



PASTA •  
**Yemina**®  
SOMOS ENERGÍA NATURAL



# RECETARIO BACK TO SCHOOL



**10** recetas  
para el regreso a clases con  
**ENERGÍA NATURAL**





# ENERGÍA NATURAL para tus pequeños

Yemina está hecha con sémola de trigo duro de gran calidad, que le da a tus hijos el máximo de energía para realizar todas sus actividades escolares, deportivas y de esparcimiento.

En este recetario encontrarás recetas hechas con el respaldo de especialistas en nutrición y la experiencia de nuestros chefs, con los ingredientes exactos para lograr un platillo nutritivo y delicioso realizado con Yemina, que ayuda al desarrollo de tus hijos.





# Taquitos de jamón con Estrella!



25 minutos



2



porciones

PASTA  
**Yemina**

SOMOS ENERGÍA NATURAL





## INGREDIENTES




100 g de Estrella 1 Yemina®  
6 rebanadas delgadas de jamón de pavo  
1 cda. de mayonesa  
1 cda. de mostaza  
50 g de queso crema  
Sal



TRIGO  
100% MEXICANO  
DESDE 1984



## PREPARACIÓN

-  Cuece la pasta en agua hirviendo con sal por el tiempo que indica el empaque. Cuando esté lista, escúrrela y reserva.
-  Mezcla la mayonesa y la mostaza con el queso crema y salpimienta. Agrega la pasta e incorpora.
-  Coloca en cada rebanada de jamón un poco de la mezcla, cierra de las orillas y dobla para enrollar formando un taco.





# Caldillo norteco con Plumilla 2



PASTA  
**Yemina**  
SOMOS ENERGÍA NATURAL



25 minutos



4



porciones

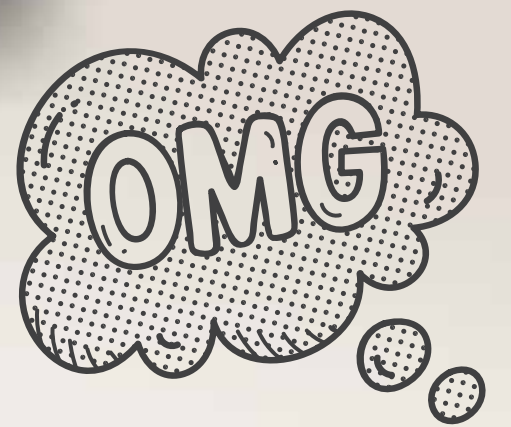


## INGREDIENTES

200 g de Plumilla 2 Yemina®  
200 g de carne seca en láminas  
2 jitomates  
2 chiles guajillos  
1/3 de cebolla  
1 diente de ajo  
1 L de caldo de pollo hecho en casa  
1 cda. de caldo de pollo granulado  
1 aguacate en rebanadas  
Aceite de oliva, el necesario  
Sal y pimienta



## PREPARACIÓN



- 1** Cuece la pasta en agua hirviendo con sal por el tiempo que indica el empaque. Cuando esté lista, escúrrela y reserva.
- 2** Hierve los chiles en poca agua hasta que se suavicen, retira las semillas, las venas y licua con el jitomate, la cebolla, el ajo y el caldo de pollo. Fríe la salsa con el aceite y deja hervir unos 5 minutos a fuego medio.
- 3** Fríe ligeramente la carne en una sartén con aceite.
- 4** Calienta el caldo y cuando suelte el hervor, agrega la salsa; deja hervir de nuevo, añade la pasta y la carne. Sirve con el aguacate en rebanadas.





# Calabazas rellenas con Macarrón



40 minutos



4



porciones

PASTA  
**Yemina**  
SOMOS ENERGÍA NATURAL

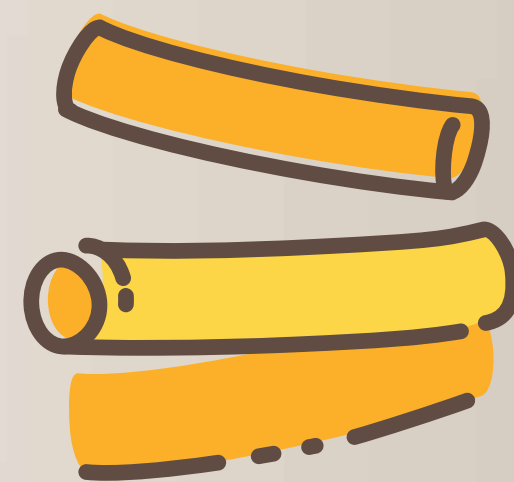


## INGREDIENTES

200 g de Macarrón Yemina®  
200 g de tocino rebanado  
2 calabazas cocidas,  
sin pulpa y en mitades  
1/3 de cebolla morada  
finamente picada  
½ tz. de crema  
1 cda. de salsa inglesa

