

RECETAS MEXICANAS  
para preparar en

menos  
de  
20 minutos



LA COCINA HECHA  
**FÁCIL**

DIANA BAKER

# **Recetas Mexicanas Para Hacer En Menos de 20 Minutos**

Por  
**Diana Baker**

Copyright 2014 by Diana Baker

Digital Edition v. 1.0

© 2014 Editorial Imagen

Todos los derechos reservados. Ningún apartado de este libro puede ser reproducido en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico o mecánico, sin permiso escrito de la editorial y/o autor. El autor y el editor de este libro han puesto todo su esfuerzo en la preparación del material y la información se provee como es. El autor y el editor no expiden garantías de resultados en lo que concierne a la exactitud, la aplicabilidad, o el contenido de este libro. La información contenida en este libro tiene estrictamente objetivos educativos e informativos.

# Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>PESOS Y MEDIDAS</b> .....	<b>7</b>
<i>Equivalencias</i> .....	<b>7</b>
<b>RECETAS</b> .....	<b>9</b>
<i>Tacos de Cerdo con Lima y Cilantro</i> .....	<b>10</b>
<i>Ingredientes: para 4</i> .....	<b>10</b>
<i>Chuletas de Cerdo al estilo Mole</i> .....	<b>12</b>
<i>Ingredientes: para 2</i> .....	<b>12</b>
<i>Preparación:</i> .....	<b>13</b>
<i>Guiso Mexicano de Chorizo</i> .....	<b>14</b>
<i>Ingredientes: para 4 personas</i> .....	<b>14</b>
<i>Preparación:</i> .....	<b>14</b>
<i>Pechuga de Pollo con Ensalada de Aguacate, Tomate y Pepino</i> .....	<b>16</b>
<i>Ingredientes: para 4</i> .....	<b>16</b>
<i>Preparación:</i> .....	<b>17</b>
<i>Enchiladas de Pollo en 20 Minutos</i> .....	<b>18</b>
<i>Ingredientes: para 6</i> .....	<b>18</b>
<i>Preparación:</i> .....	<b>19</b>
<i>Sopa de Maíz con Pavo al Chipotle</i> .....	<b>20</b>
<i>Ingredientes: para 4</i> .....	<b>20</b>
<i>Preparación:</i> .....	<b>21</b>
<i>Pollo con Salsa a la Mexicana</i> .....	<b>22</b>
<i>Ingredientes: para 4</i> .....	<b>22</b>
<i>Preparación:</i> .....	<b>23</b>
<i>Variación:</i> .....	<b>23</b>
<i>Pozole de Calabaza</i> .....	<b>24</b>
<i>Ingredientes: para 6 a 8 personas</i> .....	<b>24</b>
<i>Preparación:</i> .....	<b>24</b>
<i>Quesadillas de Pollo Picante</i> .....	<b>26</b>
<i>Ingredientes: para 4</i> .....	<b>26</b>
<i>Preparación:</i> .....	<b>26</b>

<b>Tostada Mexicana para el Desayuno.....</b>	<b>27</b>
Ingredientes: para 4 .....	27
Preparación:.....	27
<b>Tacos Poblanos con Champiñones y Maíz.....</b>	<b>29</b>
Ingredientes: para 4 .....	29
Preparación:.....	30
<b>Burritos con Frijoles.....</b>	<b>31</b>
Ingredientes: para 6 .....	31
Preparación:.....	31
<b>Mero a la Plancha con Plátanos y Salsa Verde.....</b>	<b>32</b>
Ingredientes: para 2 .....	32
Preparación:.....	33
<b>Camarones a la Mexicana.....</b>	<b>34</b>
Ingredientes: para 4 .....	34
Preparación:.....	34
<b>Tacos de Pescado con Salsa de Lima y Cilantro .....</b>	<b>36</b>
Ingredientes: para 4 .....	36
Preparación:.....	37
<b>Huevos Rellenos al Chipotle .....</b>	<b>38</b>
Ingredientes: para 12 .....	38
Preparación:.....	38
<b>Humus de Jalapeño y Lima.....</b>	<b>40</b>
Ingredientes: para 4 - rinde 340 g.....	40
Preparación:.....	40
<b>Quesadillas de Melocotón y Queso Brie con Salsa de Lima y Miel.....</b>	<b>41</b>
Ingredientes: para 6 .....	41
Preparación:.....	42
<b>Quesadillas de Fruta y Canela.....</b>	<b>43</b>
Ingredientes: para 1 .....	43
Preparación:.....	43
<b>Soufflé de Chocolate al Estilo Mexicano.....</b>	<b>44</b>
Ingredientes: para 8 .....	44
Preparación:.....	44

# INTRODUCCIÓN

Espero que disfrutes de este pequeño recetario de *Recetas Mexicanas...para hacer en menos de 20 minutos*. Son 20 recetas variadas con el toque mexicano.

## Las recetas

Todas las recetas son muy fáciles, muy sencillas y por supuesto que son rapidísimos para elaborar. Por ello las recetas son un aliado para aquellos que son muy atareados y disponen de poco tiempo para presentar una comida.

Recuerda que puedes cambiar las recetas según veas necesario (sea cuestión de no disponer de los ingredientes o según los gustos de la familia). Puede salir sabroso lo mismo aunque omitas un ingrediente o que sustituyas un ingrediente por otro. ¡Puedes inventar tus propias recetas!

