

Recetario

DICIEMBRE

RECETAS PARA COMPARTIR



Recetas
Nestlé



1 taza de Leche Condensada
LA LECHERA®

1/2 taza
de frambuesas

1 sobre de
grenetina

Gelatina de agua
3 tazas de agua
1 1/2 tazas de azúcar refinada
4 sobres de grenetina
2 limones
1/2 taza de frambuesas
1/2 taza de moras azules
6 fresas lavadas

Gelatina de leche
1 sobre de gelatina sabor fresa
1 taza de agua
1 taza de Leche Condensada LA LECHERA®
1 taza de Media Crema NESTLÉ®
1/2 taza de frambuesas
1/2 taza de moras azules
4 fresas lavadas
1 sobre de grenetina

Gelatina de frutos rojos

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **447.00**

Energía (kj) **1870.24**

Proteínas (g) **6.90**

Total de carbohidratos (g) **84.00**

Grasas totales (g) **10.00**

Azúcares totales (g) **74.00**

Grasas saturadas (g) **6.50**

Fibras dietarias totales (g) **3.60**

Sodio (mg) **116.00**

Calcio (mg) **118.00**

Colesterol (mg) **0.00**

Hierro (mg) **0.40**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.00**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.00**

Vitamina A (µg_RAE) **17.00**

Vitamina C (mg) **29.00**

Vitamina D (µg) **0.00**

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua con el azúcar y, cuando empiece a burbujear, agrega la grenetina previamente derretida y el jugo de limón; mezcla y vierte en un molde para gelatina. Añade las frambuesas, las moras y las fresas.

2. Para la gelatina de leche, disuelve la gelatina sabor a fresa con el agua y mezcla hasta integrar por completo; deja enfriar 10 minutos. Licúa la Leche Condensada LA LECHERA® con la Media Crema NESTLÉ®, las frambuesas, las moras, las fresas, la grenetina y la gelatina sabor a fresa previamente disuelta. Comprueba que la gelatina de agua haya comenzado a cuajar para que se distingan una de otra y no se mezclen; vierte la gelatina de leche y refrigera hasta que cuaje por completo.

3. Desmolda y ofrece.

8

PORCIONES

30

MINUTOS

1 lata de Leche Condensada
LA LECHERA®

2 tazas de
harina de trigo

1 cucharadita de
jengibre

Galletas

- 1 1/2 barras de mantequilla, a temperatura ambiente (135 g)
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 2 yemas de huevo
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de canela, molida
- 1 cucharadita de jengibre, en polvo

Glaseado

- 1 taza de azúcar glas
- 1/4 taza de agua
- Colorante vegetal verde
- Colorante vegetal café
- Colorante vegetal rojo

Galletas de jengibre

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **133.0**

Energía (kj) **502.0**

Proteínas (g) **1.8**

Total de carbohidratos (g) **18.0**

Grasas totales (g) **4.5**

Azúcares totales (g) **10.0**

Grasas saturadas (g) **2.6**

Fibras dietarias totales (g) **0.2**

Sodio (mg) **15.0**

Calcio (mg) **25.0**

Colesterol (mg) **23.0**

Hierro (mg) **0.4**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.9**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.1**

Vitamina A (µg_RAE) **4.2**

Vitamina C (mg) **0.0**

Vitamina D (µg) **0.0**

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 180° C

1.- Para las galletas, bate la mantequilla hasta que esponje y agrega la Leche Condensada LA LECHERA®; añade las yemas, la harina con el polvo para hornear, previamente pasados por un colador, la canela y el jengibre. Bate hasta obtener una pasta tersa; envuélvela en plástico adherente y refrigera durante 15 minutos. Extiende la pasta sobre una mesa enharinada y corta las galletas con moldes navideños de diferentes formas; colócalas en una charola y hornea durante 15 minutos.

2.- Para el glaseado, mezcla el azúcar glas con el agua hasta que se integre; divide en 4 partes y agrega un poco de colorante en cada una.

3.- Decora las galletas con el glaseado, deja secar en una charola y ofrece.

