

RECETARIO ~ SABORES DE MÉXICO ~

TRIGO
100% MEXICANO
DESDE 1984



PASTA
Yemina[®]
SOMOS ENERGÍA NATURAL

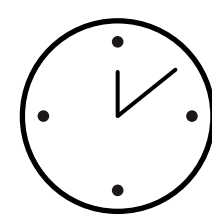
SOMOS ENERGÍA NATURAL

En este recetario encontrarás 20 manjares cotidianos con los ingredientes típicos, sazón y tradición de: Ciudad de México, Puebla, Guadalajara, Oaxaca, Veracruz y Mérida, todos preparados con Pasta Yemina[®], hecha de sémola de trigo 100% mexicano, un combustible natural que te ayudará a descubrir toda la energía que llevamos dentro para hacer esas cosas increíbles que nos dan fama alrededor del mundo.

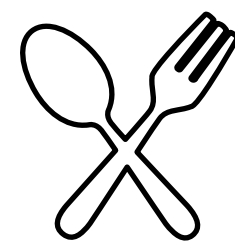


PASTA
Yemina[®]

~ SPAGHETTI CON ALBÓNDIGAS DE RES Y CHICHARRÓN ~



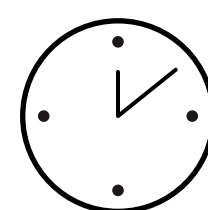
40 MINUTOS



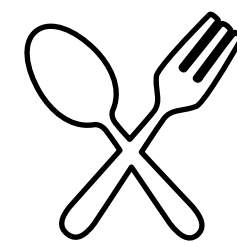
4 PORCIONES



~ SPAGHETTI CON ALBÓNDIGAS DE RES Y CHICHARRÓN ~



40 MINUTOS



4 PORCIONES

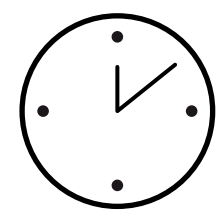
INGREDIENTES

400 g de Spaghetti Yemina®	3 jitomates grandes
400 g de carne molida de res	2 tz. de agua
100 g de chicharrón de cerdo molido	1 chipotle adobado
2 huevos	1 cda. de aceite
1/3 de cebolla picada finamente	1 cdta. de consomé de pollo en polvo
1 cdta. de ajo en polvo	Sal y pimienta al gusto
1 cda. de cilantro picado finamente	
1 cda. de hierbabuena picada finamente	

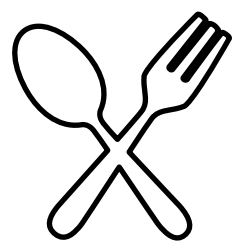
PREPARACIÓN

- 1** En un bowl, mezcla la carne de res, chicharrón molido, huevo, cebolla, ajo en polvo, cilantro, hierbabuena, sal y pimienta.
- 2** Forma bolitas de aproximadamente 4 cm de diámetro.
- 3** Licua los jitomates y el chipotle con el agua.
- 4** En una olla, fríe el caldillo de jitomate y sazona con consomé de pollo en polvo o sal. Una vez que hierva, agrega las albóndigas. Cocina durante 20 minutos.
- 5** Cuece el Spaghetti Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre.
- 6** Sirve el spaghetti y baña con el caldillo y las albóndigas.

~ CALDO TLALPEÑO CON MUNICIÓN ~



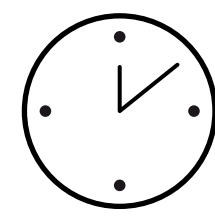
25 MINUTOS



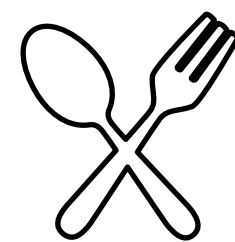
4 PORCIONES



~ CALDO TLALPEÑO CON MUNICIÓN ~



25 MINUTOS



4 PORCIONES

INGREDIENTES

200 g de Munición Yemina®

6 tz. de caldo de pollo

2 tz. de pollo cocido en trozos

1 tz. de puré de jitomate

1 diente de ajo

1/3 de cebolla

1 chipotle adobado

1 tz. de garbanzos cocidos o de lata

2 zanahorias en cubos

1 rama de epazote

2 cdas. de aceite

Sal y pimienta al gusto

Para servir: Rebanadas de aguacate, chipotles y limones

PREPARACIÓN

1 Muele el puré de jitomate con el ajo, cebolla y chipotle.

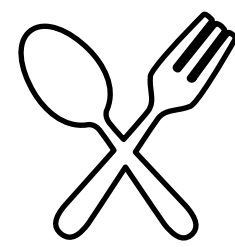
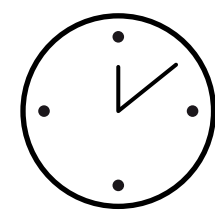
2 Calienta el aceite en una cacerola y fríe la mezcla de jitomate durante 3 minutos.

3 Agrega el caldo de pollo, zanahorias y la rama de epazote. Deja cocinar durante 10 minutos y sazona con sal y pimienta.

4 Cuece la Munición Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Cuélala y añádela al caldo junto con el pollo en trozos y los garbanzos. Retira la rama de epazote.

