



RECETAS
ECÓNICAS
PARA LA CUARESMA



OMELETTE DE CLARAS

CON CHAMPIÑONES AL AJILLO





OMELETTE DE CLARAS CON CHAMPIÑONES AL AJILLO



TIEMPO: 22 min PORCIONES: 2 IDEAL PARA: DESAYUNO NIVEL: FÁCIL

INGREDIENTES:

- 2 tazas de Claras de Huevo San Juan
- 3 cucharadas de crema ácida (reducida en grasa)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 2 tazas de champiñones
- 2 cucharadas de chile guajillo
- Queso panela al gusto
- Espinacas al vapor al gusto

PREPARACIÓN:

1. En un tazón bate las Claras de Huevo San Juan hasta que lleguen a punto de nieve, agrega la crema ácida, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la fécula de maíz, sazona con sal y pimienta y mezcla de forma envolvente.
2. Engrasa una sartén con suficiente aceite de oliva, calienta a temperatura media-baja y vierte la mezcla de claras, tapa la sartén y cocina por 5 minutos. Una vez que las claras comiencen a verse sólidas, voltea y cocina hasta obtener un dorado deseado.
3. Para los champiñones, calienta una sartén a temperatura media, agrega aceite, vierte los champiñones y cocina por 10 minutos hasta dorar por completo, agrega el chile guajillo en tiras, sazona con sal y pimienta y retira.
4. Calienta una parrilla, plancha o sartén a temperatura alta y parrilla el queso panela por ambos lados.
5. Rellena el omelette de claras con el queso panela, los champiñones y espinacas al vapor. Acompaña con fruta y jugo o tus complementos favoritos para desayunar.

TORTITAS DE HUEVO

EN SALSA VERDE





TORTITAS DE HUEVO EN SALSA VERDE



TIEMPO: 40 min PORCIONES: 6 IDEAL PARA: COMIDA NIVEL: FÁCIL

PARA LA SALSA:

- 10 tomates verdes
- 4 chiles serranos
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- ¼ de mano de cilantro
- 2 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

PARA LAS TORTITAS:

- 4 piezas de Huevo San Juan
- Sal al gusto
- 1 taza de queso fresco
- C/n de aceite vegetal

PARA ACOMPAÑAR:

- Frijoles negros
- Arroz blanco
- Tortillas de maíz

PREPARACIÓN:

1. Para la salsa, en un comal a fuego medio asa los tomates, el chile serrano, la cebolla y el diente de ajo hasta que estén tatemados. Reserva.
2. Licúa los ingredientes que asaste con el caldo de pollo y el cilantro, sazona con sal y pimienta. Reserva.
3. En una cacerola a fuego medio, calienta el aceite y vierte la salsa cocina por 10 minutos o bien hasta que tenga una consistencia semiespesa. Rectifica sazón y retira del fuego.
4. Para las tortitas, separa las claras de las yemas de las piezas de Huevo San Juan. Bate las claras de huevo hasta que estén a punto de turrón. Reserva.
5. Bate ligeramente las yemas con un poco de sal hasta que cambian ligeramente de color. Integra las yemas a las claras de manera envolvente, agrega el queso y mezcla únicamente hasta integrar.
6. En un sartén a fuego medio calienta el aceite y coloca una cucharada grande de la preparación anterior, fríe por 5 minutos o bien hasta que estén doraditas. Coloca sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
7. Sirve la salsa en un plato extendido y coloca las tortitas encima, acompaña con frijoles y arroz.

PASTEL AZTECA

VEGETARIANO





PASTEL AZTECA

VEGETARIANO



TIEMPO: 80 min

PORCIONES: 20

IDEAL PARA: COMIDA / CENA

NIVEL: FÁCIL

PARA LA SALSA:

- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 jitomates
- 7 chiles guajillo hidratados
- ¼ de taza de epazote
- 1 taza de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de aceite de oliva

PARA LAS TORTILLAS:

- 1 ½ tazas de Claras de Huevo San Juan
- ¼ de taza de harina de avena
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de polvo para hornear
- ¼ de taza de queso cotija
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de agua

PARA EL RELLENO:

- 2 cdas de aceite de oliva
- C/n de aceite en aerosol
- ½ taza de cebolla
- 1 cda de ajo
- 2 tazas de champiñones
- 2 tazas de espinaca
- ½ taza de elote amarillo
- 1 cda de hojuela de chile
- Sal y pimienta al gusto
- Queso manchego al gusto
- Perejil al gusto



PASTEL AZTECA

VEGETARIANO



TIEMPO: 80 min

PORCIONES: 20

IDEAL PARA: COMIDA / CENA

NIVEL: FÁCIL

PREPARACIÓN:

PARA LA SALSA:

1. Licúa la cebolla junto con el ajo, el jitomate, el chile guajillo, el epazote, el caldo de verduras y suficiente sal y pimienta, hasta integrar por completo.
2. En una ollita con una cucharada de aceite de oliva, cocina la salsa licuada por 8 minutos a fuego bajo, rectifica la sazón y reserva.