35

PORCIONES

20

MINUTOS

1 pavo crudo,
descongelado y limpio
(90g)

1 lata de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®

3 chiles anchos, hidratados
en agua caliente, sin
semillas y escurridos

2 manzanas lavadas,
peladas y cortadas en cubos

Adobo

- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 taza de almíbar de piña
- 3 chiles anchos, hidratados en agua caliente, sin semillas y escurridos
- 3 chiles guajillo, hidratados en agua caliente, sin semillas y escurridos
- 1 cubo de caldo de pollo
- 1 1/2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- 1 pavo crudo, descongelado y limpio (6kg)
- 1 jeringa para pavo
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 barra de mantequilla a temperatura ambiente (90g)
- 1 1/2 cucharaditas de sal con cebolla en polvo
- 1 cucharadita de hierbas finas

Relleno

- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 300g de carne de res, molida
- 300g de carne de cerdo, molida
- 2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- 1 cubo de caldo de pollo
- 1 taza de nuez, picada
- 1 taza de pistaches, sin cáscara
- 1/2 taza de chabacanos, deshidratados y picados
- 1 taza de arándanos, deshidratados
- 2 manzanas lavadas, peladas y cortadas en cubos
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®

Pavo Adobado

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **1285.0**

Energía (kj) **5481.0**

Proteínas (g) **120.0**

Total de carbohidratos (g) **44.0**

Grasas totales (g) **70.0**

Azúcares totales (g) **20.0**

Grasas saturadas (g) **9.7**

Fibras dietarias totales (g) **1.6**

Sodio (mg) **1327.0**

Calcio (mg) **273.0**

Colesterol (mg) **411.0**

Hierro (mg) **8.4**

Grasas, monoinsaturadas (g) **9.3**

Grasas, poliinsaturadas (g) **3.2**

Vitamina A (µg_RAE) **155.0**

Vitamina C (mg) **7.5**

Vitamina D (µg) **0.9**

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 180° C

1. Para el relleno, en una sartén caliente el aceite, agrega la carne de res y los 8 ingredientes siguientes; cocina durante 10 minutos. Añade la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y continúa la cocción a fuego bajo durante 5 minutos más.

2.- Para el adobo, licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con los 5 ingredientes siguientes; cuele y calienta de 10 a 15 minutos o hasta que espese un poco, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

3. Coloca el pavo en una charola para horno e inyéctalo con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®. Barnízalo con la mantequilla y espolvorea con la sal con cebolla y las hierbas finas. Rellena el pavo con la preparación de carne, cúbrelo con papel aluminio y hornea durante 4 horas, aproximadamente, o hasta que esté cocido; 20 minutos antes de sacarlo del horno, retira el papel aluminio y barniza con el adobo para que se dore. Déjalo reposar de 15 a 20 minutos para que los jugos se absorban y sea más fácil cortarlo.

12

PORCIONES

60

MINUTOS

500g de romeritos limpios,
cocidos y escurridos

3/4 taza de Polvo para
Preparar Bebida Sabor
a Chocolate MORELIA
PRESIDENCIAL®

1 frasco de mole
poblano, comercial
(230g)

1 lata de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®

- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 frasco de mole poblano comercial (230 g)
- 3/4 taza de Polvo para Preparar Bebida Sabor a Chocolate MORELIA PRESIDENCIAL®
- 1 1/2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- 1 cubo de caldo de pollo
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 500g de romeritos limpios, cocidos y escurridos
- 1/2 taza de papa pelada, cortada en cubos pequeños y cocida
- 1/2 taza de nopales, limpios, cortados y cocidos
- 1/2 taza de camarones secos, limpios
- 600g de pasta hojaldre
- 1/2 taza de harina, para espolvorear
- 1 huevo, ligeramente batido

Pay de Romeritos

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **839.0**

Energía (kj) **3310.0**

Proteínas (g) **27.0**

Total de carbohidratos (g) **67.0**

Grasas totales (g) **47.0**

Azúcares totales (g) **11.0**

Grasas saturadas (g) **4.0**

Fibras dietarias totales (g) **3.8**

Sodio (mg) **907.0**

Calcio (mg) **230.0**

Colesterol (mg) **32.0**

Hierro (mg) **3.6**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.4**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.1**

Vitamina A (µg_RAE) **216.0**

Vitamina C (mg) **0.0**

Vitamina D (µg) **0.4**

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 180° C

1.- Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con los 5 ingredientes siguientes; cocina durante 10 minutos a fuego bajo, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

2.- Agrega los romeritos, las papas, los nopales y los camarones; cocina durante 5 minutos más y sigue moviendo. Retira del fuego y deja enfriar.

3.- Con un rodillo, extiende la pasta hojaldre sobre una mesa previamente enharinada; cubre el fondo de un molde refractario para pay, recorta los excedentes de pasta y vierte los romeritos previamente preparados. Extiende la pasta restante con el rodillo y corta 14 ó 16 tiras de 1 cm de ancho, aproximadamente. Coloca sobre el relleno las tiras de pasta alternándolas para formar una red; barniza únicamente la pasta con el huevo y hornea 30 minutos o hasta que esté dorado. Deja enfriar y ofrece.