## Los ingredientes

En lo posible se recomienda utilizar las verduras y alimentos frescos. No obstante, muchos de los ingredientes de estas recetas ya vienen envasados en latas (también depende del país en que vives), lo que ofrece una gran comodidad y ahorro de tiempo para aquellos que trabajan.

Los ingredientes lácteos son todos bajos en grasa, aunque no se especifiquen, pero eres tú quien decides si los utilizas o si prefieres con mayor contenido graso.

## La elaboración

Es importante que leas la receta por completo antes de iniciar su elaboración. De esa manera conocerás de antemano todos los ingredientes que lleva la receta y cómo prepararla y no das lugar a un momento de frustración.

## PESOS Y MEDIDAS

Todas las medidas son al ras, si no se especifica lo contrario. Cuando se indica una taza quiere decir una taza de  $\frac{1}{4}$  litro de capacidad.

Las medidas para harina, en tazas y cucharas, corresponden a harina de repostería. El peso de harina varía según su calidad, por lo tanto si usas harina común se debe emplear menos cantidad.

### Equivalencias

#### Medidas de cucharas a gramos

- 1 cucharadita equivale a .....5 g
- 1 cucharada de postre equivale a..... 10 g
- 1 cucharada equivale a .....15 g
- 1 cucharada equivale a .....3 cucharaditas
- 16 cucharadas equivalen a .....1 taza

#### Medidas de gramos a cucharadas

- 5 g equivalen a .....60 gotas
- 10 g equivalen a ....2 cucharaditas
- 15 g equivalen a ....3 cucharaditas

#### Medidas de tazas a litro

- 2 cucharadas equivalen a ....30 ml
- 1 taza equivale a .....240 ml
- 1 taza equivale a ..... $\frac{1}{4}$  litro
- 2 tazas equivalen a ..... $\frac{1}{2}$  litro
- 4 tazas equivalen a .....1 litro
- 16 tazas equivalen a .....4 litros

#### Medidas de gramos a libras

- 28.5 gr equivale a .....1 oz
- 230 gr equivalen a .....  $\frac{1}{2}$  lb equivale a 8 ozs
- 460 gr equivalen a .....1 lb (Pound) equivale a 16 ozs

#### Medidas de tazas a pints

- 1 taza equivale a .....16 cucharadas
- 2 tazas equivalen a .....1 Pint
- 4 tazas equivalen a .... 2 Pints = 1 Quart
- 16 tazas equivalen a ...4 Quarts = 1 Gallon

#### Medidas de litros a pints

- $\frac{1}{4}$  litro equivale a .....16 cucharadas

½ litro equivale a .....1 Pint  
 1 litro equivale a .....2 Pints = 1 Quart  
 4 litros equivalen a .....4 Quarts = 1 Gallon

### **Equivalencias aproximadas – tazas a gramos**

3½ tazas de harina equivalen a ... 500 g  
 2 tazas colmadas de arroz ..... 500 g  
 2 tazas de azúcar ..... 500 g  
 2½ tazas de azúcar morena..... 500 g  
 2 tazas de pan rallado .....250 g  
 2 tazas de nueces picadas ..... 250 g  
 1 taza de mantequilla..... 250 g  
 1 taza pasas sin semillas..... 250 g  
 1 taza pasas sultanas etc..... 250 g

4 cucharadas al ras de harina equivalen a .....29 g  
 1 cucharada al ras de azúcar molida equivale .....29 g  
 1 cucharada al ras de arroz equivale a .....29 g  
 1 cucharada al ras de mantequilla o grasa equivale a .... 29 g

### **Equivalencias aproximadas - tazas a onzas**

3½ tazas de harina equivalen a ... 16 oz (1 lb)  
 2 tazas colmadas de arroz ..... 16 oz  
 2 tazas de azúcar ..... 16 oz  
 2½ tazas de azúcar morena..... 16 oz  
 2 tazas de pan rallado .....8 oz  
 2 tazas de nueces picadas ..... 8 oz  
 1 taza de mantequilla..... 8 oz  
 1 taza pasas sin semillas..... 8 oz  
 1 taza pasas sultanas etc..... 8 oz

### **Equivalencias aproximadas – gramos a onzas**

29 g harina equivalen a .....1 oz  
 29 g azúcar molida .....1 oz  
 29 g arroz .....1 oz  
 29 g mantequilla o grasa .....1 oz



# RECETAS

## Tacos de Cerdo con Lima y Cilantro

La lima y el cilantro son ‘socios’ comunes en los platos mexicanos. Esta receta de 13 minutos utiliza esta combinación para darle sabor al lomo de cerdo magro.

Para acompañar puedes escurrir y enjuagar una lata de frijoles negros y luego calentar con un poco de comino y pimienta.



*Randy Mayor; Jan Gautro*

### **Ingredientes: para 4**

*500 g de lomo de cerdo, recortado y cortado en finas tiras*

*1/4 cucharadita de sal*

*1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida*

*2 cucharaditas de aceite de oliva*

*1 1/2 tazas de cebolla cortada en rodajas finas*

*1 pequeño pimiento jalapeño, sin semillas y picado*

*1/2 taza de caldo de pollo sin grasa*

*1/2 taza de tomates picados*

*3 cucharadas de cilantro picado*

*2 1/2 cucharadas de jugo de limón fresco*

*8 tortillas de harina*

### **Preparación:**

Calentar una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Espolvorear la carne de cerdo con sal y pimienta negro.