5 Sirve y acompaña con rebanadas de aguacate, limón y chipotle.

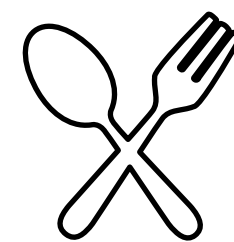
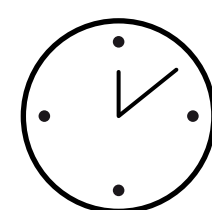
~ ENSALADA DE CODO CON JÍCAMA Y MANGO ~



25 MINUTOS 4 PORCIONES



~ ENSALADA DE CODO CON JÍCAMA Y MANGO ~



25 MINUTOS 4 PORCIONES

INGREDIENTES

200 g de Codo Liso 1 Yemina®

1 jícama grande en cubos

1 mango grande en cubos

1 granada desgranada

200 g de queso fresco, en cubitos

1 tz. de amaranto

Para el aderezo:

2/3 de tz. de aceite de oliva

1/4 tz. de vinagre de frambuesa

2 cdas. de miel

1 cdta. de ajo en polvo

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

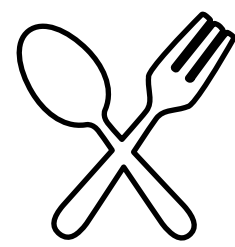
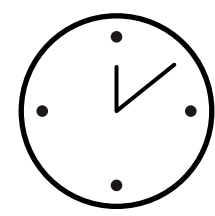
1 Cuece el Codo Liso 1 Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

2 Mezcla todos los ingredientes en un bowl con ayuda de un batidor de globo hasta que todo esté incorporado para hacer el aderezo.

3 Para servir, coloca en una ensaladera la jícama, mango, la pasta y queso fresco, integralos.

4 Baña con el aderezo y decora con granada y amaranto.

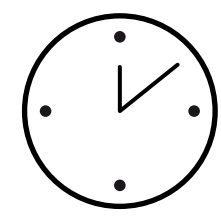
FRIJOL CON PUERCO Y FIDEO



90 MINUTOS 8 PORCIONES



FRIJOL CON PUERCO Y FIDEO



90 MINUTOS 8 PORCIONES

INGREDIENTES

400 g de Fideo Cambray Yemina®

500 g de frijoles negros limpios y remojados al menos 8 horas

500 g de lomo de cerdo en trozos grandes

800 g de costilla de cerdo

1 cebolla picada

3 ramas de epazote

8 rabanitos en juliana

Para el chiltomate:

2 jitomates

2 chiles habanero

1/2 cebolla

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1 En una cacerola, hierva los frijoles en 2 litros de agua a fuego medio durante 30 minutos. Deja la olla parcialmente tapada.

2 Agrega el lomo y las costillas de cerdo, la cebolla, el epazote y un poco de sal. Cocina durante 1 hora más o hasta que el caldo espese y la carne esté cocida. Si la preparación se está secando, puedes añadir agua caliente según sea necesario.

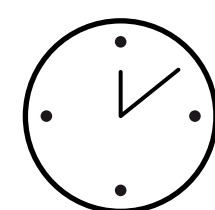
3 Cuece el Fideo Cambray Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

4 Para hacer el chiltomate: asa todos los ingredientes y luego licualos.

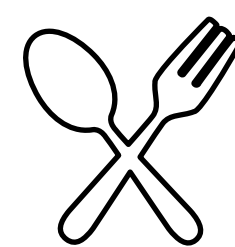
5 Agrega la pasta a la cacerola con los frijoles y revuelve hasta que todo esté bien incorporado.

6 Sirve inmediatamente, acompañando con chiltomate y rabanitos.

~ SPAGHETTI CON CARNE Y ACHIOTE ~



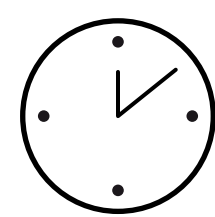
40 MINUTOS



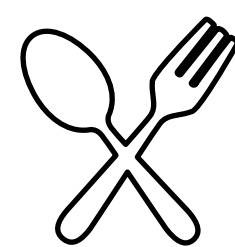
4 PORCIONES



~ SPAGHETTI CON CARNE Y ACHIOTE ~



40 MINUTOS



4 PORCIONES

INGREDIENTES

400 g de Spaghetti Yemina®

400 g de carne molida de res

200 g de chorizo

5 cdas. de aceite de oliva

1/2 cebolla morada picada finamente

2 dientes de ajo

2 tz. de puré de tomate

3 cdas. de pasta de achiote

3 cdas. de jugo de naranja

1 cda. de jugo de limón

1/2 tz. de cerveza

1/2 tz. de agua

1 cdta. de orégano seco

Sal y pimienta al gusto

1 tz. de queso rallado

PREPARACIÓN

1 Cuece el Spaghetti Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

2 En una cacerola con aceite de oliva, sofríe la cebolla hasta que esté translúcida, luego agrega el ajo, la carne molida y el chorizo. Cocina durante aproximadamente 7 minutos o hasta que la carne empiece a dorarse.

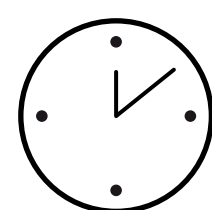
3 Agrega la cerveza y deja cocinar hasta que se evapore el líquido.