8

PORCIONES

45

MINUTOS

3 piezas de manzanas rojas

1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®

1 barra de chocolate semiamargo, fundido (150 g)

Panqué de Manzana

- 1 1/2 barras de mantequilla a temperatura ambiente (90 g c/u)
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 3 piezas de huevos
- 1 1/2 tazas de harina de trigo
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 3 piezas de manzanas rojas lavadas, sin cáscara, descorazonadas y cortadas en cubos
- 6 latas de Leche Condensada LA LECHERA® vacías, sin etiqueta y lavadas

Betún de chocolate

- 1/2 paquete de queso crema a temperatura ambiente (95 g)
- 1 barra de chocolate semiamargo, fundido (150 g)
- 12 chocolates confitados, blancos
- 12 chocolates confitados
- 13 galletas Marías, cortadas en círculos
- 6 chocolates confitados, rojos
- 12 galletas tipo pretzel

Renos Mágicos

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **735.0**

Energía (kj) **2919.0**

Proteínas (g) **12.0**

Total de carbohidratos (g) **99.0**

Grasas totales (g) **29.0**

Azúcares totales (g) **70.0**

Grasas saturadas (g) **16.0**

Fibras dietarias totales (g) **1.9**

Sodio (mg) **239.0**

Calcio (mg) **201.0**

Colesterol (mg) **159.0**

Hierro (mg) **1.7**

Grasas, monoinsaturadas (g) **5.0**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.5**

Vitamina A (µg_RAE) **55.0**

Vitamina C (mg) **2.2**

Vitamina D (µg) **0.2**

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 180° C

1. Para los panqués, bate la mantequilla hasta que esponje, agrega la Leche Condensada LA LECHERA®, los huevos, la harina junto con el polvo para hornear y la canela previamente pasados por un colador, añade la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y los cubos de manzana.

2. Vierte en las latas vacías de Leche Condensada LA LECHERA® previamente engrasadas y enharinadas hasta 3/4 partes. Hornea por 30 a 35 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio, retira y deja enfriar.

4. Para el betún de chocolate, bate el queso crema con el chocolate fundido y refrigera durante 10 minutos.

5. Coloca un poco de betún en cada panqué y alisa con una espátula; forma los ojos con dos chocolates confitados blancos y dos de chocolate. Debajo de ellos coloca un círculo de galleta María y sobre ésta un chocolate confitado rojo para la nariz; con un poco de betún forma la boca y coloca dos pretzels para formar los cuernos. Decora la lata con listones y ofrece.

6

PORCIONES

15

MINUTOS



4 huevos

1 barra de chocolate amargo, troceado (150 g)

1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®

2 barras de mantequilla, a temperatura ambiente (90 g c/u)

Base

- 2 barras de mantequilla, a temperatura ambiente (90 g c/u)
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 2 yemas de huevo
- 3 1/2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Relleno

- 3 paquetes de queso crema (190 g c/u)
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 4 huevos
- 1 barra de chocolate amargo, troceado (150 g)
- 1 1/2 taza de bombones de colores, cortado en 4

Cheesecake de Bombón

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **613.0**

Energía (kj) **2425.0**

Proteínas (g) **11.0**

Total de carbohidratos (g) **67.0**

Grasas totales (g) **30.0**

Azúcares totales (g) **40.0**

Grasas saturadas (g) **17.0**

Fibras dietarias totales (g) **0.6**

Sodio (mg) **121.0**

Calcio (mg) **127.0**

Colesterol (mg) **243.0**

Hierro (mg) **1.7**

Grasas, monoinsaturadas (g) **5.0**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.7**

Vitamina A (µg_RAE) **63.0**

Vitamina C (mg) **0.0**

Vitamina D (µg) **0.0**

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 210° C

1. Bate la mantequilla hasta acremarla, agrega la Leche Condensada LA LECHERA® y mezcla para que se integre por completo. Añade la yema de huevo e incorpora poco a poco la harina con el polvo para hornear, previamente pasados por un colador. Sigue mezclando hasta obtener una pasta tersa. Vuécala sobre una mesa enharinada y amasa un poco.

3. Extiende la pasta con un rodillo y pásala a un molde para pay engrasado; recorta las orillas y reserva.

4. Bate el queso crema hasta acremarlo, añade la Leche Condensada LA LECHERA®, los huevos de uno en uno y mezcla hasta que se integre. Coloca un poco de chocolate troceado sobre la base del pay y sobre éste, la mezcla de queso.