Añadir aceite a la sartén. Añadir la carne de cerdo, y saltear durante 4 minutos o hasta que estén doradas. Retirar la carne de cerdo de la sartén; colocar en un bol.

Añadir la cebolla y el jalapeño a la cacerola; saltear durante 5 minutos o hasta que estén tiernos.

Añadir el caldo; reducir el fuego y cocinar a fuego lento 1 minuto, raspando la cacerola para aflojar pedacitos dorados.

Añadir el tomate; cocinar a fuego lento por 2 minutos.

Volver a colocar el cerdo y los jugos acumulados a la sartén. Agregar el jugo de limón y el cilantro; cocinar durante 1 minuto o hasta que la carne de cerdo esté cocida.

Calentar las tortillas de acuerdo con las instrucciones del paquete. Verter 1/2 taza de la mezcla de carne de cerdo en cada tortilla; enrollar.

**Tip:**

Dorar la carne de cerdo mejora su color, y los trozos dorados enriquecen el sabor de la salsa. Añadir más chile jalapeño si te gusta la comida picante. Utilizar la misma sartén para dorar la carne de cerdo y hacer la salsa.

## Chuletas de Cerdo al estilo Mole

Las salsas de mole tradicionales pueden contener docenas de diferentes especias y requieren mucho tiempo a fuego lento para lograr su profundo sabor complejo e incomparable.

Esta receta con cacao en polvo, chiles y otras especias imitan el sabor, y lo hace en tan sólo seis minutos de cocción. El chocolate junto con el cerdo podría sonar extraño, pero el sabor picante, ahumado de mole va perfectamente con la carne. El cacao en polvo es el ingrediente clave para la salsa de mole salada; añade un rico sabor suave, sin ser demasiado dulce.

**Tip:** Esta receta funciona igual de bien con las pechugas de pollo o muslos.



Randy Mayor

### **Ingredientes: para 2**

- 1 cucharada de azúcar morena*
- 1 cucharadita de pimentón ahumado*
- 1 cucharadita de comino molido*
- 1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar*
- 1 cucharadita de chile chipotle molido*
- 1/2 cucharadita de sal*
- 4 (170 g) chuletas de cerdo con hueso (aproximadamente 1 cm de grosor)*
- Aceite en aerosol o aceite*

**Preparación:**

Calentar una sartén a fuego medio.

Mezclar juntos los ingredientes secos.

Con esta mezcla, frotar uniformemente sobre ambos lados de la carne de cerdo.

Untar ligeramente el cerdo con aceite en aerosol o aceite.

Colocar la carne de cerdo en el gratinador.

Cubrir y asar 3 minutos por cada lado o hasta que esté hecho.

Dejar reposar por 3 minutos.

## Guiso Mexicano de Chorizo

El chorizo le da un sabor picante a las papas.



Jason Wallis

### **Ingredientes: para 4 personas**

60 g chorizo mexicano crudo  
1 taza de cebolla picada  
1/4 taza pimientos rojos asados, picados  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida  
200 g de espinacas  
2 cucharaditas de aceite de oliva  
2 1/2 tazas papas (patatas) cortadas finas en juliana  
4 huevos grandes

### **Preparación:**

Calentar una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir el chorizo a la sartén y cocinar por 3 minutos o hasta que se dore, revolviendo para que se vaya deshaciendo.

Agregar la cebolla, los pimientos, la sal y la pimienta negra.

Cocinar por 3 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Agregar las espinacas; revolver hasta que las espinacas estén blandas. Retirar la mezcla de la sartén.

Añadir aceite a la cacerola, haciéndola girar para que forme una capa de aceite por toda la sartén.

Agregar las papas. Cocinar por 8 minutos o hasta que la parte inferior esté crujiente.

Añadir la mezcla de chorizo.

Hacer 4 hoyos en la mezcla con una cuchara y coloca un huevo dentro del hoyo.

Tapar y cocinar por 4 minutos o hasta que las yemas de huevo se hayan endurecidos ligeramente.

## Pechuga de Pollo con Ensalada de Aguacate, Tomate y Pepino

Los chips de tortilla al horno hacen un acompañamiento crujiente a esta sencilla cena de pollo. El pollo va muy bien con cualquier combinación de verduras cocinadas o crudas en ensalada. Una pechuga de pollo con abundante salsa ¡sólo tiene 243 calorías!

**Tip:** Otra noche prueba la ensalada de aguacate, tomate y pepino con pescado o camarones a la parrilla



Becky Luigart-Stayner

### **Ingredientes: para 4**

*3/4 de cucharadita de sal*  
*1/4 cucharadita de chile chipotle en polvo*  
*180 g de pechuga de pollo sin hueso y sin piel*  
*1 1/4 tazas de pepino pelado y sin semillas (1 grande)*  
*1 taza de tomates cortados por la mitad*  
*1/2 taza de cebolla roja picada*  
*1/2 taza de aguacate pelado y picado*  
*2 cucharadas de cilantro fresco picado*  
*2 cucharadas de jugo de limón fresco*  
*1 chile jalapeño, sin semillas y finamente picado*  
*Aceite/aceite en aerosol*



**Preparación:**

Calentar una sartén a fuego medio-alto.

