

# Atole almendrado

Rinde para 4 personas

## Ingredientes

- 1L leche de almendras
- 2 ramitas de canela
- 3/4 tza de harina **MASECA blanca**
- 1 taza de almendra fileteada o de preferencia, harina de **almendras**
- ¾ de taza de piloncillo molido
- 1 cdita de canela en polvo



## LAS ALMENDRAS

son naturalmente altas en fibra y proteína, por su perfil de ácidos grasos contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

## Procedimiento:

- En caso de no conseguir harina de almendra, puedes utilizar la licuadora para procesar finamente la almendra. Calienta mientras tanto la leche de almendra en una olla.
- Agrega la harina y disuelve muy bien en la leche. Incorpora el resto de ingredientes y no dejes de remover para evitar que se pegue.
- Sigue calentando a fuego medio durante 15 minutos antes de servir.
- Espolvorea con un poco de canela en polvo tu taza.



Síguenos en:



[www.maseca.com.mx](http://www.maseca.com.mx)

MASECA Mexico

maseca.mexico

masecamexico

masecamx



Los **superfoods** son alimentos con una composición nutricional ideal para fortalecer y promover la salud, ya que tienen concentraciones elevadas de nutrientes y contienen compuestos bioactivos. En los últimos años la tendencia de los **superfoods** ha ido en aumento debido que cada vez hay más personas que están buscando un **estilo de vida más saludable** con una alimentación balanceada e incluyendo **ingredientes naturales** a sus comidas.

Existen ciertos **superfoods** que además de aportar múltiples propiedades al organismo son de **origen mexicano**. Uno de los principales **superfoods** mexicanos es el **maíz**. El maíz es fuente de fibra, libre de gluten, aporta calcio, potasio y tiene un contenido bajo en sodio, además contiene compuestos con actividad antioxidante específicamente el maíz azul (antocianinas) y el maíz amarillo (carotenoides); y además es el **ingrediente principal** de la **tortilla de maíz** que es la base en la alimentación de todos los mexicanos.

Nuestras harinas de maíz **MASECA** están hechas con **granos de maíz seleccionado** por lo que el consumo de tortilla elaborada con estas te aporta muchos beneficios como, el ayudar a reducir el riesgo de presentar enfermedades como diabetes tipo II, sobrepeso, obesidad, enfermedades del corazón, todo esto debido a su perfil de ácidos grasos, así como su contenido de minerales (potasio, calcio, magnesio), fibra y grano entero; también ayuda a mejorar la salud digestiva gracias a su aporte de fibra insoluble, y contribuye a disminuir la anemia debido a que las harinas de maíz nixtamalizado **MASECA** son **enriquecidas y adicionadas con micronutrientes** (vitamina B1, B2, B3, ácido fólico, hierro y zinc) claves para la nutrición de los mexicanos.

Por tal motivo desarrollamos estas opciones de recetas en las que aparte de tener los beneficios de nuestras harinas de maíz nixtamalizado, agregamos otro ingrediente **superfood** de México para que puedas preparar opciones **deliciosas y saludables**.

Descubre estas deliciosas y saludables recetas con

**MASECA superfoods mexicanos.**

# Sope con frijol, nopal y cubos de pollo

Rinde para 4 personas



## Ingredientes

- 2 piezas de **nopal** limpio cortado en cubos
- 2 tazas de **MASECA Antojitos**
- 1 1/3 tza de agua potable tibia
- 1 pza de chile serrano en rodajas
- 2 pzas de tomate huaje en cubos
- 200g queso panela en cubo
- 2 pechugas en corte mariposa
- 1/2 cebolla blanca picada
- 1 tza de **frijoles negros** refritos
- Sal y pimienta (cantidad necesaria)
- 1 pza de aguacate

**Tip:** Para eliminar la baba del nopal, puedes cortarlos en cubos y cubrir de sal. Posteriormente lavarlos al chorro de agua fría



## Procedimiento:

- Cocine la pechuga de pollo a la plancha con poquito aceite, sal y pimienta. Corte la pechuga de pollo en cubos o dados de 1cm de lado aproximadamente.
- Coloca en un recipiente con agua y sal el nopal para lavarlos. Enjuaga para retirar la mayor cantidad de baba en el nopal.
- En una sartén, sofríe ligeramente la cebolla, agrega el pollo, los nopales, el tomate, el queso panela y las rodajas finas de serrano. Sazona.
- En un sartén aparte, calienta los frijoles.
- Elabora la masa para los sopos siguiendo las indicaciones de empaque.
- Prepara los sopos apoyándote con una prensa para tortillas. Cocina 1 minuto de cada lado y pellizca las orillas.
- Coloca una cucharada de frijoles refritos. Sirve una cantidad suficiente de los nopalitos con pollo. Decora con una rebanada de aguacate.
- Puedes acompañar tu platillo con salsa picante al gusto.

**NOPAL**  
es fuente de fibra insoluble que mejora la salud digestiva.

**FRIJOL**  
es fuente de fibra que mejora la salud digestiva, además es rico en proteínas y folatos que contribuyen a un adecuado crecimiento.