5. Hornea durante 55 minutos o hasta que el pay esté ligeramente dorado. Retira del horno y deja enfriar.

6. Refrigerar dos horas, decora con los bombones y baña con el resto del chocolate derretido. Ofrece.

10
PORCIONES

40
MINUTOS

8 manzanas rojas, lavadas y cortadas en rebanadas delgadas

1 lechuga italiana, lavada, desinfectada y troceada

2 latas de Media Crema NESTLÉ

Ensalada

- 1 lechuga italiana, lavada, desinfectada y troceada
- 8 manzanas rojas, lavadas y cortadas en rebanadas delgadas
- 3 troncos de apio, lavados y cortados en rebanadas
- 1 taza de nuez, picada

Aderezo

- 2 latas de Media Crema NESTLÉ®
- 1 taza de almíbar
- 1/2 taza de mayonesa

Ensalada Waldorf

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **515.0**

Energía (kj) **2139.0**

Proteínas (g) **4.7**

Total de carbohidratos (g) **17.0**

Grasas totales (g) **48.0**

Azúcares totales (g) **12.0**

Grasas saturadas (g) **15.0**

Fibras dietarias totales (g) **0.9**

Sodio (mg) **180.0**

Calcio (mg) **69.0**

Colesterol (mg) **50.0**

Hierro (mg) **0.9**

Grasas, monoinsaturadas (g) **19.0**

Grasas, poliinsaturadas (g) **7.50**

Vitamina A (µg_RAE) **18.0**

Vitamina C (mg) **3.3**

Vitamina D (µg) **0.0**

PREPARACIÓN

- 1.- En una ensaladera, mezcla la lechuga con las manzanas, el apio y la nuez picada.
- 2.- Para el aderezo, licúa la Media Crema NESTLÉ® con el almíbar y la mayonesa; refrigera durante 15 minutos.
- 3.- Baña la ensalada con el aderezo, mezcla y ofrece.

6

PORCIONES

15

MINUTOS

1 lata de Media
Crema NESTLÉ®

18 piezas de fresas grandes
lavadas y desinfectadas

1/4 taza de
granillo de chocolate

1 paquete de queso
crema, a temperatura
ambiente (190g)

- 1 paquete de queso crema, a temperatura ambiente (190 g)
- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de polvo para preparar agua sabor horchata
- 18 piezas de fresas grandes lavadas y desinfectadas
- 1/4 taza de granillo de chocolate

Fresas Santa Claus

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **86.0**

Energía (kj) **355.0**

Proteínas (g) **1.4**

Total de carbohidratos (g) **4.5**

Grasas totales (g) **7.0**

Azúcares totales (g) **3.6**

Grasas saturadas (g) **4.4**

Fibras dietarias totales (g) **0.5**

Sodio (mg) **84.0**

Calcio (mg) **72.0**

Colesterol (mg) **0.0**

Hierro (mg) **0.5**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.0**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.0**

Vitamina A (µg_RAE) **6.8**

Vitamina C (mg) **17.0**

Vitamina D (µg) **0.0**

PREPARACIÓN

1. Bate el queso crema con la Media Crema NESTLÉ®, agrega la canela con el polvo para preparar agua sabor horchata y sigue batiendo hasta integrar por completo.
2. Corta las puntas de las fresas y resérvalas.
3. Ahueca el centro por la parte más ancha. En una manga coloca la crema preparada y rellena las fresas, acomoda la punta de la fresa en la parte superior para simular el gorro y, con la misma crema, forma la barba y decora el gorro.
4. Para simular los ojos utiliza el granillo de chocolate.
5. Refrigerera hasta la hora de servir.

18

PORCIONES

5

MINUTOS

1 lata de Media
Crema NESTLÉ®

1 1/2 latas de corazones
de alcachofa escurridos
(390g c/u)

2 cucharaditas de sal con
cebolla en polvo

1 paquete de pasta penne
tricolor (200g)

Salsa de alcachofa

- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- 1 1/2 latas de corazones de alcachofa, escurridos (390 g c/u)
- 2 cucharaditas de sal con cebolla en polvo
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de jitomate cherry
- 1 paquete de pasta penne tricolor (200g)

Penne con Salsa de Alcachofa

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **515.0**

Energía (kj) **2139.0**

Proteínas (g) **4.7**

Total de carbohidratos (g) **17.0**

Grasas totales (g) **48.0**

Azúcares totales (g) **12.0**

Grasas saturadas (g) **15.0**

Fibras dietarias totales (g) **0.9**

Sodio (mg) **180.0**

Calcio (mg) **69.0**

Colesterol (mg) **50.0**

Hierro (mg) **0.9**

Grasas, monoinsaturadas (g) **19.0**

Grasas, polinsaturadas (g) **7.5**

Vitamina A (µg_RAE) **18.0**

Vitamina C (mg) **3.3**

Vitamina D (µg) **0.0**

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, licúa la Media Crema NESTLÉ® con los 3 ingredientes siguientes.