4 Disuelve la pasta de achiote en el jugo de naranja, limón y 1/2 taza de agua. Añade esta mezcla a la carne, incorpora bien y cocina durante 3 minutos.

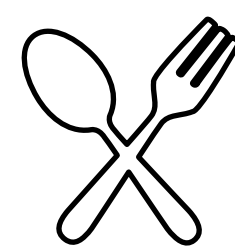
5 Agrega el puré de tomate y continúa cocinando a fuego medio durante unos 10 minutos o hasta que la salsa se espese. Sazona con orégano, sal y pimienta al gusto.

6 Para servir, baña el Spaghetti Yemina® con la salsa de carne y achiote. Decora con queso rallado.

~ CODO CON SALSA DE CHILE XCATIC ~



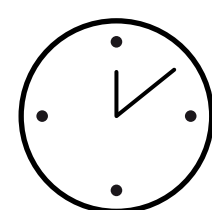
25 MINUTOS



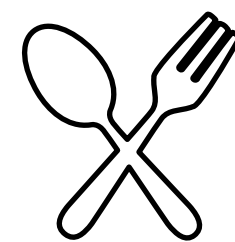
4 PORCIONES



~ CODO CON SALSA DE CHILE XCATIC ~



25 MINUTOS



4 PORCIONES

INGREDIENTES

400 g de Codo Liso 2 Yemina®

10 chiles xcatic o chiles güeros

2 dientes de ajo

1/2 cebolla

400 ml de media crema

250 g de queso crema

1/4 tz. de hojas de cilantro, limpias y picadas

Leche

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1 Cuece el Codo Liso 2 Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

2 En un comal o sartén, asa los chiles, el ajo y la cebolla.

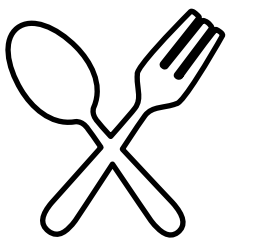
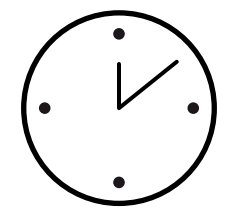
3 Coloca los chiles asados en una bolsa de plástico y ciérrala para que suden. Después de 5 minutos, retira la piel, quita las semillas y desvena los chiles.

4 Licua los chiles, la cebolla, el ajo, la media crema y el queso crema. Si la salsa está muy espesa, añade un poco de leche para diluir. Sazona la salsa con sal y pimienta al gusto.

5 Baña la pasta con la salsa de chile xcatic.

6 Decora con hojas de cilantro.

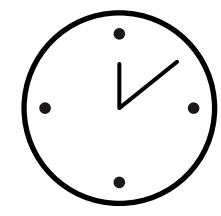
~ CALDO MICHÍ CON FIDEO ~



40 MINUTOS 5 PORCIONES



~ CALDO MICHÍ CON FIDEO ~



40 MINUTOS 5 PORCIONES

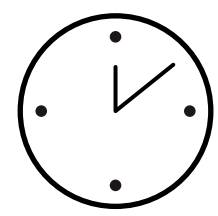
INGREDIENTES

250 g de Fideo Mediano Yemina®	2 dientes de ajo picados
600 g de bagre o tilapia, en trozos grandes	2 hojas de laurel
1 cabeza de pescado	3 ramas de cilantro
2 zanahorias en rodajas	3 chiles jalapeños en vinagre, en rajas
1 calabacita en rodajas	2.5 L de agua
1 chayote en cubos	1/3 tz. de aceite
1 cebolla picada finamente	Sal y pimienta al gusto
3 jitomates picados finamente	Limonas en mitades

PREPARACIÓN

- 1** En una cacerola, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
- 2** Añade el jitomate, zanahoria, calabacita, chayote y la cabeza de pescado. Cocina a fuego medio durante 5 minutos, removiendo constantemente.
- 3** Agrega el agua, cilantro, laurel, sal y pimienta. Deja que hierva durante 10 minutos.
- 4** Cuece el Fideo Mediano Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.
- 5** Sazona los trozos de pescado con sal y pimienta. Fríelos durante 2 minutos por cada lado.
- 6** Añade el pescado y las rajas de chile al caldo. Cocina durante 5 minutos.
- 7** Retira la cabeza de pescado, el laurel y el cilantro.
- 8** Integra la pasta al caldo. Ajusta la sazón si es necesario.
- 9** Sirve caliente acompañado de mitades de limón.

~ TALLARÍN CON SALSA DE TEQUILA Y LIMÓN ~



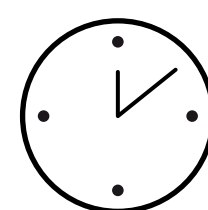
25 MINUTOS



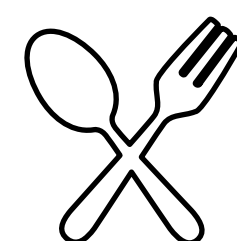
4 PORCIONES



~ TALLARÍN CON SALSA DE TEQUILA Y LIMÓN ~



25 MINUTOS



4 PORCIONES

INGREDIENTES

400 g de Tallarín Largo Yemina®

500 g de pechuga de pollo sin hueso ni piel

1 diente de ajo picado

1 chile jalapeño sin semillas desvenado y picado

50 g de mantequilla

1/2 tz. de caldo de pollo

1/4 tz. de tequila

1 cdta. de ralladura de limón

3 cdas. de jugo de limón

1 1/2 tz. de crema

3 cdas. de aceite de oliva

1 pimiento rojo en juliana

1 pimiento verde en juliana

4 cebollas de cambray en rebanadas delgadas

1/2 cdta. de comino en polvo

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1 Fríe el ajo y el chile en una cacerola con mantequilla.