Untar la sartén con aceite en aerosol o engrasar.

Espolvorear sobre el pollo uniformemente 1/2 de cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de chile chipotle en polvo.

Colocar el pollo en la sartén y cocinar durante 6 minutos por cada lado o hasta que esté hecho; retirar.

Mezclar el resto de la sal, el pepino, el tomate, la cebolla y el resto de los ingredientes en un bol mediano, revolviendo bien.

Servir con el pollo.

## Enchiladas de Pollo en 20 Minutos

Mientras se hace la salsa, desmenuza el pollo. Agregar jalapeños picados si quieres un sabor más picante.



Randy Mayor

### **Ingredientes: para 6**

1 taza de cebolla picada  
 1 taza de caldo de pollo sin sal  
 1 cucharada de harina  
 1 1/2 cucharadas de chile en polvo  
 2 cucharaditas de comino molido  
 3/4 cucharadita de ajo en polvo  
 1/2 cucharadita de pimienta roja molida  
 1/4 cucharadita de sal  
 170 g de salsa de tomate sin sal  
 3 tazas (180 g) de pechuga de pollo asado, sin hueso y sin piel  
 425 g de frijoles negros sin sal  
 12 tortillas de maíz  
 Aceite /aceite en aerosol  
 3/4 taza (85 g) de queso rallado (una mezcla de 4 quesos mexicanos)  
 1 taza de tomate picado  
 1/4 taza de cilantro fresco picado  
 6 cucharadas de crema agria

**Preparación:**

Precalentar el gratinador a temperatura alta.

Mezclar juntos los primeros nueve ingredientes en una cacerola mediana; revolver con un batidor. Llevar a ebullición a fuego alto; cocinar por 2 minutos o hasta que espese.

Reservar 1 1/2 tazas de la mezcla de salsa. Agregar el pollo y los frijoles a la sartén; cocinar por 2 minutos o hasta que el pollo esté cocinado.

Colocar las tortillas en pila; envolver la pila en toallas de papel húmedas y poner en el microondas a temperatura alta durante 25 segundos.

Verter aproximadamente 1/3 taza de la mezcla de pollo en el centro de cada tortilla; enrollar.

Engrasar una fuente de horno de aproximadamente de 30 x 20 cms. Colocar las tortillas con las aberturas hacia abajo.

Cubrir con la salsa reservada y queso. Gratinar por 3 minutos o hasta que el queso se dore ligeramente y la salsa esté burbujeante.

Cubrir con el tomate y el cilantro.

Servir con crema agria.

## Sopa de Maíz con Pavo al Chipotle

Una sopa muy caliente es una cena ideal en clima frío, y esta receta aporta sabores completamente diferentes a la sopa de pollo tradicional. Por suerte, también se cocina en unos 8 minutos. El pavo se puede reemplazar por carne de cerdo o pollo rebanado. También se puede cortar y añadir cualquier otra verdura favorita, como el tomate, la cebolla, o rábano.

### Tips:

Te ahorrarás tiempo durante la preparación si apilas las chuletas de pavo y luego las cortas finamente.

Se pueden congelar los chiles chipotles sobrantes en la salsa de adobo. (Colocar los chiles con un poco de salsa en pequeñas bolsas de plástico) y utilizar en salsas, con carne de cerdo, o con huevos revueltos al estilo mexicano.



Beau Gustafson

### Ingredientes: para 4

*1 cucharada de aceite de canola*

*460 g chuletas de pavo, cortado en tiras finas*

*2 cucharaditas de salsa de adobo*

*1 a 2 cucharaditas chiles chipotle enlatados en salsa de adobo, picados*

*2 latas (800 g) de caldo de pollo sin grasa*

*400 g de maíz cremoso*

*1/4 taza de cilantro fresco picado*

*1/4 cucharadita de sal*

*1/2 taza de chips de tortilla molidas con sabor a lima*

*4 rodajas de limón*

**Preparación:**

Calentar el aceite de canola en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agregar el pavo; cocinar por 3 minutos o hasta que se dore, revolviendo de vez en cuando.

Agregar la salsa de adobo, los chiles, el caldo de pollo y el maíz; llevar a ebullición.

Reducir el fuego a medio-bajo; cocinar a fuego lento 5 minutos.

Agregar 3 cucharadas de cilantro y la sal.

Dividir la sopa de manera uniforme entre 4 tazones; espolvorear uniformemente con cilantro y los chips de tortilla trituradas restantes.

Servir con rodajas de limón

## Pollo con Salsa a la Mexicana

El sabor cálido del comino, presente tanto en el pollo y la salsa en esta receta, es clave para los platos mexicanos. Esta especia sabe igual de bien con las chuletas de cerdo o incluso rebanadas de queso de soja.

**Una variación:** se puede cortar el pollo cocido y utilizarlo en tacos o quesadillas, junto con la salsa que desees.



Randy Mayor

### **Ingredientes: para 4**

*1 cucharada de aceite de canola*  
*1 cucharadita de comino molido*  
*3/4 cucharadita de cilantro molido*  
*1/2 cucharadita de sal*  
*1/4 cucharadita de pimienta negra*  
*1/8 cucharadita de pimentón molida*  
*170 g de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cortado por la mitad*  
*1/2 taza de cebolla picada*  
*1 cucharadita de ajo picado*  
*1/3 taza de tomate perita picado*  
*1/4 taza de cilantro fresco picado*  
*2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido*  
*450 g de frijoles negros cocidos*  
*245 g maíz entero*

**Preparación:**

Calentar 2 cucharaditas de aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Mezclar 1/2 cucharadita de comino, 1/2 cucharadita de cilantro, sal, pimienta negro, y el pimentón; espolvorear uniformemente esta mezcla sobre el pollo.

