



Recetario

Minerva
Escobedo Gudiño

Universidad
Autónoma de
Querétaro

Diseño y
Comunicación
Visual





Guiso de Pollo con Zanahorias y Papas

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo en trozos
- 2 zanahorias en rodajas
- 3 papas en cubos
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de puré de tomate
- Aceite, sal y pimienta al gusto
-

Preparación

1. Sofríe la cebolla y el ajo en una cacerola con aceite.
 2. Agrega el pollo y dóralo por ambos lados.
 3. Incorpora el puré de tomate, el caldo de pollo, las zanahorias y las papas.
 4. Cocina a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas.
 5. Sazona con sal y pimienta y sirve caliente.
-



Rollo de carne

Ingredientes:

- 500 g de carne molida
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan molido
- 1 zanahoria rallada
- 100 g de jamón en tiras
- 100 g de queso en tiras
- Sal, pimienta y especias al gusto

Preparación

1. Mezcla la carne con el huevo, pan molido, sal y especias.
2. Extiende la mezcla en una superficie y coloca el jamón, queso y zanahoria.
3. Enrolla firmemente y hornea a 180°C por 40 minutos.
4. Deja reposar, corta en rebanadas y sirve.



Pastel Azteca

Ingredientes:

- 10 tortillas de maíz
- 2 tazas de pollo deshebrado
- 1 taza de crema
- 1 taza de queso rallado
- 2 tazas de salsa de tomate
- 1 cebolla picada

Preparación

1. En un refractario, coloca una capa de tortillas, pollo, cebolla, salsa y crema.
2. Repite las capas y termina con queso rallado encima.
3. Hornea a 180°C por 25 minutos y sirve caliente.



Ingredientes:

- 1 lechuga romana
- 1 pechuga de pollo a la plancha en tiras
- 50 g de queso parmesano rallado
- Crutones
- Aderezo César al gusto
-

Ensalada Cesar

Preparación

1. Lava y corta la lechuga.
2. Agrega el pollo, queso y crutones.
3. Mezcla con aderezo y sirve.



Ensalada de Fresas con Queso y Rúcula

Ingredientes:

- 2 tazas de rúcula
- 1 taza de fresas en rodajas
- 100 g de queso de cabra
- 1/4 taza de nueces picadas
- Vinagreta de miel y mostaza.

Preparación

1. Mezcla la rúcula con las fresas y queso.
2. Agrega las nueces y la vinagreta.
3. Sirve de inmediato.



Ensalada mediterránea

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 pepino en cubos
- 1 tomate en cubos
- 50 g de queso feta
- Aceite de oliva y limón al gusto

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón.
2. Aliña con aceite y jugo de limón.
3. Sirve fría.



Sopa Azteca

Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz en tiras
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de puré de tomate
- 1 aguacate en cubos
- 50 g de queso fresco
- Crema y chile en tiras

Preparación

1. Fríe las tortillas hasta dorarlas.
2. Cocina el puré de tomate con caldo de pollo.
3. Sirve con tortillas fritas, queso, crema y aguacate.



Mole de olla

Ingredientes:

- 500 g de carne de res
- 2 elotes en trozos
- 2 calabacitas en rodajas
- 2 zanahorias en rodajas
- 2 chiles anchos remojados y licuados
- Caldo de res
-

Preparación

1. Cocina la carne en el caldo hasta ablandar.
2. Agrega los elotes, zanahorias y calabacitas.
3. Añade el chile licuado y cocina por 20 min.
4. Sirve caliente.



Pozole

Ingredientes:

- 2 tazas de maíz pozolero cocido
- 500 g de carne de cerdo
- 2 chiles guajillos licuados
- Caldo de cerdo

Preparación

1. Cocina la carne en el caldo hasta que esté tierna.
2. Agrega el maíz y el chile licuado.
3. Cocina por 30 min y sirve con rábanos y lechuga.



Carpaccio

Ingredientes:

- Camarones crudos, limpios y abiertos en mariposa (500 g)
- Jugo de limón (1 taza)
- Chile serrano o jalapeño (2 unidades)
- Cilantro fresco (½ taza)
- Pepino en rodajas finas (1 unidad)
- Cebolla morada en rodajas delgadas (½ unidad)
- Sal y pimienta (al gusto)
-

Preparación

1. Licúa el jugo de limón con los chiles, el cilantro, sal y pimienta hasta obtener una salsa homogénea.
2. Coloca los camarones en un bowl y vierte la salsa sobre ellos.
3. Añade la cebolla y el pepino, y mezcla bien.
4. Deja reposar en el refrigerador por 15-20 minutos hasta que los camarones cambien de color.
5. Sirve frío acompañado de tostadas o galletas saladas.
- 6.



