

kiwilimón



12 RECETAS CRUJIENTES --- PARA CUARESMA

PRESENTADO POR:
**PAN TOSTADO
Y PAN MOLIDO**





CAMARONES EMPANIZADOS CON ADEREZO DE JALAPEÑO

CAMARONES EMPANIZADOS CON ADEREZO DE JALAPEÑO

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de Pan Molido Bimbo® Clásico
- ¼ de taza de queso parmesano
- 1 cda. de orégano
- 1 huevo
- al gusto de sal y pimienta
- suficiente de harina
- 2 tazas de camarón limpio y sin cáscara, con cola
- 2 tazas de aceite
- 3 chiles jalapeño desvenados y sin semillas
- 1 cda. de cilantro
- 1 cda. de jugo de limón
- ½ taza de crema ácida
- ½ taza de queso crema
- 1 cdita. de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Mezcla en un tazón el Pan Molido Clásico Bimbo® con el queso parmesano y el orégano. A parte, bate el huevo y sazona con sal y pimienta.
2. Empaniza los camarones pasando por harina, e huevo y la mezcla de Pan Molido Clásico Bimbo®.
3. Calienta una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite en aerosol. Cocina los camarones empanizados hasta que estén dorados y bien cocidos. Retira y reserva.
4. En un comal a fuego alto, asa los chiles jalapeños.
5. Para el aderezo, procesa 5 minutos los chiles asados con el cilantro, el jugo de limón, la crema ácida, el queso crema y el aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta.
6. Sirve los camarones con el aderezo y disfruta.



PAN TOSTADO CON ATÚN

AL PIBIL

PAN TOSTADO CON ATÚN

AL PIBIL

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 6 piezas de Pan Tostado Clásico Bimbo®
- 25 g. de achiote (*para marinar*)
- ½ taza de jugo de naranja agria (*para marinar*)
- 1 cdita. de vinagre blanco (*para marinar*)
- 1 diente de ajo (*para marinar*)
- ¼ de cdita. de orégano (*para marinar*)
- ¼ de cdita. de comino (*para marinar*)
- suficiente de sal
- suficiente de pimienta
- 1 ½ tazas de atún en lata
- 1 cda. de aceite vegetal
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 aguacate (*cortado en cubos*)
- suficiente de cebollas encurtidas (*para decorar*)

PREPARACIÓN

1. Licúa el achiote con el jugo de naranja, el vinagre blanco, el ajo, el orégano, el comino, la sal y la pimienta.
2. En un bowl, mezcla el atún con la preparación anterior y marina 10 minutos en el refrigeración.
3. En un sartén a fuego medio calienta el aceite y cocina el atún por 5 minutos o hasta que el líquido se haya reducido. Rectifica sazón y reserva.
4. En un comal a fuego alto, asa los chiles jalapeños.
5. Sobre un Pan Tostado Clásico Bimbo® unta un poco de frijoles refritos, agrega el atún al pibil decora con aguacate y cebollas encurtidas.



CROQUETAS DE ESPINACA --- CON QUESO

CROQUETAS DE ESPINACA

CON QUESO

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 taza de Empanizador Crujiente Bimbo®
- 2 cdas. de aceite
- 2 cdas. de cebolla (*finamente picada*)
- 1 cda. de ajo
- 3 piezas de espinaca
- 190 g. de queso crema (*para las croquetas*)
- ½ taza de queso manchego rallado
- ½ taza de queso rallado
- al gusto de sal y pimienta
- suficiente de harina
- 2 piezas de huevo batido
- 2 tazas de aceite (*para freír*)
- 1 taza de mayonesa (*para el aderezo*)
- 1 cda. de cebolla finamente picada (*para aderezo*)
- 2 cdas. de pepinillo finamente picado (*para aderezo*)
- 1 cda. de cilantro (*para aderezo*)

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una sartén y cocina la cebolla con el ajo y las espinacas hasta que se reduzca el líquido. Sazona con sal y pimienta y retira. Enfría.
2. En un tazón crema el queso crema y agrega las espinacas, el queso manchego, el queso oaxaca. Sazona.
3. Con ayuda de tus manos, forma croquetas y empaniza pasando por la harina, el huevo y el Empanizador Crujiente Bimbo®
4. En una ollita a fuego medio, fríe las croquetas por 5 minutos en aceite caliente o hasta que estén doraditas. Escurre sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
5. Para el aderezo, mezcla la mayonesa, la cebolla, los pepinillos, el cilantro, sazona con sal y pimienta y disfruta con las croquetas.