2 Agrega el caldo de pollo, tequila, jugo y ralladura de limón. Deja cocinar durante 4 minutos.

3 Baja el fuego y agrega la crema; sazona con sal, pimienta y comino. Reserva.

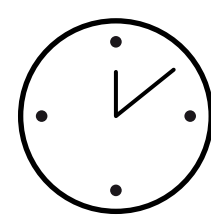
4 Cuece el Tallarín Largo Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

5 Cocina el pollo, previamente salpimentado, en una sartén con aceite de oliva durante 4 minutos por cada lado, o hasta que esté cocido. Retíralo y córtalo en cubos.

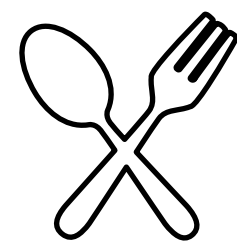
6 Cocina los pimientos y la cebolla en la misma sartén durante 3 minutos. Agrega el pollo, la salsa y la pasta y revuelve durante 2 minutos a fuego bajo.

7 Sirve inmediatamente.

~ SOPA SECA DE NATAS CON SPAGHETTI ~



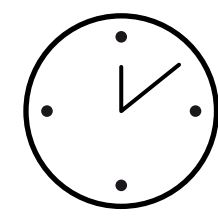
50 MINUTOS



5 PORCIONES



~ SOPA SECA DE NATAS CON SPAGHETTI ~



50 MINUTOS



5 PORCIONES

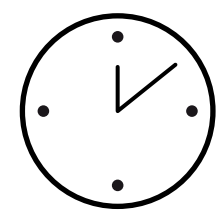
INGREDIENTES

500 g de Spaghetti Yemina®	1 tz. de nata
3 tz. de pollo deshebrado	70 g de mantequilla en cubos pequeños
2 tz. de rajas de chile poblano	
5 jitomates	Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 180 °C. Engrasa un molde de 20 cm de diámetro con mantequilla.
- 2** Hierva los jitomates en una cacerola hasta que estén suaves. Luego licua y cuela la mezcla.
- 3** Cocina el caldillo hasta que se evapore parte del líquido y quede con consistencia de puré.
- 4** Cuece el Spaghetti Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.
- 5** Agrega la nata al caldillo de jitomate, mezcla bien y sazona con sal y pimienta.
- 6** Para armar el plato, coloca un poco de salsa en el fondo del molde, acomoda parte del Spaghetti Yemina®, añade pollo encima, rajas de poblano y así sucesivamente hasta llegar al borde, terminando con un poco más de salsa.
- 7** Coloca los cubitos de mantequilla de manera uniforme y hornea por 35 minutos.
- 8** Sirve caliente.

~ TACOS DE TINGA Y FIDEO CAMBRAY ~



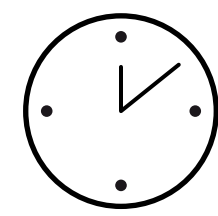
30 MINUTOS



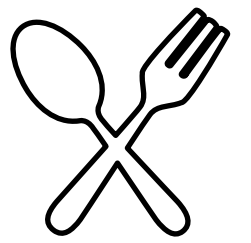
4 PORCIONES



~ TACOS DE TINGA Y FIDEO CAMBRAY ~



30 MINUTOS



4 PORCIONES

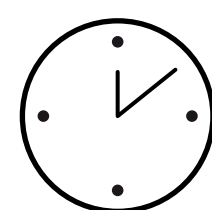
INGREDIENTES

200 g de Fideo Cambray Yemina®	1 cdta. de orégano seco
400 g de falda de res cocida y deshebrada	1/4 de tz. de aceite
1 cebolla grande fileteada	Sal y pimienta al gusto
1 diente de ajo picado finamente	Para servir:
4 jitomates picados finamente	12 tortillas de maíz
3 cdas. de salsa de chipotle o del líquido de la lata	Crema y queso fresco para servir

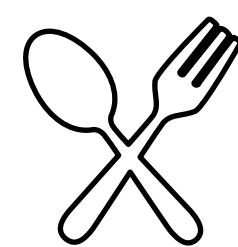
PREPARACIÓN

- 1** Cuece el Fideo Cambray Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.
- 2** Fríe la cebolla en una cacerola hasta que esté suave.
- 3** Agrega el ajo, orégano, jitomate y la carne deshebrada. Cocina moviendo constantemente durante 5 minutos o hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido del jitomate. Sazona con sal y pimienta.
- 4** Añade la salsa de chipotle y el Fideo Cambray Yemina®. Incorpora todos los ingredientes.
- 5** Para servir, prepara tacos con esta preparación y decora con crema y queso fresco.

