



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

**INICIA BIEN EL DÍA
CON ESTAS OPCIONES
PRÁCTICAS Y SALUDABLES**



HUEVOS

al albañil

INGREDIENTES

- **4** huevos
- **4** jitomates medianos
- **1** chile serrano (opcional)
- **1/2** cebolla
- **2** dientes de ajo
- **2** cucharadas de aceite
- **Sal** y pimienta al gusto
- **Cilantro** fresco para decorar

PROCEDIMIENTO

- **Asa** los jitomates, el chile serrano, la cebolla y los ajos en un comal hasta que estén bien tatemados
- **Pela** los jitomates y licúa todos los ingredientes asados con un poco de agua hasta obtener una salsa homogénea
- **Calienta** el aceite en una sartén a fuego medio
- **Vierte** la salsa licuada en la sartén y cocina por unos 10 minutos, removiendo ocasionalmente. Sazona con sal y pimienta al gusto
- **Haz** pequeños huecos en la salsa y casca los huevos directamente en estos huecos
- **Tapa** la sartén y cocina a fuego bajo hasta que las claras estén bien cocidas y las yemas a tu gusto (aproximadamente 5-7 minutos)
- **Sirve** los huevos al albañil calientes, decorados con cilantro fresco picado
- **Acompaña** con tortillas de maíz o frijoles refritos.





TIRADITO

de atún

INGREDIENTES

- **100 g** lomo de atún fresco
- **5 g** jengibre
- **10 g** cilantro
- **50 g** chile jalapeño
- **50 g** cebolla morada
- **50 g** pimiento rojo
- **50 g** pimiento verde
- **50 g** pimiento amarillo
- **1** aguacate *Hass*
- **1** limón
- **Sal** y pimienta al gusto
- **Aceite** de oliva

PROCEDIMIENTO

- **Cortar** el atún en láminas de $\frac{1}{2}$ centímetro
- **Marinar** con jugo de limón, sal, pimienta y ralladura de jengibre. Dejar reposar 3 minutos
- **Cortar** los pimientos y la cebolla morada en cuadros pequeños
- **Cortar** 3 rodajas del chile jalapeño y apartar. Picar finamente el resto del chile
- **Mezclar** los pimientos y la cebolla morada. Agregar aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta
- **Cortar** el aguacate en láminas y colocarlo en el centro del plato
- **Poner** el atún marinado encima del aguacate
- **Añadir** el chimichurri de pimientos con cebolla sobre el atún
- **Decorar** con las rodajas de chile jalapeño y hojitas de cilantro





CALABAZA

rellena de pollo

INGREDIENTES

- **1** calabaza espaguete
- **300** gramos de carne molida de pollo
- **1/2** cebolla
- **1** zanahoria
- **1** tallo de apio
- **2** hojas de laurel
- **1/2** taza de vino tinto
- **1** lata de tomates triturados
- **1** diente de ajo
- **Sal** de mar al gusto
- **Pimienta** al gusto
- **Queso** parmesano al gusto
- **Queso** gouda al gusto

PROCEDIMIENTO

- **Cortar** la calabaza por la mitad y sazonar con sal de mar y pimienta
- **Colocar** en una charola del horno boca arriba y cocinar por 25 minutos aproximadamente en la función vapor

- **Picar** la cebolla, la zanahoria y el apio en pedazos pequeños
- **Freír** los vegetales a fuego bajo hasta que se suavicen ligeramente
- **Agregar** la carne molida de pollo y cocinar por 4 minutos hasta que se selle
- **Incorporar** la lata de tomates triturados, las hojas de laurel, el vino tinto, sal de mar y pimienta
- **Dejar** reducir la salsa por 15 minutos para evaporar el alcohol y mejorar la consistencia
- **Rallar** la calabaza cocida para obtener el espaguete.
- **Mezclar** la carne cocida con la calabaza espaguete y agregar un poco de queso gouda.
- **Rellenar** las mitades de la calabaza con la mezcla y espolvorear queso parmesano por encima.
- **Llevar** al horno por 10 minutos hasta gratinar