PIZZA DE ATÚN AL PASTOR

PIZZA DE ATÚN

AL PASTOR

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 8 rebanadas de Pan Tostado Clásico Bimbo® Clásico
- 4 chiles guajillos limpios, desvenados, remojados (*para adobo*)
- ¼ de cebolla (*para adobo*)
- 1 diente de ajo (*para adobo*)
- 50 g. de achiote (*para adobo*)
- ½ taza de jugo de piña (*para adobo*)
- ½ cdita. de comino molido (*para adobo*)
- cantidad suficiente de sal y pimienta (*para adobo*)
- 1 cda. de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla
- 1 taza de piña (*cortada en cubitos*)
- 2 ½ tazas de atún en lata (*drenado*)
- 1 taza de mezcla de quesos (manchego y mozzarella)
- suficiente de cebolla finamente picada (*para servir*)

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C
2. Licúa el chile guajillo con la cebolla, el ajo, el achiote, el jugo de piña, el comino, la sal y la pimienta.
3. En un sartén a fuego medio calienta el aceite y cocina la cebolla hasta que este doradita, agrega la piña, el atún y el adobo. Cocina hasta que se reduzcan los líquidos. Rectifica sazón y retira.
4. Coloca el Pan Tostado Clásico Bimbo® sobre una charola para horno, agrega un poco de queso, el atún al pastor, añade más queso y hornea por 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.
5. Sirve con cebolla y cilantro, acompaña con un poco de limón.



TIRAS DE PESCADO CON CHIPOTLE Y MIEL

TIRAS DE PESCADO CON CHIPOTLE Y MIEL

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 sobre de Pan Molido Crujiente Bimbo® (175g)
- 1 taza de jugo de piña
- ¼ de taza de miel
- ¼ de taza de azúcar
- ¼ de taza de salsa de tomate
- 2 cdas. de chile chipotle molido
- 2 cdas. de salsa picante
- al gusto de sal y pimienta
- 4 piezas de filete de tilapia (*en tiras gruesas*)
- suficiente de harina
- 2 piezas de huevo batido
- suficiente de aceite (*para freír*)

PREPARACIÓN

1. Para la salsa agridulce, calienta el jugo de piña en una olla a fuego medio y agrega la miel, el azúcar, la salsa de tomate, el chipotle molido, la salsa picante, sazona con sal y pimienta y cocina por 10 minutos o hasta espesar. Enfría y reserva.
2. Sazona el pescado con sal y pimienta y empaniza pasando por harina, huevo y el Pan Molido Crujiente Bimbo® asegurándote de que quede cubierto por completo.
3. Fríe las tiras de pescado en aceite caliente por 5 minutos o hasta dorar. Escurre sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
4. Sirve las tiras de pescado con la salsa.



PAN TOSTADO CON PESCADO

A LA MEXICANA

PAN TOSTADO CON PESCADO

A LA MEXICANA

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 12 piezas de Tostaditos Mantequilla Bimbo®
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ¼ de taza de cebolla (*finamente picada*)
- 1 cdita. de ajo (*finamente picado*)
- 2 jitomates (*cortados en cubitos*)
- 2 chiles de árbol (*finamente picado*)
- 4 filetes de Tilapia (*cortado en cubos 100 gramos C/U*)
- 1 cda. de epazote (*finamente picado*)
- 1 paquete de queso crema 190 gramos (*para el aderezo*)
- ½ taza de crema ácida (*para el aderezo*)
- 1 cdita. de ajo en polvo (*para el aderezo*)
- suficiente de sal y pimienta
- 1 aguacate (*para decorar*)
- cantidad suficiente de perejil (*para decorar*)

PREPARACIÓN

1. En un sartén a fuego medio calienta el aceite, sofríe la cebolla hasta que cambie de color, añade el ajo, los jitomates, el chilo de árbol, la tilapia y cocina unos minutos. Sazona con sal y pimienta, agrega el epazote y cocina por 3 minutos más. Deja enfriar y reserva.
2. Para el aderezo, en un bowl suaviza el queso crema, añade la crema ácida, el ajo en polvo, sazona con sal y pimienta.
3. Sobre un Tostadito de Mantequilla Bimbo® unta un poco del aderezo, agrega el pescado a la mexicana y decora con aguacate y perejil.