2. Calienta durante 8 minutos a fuego medio, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

3. En una sartén, calienta el aceite de oliva y asa los jitomates cherry durante 5 minutos. Baña la pasta, previamente cocida y escurrida, con la salsa de alcachofa y decora los jitomates.

4. Ofrece.

Consejo Culinario: Una vez cocida y escurrida la pasta agrega un poco de aceite de maíz para evitar que se pegue.

Consejo Nutricional: Varía e intercambia los alimentos dentro de cada grupo, para dar diversidad a tu dieta.

4

PORCIONES

20

MINUTOS

1 lata de mejillones ahumados,
escurridos (115 g)

1 paquete de queso crema
(100g)

1 lata de Media
Crema NESTLÉ®

1 sobre de galletina (7 g),
hidratada en 1/4 taza de agua
y disuelta a baño María

1 lata de Media Crema NESTLÉ®
1 paquete de queso crema (190 g)
1 chile chipotle de lata
1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
1 lata de mejillones ahumados, escurridos
(115 g)
1 sobre de galletina (7 g), hidratada en 1/4
taza de agua y disuelta a baño María
1/2 taza de nuez, picada
1 caja de mini rebanadas de pan tostado
para bocadillos (200 g)

Mousse de mejillones

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **202.0**

Energía (kj) **840.0**

Proteínas (g) **6.3**

Total de carbohidratos (g) **15.0**

Grasas totales (g) **13.0**

Azúcares totales (g) **1.6**

Grasas saturadas (g) **7.2**

Fibras dietarias totales (g) **0.5**

Sodio (mg) **366.0**

Calcio (mg) **79.0**

Colesterol (mg) **7.3**

Hierro (mg) **0.0**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.0**

Grasas, poliinsaturadas (g) **0.0**

Vitamina A (µg_RAE) **1.9**

Vitamina C (mg) **0.0**

Vitamina D (µg) **0.0**

PREPARACIÓN

1. Licúa la Media Crema NESTLÉ® con los 4 ingredientes siguientes; agrega poco a poco la galletina previamente hidratada hasta que se integre.

2. En un recipiente, previamente engrasado, coloca la nuez picada y vierte la mezcla anterior; refrigera durante 30 minutos o hasta que cuaje.

3. Retira del molde y ofrece con rebanadas de mini pan tostado.

6

PORCIONES

15

MINUTOS

1 paquete de Queso Tipo Manchego NESTLÉ®, cortado en cubos (200 g)

1 1/2 tazas de jitomates cherry, lavados

1 taza de lechuga italiana, fileteada



Pino

- 1 pepino, lavado y con cáscara
- palillos de madera
- 1 paquete de Queso Tipo Manchego NESTLÉ®, cortado en cubos (200 g)
- 1 paquete de queso cheddar, cortado en cubos (200 g)
- 1 1/2 tazas de jitomates cherry, lavados
- 1 taza de uvas rojas, lavadas y sin semillas
- 1/2 paquete de queso panela, en cubos (100 g)
- 1 taza de lechuga italiana, fileteada
- 5 ramas de mejorana
- 1 rebanada de Queso Tipo Manchego NESTLÉ®, cortado en forma de estrella (100 g)

Aderezo

- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- 2 cucharadas de mermelada de naranja
- 3 cucharadas de salsa bbq
- 1 chile chipotle de lata

Pinito de quesos

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **307.0**

Energía (kj) **1277.0**

Proteínas (g) **15.0**

Total de carbohidratos (g) **11.0**

Grasas totales (g) **23.0**

Azúcares totales (g) **6.4**

Grasas saturadas (g) **15.0**

Fibras dietarias totales (g) **1.0**

Sodio (mg) **457.0**

Calcio (mg) **473.0**

Colesterol (mg) **26.0**

Hierro (mg) **0.9**

Grasas, monoinsaturadas (g) **2.9**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.3**

Vitamina A (µg_RAE) **90.0**

Vitamina C (mg) **10.0**

Vitamina D (µg) **0.1**

PREPARACIÓN

1- Corta uno de los extremos del pepino para formar el esqueleto del arbolito; en cada palillo coloca un cubo de Queso Tipo Manchego NESTLÉ® e inserta alrededor de la base del pepino para formar la primera línea. Luego acomoda unos cubos de queso cheddar y de panela. Coloca los jitomates cherry sobre los cubos de queso y repite el procedimiento alternando los quesos con las uvas. Decora con la lechuga y las ramas de mejorana entre los quesos para simular las hojas. Termina el arbolito colocando una estrella de Queso Tipo Manchego NESTLÉ® en la punta.