PARA LAS TORTILLAS:

1. En un tazón y con ayuda de un globo mezcla las Claras de Huevo San Juan junto con la harina de avena, el ajo en polvo, el polvo para hornear y el queso cotija; sazona con sal y pimienta y añade el agua. Deberás obtener una mezcla uniforme.
2. Coloca un poco de aceite en aerosol en un sartén de teflón (preferentemente del tamaño del que deseas hacer las tortillas), vierte un poco de mezcla y cocina a fuego bajo. Cuando la superficie comience a tener burbujas pequeñas, voltea la tortilla con espátula y cocina por unos minutos más. Repite hasta terminar con la mezcla. Reserva caliente hasta su uso.

PARA EL RELLENO:

1. En un sartén caliente, vierte dos cucharadas de aceite de oliva y cocina la cebolla con el ajo a fuego medio, hasta que tengan un tono brillante. Añade los champiñones y la espinaca, cocina por 6 minutos moviendo constantemente, agrega el elote amarillo, la hojuela de chile y sazona con sal y pimienta. Mezcla hasta integrar, cocina por 5 minutos, retira del fuego y deja enfriar ligeramente.
2. **Precalienta el horno a 180 °C.**
En un refractario apto para hornear vierte un poco de la salsa que preparaste y luego coloca una capa de tortillas de clara de huevo, agrega relleno y cubre con queso manchego; repite hasta terminar con los ingredientes. Hornea por 15 minutos a 180 °C.
3. Sirve y decora con un poco de perejil picado.

¡Buen provecho!

ENFRIJOLADAS DE CLARAS

RELLENAS DE NOPALES





ENFRIJOLADAS DE CLARAS

RELLENAS DE NOPALES



TIEMPO: 55 min PORCIONES: 4 IDEAL PARA: COMIDA NIVEL: FÁCIL

INGREDIENTES:

- 1 ½ tazas de Claras de Huevo San Juan
- 1 cdta de ajo en polvo
- 1 cdta de cebolla en polvo
- 1 cdta de aceite de oliva
- c/n de aceite en aerosol

PARA EL RELLENO:

- 1 cdta de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 2 tazas de nopales cortados en cubitos
- ¼ de taza de granos de elote
- ¼ de taza de jitomate cortado en cubitos
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- c/n sal
- c/n pimienta

PARA LA SALSA:

- 2 tazas de frijoles negros con caldo
- ¼ de cebolla
- 2 cucharadas de chipotle molido

PARA DECORAR:

- 1 pieza de aguacate cortado en gajos
- ½ taza de queso panela cortado en cubitos
- c/n de cilantro



ENFRIJOLADAS DE CLARAS

RELLENAS DE NOPALES



TIEMPO: 55 min PORCIONES: 4 IDEAL PARA: COMIDA NIVEL: FÁCIL

PREPARACIÓN:

1. Para el relleno, calienta el aceite a fuego medio y cocina la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Añade los nopales y cocina hasta que suelten la baba, agrega el elote, el jitomate, el cilantro, sazona con sal y pimienta. Retira y reserva.
2. Para la salsa, licúa los frijoles con la cebolla y el chile chipotle hasta obtener una salsa tersa.
3. Calienta el aceite a fuego bajo en una olla y cocina la salsa de frijol por 5 minutos, sazona a tu gusto. Reserva caliente.
4. Bate las Claras de Huevo San Juan con el ajo y la cebolla en polvo, sazona con sal y pimienta.
5. En un sartén rocía un poco de aceite de en aerosol, vierte un poco de Claras de Huevo San Juan® y cocina por 2 minutos por ambos lados, hasta que esté cocida. Repite hasta terminar con las claras.
6. Coloca un poco de relleno en una tortilla de clara y cierra a manera de quesadilla.
7. En un plato, coloca un espejo de salsa de frijol, coloca las tortillas de claras rellenas, salsea y decora con rebanadas de aguacate, cubitos de queso panela y cilantro.