~ TALLARÍN CON SALSA DE ALMENDRAS ~



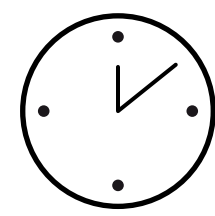
20 MINUTOS



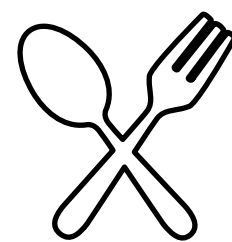
4 PORCIONES



~ TALLARÍN CON SALSA DE ALMENDRAS ~



20 MINUTOS



4 PORCIONES

INGREDIENTES

400 g de Tallarín largo Yemina®

1 chile guajillo limpio y desvenado

2 chiles ancho limpios y desvenados

1 diente ajo picado finamente

1/4 de cebolla

2 jitomates

250 g de almendras peladas y molidas

350 ml de leche

1 tz. de crema ácida

50 g de mantequilla

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1 Remoja los chiles en la leche con un poco de sal hasta que se suavicen.

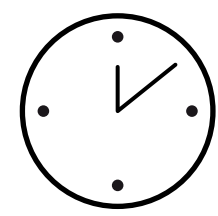
2 Licua los chiles con la leche, cebolla, jitomates, crema y almendras (reserva un poco para decorar).

3 Cuece el Tallarín largo Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

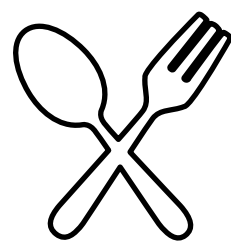
4 Fríe el ajo en una cacerola con mantequilla, agrega la salsa y cocina durante 5 minutos o hasta que el jitomate esté cocido (el color de la salsa cambiará). Sazona con sal y pimienta.

5 Sirve bañando la pasta con la salsa y espolvorea un poco de almendras.

~ CAZUELA DE CONCHA A LA POBLANA ~



40 MINUTOS

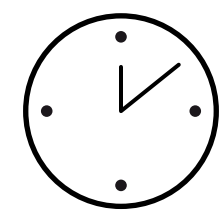


4 PORCIONES



Yemina
Concha 1

~ CAZUELA DE CONCHA A LA POBLANA ~



40 MINUTOS 4 PORCIONES

INGREDIENTES

300 g de Concha 1 Yemina®

2 tz. de rajas de chile poblano

1 1/2 tz. de granos de elote

1 cebolla fileteada

2 tz. de crema ácida

1 tz. de requesón o queso doble
crema

60 g de mantequilla

2 tz. de queso oaxaca deshebrado

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1 Precalienta el horno a 180 °C. Engrasa un molde de aproximadamente 20x20 cm.

2 Cuece la Concha Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

3 En un sartén, fríe la cebolla en mantequilla hasta que esté suave.

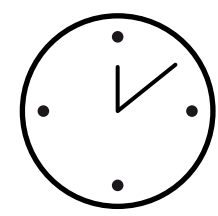
4 Agrega las rajas de poblano y los granos de elote. Fríe durante 3 minutos.

5 Añade la crema y el requesón, integra los ingredientes y cocina por 2 minutos más. Sazona con sal y pimienta.

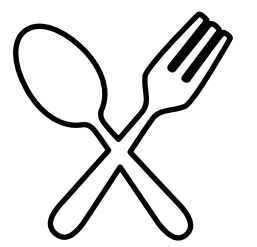
6 Para formar la cazuela, alterna capas de Concha Yemina® con la preparación de rajas y elote. Termina con el queso deshebrado.

7 Hornea durante 20 minutos o hasta que el queso se derrita.

~ PLUMILLA A LA TUMBADA ~



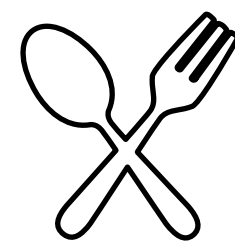
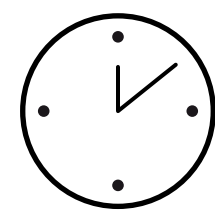
40 MINUTOS



6 PORCIONES



~ PLUMILLA A LA TUMBADA ~



40 MINUTOS 6 PORCIONES

INGREDIENTES

400 g de Plumilla 1 Yemina®

3 jitomates en cuartos

2/3 de cebolla picada

3 dientes de ajo picados finamente

1/2 tz. de aceite de oliva

300 g del pescado de tu elección en trozos grandes

6 camarones grandes

3 langostinos

200 g de pulpa de jaiba

12 almejas

1 1/2 tz. de pulpo cocido en rodajas

2 chiles jalapeños limpios y en rajas

4 ramas de epazote

1 L de caldo de pescado (puede ser agua)

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1 Fríe el jitomate, cebolla y ajo en una cacerola con aceite de oliva. Licua la mezcla y resérvala.

2 En la misma cacerola, calienta aceite y fríe los camarones, langostinos, jaiba, almeja y pulpo hasta que los crustáceos cambien de color ligeramente.

