



RECETARIO SALUDABLE

La Costeña®
¡por sabor!



PIMIENTOS ASADOS

4 PERSONAS

INGREDIENTES:

2 cdas. de aceite
½ pza. de cebolla
1 tza. de champiñones rebanados
1 tza. de pollo deshebrado
Sal al gusto
Pimienta al gusto
½ lata de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
2 cdas. de Nachos de Jalapeño La Costeña®
4 pzas. de mix de pimientos en mitades
1 tza. de crumble de harina con almendra
¼ cdas. de aceite de oliva
2 tzas. de arroz blanco cocido



PROCEDIMIENTO:

1. En una sartén caliente con aceite sofreír la cebolla, agregar los champiñones y el pollo deshebrado. Sazonar.
2. Agregar los Frijoles Negros Enteros La Costeña® y los Nachos de Jalapeño La Costeña®.
3. Rellenar cada mitad de los pimientos y espolvorear crumble por encima.
4. Colocar en una charola para horno y rociar con aceite de oliva por encima.
5. Acompañar con arroz blanco al gusto.



RECETARIO
SALUDABLE

La Costeña



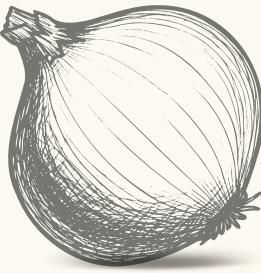


QUESADILLAS DE HUITLACOCHE

4 PERSONAS

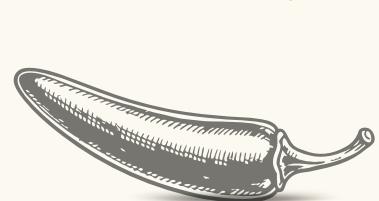
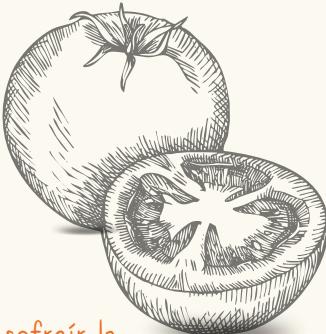
INGREDIENTES:

- 2 cdas. de aceite
- 1/4 pza. de cebolla picada
- 1/2 tza. de Elote Dorado La Costeña®
- 1 lata de Huitlacoche La Costeña®
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 12 pzas. de tortillas de maíz azul
- 2 tzas. de queso oaxaca deshebrado
- 2 pzas. de jitomate picado
- 1/4 pza. de cebolla picada
- 1/2 lata de Rajas de Jalapeño La Costeña®
- Cilantro picado al gusto



PROCEDIMIENTO:

1. En una sartén caliente con aceite sofreír la cebolla, agregar el Elote Dorado La Costeña® y el Huitlacoche La Costeña® y sazonar.
2. Calentar las tortillas. Rellenar con el queso oaxaca y el guisado anterior. Doblar como quesadilla.
3. En un recipiente mezclar la cebolla, jitomate, las Rajas de Jalapeño La Costeña® y cilantro al gusto.
4. Servir las quesadillas y preparar con pico de gallo por encima.



RECETARIO
SALUDABLE

La Costeña



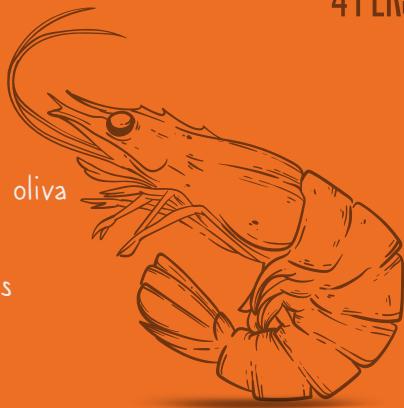


CAMARONES AL MANGO

4 PERSONAS

INGREDIENTES:

2 cdas. de aceite de oliva
1 cda. de ajo picado
2 tzas. de camarones
Sal al gusto
Pimienta al gusto
1 tza. de mango en cubos
2 pzas. de Chipotles Adobados La Costeña®
2 tzas. de arroz blanco cocido
½ lata Frijoles Negros Enteros La Costeña®
1 pza. de aguacate rebanado
Ensalada mixta al gusto



PROCEDIMIENTO:

1. En una sartén caliente con aceite sofreír el ajo, agregar los camarones y saltear. Sazonar con sal y pimienta.
2. Licuar el puré de mango con los chiles Chipotles Adobados La Costeña®, reservar.
3. En un recipiente servir el arroz blanco, agregar Frijoles Negros Enteros La Costeña® y ensalada mixta.
4. Servir los camarones y salsear con la salsa de chipotle.
5. Acompañar con aguacate rebanado, servir.