# Tacos de pollo con cacahuete y hummus de cilantro

Rinde para 4 personas



## Ingredientes

- 2 tza de **MASECA Antojitos**
- 1 1/3 tza de agua potable tibia
- 2 pechugas de pollo en corte mariposa
- 4 cdas de **cacahuete** limpio
- 1 diente de ajo
- 1/4 cebolla finamente picada
- 1 cda de jengibre finamente picado
- 2 cdas de miel de abeja
- 2 cdas de salsa teriyaki
- 1 pza de zanahoria rallada
- 1/2 ramita de apio finamente picado
- 1 taza de hummus

- 1 tza de **garbanzo** previamente cocido
- 4 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de chipotle molido
- 1 serrano
- Sal y pimienta en cantidad necesaria

**Tip:** Puedes preparar el hummus de chipotle casero remojando el garbanzo una noche antes, hirviendo en agua hasta que estén blandos y licua agregando sal, pimienta, una cucharadita de jugo de limón y chipotle molido.



## Procedimiento:

- Licue el hummus con la salsa chipotle, sazone y reserve.
- Pique el cacahuete en trozos pequeños. En una sartén sofría la cebolla con el cacahuete picado, cuando comience a dorar, incorpore el ajo, el jengibre, la miel y la salsa teriyaki. Reserve.
- En un comal, coloque un poco de aceite vegetal y cocine a fuego medio las pechugas de pollo, para cocinar más rápido, puede filetear ligeramente las piezas de pollo. Sazone bien por ambos lados mientras cocina.
- Retire del comal y rebane en tiras. Incorpore el pollo al sartén con la salsa teriyaki y cacahuates, mezcle bien.
- Prepare las tortillas utilizando la harina de acuerdo a las indicaciones de empaque. Obtendrá de 8 a 10 piezas.
- Elabore los tacos colocando de una a dos cucharadas del hummus, agregue la mezcla teriyaki y decore con un poco de zanahoria rallada, serrano en rodajas finas y cilantro picado.

**EL CACAHUATE**  
es fuente de energía y tiene un alto contenido de proteína de buena calidad por lo cual contribuye a un adecuado crecimiento.

**EL GARBANZO**  
es rico en proteínas específicamente en el aminoácido esencial lisina cuyo contenido es bajo en los cereales.

# Avocado toast de maíz

Rinde para 4 personas



## Ingredientes

- 4 piezas de huevo.
- 1 tza de **MASECA Antojitos**.
- 3/4 tza de agua potable tibia.
- 1 pza de **aguacate**.
- 1 pza de tomate huaje en cubos.
- 1 chile jalapeño picado.
- 1/4 cebolla blanca picada
- 1 cda de jugo de limó
- Sal y pimienta (cantidad necesaria)
- 1 cda de vinagre

**Tip:** Procura utilizar huevos recién comprados y refrigerarlos cuando menos unas horas antes de la preparación, esto ayudará a tener un huevo pochado más uniforme y redondo.



## Procedimiento:

- Precaliente el comal a fuego medio.
- En un recipiente coloque la MASECA Antojitos y el agua potable tibia.
- Mezclar con las manos hasta obtener una masa suave y manejable.
- Divida la masa en 4 bolitas y forme discos o sopos de 6cm de diámetro con ayuda de una prensa para tortillas. Prepare en comal calentando por un minuto de cada lado o hasta que doren.

### Para el huevo pochado:

- Calienta una olla con 1L de agua, 1 cda de sal y 1 cda de vinagre. El agua deberá estar caliente pero sin llegar al hervor (80°C). Abre un huevo y colócalo en un plato hondo o una flanera. Forma un remolino al centro de la olla con ayuda de una cuchara o batidor globo. Al centro, vuelca el huevo y no muevas más. Cocina durante 2 minutos y medio o 3 minutos si lo prefieres más cocido y firme. Retira con ayuda de una espumadera. Repite el proceso con los demás huevos.
- Prepara un pico de gallo con la cebolla, el tomate, el jalapeño y jugo de limón.

### Para servir:

- Coloca el sope de maíz, rebana el aguacate para colocarlo de base, encima el huevo pochado, un poco de pico de gallo, sazona con sal y pimienta al gusto.



**EL AGUACATE**  
es rico en grasas monoinsaturadas que ayudan a disminuir los niveles de colesterol.

# Gorditas con chía rellenas de requesón

Rinde para 4 personas



## Ingredientes

- 2 tza de **MASECA Antojitos**
- 1 1/3 tza de agua potable tibia
- 400g requesón o queso fresco
- 1 manojo de cebollín
- 1/4 cebolla finamente picada
- 4 cdas de **chía**
- Salsa al gusto
- Sal y pimienta para sazonar



## Procedimiento:

- Precaliente el comal. Lo necesitaremos a fuego medio alto para cocinar las gorditas.
- Elabore la masa siguiendo las indicaciones de empaque utilizando MASECA Antojitos. Incorpore a la masa, la chia y forme de 8 a 10 bolitas que servirán para elaborar las gorditas.
- Cocine las gorditas en el comal durante 1 minuto por cada lado.
- En un cuenco o bowl desmorone el queso, incorpore el cebollín previamente picado, la cebolla y sazone con sal y pimienta.
- Forme las gorditas rellenas con el requesón. Aliñe con salsa al gusto.



**LA CHÍA**  
es rica en ácidos grasos omega 3 que contribuyen a la salud cardiovascular.