

## Enchiladas sin tortilla



### Ingredientes

1 Col (repollo) blanca  
2 Pechugas de Pollo  
2 dientes de ajo  
½ cebolla blanca grande  
4 tazas de agua  
1 taza de queso (opcional, dependiendo de tu guía de alimentos)  
Para la salsa  
5 Tomates rojos  
3 dientes de ajo  
½ cebolla blanca grande  
1 Pizca de comino  
1 tz. del caldo en el que se coció el pollo  
Chile chipotle de lata, al gusto  
Sal y pimienta al gusto

### Procedimiento

- Paso 1**  
Hierva las pechugas de pollo con ½ cebolla, 2 dientes de ajo y sal al gusto hasta que se puedan partir con tenedor. Deshébralas y guarda aparte.
- Paso 2**  
Cuece las hojas de repollo al vapor, escúrrelas y guarda aparte. Prepara la salsa: Hierva todos los ingredientes de la salsa. Cuando todo esté cocido, licúalos, pelando previamente los tomates.
- Paso 3**  
Rellena las hojas de col con pechuga de pollo deshebrada y una cucharada de salsa.
- Paso 4**  
Enróllalas y colócalas en un recipiente para hornear en una sola capa, cúbre las con la salsa. Añade crema o queso dependiendo de la guía en la que estés.
- Paso 5**  
Hornéalas hasta que se derrita el queso y listo!



## Barquitos de Calabacín Rellenos de Carne

### Ingredientes

- 4 calabacines.
- 1 lb. de carne molida de res.
- 1 lb. de salchichón italiano.
- 2 cebollas pequeñas
- 1 Cda. de aceite de olivo.
- 2 dientes de ajo fresco picado finamente.
- 1 huevo
- 1 tz. de chicharrón de cerdo, triturado finamente.
- 8 tomates cherry cortados a la mitad
- 2 Cdas de perejil fresco picado.
- Sal y Pimienta al gusto

### Procedimiento

- Paso 1  
Precalienta el horno a 350° F (175° C)
- Paso 2  
Engrasa ligeramente un refractario para hornear de 13×9 pulgadas.
- Paso 3  
Corta los calabacines a la mitad por lo largo y raspa las semillas con una cuchara hasta dejar una pared de ¼ de pulgada aproximadamente. Guarda ¾ partes de las semillas en un bowl y desecha el resto.
- Paso 4  
En un bowl grande bate el huevo con un tenedor, agrega la carne, el salchichón, las semillas de los calabacines que reservaste, una de las cebollas finamente picada, el ajo, el chicharrón triturado, sal y pimienta al gusto..
- Paso 5  
Aparte, en un sartén calienta el aceite de olivo y saltea la otra cebolla cortada en rebanadas hasta que se doren. Retira del fuego.
- Paso 6  
Rellena cada calabacín con un poco de la mezcla de carne, pon un poco de la cebolla dorada y 4 mitades de tomates cherry.
- Paso 7  
Hornea por 45 minutos o hasta que la carne esté cocida. Retira del horno y decora con perejil fresco. Sirve caliente.

## Jitomates Rellenos de Atún



### Ingredientes

5 tomates atractivos, Cortar una rebanada de arriba y vaciar las semillas  
2 latas grandes de atún en agua, drenadas  
2 Tiras de Apio finamente picado  
3 cucharadas de cebolla finamente picada  
6 aceitunas sin hueso picadas  
Sal y pimienta al gusto  
2 Cdas. de mayonesa  
El jugo de 1 limón

### Procedimiento

Paso 1  
Mezclar el atún, apio, cebolla, aceitunas, mayonesa, limón, sal y pimienta.  
Paso 2  
Rellenar con esta mezcla los tomates.  
Paso 3  
Refrigerar por al menos una hora

## Brochetas Asadas de Espárragos con Tocino



### Ingredientes

- 1lb de espárragos medianos
- 1lb de tocino en rebanadas normales (no gruesas)
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- Palitos de madera para brochetas previamente remojados en agua por 30 minutos

### Procedimiento

- Paso 1  
Precalienta tu asador a temperatura media/alta.
- Paso 2  
Corta las orillas secas de los espárragos y córtalos a la mitad.
- Paso 3  
Colócalos en una charola y rocíalos un poco con aceite de oliva.
- Paso 4  
Sazona con un poco de sal y pimienta.
- Paso 5  
Envuelve dos mitades de un tallo de espárragos con una rebanada de tocino (como se muestra en la imagen).
- Paso 6  
Asegura el tocino con dos palitos de brocheta. Coloca tres envolturas en cada par de palitos de brocheta.
- Paso 7  
Colócalos directamente en el asador hasta que los espárragos estén suaves y el tocino crujiente, alrededor de 15 minutos. A la mitad del tiempo voltéalos para dorar el otro lado.

## Espárragos con Tocino y Queso Parmesano



### Ingredientes

1 lb. de espárragos.  
2 Cdas. aceite de olivo.  
3 rebanadas de tocino  
½ taza de queso parmesano rallado  
Un recipiente con agua y hielos  
Sal y pimienta al gusto

### Procedimiento

- Paso 1  
Precalienta el horno a 400° F (200° C)
- Paso 2  
Para quitar las partes secas de los tallos, toma uno de los espárragos por las dos puntas y júntalas hasta que se parta en dos.
- Paso 3  
A la altura de donde se rompa, corta el resto de los espárragos.
- Paso 4  
En una olla con agua hirviendo, sumerge los espárragos por un minuto, cuele y sumérgelos inmediatamente en el agua con hielos para detener la cocción. Aparta.
- Paso 5  
En una sartén dora las rebanadas de tocino, retira la grasa y desmorónalas. Guarda aparte.
- Paso 6  
En un recipiente para hornear rocía un poco de aceite de olivo, coloca los espárragos en una sola capa, rocíalos con otro poco de aceite, sal, pimienta, el tocino y el queso parmesano.
- Paso 7  
Hornéalos por 12 minutos o hasta que los puedas atravesar suavemente con un tenedor.

## Huevos a la Diabla



### Ingredientes

6 huevos  
1/4 tz. de mayonesa  
1 cdita. vinagre blanco  
1 cdita. de mostaza  
1/8 cdita. de sal  
Pimienta negra molida  
Paprika para adornar

### Procedimiento

#### Paso 1

Coloca los huevos en una olla formando una sola capa y cubre con suficiente agua como para que quede 1 ½ pulgada de agua sobre los huevos. Calienta a fuego alto hasta que hierva el agua, tapa y cocina a fuego lento por 1 minuto. Retira del fuego y deja la olla tapada por 14 minutos. Enjuaga continuamente con agua fría por 1 minuto.

#### Paso 2

Rompe las cáscaras y pela con cuidado bajo agua fría corriente. Sécalos levemente con toallitas de papel. Corta los huevos por la mitad a lo largo, remueve las yemas y ponlas en un bowl mediano y las claras en la charola en donde las vas a servir.

#### Paso 3

Aplasta las yemas con un tenedor, agrega la mayonesa, vinagre, mostaza, sal y pimienta y mezcla bien.

#### Paso 4

Reparte uniformemente la mezcla de las yemas con una cucharita en cada clara. Espolvorea la paprika y sirve.