



Come sin remordimiento



Ideal para acompañar tu estilo de vida saludable

Disfrútala en tus platillos tradicionales:

- SOPE
- GORDITA
- TLAOCOYO
- QUESADILLA
- HUARACHE



Sope azul de salpicón de res



Preparación:

Tinga

- Cocer la pechuga de pollo en agua con 1 diente de ajo y un trocito de cebolla. Deshebrarla.
- Rebanar la cebolla y cocinarla con el aceite a fuego bajo hasta que esté suave, cuide que no se dore.
- Licuar los jitomates con 1 diente de ajo, chipotle y vinagre. Agregar esta salsa a la cebolla y dejar hervir. Incorporar el pollo, el orégano, laurel y sal al gusto. Cocinarlo a fuego bajo hasta que espese.

Quesadillas

- En un comal calentar las tortillas rellenarlas con tinga de pollo y un poco de queso, dejarlas hasta que el queso se funda y la tortilla quede ligeramente dorada.
- Acompañelas con crema, queso, cilantro y jitomate picado





Quesadillas de tinga

6 porciones de 2 quesadillas

Ingredientes:

Tinga

- 1/2 pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 2 cdas aceite comestible
- 4 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1 chile chipotle adobado
- 1 cda vinagre
- 2 hojas de laurel
- 1 pizca de orégano
- Sal al gusto

Quesadillas

- 12 tortillas hechas con **MASECA® Maíz Azul**.
- 180 g queso asadero o Oaxaca.
Crema, queso fresco, cilantro y jitomate para acompañar.

Tip: Puede sustituir la cebolla por col blanca fileteada
Sírvalas con salsa verde cruda



Tlacoyos de requesón

5 porciones de 2 tlacoyitos

Ingredientes:

Para el relleno

- 300 g requesón.
- ½ taza habas verdes, cocidas y picadas.
- 2 chiles verdes picados.
- ¼ taza cebolla picada.
- 1 cda epazote picado
- Sal al gusto

Tip: *Puedes acompañarlos con ensalada de nopales.
*Para variar el relleno puedes usar frijoles o chicharrón.

Preparación:

- En un tazón mezcla el requesón, habas, chile, cebolla, epazote y sal; reserva.
- Prepara la masa según las instrucciones del paquete **MASECA Maíz Azul**.
- Divide la masa en 10 porciones, forma bolitas, presiónalas entre las manos y coloca una cucharada de requesón al centro, cierra, dales forma ovalada y aplánalas.
- Cocina los tlacoyos en un comal caliente a fuego medio, hasta que estén cocidos por dentro.
- Sirve con salsa verde o roja, queso fresco y cebolla.





Sopes de salpicón de res

5 Porciones de 2 sopes

Ingredientes:

- 2 tazas de **Maseca Maíz Azul**
- 1 $\frac{1}{8}$ taza de agua tibia
- 300g falda de res cocida y deshebrada
- 2 pz jitomate rebanado
- 5 pz rábano en rodajas
- 1 taza lechuga fileteada
- 1 pz aguacate cortado en cuadros
- 1 $\frac{1}{4}$ pz cebolla morada fileteada
- 100 g queso canasta en cubitos
- 1 cda orégano seco
- 2 cdas aceite de oliva
- 1 cda vinagre blanco o de manzana
- 1 $\frac{1}{4}$ taza chiles en vinagre picados
- 1 taza frijoles refritos
- Sal y pimienta al gusto

Tip: Puedes hacer este salpicón con pollo

Preparación:

- En un recipiente coloca la carne deshebrada, agrega el aceite de oliva, vinagre, orégano, sal y pimienta y mezcla todo a que esté bien integrado.
- Incorpora el rábano, jitomate, lechuga, chiles y queso; mezcla con cuidado y rectifica de sal y pimienta.
- Mezcla la harina **Maseca Maíz Azul** con el agua hasta obtener una masa homogénea. Divide la masa en 10 porciones forma pequeñas tortillas y cocínalas en un comal. “Pellizca” la orilla para darle forma.
- A cada sope unta una cucharada de frijoles, después un porción de salpicón y termina con cuadritos de aguacate



EL MAÍZ AZUL. Contiene nutrimentos con propiedades antioxidantes conocidos como antocianinas (flavonoides).

Éstos compuestos además le proporcionan el color característico al grano del maíz. Contiene carbohidratos complejos por lo cual su consumo podrá ayudar a evitar picos de glucosa.



ATENCIÓN A CONSUMIDOR

Lada sin costo

800 MASECA1

800 6273221

DESCUBRE MÁS EN:

www.maseca.com.mx



MASECA México



[maseca.mexico](https://www.instagram.com/maseca.mexico)