3 Agrega la salsa de jitomate y el caldo de pescado. Deja que hierva durante 5 minutos.

4 Cuece la Plumilla 1 Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

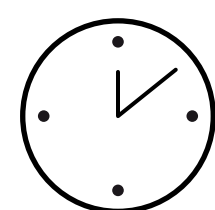
5 Añade los trozos de pescado, el epazote, el chile, la sal y la pimienta a la cacerola con los mariscos. Cocina durante 10 minutos.

6 Incorpora la pasta a la preparación.

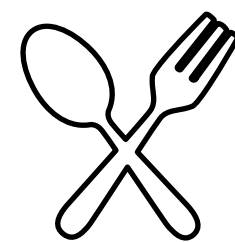
7 Sirve inmediatamente.

NOTA: Esta preparación se puede hacer con cualquier tipo de pescado y mariscos. También es muy común que solo lleve camarones.

~ SEMILLA DE MELÓN CON MINILLA ~



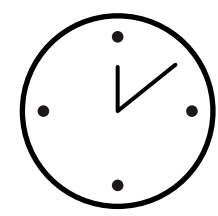
25 MINUTOS



4 PORCIONES



~ SEMILLA DE MELÓN CON MINILLA ~



25 MINUTOS



4 PORCIONES

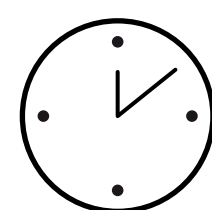
INGREDIENTES

200 g de Semilla de Melón Yemina®	2 cdas. de azúcar
400 g de pescado blanco cocido y desmenuzado o 2 latas de atún drenadas	1/2 tz. de pasitas picadas
1/2 tz. de aceite de oliva	1/2 tz. de aceitunas verdes picadas
3 dientes de ajo picados finamente	3 cdas. de alcaparras picadas
1 cebolla picada finamente	3 cdas. de perejil picado
4 jitomates grandes sin semillas ni piel picados finamente	1 cda. de orégano seco
	3 hojas de laurel
	Sal y pimienta al gusto

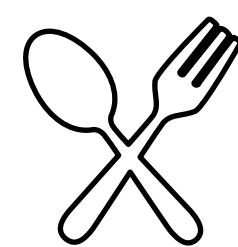
PREPARACIÓN

- 1** Cuece la Semilla de Melón Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.
- 2** Fríe la cebolla y el ajo en una cacerola con aceite de oliva. Luego, agrega el jitomate y cocina durante 4 minutos.
- 3** Añade el azúcar, el laurel, el orégano y el pescado. Cocina durante 3 minutos más, revolviendo constantemente para incorporar todos los ingredientes.
- 4** Agrega la Semilla de Melón Yemina®, las aceitunas, las alcaparras, las pasitas y el perejil.
- 5** Reduce el fuego y cocina durante 2 minutos más, o hasta que la mezcla se haya secado.
- 6** Sazona con sal y pimienta. Retira las hojas de laurel y sirve.

~ SPAGHETTI CON CERDO EN SALSA DE CACAHUATE ~



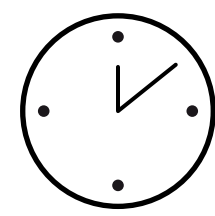
40 MINUTOS



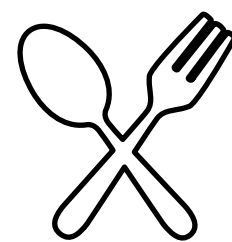
4 PORCIONES



~ SPAGHETTI CON CERDO EN SALSA DE CACAHUATE ~



40 MINUTOS



4 PORCIONES

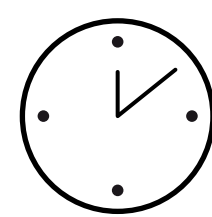
INGREDIENTES

400 g de Spaghetti Yemina®	3 dientes de ajo
4 medallones de filete de cerdo	1/2 tz. de aceite de oliva
1 tz. de cacahuates tostados sin sal	45 g de mantequilla
2 chiles guajillo desvenados y sin semillas	1 L de agua
2 chiles anchos desvenados y sin semillas	1 cda. de azúcar
3 jitomates	1 cda. de canela en polvo
1/2 cebolla	Sal y pimienta al gusto

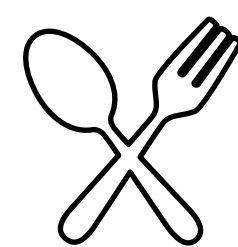
PREPARACIÓN

- 1** En una sartén con un poco de aceite, asa el jitomate, chiles, cebolla y ajo.
- 2** Agrega los cacahuates, moviendo constantemente para evitar que se quemen.
- 3** Licua la mezcla con el agua.
- 4** En una cacerola con un poco de aceite, cocina la salsa a fuego medio durante 10 minutos. Sazona con azúcar, sal, pimienta y una pizca de canela. Si la salsa se espesa demasiado, puedes añadir más agua.
- 5** Cuece el Spaghetti Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.
- 6** Espolvorea sal, pimienta y canela sobre los medallones de cerdo.
- 7** En una sartén con aceite y mantequilla, cocina los medallones durante 5 minutos de cada lado o hasta que estén cocidos.
- 8** Baña la pasta con la salsa de cacahuete y coloca los medallones de cerdo encima.

