



**R E C E T A R I O**  
**LA COSTEÑA<sup>®</sup>**

**La**  
**Costeña<sup>®</sup>**

*¡por sabor!<sup>®</sup>*

# ÍNDICE

## **ENTRADAS**

Tamal verde asado con salsa suiza  
Pan tostado con aguacate y aderezo picante de jalapeño  
Esquites  
Chilapitas de camarón pacotilla con chile serrano  
Sopecitos navegantes

## **PLATO FUERTE**

Pescado relleno en salsa pasilla  
Pasta integral con pollo y vegetales  
Albóndigas de camarón en chile pasilla  
Pescado ranchero empapelado  
Flautas ahogadas

## **POSTRES**

Flan de mango  
Pan francés con mermeladas y frutos secos  
Crepas con ate y requesón  
Tamal dulce con salsa de frutos rojos  
Conchas rellenas de nata y mermeladas

ENTRADAS



## Tamal verde asado con salsa suiza



20 minutos



4 porciones



costo bajo

### Ingredientes

**250 ml / 1 Taza**  
Crema ácida

**475 g / 2 Tazas**  
Salsa verde La Costeña®

**Al gusto**  
Sal

**Al gusto**  
Pimienta negra molida

**4 Pzas. (110 g de cada uno)**  
Tamal Verde La Costeña®

**30 g / 4 Tazas**  
Queso Cotija desmoronado

**10 g / 1 Pza**  
Cebolla cambray en aros

### Modo de preparación

Licuar la crema ácida con la salsa verde, sazonar con sal y pimienta al gusto, mezclar y llevar a ebullición, hervir por 5 minutos.

En una sartén caliente, asar el tamal por ambos lados y servir con la salsa suiza.

Terminar con queso desmoronado y aros de cebolla.



## Pan tostado con aguacate y aderezo picante de jalapeño



15 minutos



4 porciones



costo medio

### Ingredientes

**20 g / 2 Cdas**

Rajas de Jalapeño en Escabeche La Costeña®

**50 g / 2 Cdas**

Aderezo Light de Mayonesa La Costeña®

**Al gusto**      **Al gusto**  
Sal                      Pimienta

**400 g / 2 Pzas**

Aguacate rebanado

**8 Rebanadas**

Pan integral tostado

**70 g / ½ Taza**

Queso panela rallado

**1 Lata**

Frijoles Negros Enteros La Costeña®

**35 g / 1 Taza**

Germen de alfalfa

### Modo de preparación

Picar finamente los jalapeños, mezclar con mayonesa, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Cortar el aguacate horizontalmente por la mitad, retirar la semilla, pelar y rebanar.

Mezclar los frijoles (drenados) con 2 cucharadas de aderezo de jalapeño. Reservar.

Colocar las rebanadas de aguacate sobre el pan, espolvorear con queso panela, agregar los frijoles y el germen. Terminar con aderezo adicional.



## Esquites



20 minutos



4 porciones



costo bajo

### Ingredientes

**2 Cdas**

Mantequilla

**42 g**

Cebolla blanca

**4 Hojas**

Epazote

**4 Latas**

Elote Dorado La Costeña®

**172 ml**

Agua

**Al gusto**

Sal

**2 Pzas**

Limón

**Al gusto**

Chilito La Costeña®

**Al gusto**

Salsa Negra La Costeña®

**8 Cdas**

Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®

**40 g**

Queso rallado

### Modo de preparación

Drenar el Elote Dorado La Costeña®

Picar la cebolla y el epazote.

Derretir la mantequilla, agregar la cebolla, sofreír y agregar el epazote.

Agregar el Elote Dorado La Costeña® a la cebolla, mezclar, verter el agua, sazonar con sal al gusto y llevar a hervor.

Colocar un poco de Chilito La Costeña® en el fondo de cada vaso, agregar los esquites, agregar un poco de jugo de limón y Salsa Negra La Costeña®.

Agregar Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®, espolvorear con un poco de queso y terminar con Chilito La Costeña®.



