezcla anterior con el chile ancho restante (previamente remojado), la tortilla restante, el tomate, el orégano y la sal.
- Finalmente, en una olla caliente añade 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®** y fríe el puré, hasta que suelte un hervor, añade el caldo de pollo y el epazote y cocine por 5 minutos más.
- Sirve en tazones y añade las tiritas de tortilla y chile.

**Sugerencia:** Adorna con cuadritos de queso panela y aguacate.

Nutrioli **es salud.**

Nutrioli®

(2 porciones)

# Enmoladas **mexicanas**

## Ingredientes:

- ½ pechuga de pollo hervida y desmenuzada.
- 6 tortillas de maíz.
- ½ taza de aceite **Nutrioli®**.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 ½ taza de mole negro.
- 2 cucharadas de ajonjolí.

## Preparación:

- En una sartén añade el aceite **Nutrioli®** y fríe las tortillas ligeramente por ambos lados y coloca en un plato extendido.
- Envuelve porciones de pollo con las tortillas y forma los tacos.
- Agrega el mole negro caliente y decora con ajonjolí.

Disfruta este platillo con una refrescante agua de tamarindo.

| INFO. NUTRIMENTAL | Por porción |
|---|---|
| Contenido energético (Kcal) | 676 |
| Proteínas (g) | 23 |
| Grasas (g) | 39 |
| Carbohidratos (g) | 60 |

Nutrioli **es salud.**

Nutrioli®