~ CHILEATOLE VERDE CON MUNICIÓN ~



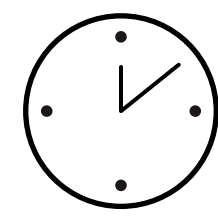
50 MINUTOS



6 PORCIONES



~ CHILEATOLE VERDE CON MUNICIÓN ~



50 MINUTOS



6 PORCIONES

INGREDIENTES

300 g de Munición Yemina®

6 elotes, 4 desgranados y 2 en rodajas

4 tz. de hojas de epazote desinfectadas

3 ramas de epazote

125 g de masa de maíz nixtamalizado

2 chiles serranos o jalapeños sin semillas

3.5 L de agua

Sal al gusto

PREPARACIÓN

1 En una cacerola con 3 L de agua, cocina el elote en rodajas y los granos. Cuando el agua hierva, agrega las ramas de epazote y tapa la cacerola. Cocina durante 35 minutos.

2 Cuece la Munición Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

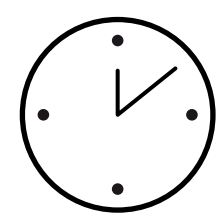
3 Con el agua restante, licua las hojas de epazote, el chile y la masa de maíz.

4 Agrega la mezcla de epazote a la cacerola con los elotes. Añade sal y cocina durante 8 minutos más, moviendo constantemente para evitar que la masa se pegue.

5 Incorpora la pasta al chileatole.

6 Sirve inmediatamente.

~ PLUMILLA CON MOLE AMARILLITO ~



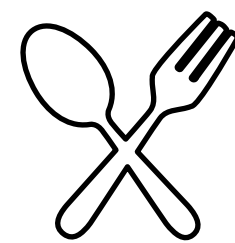
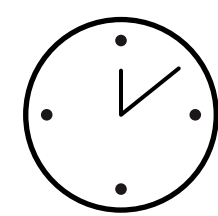
50 MINUTOS



6 PORCIONES



~ PLUMILLA CON MOLE AMARILLITO ~



50 MINUTOS 6 PORCIONES

INGREDIENTES

600 g de Plumilla 1 Yemina®
6 muslos de pollo cocidos
2 chayotes cocidos, pelados y cortados en cubos
1 1/2 tz. de ejotes
1 cebolla
3 dientes de ajo
8 chiles chilhuacle amarillos, se puede sustituir por chiles guajillo
1 jitomate
8 tomates verdes
1 hoja de hierba santa
1 cda. de canela en polvo
1 cdta. de comino molido
1 cdta. de orégano seco
2 cdas. de manteca de cerdo o
4 cdas. de aceite
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1 Cuece la Plumilla 1 Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

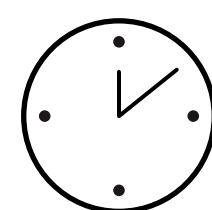
2 En una cacerola, hierva los chiles, la cebolla, el ajo, los tomates y el jitomate. Una vez cocidos, licua.

3 Calienta la manteca (o aceite) en una cacerola y fríe la salsa durante 4 minutos.

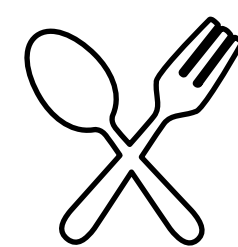
4 Agrega 3 tazas del caldo donde se cocinó el pollo, las especias en polvo, sal, pimienta y la hierba santa. Reduce el fuego y cocina durante 20 minutos más o hasta que la salsa tenga la consistencia deseada.

5 Para servir, coloca una cama de Plumilla 1 Yemina® en el plato, encima los ejotes, los chayotes y una pieza de pollo. Baña todo con el mole amarillito.

~ SOPA DE GUÍAS ~ DE CALABAZA Y ALFABETOS



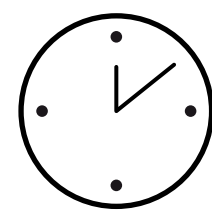
40 MINUTOS



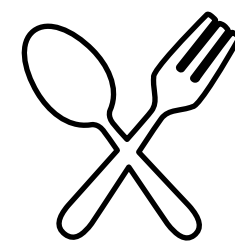
8 PORCIONES



~ SOPA DE GUÍAS ~ DE CALABAZA Y ALFABETOS



40 MINUTOS



8 PORCIONES

INGREDIENTES

400 g de Alfabetos Yemina®

3 L de agua

5 elotes, 2 enteros y 3 en rodajas

12 guías de calabaza limpias, sin hebras y en trozos

6 calabacitas en rebanadas

12 flores de calabaza limpias

1 cebolla en rebanadas

2 dientes de ajo picado

3 cdas. de aceite

Sal

PREPARACIÓN

1 En una cacerola con 3 litros de agua y sal, hierva los elotes durante 20 min.

2 En una sartén con aceite, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Luego, agrégalos a la cacerola con los elotes.

3 Añade las guías, las flores y las calabacitas. Cocina durante 10 min.

4 Cuece los Alfabetos Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

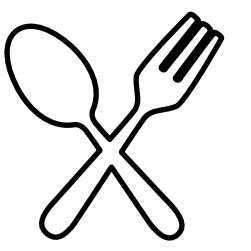
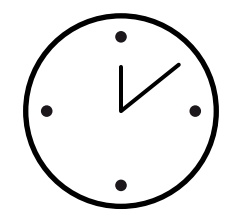
5 Desgrana los dos elotes enteros y licua los granos con dos tazas del caldo de cocción.