## Chilapitas de camarón pacotilla con chile serrano



15 minutos



4 porciones



costo  
medio

### Ingredientes

- 1 Taza**  
Camarón pacotilla
- 2 Cdas**  
Serranos Rodajas en Escabeche  
La Costeña®
- 3 Cdas**  
Ensalada de Verduras La Costeña®
- 2 Cdas**  
Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®
- 2 Cdas**  
Cebolla morada picada
- 1 Cda**  
Cilantro picado
- 12 Pzas**  
Chilapitas

### Modo de preparación

Mezclar el camarón con los chiles, la ensalada de verduras, la mayonesa, la cebolla y el cilantro.

Servir la mezcla anterior encima de las chilapitas.



## Sopecitos navegantes



20 minutos



4 porciones



costo bajo

### Ingredientes

**40 g / 4 Cdas**  
Aceite vegetal

**12 Pzas**  
Mini sopes cocidos

**100 g / 1/2 Pzas**  
Frijoles Negros Refritos La Costeña®

**60 g / 1/2 Taza**  
Pollo cocido y deshebrado

**1 Frasco**  
Salsa Ranchera La Costeña®

**120 g / 1/2 Taza**  
Crema ácida

**36 g / 3/4 Taza**  
Lechuga fileteada

**20 g / 1 1/2 Cda**  
Queso Cotija desmoronado

### Modo de preparación

Freír los sopecitos con el aceite por ambos lados.

Untar los sopecitos con los frijoles refritos, agregar el pollo deshebrado.

Calentar la salsa ranchera, bañar los sopecitos.

Terminar con lechuga, crema y queso.





## Pescado relleno en salsa pasilla



30 minutos



4 porciones



costo medio

### Ingredientes

**60 ml / 4 Cdas**

Aceite

**40 g / 2 Cdas**

Cebolla blanca picada

**2 g / ½ Cda**

Ajo picado

**160 g / 2 Tazas**

Huazontles limpios y blanqueados

**335 g / 1 ½ Taza**

Salsa de Chile Pasilla Doña Chonita®

**246 g / 1 ¼ Taza**

Ensalada Campesina La Costeña®

**4 Filetes (120g c/u aproximado)**

Filete de pescado

**125 ml / ½ Taza**

Agua

**Al gusto**

Pimienta negra molida

**Al gusto**

Sal

### Modo de preparación

Calentar 2 cucharadas de aceite, acitronar la cebolla, agregar el ajo y freír, agregar los huazontles, mezclar y cocinar por 1 minuto.

Agregar 4 cucharadas de salsa de pasilla, mezclar. Drenar la ensalada de verduras y agregar al huazontle, mezclar y retirar del fuego.

Rellenar los filetes con un poco de la mezcla anterior, asegurar con un palillo de madera.

Llevar a ebullición la salsa, incorporar los filetes, sazonar con sal y pimienta al gusto, bañar con salsa, tapar y cocinar por 5 minutos.

Servir los filetes y bañar con la salsa, acompañar con frijoles refritos.



## Pasta integral con pollo y vegetales

**15 minutos****4 porciones****costo bajo**

### Ingredientes

**300 g / 2 Pzas**  
Pechuga de pollo

**Al gusto**  
Sal

**Al gusto**  
Pimienta

**40 g / 4 Cdas**  
Rajas de Habanero en Escabeche  
La Costeña®

**560 g / 4 Tazas**  
Pasta integral cocida

**240 g / 1 Taza**  
Aderezo Light de Mayonesa La Costeña®

**246 g / 1 Lata**  
Ensalada de Verduras La Costeña®

**6 g / 1 Cda**  
Perejil picado

### Modo de preparación

Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta al gusto, bañar con 2 cucharadas del escabeche de las rajas, asar por ambos lados. Cortar la pechuga en cubos, reservar.

Mezclar la pasta cocida, el aderezo, la ensalada de verduras (drenada), las rajas de habanero, el pollo, el perejil, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Servir sobre hojas de lechuga (opcional).



## Albóndigas de camarón en chile pasilla



40  
minutos



4  
porciones



costo  
alto

### Ingredientes

**500 g**

Camarón pacotilla picado

**2 Pzas**

Huevo

**2 Cdas**

Cebolla blanca picada

**½ Taza**

Pan molido

**Al gusto**

Sal y pimienta

**360 g**

Salsa de Chile Pasilla Doña Chonita®

**1 Lata**

Frijoles Negros Refritos La Costeña®

**1 Taza**

Agua

### Modo de preparación

Mezclar el camarón con el huevo, la cebolla, el pan molido, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Formar las albóndigas con la mezcla de camarón. Reservar.