Ingredientes:

- Pescado blanco fresco en cubos (500 g)
- Jugo de limón (1 taza)
- Tomates en cubos pequeños (2 unidades)
- Cebolla blanca picada (1 unidad)
- Cilantro fresco picado (½ taza)
- Pepino en cubos pequeños (1 unidad)
- Chile serrano picado (1 unidad)
- Sal y pimienta (al gusto)
- Aguacate en cubos (opcional)
- Tostadas o galletas saladas (para acompañar)

Ceviche

Preparación

1. En un bowl, mezcla el pescado con el jugo de limón y deja reposar en el refrigerador por 30 minutos o hasta que se torne blanco.
2. Agrega el tomate, la cebolla, el cilantro, el pepino y el chile serrano.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla bien.
4. Sirve frío con aguacate y acompaña con tostadas o galletas saladas.
- 5.



Macarons

Ingredientes:

- Harina de almendra (1 taza)
- Azúcar glass (1 ½ tazas)
- Claras de huevo (3 unidades)
- Azúcar granulada (¼ de taza)
- Colorante vegetal (opcional)
- Relleno de ganache, mermelada o crema de mantequilla (al gusto)

Preparación

1. Tamiza la harina de almendra y el azúcar glass. Reserva.
2. Bate las claras de huevo a punto de nieve, agregando poco a poco el azúcar granulada hasta obtener un merengue firme.
3. Incorpora la mezcla de harina y azúcar con movimientos envolventes hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega colorante si deseas.
4. Coloca la mezcla en una manga pastelera y forma pequeños círculos en una charola con papel encerado.
5. Deja reposar por 30-40 minutos hasta que se forme una costra en la superficie.
6. Hornea a 150°C por 12-15 minutos.
7. Deja enfriar, rellena con el ganache o crema de tu elección y forma los macarons.

Roles de Canela

Ingredientes:

- Harina de trigo (4 tazas)
- Levadura seca (2 ¼ cucharaditas)
- Azúcar (½ taza)
- Leche tibia (1 taza)
- Mantequilla derretida (¼ de taza)
- Huevo (1 unidad)
- Sal (½ cucharadita)
- Para el relleno:
- Mantequilla derretida (½ taza)
- Azúcar morena (1 taza)
- Canela en polvo (2 cucharadas)
- Para el glaseado:
- Azúcar glass (1 taza)
- Queso crema (2 cucharadas)
- Leche (2 cucharadas)
- Esencia de vainilla (1 cucharadita)
-



Preparación

1. Mezcla la levadura con la leche tibia y deja reposar 10 minutos.
2. En un bowl grande, mezcla la harina, el azúcar y la sal. Agrega la mezcla de levadura, el huevo y la mantequilla derretida. Amasa hasta obtener una masa suave.
3. Deja reposar en un lugar cálido hasta que doble su tamaño (aprox. 1 hora).
4. Estira la masa en un rectángulo, unta la mantequilla derretida y espolvorea con azúcar morena y canela.
5. Enrolla la masa y córtala en rodajas. Coloca en una charola engrasada y deja reposar 30 minutos.
6. Hornea a 180°C por 20-25 minutos hasta que estén dorados.
7. Mezcla los ingredientes del glaseado y báñalos con él una vez fríos.



Pablova

Ingredientes:

- 2 claras de huevo
- 100 g de azúcar
- 1 cda de maicena
- Frutas frescas para decorar

Preparación

1. Precalienta el horno a 120°C y forra una bandeja con papel encerado.
2. Bate las claras de huevo a punto de nieve, agregando poco a poco el azúcar hasta obtener un merengue brillante.
3. Incorpora la maicena, el vinagre y la vainilla con movimientos envolventes.
4. Forma discos de merengue en la bandeja y hornea por 1 hora o hasta que estén secos al tacto.
5. Deja enfriar completamente dentro del horno con la puerta entreabierta.
6. Decora con crema batida y frutas frescas antes de servir.
- 7.
- 8.