**BARRITAS DE **
PESCADO CON

ADEREZO CREMOSO
DE HABANERO

BARRITAS DE PESCADO CON

ADEREZO CREMOSO DE HABANERO

TIEMPO: 20 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- cantidad suficiente de Empanizador Crujiente Bimbo®
- 300 g. de pescado
- suficiente de harina
- 2 piezas de huevo batido
- suficiente de aceite en aerosol
- 2 chiles habaneros asados (*para aderezo*)
- 1 taza de mayonesa (*para aderezo*)
- ¼ de taza de cátsup (*para aderezo*)
- ¼ de taza de jugo de limón amarillo (*para aderezo*)
- 1 pizca de sal y pimienta
- perejil chino (*finamente picado*)
- limón amarillo cortado a la mitad (*para servir*)
- ensalada (*para acompañar*)

PREPARACIÓN

1. Sobre una tabla corta el pescado en tiras de dos dedos de grosor.
2. Empaniza las tiras de pescado pasando por la harina, el huevo y el Empanizador Crujiente Bimbo®, asegurandote de cubrir muy bien.
3. Calienta un sartén con un poco de aceite en aerosol y fríe las barritas por todos los lados hasta dorar, escurre sobre papel absorbente.
4. Para el aderezo, licúa el chile habanero con la mayonesa, la salsa cátsup y el jugo de limón.
5. Sirve tus barritas de pescado espolvoreado de perejil chino, acompaña con limón amarillo, el aderezo y ensalada fresca.



CROQUETAS CREMOSAS DE PESCADO AL CHIPOTLE

CROQUETAS CREMOSAS DE PESCADO AL CHIPOTLE

TIEMPO: 50 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- suficiente de Pan Molido Clásico Bimbo®
- 2 cdas. de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla (*finamente picada*)
- 1 cda. de ajo
- 500 g. de pescado (*picado*)
- 3 cdas. de chipotle molido
- 2 cdas. de cilantro (*finamente picado*)
- cantidad suficiente de sal y pimienta
- 2 piezas de papas (*cocidas*)
- 1 paquete de queso crema 190 gramos
- cantidad suficiente de harina (*para empanizar*)
- 2 piezas huevo batido (*para empanizar*)
- suficiente de aceite en aerosol (*para freír*)

PREPARACIÓN

1. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite y cocina la cebolla con el ajo, añade el pescado, el chipotle, el cilantro, sazona con sal, pimienta. Retira y enfría.
2. En un bowl con ayuda de un machacador, tritura las papas y mezcla con el queso crema hasta tener una textura tersa. Añade la preparación anterior y forma las croquetas con un poco de harina para darles forma. Refrigerar 20 minutos.
3. Empaniza las croquetas pasando por huevo y el Pan Molido Clásico Bimbo®, cuidado de cubrir muy bien por todos lados.
4. En un sartén a fuego medio con poco de aceite en aerosol, cocina las croquetas hasta que queden doradas. Escurre sobre papel absorbente
5. Sirve acompañado de una ensalada.



CHILE RELLENO

DE QUESO

CON CAMARÓN

CHILE RELLENO

DE QUESO

CON CAMARÓN

TIEMPO: 60 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- suficiente de Pan Molido Clásico Bimbo®
- 6 chiles jalapeños
- suficiente de agua (*para cocinar los chiles*)
- 2 cdas. de vinagre blanco (*para cocinar los chiles*)
- cantidad suficiente de sal
- 2 cdas. de mantequilla (*para el relleno*)
- ¼ de taza de cebolla (*finamente picada*)
- 1 cda. de ajo (*finamente picado*)
- 2 tazas de camarón pacotilla (*finamente picado*)
- 1 paquete de queso crema 190g
- suficiente de sal y pimienta
- 2 cdas. de perejil (*finamente picado*)
- suficiente de harina
- 2 piezas de huevo batido
- suficiente de aceite en aerosol

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C
2. Licúa el chile guajillo con la cebolla, el ajo, el achiote, el jugo de piña, el comino, la sal y la pimienta.
3. En un sartén a fuego medio calienta el aceite y cocina la cebolla hasta que este doradita, agrega la piña, el atún y el adobo. Cocina hasta que se reduzcan los líquidos. Rectifica sazón y retira.
4. Coloca el Pan Tostado Clásico Bimbo® sobre una charola para horno, agrega un poco de queso, el atún al pastor, añade más queso y hornea por 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.
5. Sirve con cebolla y cilantro, acompaña con un poco de limón.