Agregar el pollo a la sartén; cocinar 7 minutos por cada lado o hasta que esté hecho.

Mientras se cocina el pollo, Calentar la cucharadita restante de aceite en una sartén pequeña a fuego medio-alto.

Añadir la cebolla a la cacerola; saltear 1 minuto.

Agregar el ajo al sartén; saltear 30 segundos.

Transferir la mezcla de cebolla a un bol grande; añadir la 1/2 cucharadita restante de comino, la 1/4 cucharadita restante de cilantro, el tomate, y el resto de los ingredientes a la mezcla de cebolla, revolviendo bien.

Servir con el pollo.

**Variación:**

También se puede servir con una ensalada verde mixta. Utiliza el siguiente aderezo.

**Para el aderezo**

*1/4 taza de jugo de limón*

*1 cucharada de azúcar*

*2 cucharadas aceite de oliva*

*1/4 cucharadita de sal*

*1/4 cucharadita de comino*

Mezclar los ingredientes en un bol grande, revolviendo con un batidor.

Añadir:

*6 tazas de lechuga romana desgarrada*

*1/2 taza de cebolla roja cortada en rodajas finas*

*1/4 de taza de aguacate cortado en cubitos*

Mezclar suavemente.

## Pozole de Calabaza

Un plato riquísimo y muy saludable. Esta receta llevará 30 minutos.



Julesong

### **Ingredientes: para 6 a 8 personas**

- 1 cucharada de aceite vegetal*
- 500 g de pechuga de pollo, sin piel sin hueso, cortado en trozos de 2 cms*
- 1 taza de cebolla picada*
- 1/2 taza de rodajas de zanahoria*
- 1 taza de apio en rodajas*
- 1/2 pimienta rojo picado*
- 1 3/4 tazas de puré de calabaza*
- 1 3/4 tazas de caldo de pollo*
- 1 1/4 tazas de sémola de maíz (maíz nixtamalizado)*
- 1/2 taza de crema agria*
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado o sustituir por perejil*
- 1/2 cucharadita de sal*
- 1/2 cucharadita de pimienta negro recién molida*
- 1/2 cucharadita de orégano seco, machacado*
- 1/2 cucharadita de comino molido*
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida*

### **Preparación:**

En algunos sitios se consigue la lata de puré de calabaza ya cocinado. Si no lo consigues, debes cocinar la calabaza y pasarla por la procesadora para hacerla puré.

Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto.

Agregar el pollo, la cebolla y la zanahoria. Cocinar durante 3 a 4 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado.



Añadir el apio y el pimiento y cocinar durante 3 a 4 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes.

Agregar calabaza mientras revuelves junto con el caldo, la sémola de maíz, la crema agria, el cilantro, la sal, la pimienta, el orégano, el comino y la nuez moscada.

Reducir el fuego a bajo y cocinar, revolviendo de vez en cuando, durante 10 a 15 minutos o hasta que los sabores se mezclan.

## Quesadillas de Pollo Picante

Si quieres preparar esta receta para los niños, omite los jalapeños. Servir con una cucharada de crema agria.



Alex

### Ingredientes: para 4

*1 taza de pechuga de pollo cocinada, sin piel, sin hueso y picada*

*1/3 de taza de salsa fresca*

*1/4 de taza frijoles negros*

*1/4 taza de maíz entero*

*1 1/2 cucharadas de chiles jalapeño en escabeche, picados*

*8 tortillas de harina*

*1 taza de queso Monterey Jack*

*Aceite/aceite en aerosol*

*1/4 taza de crema agria*

### Preparación:

Mezclar en un bol mediano el pollo, la salsa, los frijoles, el maíz y los chiles jalapeño.

Dividir la mezcla de pollo de manera uniforme sobre 4 tortillas.

Espolvorear el queso uniformemente sobre las quesadillas. Cubrir con las restantes 4 tortillas.

Calentar una sartén grande a fuego medio-alto.

Engrasar la sartén con aceite en aerosol. Añadir 1 quesadilla a la sartén; cocinar durante 1 minuto por cada lado o hasta que estén doradas.

Sacar de la sartén, y repetir con el resto de las quesadillas.

Servir con crema agria.

## Tostada Mexicana para el Desayuno

Esta receta es super rápida porque todo se hace en el microondas. Hasta los niños pueden preparársela. Si uno lo quiere para un almuerzo o cena puede agregar un poco de carne o pollo.



Randy Mayor

### **Ingredientes: para 4**

*1/4 de taza de leche baja en grasa*  
*1/4 cucharadita de sal*  
*1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida*  
*4 claras de huevo grandes*  
*2 huevos grandes*  
*4 tortillas de maíz*  
*1/2 taza (60 g) de queso Cheddar rallado*  
*1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y drenados*  
*1/4 de taza de cebolla verde picada*  
*1/2 taza de salsa*  
*1/4 taza crema agria*

### **Preparación:**

Mezclar en un plato grande apto para microondas, la leche, la sal, la pimienta, los huevos y las claras, revolviendo con un batidor.