¡Deliciosas!

TORTITAS DE VERDURA

EN SALSA DE FLOR DE CALABAZA





TORTITAS DE VERDURAS EN SALSA DE FLOR DE CALABAZA



TIEMPO: 30 min

PORCIONES: 4

IDEAL PARA: COMIDA

NIVEL: FÁCIL

INGREDIENTES:

- 2 piezas de Huevo San Juan
- 2 tazas de papa cocida y cortada en cuartos
- 1 taza de calabaza cortada en cubitos
- 1 taza de zanahoria cortada en cubitos (precocida)
- ½ taza de cebolla finamente picada
- ¼ de taza de cilantro finamente picado
- ¾ de taza de pan molido
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de orégano
- Sal y pimienta
- Aceite para freír
- ¼ de pieza de cebolla cortada en cuartos
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de flor de calabaza
- 1 taza de leche
- ½ taza de queso crema
- ½ taza de caldo de pollo
- c/n cilantro finamente picado

PREPARACIÓN:

1. En un bowl, con ayuda de un machacador, aplasta las papas hasta que tengan una consistencia de puré, agrega la calabaza, la zanahoria, la cebolla, el cilantro, las piezas de Huevo San Juan, el pan molido, el ajo en polvo, orégano, la sal y la pimienta, mezcla hasta integrar. Reserva.
2. Sobre una tabla forma tortitas con ayuda de tus manos y reserva.
3. Agrega aceite a un sartén caliente y fríe las tortitas por 5 minutos.
4. Para la salsa de flor de calabaza: En un sartén cocina la cebolla, el ajo, y la flor de calabaza. Licúa junto con la leche, el queso crema y el caldo de pollo.
5. Cocina la salsa por 15 minutos y rectifica sazón.
6. Sirve las tortitas y baña con la salsa; decora con queso y la flor de calabaza. ¡Disfruta!

TORTILLA ESPAÑOLA





TORTILLA ESPAÑOLA



TIEMPO: 40 min PORCIONES: 8 IDEAL PARA: COMIDA NIVEL: FÁCIL

INGREDIENTES:

- 20 piezas de Huevo San Juan
- ½ cebolla contada en cubos medianos
- 1 papa grande cortada en cubos medianos
- Sal y pimienta
- Aceite vegetal

PREPARACIÓN:

1. Calienta el aceite en un sartén grande de preferencia con teflón. Cocina la papa y la cebolla a fuego medio durante 10 minutos moviendo constantemente. Sazona al gusto con sal y pimienta.
2. Incorpora todos los huevos batidos a la preparación; sazona al gusto con sal y mover constantemente por 1 minuto.
3. Con la ayuda de una pala de plástico o madera compacta la preparación desde la orilla para que quede uniforme en todo el sartén. Tapa el sartén y cocinar a fuego mínimo durante 10 minutos aproximadamente o hasta que tenga la cocción deseada.
4. Coloca la tortilla en un plato o charola y corta en 8 porciones.
5. Sirve inmediatamente en un plato y acompaña con ensalada fresca y pan.

¡Riquísimas!



CAPIROTADA





CAPIROTADA



TIEMPO: 45 min PORCIONES: 10 IDEAL PARA: POSTRE NIVEL: FÁCIL

INGREDIENTES:

- 10 piezas de bolillo
- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de uva pasa
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de cacahuete
- 1 taza de queso fresco en cuadritos
- 3 piezas de piloncillo
- 1 ½ litros de agua
- 1 vara grande de canela
- ½ barra de mantequilla sin sal

PREPARACIÓN:

1. Rebana las piezas de bolillo y tuéstalas cuidando que no se quemen.
2. Para hacer la miel de piloncillo hierva el agua junto con el piloncillo y la canela por 20 minutos (hasta que el piloncillo se deshaga y la canela aromatice).
3. Enmantequilla la base y las paredes de un molde de pastel redondo.
4. Cubre el fondo del molde con pan y espolvorea encima un poco de coco, uva pasa, cacahuete y queso. Cubre con un poco de la miel de piloncillo y un poco de la leche evaporada (hasta que el pan ya no se vea seco). Repite este paso creando varias capas hasta llenar el molde.
5. Cubre con papel aluminio y hornea a 220 °C por 10 minutos (hasta que se dore el queso).

¡Sirve y comparte con tus seres queridos!