2 - Para el aderezo, licúa la Media Crema NESTLÉ® con los 3 ingredientes siguientes.

3 - En un plato coloca el arbolito y acompaña con el aderezo.

8

PORCIONES

20

MINUTOS

3/4 taza de mermelada de naranja

1 lata de Leche Evaporado CARNATION® CLAVEL®

1 pieza de jamón de pavo, ahumado (3.3 kg)

- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 3/4 taza de mermelada de naranja
- 1 chile ancho, desvenado, sin semillas y remojado en agua caliente
- 1 chile guajillo, desvenado, sin semillas y remojado en agua caliente
- 1 cucharada de fécula de maíz, disuelta en 1/4 de taza de agua
- 1 pieza de jamón de pavo, ahumado (3.3 kg)
- 3 cucharadas de mermelada de naranja
- 1 taza de jugo de piña

Jamón horneado con salsa de naranja

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **515.0**

Energía (kj) **2142.0**

Proteínas (g) **54.0**

Total de carbohidratos (g) **31.0**

Grasas totales (g) **18.0**

Azúcares totales (g) **16.0**

Grasas saturadas (g) **3.7**

Fibras dietarias totales (g) **0.0**

Sodio (mg) **4344.0**

Calcio (mg) **189.0**

Colesterol (mg) **116.0**

Hierro (mg) **1.8**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.0**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.0**

Vitamina A (µg_RAE) **45.0**

Vitamina C (mg) **0.0**

Vitamina D (µg) **0.8**

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 180 °C

1. Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con los 3 ingredientes siguientes; vierte en una cacerola y, cuando empiece a hervir, agrega la fécula de maíz. Mezcla y cocina a fuego bajo durante 10 minutos o hasta que espese, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

2. Coloca la pieza de jamón en un refractario y barnízalo con la mermelada de naranja; hornea durante 40 minutos y báñalo con un poco de jugo de piña cada 10 minutos para que no se seque.

3. Retira el jamón del horno, sírvelo en un platón y báñalo con la salsa de naranja; decora con rebanadas de piña asadas y cerezas. Ofrece.

8

PORCIONES

15

MINUTOS



1kg de lomo de cerdo, en una pieza
1/2 taza de arándanos, deshidratados
1/2 taza de orejones de manzana, en trozos
150g de tocino, cortado en trozos
1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
1/4 taza de manteca de cerdo, a temperatura ambiente
1 1/2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
1 cucharada de hierbas finas
1/2 taza de miel maple

Salsa
1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
3/4 taza de concentrado de jamaica
3/4 taza de agua
1 1/2 cucharadas de fécula de maíz
1 cubo de caldo de pollo
1 1/2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
1 chile ancho, remojado en agua caliente, sin semillas y escurrido
3 chiles guajillo, remojados en agua caliente, sin semillas y escurridos
1/4 cucharadita de pimienta negra, molida

Lomo en Salsa de Jamaica

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **516.00**

Energía (kj) **2166.00**

Proteínas (g) **26.0**

Total de carbohidratos (g) **38.0**

Grasas totales (g) **25.0**

Azúcares totales (g) **21.0**

Grasas saturadas (g) **17.0**

Fibras dietarias totales (g) **1.1**

Sodio (mg) **743.0**

Calcio (mg) **156.0**

Colesterol (mg) **80.0**

Hierro (mg) **2.8**

Grasas, monoinsaturadas (g) **16.0**

Grasas, polinsaturadas (g) **3.6**

Vitamina A (µg_RAE) **114.0**

Vitamina C (mg) **7.3**

Vitamina D (µg) **0.7**

PREPARACIÓN

Horno precalentado a 200° C

1.- Para mechar el lomo, con un cuchillo haz unos agujeros en toda la pieza de carne e introduce en cada uno los arándanos, los orejones y el tocino.

2.- Coloca el lomo en una charola para horno e inyéctalo con 1/2 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®. Untale la manteca y espolvorea la sal con cebolla y las hierbas finas. Hornea durante 1 hora y 15 minutos o hasta que el lomo esté cocido; 20 minutos antes de sacarlo del horno, barnízalo con la miel de maple.

3.- Para la salsa, licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con 1/2 taza de concentrado de jamaica los 7 ingredientes siguientes y la 1/2 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® restante. Cuela y calienta de 5 a 10 minutos o hasta que espese un poco, moviendo constantemente para evitar que se pegue; agrega el 1/4 de taza de concentrado de jamaica restante y mezcla. Baña el lomo con la salsa, corta en rebanadas y ofrece.