BROCHETAS DE CAMARONES

EMPANIZADOS CON
SALSA VERDE CREMOSITA

BROCHETAS DE CAMARONES

EMPANIZADOS CON SALSA VERDE CREMOSITA

TIEMPO: 25 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 paquete de Pan Molido Clásico Bimbo®
- 2 tazas de camarón grande sin cáscara y limpios
- ¼ de taza de queso crema (*suavizado*)
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta
- ½ taza de harina
- 2 piezas de huevo batido
- 10 piezas de palo de brocheta
- 1 taza de tomates (*asados*)
- 1 taza de aceite (*para freír*)
- ¼ de cebolla (*asada*)
- 1 diente de ajo (*asado*)
- 1 chile habanero (*asado*)
- 1 cucharada de cilantro
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 aguacate

- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta

PREPARACIÓN

1. Abre los camarones con mucho cuidado por la parte de en medio y rellena con un poco de queso crema. Salpimenta.
2. Empaniza los camarones pasando por harina, huevo y Pan Molido Clásico Bimbo®.
3. Coloca los camarones en palitos para brocheta y fríe en una sartén con aceite caliente a fuego medio, hasta que tengan un color dorado. Escurre sobre papel absorbente.
4. Para la salsa, licúa todos los ingredientes hasta obtener una salsa homogénea.
5. Sirve los camarones con la salsa.



CROQUETAS

DE ATÚN

CON QUESO

CROQUETAS DE ATÚN

CON QUESO

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 3 tazas de Pan Molido Clásico Bimbo®
- 4 papas (*cocidas y peladas*)
- 3 tazas de atún
- 2 cdas. de cebolla (*finamente picada*)
- 2 huevos
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- al gusto de sal y pimienta
- 190 g. de queso crema frío (*cortado en cubitos*)
- 1 taza de harina
- 2 tazas de aceite (*para freír*)

PREPARACIÓN

1. En un bowl machaca las papas hasta que estén lisas y sin grumos.
2. Agrega el atún, la cebolla, el huevo, la fécula de maíz, el perejil y sazona con sal y pimienta.
3. Forma bolitas con las manos y coloca un pedazo de queso crema al centro. Cierra y forma una croqueta. Repite hasta terminar con la mezcla.
4. Empaniza las croquetas pasando por harina, huevo y Pan Molido Clásico Bimbo®.
5. En una sartén caliente a fuego medio el aceite y fríe las croquetas hasta que estén doraditas.



BARRITAS DE PESCADO CON --- QUESO PARMESANO

BARRITAS DE PESCADO CON QUESO PARMESANO

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 paquete de Pan Molido Clásico Bimbo®
- 4 piezas de filete de pescado (*cortado en tiritas medianamente gruesas*)
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de semillas de chile
- ¼ de taza de queso parmesano (*rallado*)
- 1 cda. de orégano
- ½ taza de harina
- 2 piezas de huevo batido
- 1 taza de aceite
- ¼ de pieza de col morada (*cortada en tiras delgadas*)
- 3 zanahorias
- ¼ de taza de perejil
- 1 taza de mayonesa light
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- 2 cdas. de mostaza Dijon
- ¼ de cdita. de semilla de cilantro

- ½ de cdita. de sal
- ¼ de cdita. de pimienta

PREPARACIÓN

1. Salpimenta las barritas de pescado por todos lados. Reserva.
2. En un bowl, mezcla el Pan Molido Clásico Bimbo® con las semillas de chile, el queso parmesano, la sal y la pimienta. Reserva.
3. Empaniza las barritas de pescado pasando por harina, huevo y la mezcla de pan.
4. En una sartén profunda, calienta el aceite a fuego medio y fríe las barritas de pescado hasta que tomen un color dorado. Escurre sobre papel absorbente.
5. Para la ensalada, en un bowl mezcla la col morada con la col blanca, la zanahoria y el perejil. Agrega la mayonesa, el vinagre, la mostaza, las semillas de cilantro, la sal y la pimienta.
6. Sirve las barritas con la ensalada.