Licuar los frijoles con el agua y la salsa de chile pasilla. Calentar la salsa, sazonar con sal y pimienta al gusto, mezclar, incorporar las albóndigas en la salsa, tapar, cocer por 10 minutos.

Servir las albóndigas bañadas de salsa. Opcional servir con cilantro picado.



## Pescado ranchero empapelado

**30 minutos****4 porciones****costo medio**

### Ingredientes

- 1 Taza**  
Arroz cocido
- 4 Hojas**  
Papel aluminio
- 4 Filetes**  
Pescado blanco
- 8 Cdas**  
Salsa Ranchera La Costeña®
- 1 Lata**  
Ensalada de Verduras La Costeña®
- 2 Cdas**  
Epazote
- 8 Cdas**  
Mantequilla
- 2 Pzas**  
Limón en rodajas
- Al gusto**  
Sal y pimienta

### Modo de preparación

Extender tres cucharadas de arroz sobre la hoja de aluminio. Colocar un filete sobre el arroz. Servir en cada filete, dos cucharadas de salsa, dos de ensalada de verduras, dos de mantequilla, añadir tres hojas de epazote y tres rodajas de limón.

Cerrar por los bordes y hornear a 180 °C durante 10 minutos. Servir caliente.

**PLATO  
FUERTE**



## Flautas ahogadas



35  
minutos



4  
porciones



costo  
bajo

### Ingredientes

**320 g / 3 Taza**  
Pollo deshebrado

**55 g / 1/3 Taza**  
Rajas de Jalapeño en Escabeche La Costeña®

**55 g / 1/3 Taza**  
Zanahorias en Escabeche La Costeña®

**Al gusto**  
Sal

**Al gusto**  
Pimienta

**12 Pzas**  
Tortilla de maíz

**6 Pzas**  
Palillos de madera

**250 ml / 1 Taza**  
Aceite

**437 ml / 1 Frasco**  
Salsa Arriera La Costeña®

**110 g / 1/2 Taza**  
Crema

**15 g / 2 Cdas**  
Queso cotija desmoronado

**20 g / 2 Cdas**  
Cebolla morada picada

**4 g / 1 Cda**  
Cilantro picado

### Modo de preparación

En un tazón colocar el pollo. Picar finamente las rajas de jalapeño y agregar al pollo. Picar finamente las zanahorias y agregar al pollo. Sazonar con sal y pimienta al gusto, agregar 4 cucharadas del escabeche de las rajas, mezclar.

Calentar las tortillas, rellenar con la mezcla de pollo, enrollar para hacer las flautas y asegurar con un palillo. En aceite caliente freír las flautas.

Calentar la salsa arriera, llevar a ebullición.

Servir las flautas, bañar con la salsa caliente, agregar crema, espolvorear queso cotija, cebolla morada y cilantro picado.

**La  
Costeña®**  
¡por sabor!.

# POSTRES



## Flan de mango



50 minutos



4 porciones



costo bajo

### Ingredientes

**390 g / 1 ½ Tazas**

Rebanadas de Mango en Almíbar  
La Costeña® drenado

**280 g / 1 ½ Taza**

Queso crema

**5 ml / 1 cdta**

Vainilla

**220 g / 4 Pzas**

Huevo

**387 g / 1 Lata**

Leche condensada

**360 g / 1 Lata**

Leche evaporada

**250 g / 1 Taza**

Caramelo líquido

**Al gusto**

Hojas de menta

### Modo de preparación

Licuar una taza de mango, queso crema, vainilla, huevo, leche, condensada y leche evaporada hasta obtener una mezcla homogénea, reservar.

Cubrir el fondo de 6 moldes individuales con caramelo líquido, dividir la mezcla del flan entre los moldes (opcionalmente puede prepararse en un molde grande).

Colocar los moldes en una charola con agua hasta que llegue a la mitad de los moldes y taparlos con papel aluminio.