10

PORCIONES

30

MINUTOS

1 lata de
Leche Evaporado
CARNATION® CLAVEL®

3 sobres de galletina

2 tazas de
frambuesas

1 lata de Leche
Condensada LA
LECHERA®

- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 paquete de queso crema a temperatura ambiente (190 g)
- 1 1/2 barras de chocolate blanco derretido (150 g)
- 3 sobres de galletina (7 g c/u), hidratada en 1/2 taza de agua y disuelta a baño María
- 2 tazas de frambuesas
- 4 hojas de menta frescas, lavadas y desinfectadas

Gelatina de Frambuesas y Chocolate Blanco

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **471.00**

Energía (kj) **1968.00**

Proteínas (g) **11.00**

Total de carbohidratos (g) **56.00**

Grasas totales (g) **23.00**

Azúcares totales (g) **48.00**

Grasas saturadas (g) **19.00**

Fibras dietarias totales (g) **2.00**

Sodio (mg) **316.00**

Calcio (mg) **308.00**

Colesterol (mg) **0.00**

Hierro (mg) **0.20**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.00**

Grasas, poliinsaturadas (g) **0.00**

Vitamina A (µg_RAE) **25.00**

Vitamina C (mg) **7.60**

Vitamina D (µg) **0.40**

PREPARACIÓN

1. Licúa la Leche Condensada LA LECHERA® con los 3 ingredientes siguientes, agrega poco a poco la galletina previamente disuelta.

2. Vierte la preparación en un molde para gelatina alternando con las frambuesas y refrigera hasta que cuaje; desmolda, decora con frambuesas, hojas de menta y ofrece.

8

PORCIONES

15

MINUTOS

3/4 taza de
cocoa en polvo

1/4 taza de
azúcar glass

6 piezas de
caramelos en forma
de bastón

1 lata de Leche
Condensada LA LECHERA®

Brownies

- 1 barra de mantequilla derretida (90 g)
- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 cucharada de agua, a temperatura ambiente
- 1 pieza de huevo
- 3/4 taza de cocoa en polvo
- 2/3 taza de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear

Glaseado

- 1/4 taza de azúcar glass
- El jugo de 1/2 pieza de un limón
- 5 gotas de colorante vegetal verde
- 1/4 taza de chochitos navideños
- 3 piezas de popotes, cortados a la mitad

Pinitos de Brownie

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **649.00**

Energía (kj) **2609.00**

Proteínas (g) **11.00**

Total de carbohidratos (g) **100.00**

Grasas totales (g) **20.00**

Azúcares totales (g) **61.00**

Grasas saturadas (g) **11.00**

Fibras dietarias totales (g) **0.60**

Sodio (mg) **112.00**

Calcio (mg) **132.00**

Colesterol (mg) **78.00**

Hierro (mg) **0.90**

Grasas, monoinsaturadas (g) **3.70**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.40**

Vitamina A (µg_RAE) **14.00**

Vitamina C (mg) **0.30**

Vitamina D (µg) **0.00**

PREPARACIÓN

Horno precalentado 180° C

1. Bate la mantequilla con la Leche Condensada LA LECHERA®, el agua y el huevo hasta integrar. Añade la cocoa y la harina con el polvo para hornear previamente pasados por un colador. Mezcla hasta que se integre y vierte la preparación en un molde previamente engrasado y forrado con papel encerado.

2. Hornea de 25 a 30 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Retira del horno, deja enfriar, desmolda y corta en triángulos medianos.

3. Para decorar los pinitos, mezcla el azúcar glass con el jugo de limón y el colorante verde, vierte la mezcla dentro de una duya y decora en zig-zag, coloca los chochitos navideños sobre el glaseado e inserta un popote en la parte inferior del pino. Ofrece..

6
PORCIONES

15
MINUTOS



2 latas de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®

9 láminas de pasta
para preparar lasaña

2 zanahorias lavadas, peladas,
cortadas en cubos y cocidas

- 1 paquete de tocino ahumado, cortado en cubitos (250 g)
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 2 ramas de apio, lavadas y cortadas en cubitos
- 2 latas de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 2 paquetes de queso crema (190 g c/u)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 zanahorias lavadas, peladas, cortadas en cubos y cocidas
- 3 tazas de brócoli, cortado en arbolitos y cocido
- 3 tazas de coliflor, cortada en arbolitos y cocida
- 1 calabaza, lavada y cortada en cubos
- 1/2 berenjena, cortada en cubos y desflemada
- 1 1/2 cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- 1 cucharada de mantequilla
- 9 láminas de pasta para preparar lasaña
- 2 tazas de queso manchego, rallado