6 Regresa esta mezcla a la cacerola y cocina durante 5 minutos más para que espese. Agrega sal si es necesario.

7 Incorpora la pasta a la cacerola y mezcla.

8 Sirve la sopa inmediatamente.

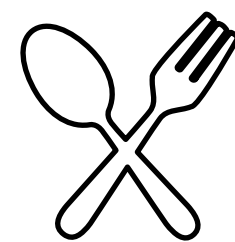
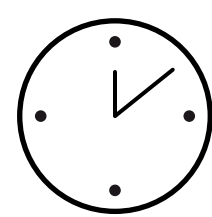
~ CALDO DE GATO CON CODO ~



60 MINUTOS 6 PORCIONES



~ CALDO DE GATO CON CODO ~



60 MINUTOS 6 PORCIONES

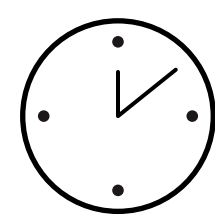
INGREDIENTES

300 g de Codo Liso 1 Yemina®	4 chiles pasilla
1 kg de espinazo de res o cerdo, puede ser cualquier corte con hueso y grasa	1 lata de garbanzos drenados
3 1/2 L de agua	4 jitomates picados
2 zanahorias en rodajas	1 cebolla picada finamente
1 papa en cubos	4 dientes de ajo picados
1 chayote en cubos	4 ramas de cilantro
1 1/2 tz. de ejotes en trozos	1 cda. de aceite
	Limón al gusto
	Sal y pimienta al gusto

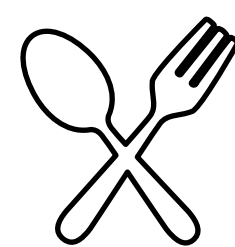
PREPARACIÓN

- 1 En una cacerola, cocina la carne en el agua durante 35 minutos.
- 2 Agrega las papas, zanahorias, chayote, chiles enteros y ejotes a la cacerola. Continúa cocinando durante 15 minutos más.
- 3 Cuece el Codo Liso 1 Yemina® siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.
- 4 En una sartén con un poco de aceite, prepara un sofrito con el jitomate, la cebolla y el ajo hasta que el jitomate cambie de color.
- 5 Agrega el sofrito de jitomate y las ramas de cilantro al caldo. Sazona con sal y pimienta. Deja que todo cocine durante 10 minutos más.
- 6 Añade la pasta y los garbanzos al caldo.
- 7 Sirve la sopa. Puedes acompañarla con mitades de limón y cebolla picada.

~ FIDEO CON SALSA MICHICHILTEXTLI ~



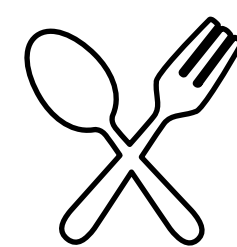
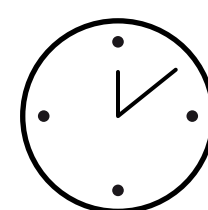
30 MINUTOS



6 PORCIONES



~ FIDEO CON SALSA MICHICHILTEXTLI ~



30 MINUTOS 6 PORCIONES

INGREDIENTES

400 g de Fideo Mediano Yemina®
4 jitomates en cuartos
1 cebolla (la mitad es para la salsa)
2 dientes de ajo
1 tz. de caldo de pollo
60 ml de aceite
Sal y pimienta al gusto

Salsa michichiltextli:

2 chiles mulatos limpios sin semillas
2 chiles anchos limpios sin semillas
1 tz. de agua
1 chipotle adobado picado finamente
100 g de camarón seco y molido
50 g de ajonjolí tostado
3 ramas de epazote

Para servir:

1 tz. de queso blanco en cubos pequeños
1/2 tz. de crema

PREPARACIÓN

- 1 Licua los jitomates, media cebolla, ajo, caldo de pollo, sal y pimienta. Cuela la mezcla.
- 2 En una cacerola, calienta el aceite y fríe el Fideo Mediano Yemina® hasta que adquiera un color dorado claro. Debes moverlo constantemente para evitar que se queme.
- 3 Agrega el caldillo de jitomate a la cacerola y cocínalo a fuego bajo hasta que se evapore el líquido.
- 4 Para preparar la salsa michichiltextli, tuesta los chiles mulato y ancho y luego remójalos en agua caliente hasta que se ablanden.
- 5 Pica finamente la cebolla restante y fríela en una sartén junto con el chipotle. Agrega el polvo de camarón y cocina moviendo constantemente hasta obtener una pasta uniforme.
- 6 Licua los chiles secos con el ajonjolí y 1 taza de agua. Vierte esta mezcla en la pasta de polvo de camarón. Agrega el epazote. Cocina a fuego medio durante 4 minutos.
- 7 Sazona con sal. Si la salsa está muy espesa, puedes agregar un poco de agua para ajustar la consistencia.
- 8 Para servir, baña el Fideo Mediano Yemina® con la salsa michichiltextli. Decora con crema y queso.