Poner en el microondas a temperatura alta por 3 minutos; luego revolver.

Poner nuevamente en el microondas por 1 minuto adicional o hasta que esté hecho.

Colocar cada una de las tortillas sobre un plato apto para microondas; dividir la mezcla de huevo en partes iguales entre las tortillas de maíz.

Extender sobre cada tortilla una capa de 2 cucharadas de queso, 1/4 taza de frijoles, y 1 cucharada de cebolla verde. Ya es una tostada.

Poner nuevamente cada tostada en el microondas durante 30 segundos.

Cubrir cada tostada con 2 cucharadas de salsa y 1 cucharada de crema agria.

Servir inmediatamente.

## Tacos Poblanos con Champiñones y Maíz

Para mantener blandas las tortillas, envolver en papel aluminio y mantener en el horno a temperatura baja.



John Autry

### **Ingredientes: para 4**

*2 cucharadas de aceite de oliva*  
*230 g de setas en rodajas*  
*1 taza de cebolla picada*  
*1 cucharadita de orégano seco*  
*1 cucharadita de ajo picado*  
*3/4 cucharadita de chile en polvo*  
*3/4 cucharadita de comino molido*  
*1 chile poblano picado (aproximadamente 1/2 taza)*  
*1 1/2 tazas de maíz, entero*  
*450 g frijoles negros*  
*1/4 de taza de salsa verde*  
*1 cucharada de jugo de limón*  
*1 cucharadita de salsa picante*  
*1/2 cucharadita de sal*  
*8 tortillas de maíz*  
*3/4 taza (85g) de queso fresco desmenuzado*  
*1/4 taza de cilantro fresco picado*  
*1/4 taza de crema agria*

*8 rodajas de limón*

**Preparación:**

Calentar una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Engrasar con 1 cucharada de aceite. Agregar los champiñones a la cacerola; cocinar 4 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Añadir la cucharada de aceite restante a las setas.

Agregar la cebolla y los 5 ingredientes siguientes, el orégano, el ajo, el chile en polvo, el comino y el chile poblano; cocinar 4 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregar el maíz y los frijoles a la sartén; cocinar 4 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Retirar la sartén del fuego; agregar la salsa y el maíz, los frijoles y la salsa verde.

Calentar las tortillas de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Dividir la mezcla de vegetales de manera uniforme entre las tortillas.

Cubrir cada tortilla con 1 1/2 cucharadas de queso, 1 1/2 cucharaditas de cilantro, y 1 1/2 cucharaditas de crema agria.

Servir con rodajas de limón.

## Burritos con Frijoles

Una receta con un gran sabor y además se hace rápido así que es ideal para los que siempre van de prisa. Servir con tu salsa preferida y toda la familia disfrutará esta comida mexicana.



Alexander Kaiser

### Ingredientes: para 6

*1 (90 g) bolsa de arroz integral listo para hervir*

*1 taza de salsa chunky (en trozos grandes)*

*425 g de frijoles negros*

*6 tortillas de harina*

*6 cucharadas de salsa para frijoles (dip)*

*3/4 taza (85 g) de queso Monterey Jack rallado con chiles jalapeños*

*1 aguacate pelado, cortado en 6 rodajas*

*12 ramitas de cilantro*

*6 rodajas de limón (opcional)*

### Preparación:

Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete, omitiendo la sal y la grasa.

Mientras se cocina el arroz, mezclar la salsa y frijoles negros en una cacerola pequeña; cocinar sobre calor medio por 5 minutos o hasta que se hayan calentado completamente.

Apilar las tortillas; envolver la pila en toallas de papel húmedas. Ponerlas en el microondas a temperatura alta por 25 segundos.

Extender 1 cucharada de la salsa para frijoles sobre cada tortilla; sobre cada tortilla poner 1/4 taza de arroz, 1/3 taza de la mezcla de frijol negro, 2 cucharadas de queso, 1 rebanada de aguacate, y 2 ramitas de cilantro; enrollar.

Servir con rodajas de limón, si se desea.

## Mero a la Plancha con Plátanos y Salsa Verde

El sabor único del plátano es más parecido a la patata que a la banana, y suaviza el sabor del pescado delicado y la salsa picante. Una generosa porción tiene sólo 307 calorías.

Elije plátanos amarillos y aún sin madurar. Para pelar un plátano, cortar la parte superior e inferior, hacer un corte longitudinal a través de la piel, y la cáscara. Mientras que los plátanos se cocinan, exprimir el jugo de lima y picar el cilantro. Si tu cacerola es lo suficientemente grande, cocinar los plátanos y el pescado a la vez. Servir con arroz mezclada con cebolla verde picada.



### **Ingredientes: para 2**

*1 plátano sin madurar*

*1/4 de cucharadita de sal,*

*2 (170 g) filetes de mero (alrededor de 1 cm de espesor)*

*1 cucharada de jugo de lima recién exprimido*

*1 cucharada de cilantro fresco picado*

*1/2 taza de salsa verde*

*2 cucharadas de crema agria*

*Cilantro picado (opcional)*



*Aceite/aceite en aerosol*

**Preparación:**

Engrasar una cacerola grande y calentar sobre fuego medio-alto. Cortar el plátano por la mitad longitudinalmente; cortar cada mitad en diagonal en 2 trozos.