RECETARIO
SALUDABLE

La Costeña



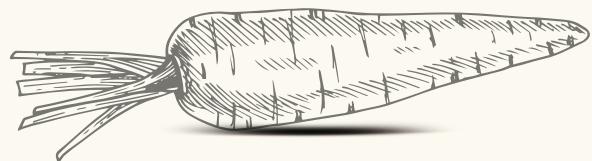
ENVUELTO DE HOJA DE ARROZ

4 PERSONAS

INGREDIENTES:

2 tzas. de pollo deshebrado
1 tza. de zanahoria en bastones
1 tza. de pepino en bastones
1/4 pza. de cebolla morada fileteada
2 cdas. de Chipotles Dulces La Costeña®
12 pzas. de hojas de arroz
1 tza. de agua
6 pzas. de hojas de lechuga
1/2 tza. de Aderezo de Mayonesa Ligero La Costeña®

PROCEDIMIENTO:

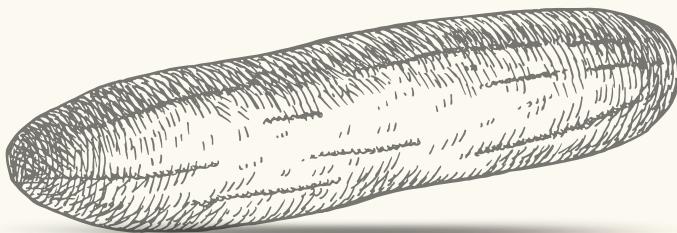


1. Mezclar en un recipiente el pollo deshebrado con los chiles Chipotles Dulces La Costeña®, zanahoria, pepino y cebolla morada.
2. Hidratar las hojas de arroz con agua y llenar colocando una cama de lechuga.
3. Agregar la mezcla de pollo con vegetales, enrollar.
4. Mezclar en un recipiente los Chipotles Dulces La Costeña® con el Aderezo de Mayonesa Ligera La Costeña®
5. Servir los envueltos y acompañar con el dip de chipotle.



RECETARIO
SALUDABLE

La Costeña





ENSALADA DE CÍTRICOS

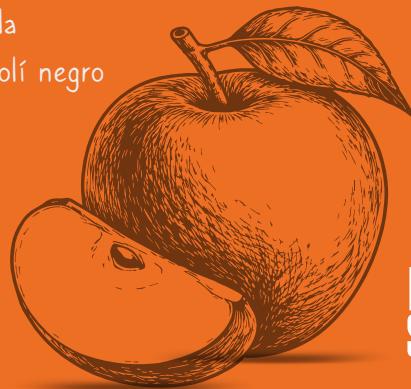
4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 
- 2 cdas. de miel
 - 2 pzas. de Chipotles Picados La Costeña®
 - 1/4 de taza de jugo de limón
 - 2 tazas. de Vinagre Blanco La Costeña®
 - 1/2 taza de aceite de oliva
 - 2 pzas. de rodajas de naranja
 - 1 pza. de jícama
 - 1 pza. de manzana verde
 - 1 pza. de ciruela
 - 1 cda. de ajonjolí negro

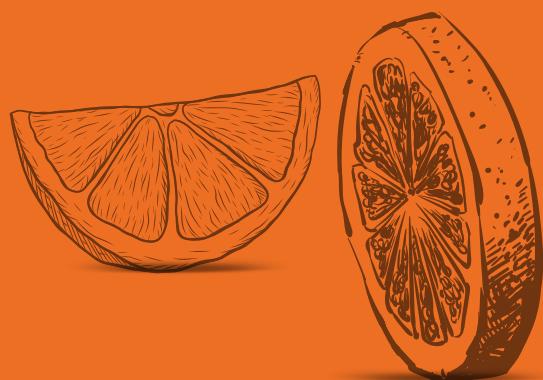
PROCEDIMIENTO:

1. Licuar los chiles Chipotles Picados La Costeña® y mezclar en un recipiente con el Vinagre Blanco La Costeña®, aceite de oliva, jugo de limón y miel. Sazonar.
2. Servir en un plato las rodajas de naranja, jícama. Cortar en rebanadas la manzana y la ciruela.
3. Espolvorear ajonjolí negro y salsear con la vinagreta de chipotle. Servir.