Lasaña de vegetales con salsa de apio y tocino

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **928.0**

Energía (kj) **3875.0**

Proteínas (g) **30.0**

Total de carbohidratos (g) **47.0**

Grasas totales (g) **70.0**

Azúcares totales (g) **17.0**

Grasas saturadas (g) **39.0**

Fibras dietarias totales (g) **6.2**

Sodio (mg) **1454.0**

Calcio (mg) **815.0**

Colesterol (mg) **46.0**

Hierro (mg) **1.2**

Grasas, monoinsaturadas (g) **14.0**

Grasas, poliinsaturadas (g) **2.9**

Vitamina A (µg_RAE) **337.0**

Vitamina C (mg) **77.0**

Vitamina D (µg) **1.3**

PREPARACIÓN

Horno precalentado 200° C por 10 minutos

1. Para la salsa, en una cacerola fríe el tocino y cuando esté dorado, retira el exceso de grasa; agrega la cebolla con el apio y cocina hasta que estén transparentes. Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el queso crema y vierte a la cacerola con el tocino; cocina hasta que espese, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

2. Para el relleno, calienta la mantequilla y agrega las zanahorias junto con los 5 ingredientes siguientes; cocina a fuego medio durante 3 minutos, sin dejar de mover.

3. Engrasa un refractario cuadrado con 1 cucharada de mantequilla, cubre el fondo con una capa de salsa y acomoda 3 láminas de pasta para lasaña; cúbreelas con una capa de relleno. Baña nuevamente con salsa y repite el procedimiento hasta terminar con más salsa. Espolvorea el queso y hornea durante 20 minutos o hasta que la pasta esté cocida, decora con perejil; ofrece.

6
PORCIONES

20
MINUTOS

1 lata de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®

3 tazas de agua

10 galletas Marías,
molidas

6 limones, su cáscara

3 tazas de agua (750 ml)
1 lata de Leche Evaporada CARNATION®
CLAVEL®
10 galletas Marías, molidas
1 barra de chocolate blanco, en trozos
6 limones, su cáscara

Atole de pay de limón

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **351.0**

Energía (kj) **1467.0**

Proteínas (g) **8.1**

Total de carbohidratos (g) **40.0**

Grasas totales (g) **18.0**

Azúcares totales (g) **39.0**

Grasas saturadas (g) **17.0**

Fibras dietarias totales (g) **0.2**

Sodio (mg) **225.0**

Calcio (mg) **180.0**

Colesterol (mg) **0.0**

Hierro (mg) **0.3**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.3**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.1**

Vitamina A (µg_RAE) **47.0**

Vitamina C (mg) **0.9**

Vitamina D (µg) **0.9**

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta que hierva; agrega la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, las galletas Marías, el chocolate blanco y las cáscaras de limón. Mueve constantemente hasta que espese.

2. Retira las cáscaras de limón, sirve en tazas y decora con ralladura de limón; ofrece.

4

PORCIONES

15

MINUTOS

1 lata de Media
Crema NESTLÉ®

1/2 taza de mermelada
de chabacano

- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- 1/2 taza de mermelada de chabacano
- 1 pieza de chile morita desvenado, sin semillas y remojado en agua caliente
- 1/2 paquete de bolitas de pollo empanizadas congeladas
- 1 pieza de lechuga escarola lavada, desinfectada y en trozos
- 1/4 pieza de col morada lavada y cortada en tiras finas
- 8 piezas de jitomates cherry

8 piezas de jitomates
cherry

Ensalada con aderezo de chabacano y morita

TABLA NUTRIMENTAL

Composición media por porción

Energía (kcal) **247.0**

Energía (kj) **941.0**

Proteínas (g) **30.0**

Total de carbohidratos (g) **40.0**

Grasas totales (g) **35.0**

Azúcares totales (g) **29.0**

Grasas saturadas (g) **5.6**

Fibras dietarias totales (g) **27.0**

Sodio (mg) **157.0**

Calcio (mg) **19.0**

Colesterol (mg) **19.0**

Hierro (mg) **0.6**

Grasas, monoinsaturadas (g) **0.0**

Grasas, polinsaturadas (g) **0.10**

Vitamina A (µg_RAE) **38.0**

Vitamina C (mg) **9.1**

Vitamina D (µg) **0.0**

PREPARACIÓN

1. Para el aderezo, licua la Media Crema NESTLÉ® con el resto de los ingredientes.
2. Aparte, calienta el aceite y fríe las bolitas de pollo empanizadas; coloca sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
3. En un platón mezcla la lechuga con la col morada; baña con el aderezo, coloca encima las bolitas de pollo empanizadas y los jitomates cherry; ofrece.

4
PORCIONES

35
MINUTOS

Recetario

DICIEMBRE

RECETAS PARA COMPARTIR