Rociar los trozos de plátano con aceite en aerosol o untar con un poquito de aceite; cocinar a la plancha por 4 minutos de cada lado o hasta que estén doradas y ligeramente suave.

Espolvorear con 1/8 de cucharadita de sal. Reservar.

Colocar el pescado en la misma sartén. Rociar el pescado con jugo de lima; espolvorear con la sal restante y el cilantro picado.

Cocinar a la plancha por 4 minutos de cada lado o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente cuando se prueba con un tenedor.

Retirar del fuego y colocar en una fuente.

Cubrir el pescado con salsa y crema agria y servir con los trozos de plátano.

Adornar con cilantro picado, si lo desea.

## Camarones a la Mexicana

Listo en sólo 15 minutos, este colorido plato es digno de ofrecer a invitados junto con arroz amarillo o papas (patatas) al horno.



Randy Mayor

### Ingredientes: para 4

*1 1/2 tazas de cebolla blanca picada*  
*1 cucharadita de comino molido*  
*1 cucharadita de chile en polvo*  
*700 g de camarones medianos, pelados y limpios*  
*2 dientes de ajo, picados*  
*2 cucharadas de mantequilla*  
*1/2 cucharadita de sal*  
*1/8 cucharadita de salsa picante de chiles*  
*1/4 de taza de jugo de lima*  
*1/4 taza de cebolla verde finamente picada*  
*Rodajas de limón (opcional)*  
*Aceite/aceite en aerosol*

### Preparación:

Engrasar una cacerola grande y calentar sobre fuego medio-alto.  
Agregar la cebolla; saltear por 3 minutos.

Agregar el comino, el chile en polvo, el camarón y el ajo; saltear 4 minutos.

Quitar del fuego y añadir la mantequilla, la sal y la salsa picante. Revolver hasta que la mantequilla se derrita.

Agregar el jugo de lima y las cebollas verdes.

Adornar con las rodajas de limón, si se desea.

## Tacos de Pescado con Salsa de Lima y Cilantro

El delicioso sabor del pargo es excelente para tacos de pescado, pero casi cualquier pescado blanco escamosa, como la tilapia, mahimahi, o el fletán se puede utilizar.

El comino, el cilantro, y el pimentón le dan al pescado un sabor deliciosamente cálido, con sabor a ahumado.

Para una variación atractiva, sustituir el pargo por camarón pelado, tamaño medio, o por lechuga romana en lugar de repollo.



Ron Dollete

### Ingredientes: para 4

#### Salsa:

- 1/4 taza de cebollas verdes en rodajas finas*
- 1/4 taza de cilantro fresco picado*
- 3 cucharadas de mayonesa sin grasa*
- 3 cucharadas de crema agria bajo en grasa*
- 1 cucharadita de ralladura de limón*
- 1 1/2 cucharaditas de jugo de lima*
- 1/4 cucharadita de sal*
- 1 diente de ajo, picado*

#### Tacos:

- 1 cucharadita de comino molido*
- 1 cucharadita de cilantro molido*
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado*
- 1/4 cucharadita de pimentón dulce*
- 1/8 cucharadita de sal*
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo*
- 800 g de filetes de pargo rojo*

*Aceite/ aceite en aerosol para cocinar*  
*8 tortillas de maíz*  
*2 tazas de repollo rallado*

**Preparación:**

Precalentar el horno a 425 °F.

**Para preparar la salsa**

Mezclar juntos los ocho ingredientes en un bol pequeño; Reservar.

**Para preparar los tacos**

Mezclar el comino, el cilantro, el pimentón ahumado, el pimentón dulce, la sal y el ajo en un tazón pequeño; espolvorear la mezcla de especias en forma pareja sobre ambos lados del pescado.

Colocar el pescado en una bandeja para horno engrasada. Hornear a 425 °F durante 9 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente cuando se prueba con un tenedor.

Coloque el pescado en un plato; separar en trozos con un tenedor.

Calentar las tortillas según las instrucciones del paquete.

Dividir el pescado de manera uniforme entre las tortillas;

Cubrir cada uno con 1/4 de taza de repollo y 1 cucharada de crema.

## Huevos Rellenos al Chipotle

Unos huevos rellenos con una diferencia. ¡Disfruta!



*BonnieG*

### **Ingredientes: para 12**

12 huevos grandes, duros

1/3 taza de mayonesa

2 a 3 cucharaditas de chiles chipotles enlatados, finamente picado

24 hojas de cilantro fresco para adornar

### **Preparación:**

Pelar los huevos y cortar por la mitad longitudinalmente.

Colocar las yemas en un bol pequeño y distribuir las claras por el plato.

Picar las yemas muy finamente en un bol mediano.

Para picar las yemas, prueba este método. Pasar las yemas por un tamiz. Con una espátula empujar los huevos para que pasen por los alambres pequeños. Al final, raspar el tamiz con la espátula para que no se desperdicie ninguna parte del huevo.

Agregar la mayonesa, luego 2 cucharaditas de chiles chipotles.

Añadir más chiles si deseas que sea más picante.

Sazonar al gusto con sal, si lo deseas.

Usar una manga pastelera equipada con punta de estrella diámetro de 1 cm y llenar las claras de huevo con esta mezcla.

Cubrir los huevos y refrigerar por 2 horas por lo menos y hasta 1 día.