RECETARIO
SALUDABLE

La
Costeña

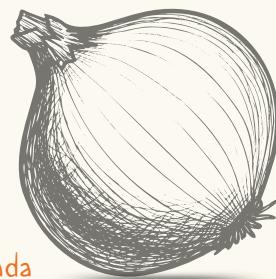




TOSTADA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES:

2 cdas. de aceite
1/4 pza. de cebolla picada
2 tzas. de champiñones rebanados
2 cdas. de Chipotles Picados La Costeña®
2 cditas. de cilantro picado
8 pzas. de tostadas horneadas
2 pzas. de aguacate machacado
1 lata de Ensalada de Verduras La Costeña®
Sal al gusto
Pimienta al gusto
4 pzas. de huevo duro rebanado

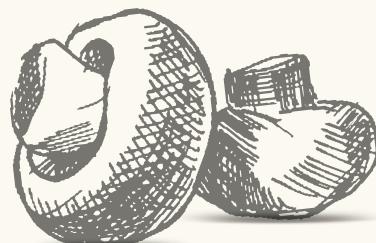


4 PERSONAS

PROCEDIMIENTO:

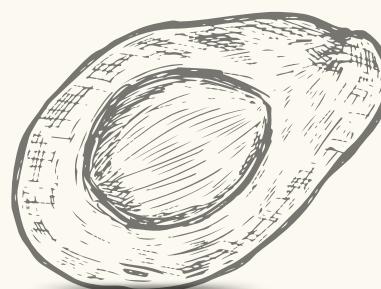


1. En una sartén caliente con aceite sofreír la cebolla, agregar los champiñones y los Chipotles Picados La Costeña®. Sazonar y agregar cilantro picado.
2. Preparar las tostadas colocando una cama de aguacate y encima colocar el guisado de champiñones.
3. Agregar la Ensalada de Verduras La Costeña® y el huevo duro rebanado a cada tostada. Servir.



RECETARIO
SALUDABLE

La
Costeña





SOPA CAMPESTRE

4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1.5L de caldo de pollo
- 2 pzas. de chiles Chipotles Adobados La Costeña®
- 2 pzas. de zanahoria en trozos
- 1 pza. de calabaza en cubos
- ½ lata de Garbanzos La Costeña®
- 4 cdas. de Elote Dorado La Costeña®
- 1 tza. de arroz integral cocido
- ¼ tza. de chícharos blanqueados
- ½ tza. de ejotes blanqueados
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 tza. de pollo cocido deshebrado
- Pan al gusto.



PROCEDIMIENTO:

1. Calentar en una olla el caldo de pollo, agregar los chiles Chipotles Adobados La Costeña®, los vegetales y los Garbanzos La Costeña®.
2. Integrar el arroz y el pollo. Dejar a fuego lento hasta que hierva.
3. Servir y acompañar con pan al gusto.



RECETARIO
SALUDABLE

La Costeña

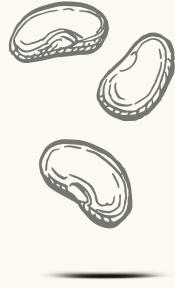


JALAPEÑOS RELLENOS

4 PERSONAS

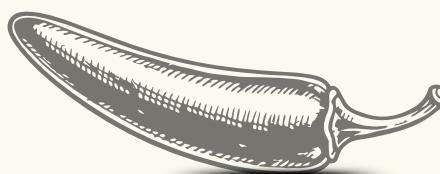
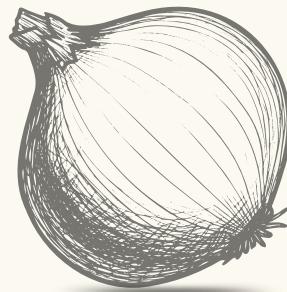
INGREDIENTES:

- 2 cdas. de aceite
- 1/4 pza. de cebolla picada
- 1 cdita. de ajo picado
- 2 latas de atún en agua drenado
- 1 tetrapack de Puré de Tomate Condimentado La Costeña®
- 1/2 lata de Ensalada de Verduras La Costeña®
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 lata de Jalapeños Enteros La Costeña®
- 1 tza. de arroz integral cocido
- 1/2 lata de Frijoles Bayos Enteros La Costeña®



PROCEDIMIENTO:

1. En una sartén caliente con aceite sofreír la cebolla y el ajo. Agregar el atún y el Puré de Tomate Condimentado La Costeña®
2. Incorporar la Ensalada de Verduras La Costeña®, y sazonar.
3. Drenar los Jalapeños Enteros La Costeña®, cortar por el centro y llenar con el guisado de atún.
4. Una vez cocido el arroz mezclar con los Frijoles Bayos Enteros La Costeña®.
5. Servir los chiles rellenos y acompañar con arroz.



RECETARIO
SALUDABLE

La Costeña



COLIFLOR ROSTIZADA

4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- ½ tza. de aceite de oliva
- 2 cdas. de vinagre de Rajas Rojas de Jalapeño La Costeña®
- 2 pzas. de coliflor rebanada
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Finas hierbas al gusto
- 1 tza. de Aderezo de Mayonesa Ligero La Costeña®
- 2 cdas. de Rajas Rojas de Jalapeño La Costeña®
- Ensalada mixta al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente mezclar el aceite de oliva con el vinagre de las Rajas Rojas de Jalapeño La Costeña®.
2. Colocar la coliflor en una charola para horno.
3. Brochar las rebanadas de coliflor y sazonar con sal, pimienta y finas hierbas.
4. Hornear a 180°C durante 10 min o hasta que estén rostizadas.
5. Licuar el Aderezo de Mayonesa Ligero La Costeña® con 4 Rajas Rojas de Jalapeño La Costeña®.
6. Servir la coliflor rostizada y acompañar con la mayonesa preparada y ensalada mixta.



RECETARIO
SALUDABLE

La Costeña

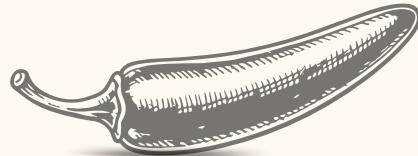




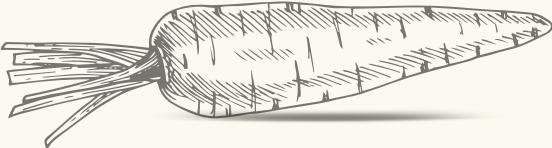
DUMPLINGS DE VERDURAS

4 PERSONAS

INGREDIENTES:



- 2 cdas. de aceite
- 1/4 pza. de cebolla picada
- 1/2 tza. de zanahoria rallada
- 1/2 tza. de calabaza rallada
- 1/2 tza. de brócoli
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1/2 lata de Elote Dorado La Costeña®
- 16 pzas. de hojas de wonton
- 1/2 tza. de agua
- 1L de aceite para freír
- 1 lata de Jalapeños Picados La Costeña®
- 1/4 de tza. de aceite de oliva
- 2 cdtas. de menta picada

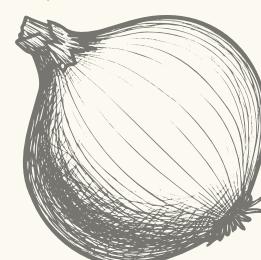


PROCEDIMIENTO:

1. En una sartén caliente con aceite saltear la cebolla con la zanahoria, calabaza, brócoli y Elote Dorado La Costeña®. Sazonar con sal y pimienta.
2. Rellenar las hojas de wonton con el guisado anterior, formar los dumplings.
3. Freír en aceite caliente los dumplings hasta dorar y dejar escurrir en papel absorbente.
4. En un recipiente mezclar los Jalapeños Picados La Costeña® con aceite de oliva y menta.
5. Servir los dumplings y acompañar con la salsa de jalapeño.

RECETARIO
SALUDABLE

La Costeña





Síguenos en nuestras redes sociales



@LaCosteñaMx