



RECETARIO SALUDABLE

La
Costeña[®]

¡por sabor![®]



PIMIENTOS ASADOS

4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 cdas. de aceite
- $\frac{1}{4}$ pza. de cebolla
- 1 tza. de champiñones rebanados
- 1 tza. de pollo deshebrado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- $\frac{1}{2}$ 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
- 4 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 HUITLACOCHÉ

4 PERSONAS

INGREDIENTES:

2 cdas. de aceite
¼ pza. de cebolla picada
½ 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
¼ pza. de cebolla picada
½ 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



ENVUELTOS DE HOJA DE ARROZ

4 PERSONAS

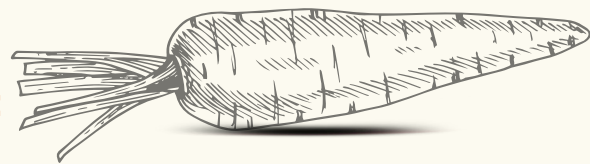
INGREDIENTES:

2 tazas. de pollo deshebrado
1 tza. de zanahoria en bastones
1 tza. de pepino en bastones
¼ 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
½ tza. de Aderezo de Mayonesa Ligero La Costeña®

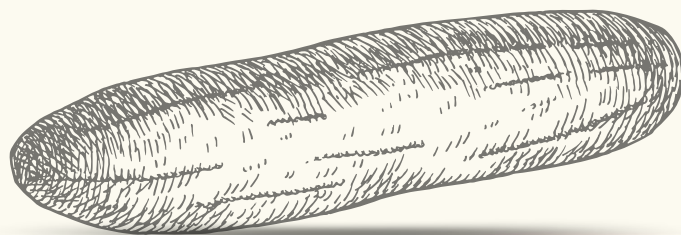


PROCEDIMIENTO:

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 rellenar 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 Ligero La Costeña®
5. Servir los envueltos y acompañar con el dip de chipotle.



RECETARIO
SALUDABLE
La Costeña





ENSALADA DE CÍTRICOS

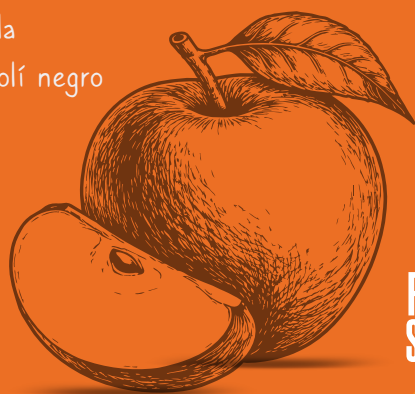
4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 cdas. de miel
- 2 pzas. de Chipotles Picados La Costeña®
- ¼ de taza de jugo de limón
- 2 tzas. de Vinagre Blanco La Costeña®
- ½ 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

4 PERSONAS

INGREDIENTES:

2 cdas. de aceite
1/4 pza. de cebolla picada
2 tzas. de champiñones rebanados
2 cdas. de Chipotles Picados La Costeña®
2 cdtas. 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

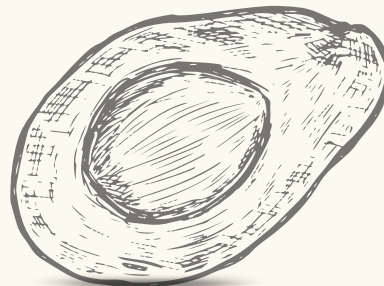


PROCEDIMIENTO:

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

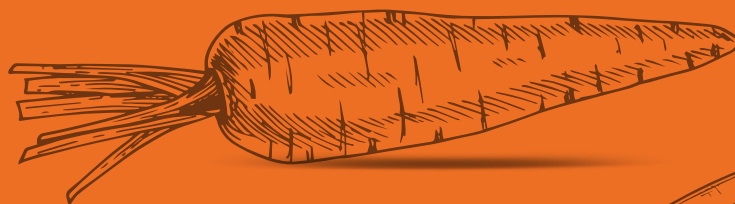
INGREDIENTES:



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

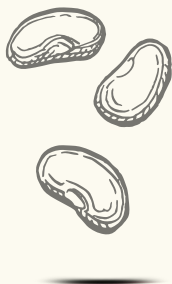


JALAPEÑOS RELLENOS

4 PERSONAS

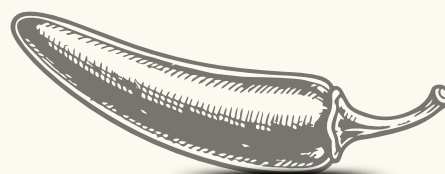
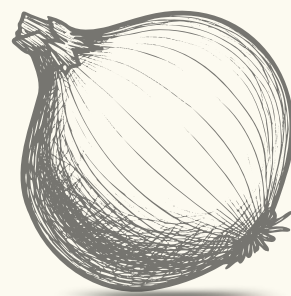
INGREDIENTES:

- 2 cdas. de aceite
- ¼ 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®
- ½ 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
- ½ 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 rellenar 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.





COLIFLOR ROSTIZADA

4 PERSONAS

INGREDIENTES:

1/2 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
¼ pza. de cebolla picada
½ tza. de zanahoria rallada
½ tza. de calabaza rallada
½ tza. de brócoli
Sal al gusto
Pimienta al gusto
½ lata de Elote Dorado La Costeña®
16 pzas. de hojas de wonton
½ tza. de agua
1L de aceite para freír
1 lata de Jalapeños Picados La Costeña®
¼ de tza. de aceite de oliva
2 cdtas. de menta picada

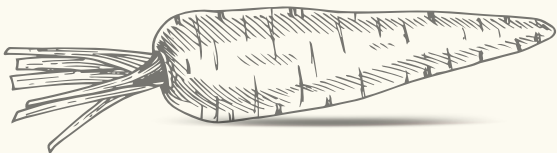


PROCEDIMIENTO:

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



@LaCostenaMx