Hornear a 150 °C por 40 minutos o hasta que estén completamente cocidos. Retirar del horno y dejar enfriar. Desmoldar y refrigerar hasta que estén completamente fríos, reservar el caramelo restante de los moldes.

Servir los flanes con caramelo y decorarlos con el mango restante (cortado en cubitos) y hojas de menta.



## Pan francés con mermeladas y frutos secos



20 minutos



4 porciones



costo bajo

### Ingredientes

**220 g / 4 Piezas**

Huevo

**30 ml / 2 Cdas**

Leche entera

**55 ml / 3 Cdas**

Leche condensada

**8 Rebanadas**

Pan blanco de caja

**40 g / 4 Cdas**

Mantequilla

**40 g / 2 Cdas**

Mermelada de Piña La Costeña®

**40 g / 2 Cdas**

Mermelada de Fresa La Costeña®

**40 g / 2 Cdas**

Mermelada de Zarzamora La Costeña®

**15 g / 2 Cdas**

Nuez picada

**22 g / 2 Cdas**

Almendra picada

**5 g / 2 Cdas**

Amaranto

### Modo de preparación

Mezclar huevo, leche entera y leche condensada.

Retirar las orillas del pan, cortar en 3 partes iguales y reservar.

Derretir la mantequilla en una sartén caliente.

Sumergir las tiras de pan en la mezcla de huevo.

Derretir la mantequilla y freír por ambos lados hasta obtener un color dorado. Retirar del sartén y reservar.

Untar los panes, con las mermeladas y espolvorear con nuez, almendra, amaranto y servir.



## Crepas de ate con requesón



25 minutos



4 porciones



costo medio

### Ingredientes

**43 g / ¼ Taza**  
Requesón

**125 ml / ½ Taza**  
Crema para batir

**8 g / ¼ Taza**  
Amaranto

**25 g / ¼ Taza**  
Coco rallado tostado

**144 g / ¼ Pza**  
Ate de Guayaba La Costeña®

**4 Pzas**  
Crepas

### Modo de preparación

Colocar el requesón en un bowl, agregar la crema para batir, batir, agregar el amaranto y coco rallado.

Cortar el Ate de Guayaba La Costeña® en cubos pequeños, incorporar al requesón y mezclar.

Untar el relleno en la crepa y enrollar.

Servir con cubitos de ate.



## Tamal dulce con salsa de frutos rojos



20 minutos



4 porciones



costo bajo

### Ingredientes

**220 g / 1 Taza**  
Mermelada de Frutos Rojos La Costeña®

**125 ml / ½ Taza**  
Jugo de arándano

**30 ml / 2 Cdas**  
Jugo de limón

**15 ml / 1 Cda**  
Vinagre blanco La Costeña®

**40 g / 4 Cdas**  
Fresa picada

**4 Pzas (110 g cada uno)**  
Tamal Dulce La Costeña®

### Modo de preparación

Mezclar la mermelada, el jugo de arándano, el jugo de limón, el vinagre, llevar a ebullición, agregar la fresa, mezclar y hervir por 5 minutos.

En una sartén caliente asar el tamal por ambos lados, servir con salsa de frutos rojos.



## Conchas rellenas de nata y mermeladas

 15 minutos

 4 porciones

 costo medio

### Ingredientes

**4 Pzas**

Conchas

**125 ml / ½ Taza**

Nata

**22 g / 2 Cdas**

Mermelada de Piña La Costeña®

**22 g / 2 Cdas**

Mermelada de Zarzamora La Costeña®

**22 g / 2 Cdas**

Mermelada de Chabacano La Costeña®

**22 g / 2 Cdas**

Mermelada de Fresa La Costeña®

### Modo de preparación

Cortar por la mitad las conchas, untar la base de la concha con nata.

Untar una concha con Mermelada de Piña La Costeña®, untar otra concha con Mermelada de Zarzamora La Costeña®, untar una más con Mermelada de Chabacano La Costeña®, finalizar untando una más con Mermelada de Fresa La Costeña®.

La  
**Costeña**<sup>®</sup>

*¡por sabor!*<sup>®</sup>

Síguenos en [@lacostenamx](https://www.instagram.com/lacostenamx)

