



Distrito Sano
HEALTH & WELLNESS

RECETARIO MEXICANO



Enchiladas verdes



Ingredientes

- Tortillas delgaditas
- Pechuga de pollo (150gr)
- Cebolla (½ pz)
- Sal de mar
- Pimienta molida
- Queso panela light (30gr)
- Aguacate rebanado

Para la salsa

- Tomatillo (1pz)
- Cebolla (½ pz)
- Ajo (un diente)
- Cilantro
- Chile serrano (1-2 pz)
- Orégano
- Sal de mar
- Pimienta molida
- Agua

Preparación

1. En una olla con agua hirviendo, sal de mar y cebolla, pon a cocinar el pollo.
2. En un sartén precalentado coloca el tomate, la cebolla, el chile y el ajo. Retira del fuego una vez que los tomates estén suaveitos.
3. Licua todos los ingredientes de la salsa y deja reposar.
4. Deshebra el pollo y reserva.
5. Forma taquitos rellenando las tortillas con el pollito deshebrado.
6. Baña los taquitos con la salsa y decora con queso desmoronado.





Sopa de tortilla



Ingredientes

Para el caldo:

- Tomate (1-2pz)
- Cebolla
- Ajo (1 diente)
- Sazonador vegetal (1c)
- Caldo de pollo (1 tz)

Para la sopa:

- Pechuga de pollo desmenuzada (150gr)
- Tortillas delgaditas (3 pz)
- Sal de mar y pimienta.

Toppings de la sopa:

- Lechuga picada
- Cebolla morada en cuadritos
- Aguacate ($\frac{1}{4}$ pz)

Preparación

1. En un sartén precalentado cocina el pollo por ambos lados y sazona con sal de mar y pimienta.
2. Una vez cocinado el pollo desmenuzalo con ayuda de la licuadora o un tenedor.
3. Corta las tortillas en tiras y cocinalas en la freidora de aire a 180°C por 5 minutos hasta que estén doraditas o en el sartén con poquito aceite.
4. Licua todos los ingredientes del caldo añadiendo un poco de agua.
5. En una olla, pon a hervir el caldo y agrega el pollito.
6. Una vez que hierva el caldo, agrega las tiritas de tortilla.
7. Sirve la sopa en un plato, agrega los toppings y disfruta.





Distrito Sano
HEALTH & WELLNESS



Café de Olla



Ingredientes

- Agua (1.5 litros)
- Café molido (6C)
- Canela en vara (2 pz)
- Clavo de olor (2 pz)
- Ralladura de naranja (2C)
- Monk fruit (2C)

Preparación

1. Vierte el agua en una olla y déjala hervir a fuego lento.
2. Una vez que el agua empiece a hervir, agrega el resto de los ingredientes y mezcla con ayuda de un batidor de globo. Deja reposar de 5 a 7 minutos.
3. Pasa el café por un colador y sirve en una taza.





Pozole con pollito



Ingredientes

- Pechuga de pollo desmenuzada (120g)
- Tomate (1-2pz)
- Grano de pozole (1/3tz)
- Ajonjolí (2c)
- Ajo (1 diente)
- Chile guajillo (2pz)
- Especies naturales
- Cebolla
- Lechuga orejona
- Rábano
- Orégano
- Chile piquín molido al gusto
- Jugo de limón para acompañar

Preparación

1. En una olla, pon a hervir la pechuga de pollo con ajo y un trozo de cebolla. Una vez cocido, saca el pollo y desmenuza
2. Saca el ajo y la cebolla de la olla
3. Quita las semillas de los chiles y ponlos a hervir junto con el tomate y licua
4. Agrega el pollo y el maíz al caldo de pollo y deja que hierva
5. Cuando esté bien cocido sirve en un plato hondo y acompaña con lechuga, orégano, rabanitos picados y aguacate





Healthy Churros

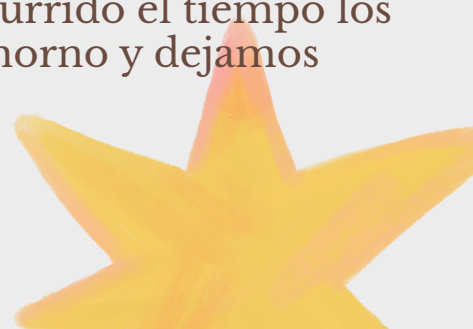


Ingredientes

- Harina de avena (1 tz)
- Aceite de coco (2C)
- Agua (1 tz)
- Monk fruit ($\frac{1}{8}$ tz)
- Mantequilla (1c)
- Canela en polvo
- Sal de mar

Preparación

1. En una olla vertemos el agua, aceite de coco y una pizca de sal. Mezcla todo muy bien hasta que empiece a hervir. Una vez que empiece el agua a hervir apagamos el fuego.
2. Añade la harina de avena al agua y mezcla con ayuda de una palita hasta conseguir una pasta densa que no se pegue.
3. Se añade el huevo, el monk fruit y volvemos a mezclar.
4. Colocamos la mezcla en una manga pastelera y comenzamos a formar nuestros churros.
5. Servimos los churros en una bandeja y los colocamos en el horno pre calentado a 180°C de 20-25 minutos.
6. Una vez transcurrido el tiempo los retiramos del horno y dejamos enfriar.





Rajas con panela



Ingredientes

- Chiles poblanos (2 pz)
- Queso panela light (90 gr)
- Elote (1/4 tz)
- Tostadas o tortillas delgaditas (3 pz)
- Mantequilla ghee (1c)
- Yogurt griego natural sin azúcar (1/2 tz)
- Sal de mar y pimienta
- Aguacate chico (1/2 pz)

Preparación

1. Asa los chiles poblanos a fuego directo hasta que toda la piel quede quemadita, colócalos en una bolsa de plástico durante 10 minutos, deja reposar.
2. Limpia los chiles con ayuda de un cuchillo o cuchara, quitando toda la piel, retirar las semillas y cortar en rajas.
3. Coloca las rajas en el sartén con 1c de mantequilla ghee, ajo picadito, cebolla, después agrega el queso panela light en cubitos y elote.
4. Después de unos minutos, agregamos el yogurt griego y mezclamos muy bien para que no queden grumos. Sazona con sal de mar y pimienta.
5. Acompaña tus deliciosas rajas con tortillas o tostadas delgaditas





Chamoyada de jamaica



Ingredientes

- Flor de jamaica ($\frac{1}{2}$ tz)
- Agua (1 tz)
- Hielo (2 tz)
- Chamoy sin azúcar
- Endulzante de tu preferencia

Preparación

1. En una olla coloca el agua y pon a hervir. Una vez que empiece a hervir coloca la flor de jamaica para que suelte sus jugos.
2. Deja hervir de 5 a 7 minutos y después retira del fuego.
3. Cuela el agua para separar las flores y reservar el agua de jamaica para dejarla enfriar.
4. Licua el hielo, el agua de jamaica, chamoy y el endulzante.
5. Sirve en un vaso y disfruta.