Presiona 1 hoja de cilantro en el relleno de cada huevo y servir.

## Humus de Jalapeño y Lima

Este humus es buenísimo como 'dip' para untar con pita o nachos o como una pasta para sándwiches. El sabor cambia según el aceite usado. Este requiere un aceite de sabor suave.



*Gailanng*

### **Ingredientes: para 4 - rinde 340 g**

- 1 lata de 480 g de garbanzos, escurridos*
- 3 cucharadas de aceite de oliva de sabor suave*
- 2 cucharadas de tahini (semillas frescas de sésamo)*
- 1 cucharada de agua*
- 2 cucharadas de jugo de lima fresca – 1 lima*
- 1 cucharadita de ajo fresco machacado – unos dos dientes*
- 3 cucharadas de jalapeños embotellados, escurridos y picados*
- 1 cucharadita de pimentón*
- 1/4 cucharadita de sal*

### **Preparación:**

Poner todos los ingredientes en una procesadora y mezclar hasta que esté muy suave.



## Quesadillas de Melocotón y Queso Brie con Salsa de Lima y Miel

Este plato con sabor mexicano intrigante es salado y dulce. Es una quesadilla con un sabor completamente diferente a los favoritos de queso. Se mezcla el sabor dulce del durazno fresco con el queso Brie que es suave y cremoso.

Así mismo es un aperitivo, pero si añades carne de cerdo cocida se torna una comida a servir con un poco de arroz sabroso y frijoles.

Se debe utilizar los melocotones maduros pero firmes; si son demasiado blandos, dejan la tortilla demasiado blanda.



Randy Mayor

### **Ingredientes: para 6**

#### **La salsa:**

*2 cucharadas de miel*

*2 cucharaditas de jugo de lima o limón recién exprimido*

*1/2 cucharadita de ralladura de lima o limón*

#### **Las quesadillas:**

*1 taza de melocotones maduros pero firmes, peladas en rodajas finas (alrededor de 2 grandes)*

*1 cucharada de cebollino fresco, picado*

*1 cucharadita de azúcar moreno*

*85 g de queso Brie, en rodajas finas*

*4 tortillas de harina sin grasa*

*Aceite/ aceite en aerosol*

*Tiras de cebolleta (opcional)*

**Preparación:**

**Para preparar la salsa**

Mezclar los tres ingredientes juntos, revolviendo con un batidor; reservar.

**Para preparar las quesadillas**

Mezclar los duraznos, 1 cucharada de cebollino, y el azúcar, revolviendo suavemente para cubrir.

Calentar una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Colocar la cuarta parte del queso y la cuarta parte de la mezcla de durazno sobre la mitad de cada tortilla; doblar las tortillas por la mitad.

Engrasar la sartén. Colocar 2 quesadillas en la cacerola; cocinar 2 minutos de cada lado o hasta que las tortillas estén ligeramente dorados y crujientes.

Sacar de la sartén; mantener el calor.

Repetir el procedimiento con el resto de las quesadillas.

Cortar cada quesadilla en 3 cuñas; servir con la salsa.

Decorar con tiras de cebollino, si lo desea.

## Quesadillas de Fruta y Canela

Una quesadilla con un sabor diferente. ¡Una quesadilla dulce!



*justcallmetoni*

### **Ingredientes: para 1**

*1 tortilla de harina  
2 cucharadas de queso crema sin grasa  
1/3 taza de fresas en rodajas finas  
1 cucharada de azúcar o edulcorante  
1 pizca de canela*

### **Preparación:**

Esparce el queso crema por la tortilla.

Cubrir una mitad con las fresas y el azúcar.

Espolvorear con una pizca de canela y doblar por la mitad.

Cocinar en una sartén antiadherente engrasada con un poco de aceite. Cocinar durante 2 minutos de cada lado.

## Soufflé de Chocolate al Estilo Mexicano

Muy fácil. Y muy rico.



### **Ingredientes: para 8**

*2 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente, para engrasar los moldes.*

### **Los soufflés:**

*350 g de chocolate mexicano, picado en trozos grandes  
6 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente  
6 yemas grandes  
6 claras grandes  
1/4 taza de azúcar*

### **Preparación:**

Precalentar el horno a 400 grados F. Engrasar 8 (1/2 taza) moldes o tazas de natillas con 2 cucharadas de mantequilla. Reservar.

### **Para los soufflés:**

En un recipiente grande de metal disolver a baño maría el chocolate y 6 cucharadas de mantequilla. La mezcla debe ser cremosa pero algo líquida.

Retirar la mezcla de chocolate del fuego y dejar que se enfríe un poco.

Batir las yemas de huevo.

Añadir 2 cucharadas del chocolate derretido y enfriado a las yemas, mezclar para incorporar.

Añadir el resto del chocolate y mezclar hasta que esté suave.

Usando una batidora eléctrica, batir las claras de huevo en un bol mediano hasta que esté espumoso.

Añadir el azúcar y batir hasta que se formen picos duros.

Agregar lentamente a la mezcla de chocolate en 3 etapas.

Dividir la mezcla de chocolate entre los moldes preparados, llenándolos las tres cuartas partes.

Hornear hasta que los soufflés se hayan hinchado pero los centros aún no están firmes, de 16 a 18 minutos.

Servir inmediatamente.

\*\*\*\*\*