3 ramas de perejil finamente  
picado  
½ cdita de nuez moscada  
molida  
1 cda. de caldo de pollo  
granulado  
1/3 de barra de mantequilla  
Sal y pimenta

## PREPARACIÓN



- Cuece la pasta en agua hirviendo con sal por el tiempo que indica el empaque. Cuando esté lista, escúrrela y reserva.
- Fríe la mitad del tocino, cortado en trocitos, agrega la cebolla, después la crema, la salsa inglesa, la nuez moscada, salpimenta e incorpora. Añade el perejil, baja el fuego sin dejar de mover y espera 3 minutos. Enrolla el tocino restante y dóralo en forma de caracolito o serpentina.
- Coloca una sartén y derrite la mantequilla, añade el caldo de pollo, mezcla y reserva.
- Escurre muy bien la pasta cuando esté lista, mézclala con la mantequilla y la salsa de crema que preparaste y sirve dentro de las calabazas. Adorna con los rollitos de tocino.



# Plumilla 1 con verduras crujientes



30 minutos



2



porciones



TRIGO  
100% MEXICANO  
DESDE 1984



## INGREDIENTES

100 g de Plumilla 1  
Yemina®

1 cda. de aceite de oliva

1 zanahoria rallada

¼ de cebolla en cuadros  
medianos

1 huevo

2 cdas. de ajonjolí

½ tz. de harina

½ tz. de agua

¼ de tz. de pan molido

Aceite el necesario

Sal y pimienta

Salsa:

½ tz. de salsa de soya  
reducida en sodio

Jugo de 1 limón

1 cdita. de ajonjolí tostado

## PREPARACIÓN

- 1** Cuece la pasta en agua hirviendo con sal por el tiempo que indica el empaque. Cuando esté lista, escúrrela y reserva.
- 2** Licua el pan molido con la harina, el agua y el huevo hasta obtener una mezcla espesa como para hot cakes. Salpimienta, vacía en un recipiente y mezcla con el ajonjolí.
- 3** En una sartén caliente, capea las zanahorias y dóralas suavemente. Déjalas reposar sobre papel absorbente y haz lo mismo con la cebolla.
- 4** Mezcla los ingredientes de la salsa. Sirve la pasta con las verduras y baña con la salsa.



# Tallarín con verduras a la crema



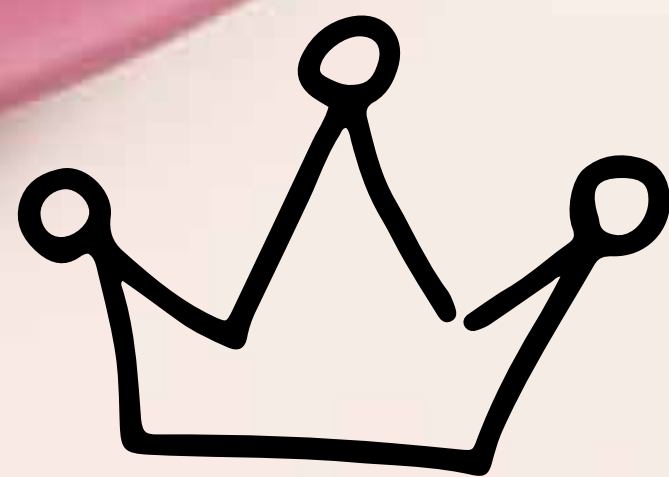
25 minutos



4



porciones



TRIGO  
100% MEXICANO  
DESDE 1984

PASTA  
**Yemina**  
SOMOS ENERGÍA NATURAL





## INGREDIENTES

- 200 g de Tallarín Largo Yemina®
- 1 frasco de elotitos tiernos
- 200 g de brócoli cortado en ramitos
- 1/3 de cebolla finamente picada
- 1 cda. de caldo de pollo granulado
- ½ tz. de crema
- 1/3 de barra de mantequilla
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

- ✓ Cuece la pasta en agua hirviendo con sal por el tiempo que indica el empaque. Cuando esté lista, escúrrela y reserva.
- ✓ En otra olla con agua y sal pon a cocer el brócoli. En una sartén, derrite la mantequilla, acitrona la cebolla y agrega la crema; salpimienta con el caldo de pollo y reserva. Drena los elotitos y rebánalos en rodajitas, mezcla con el brócoli y reserva.
- ✓ Una vez cocida la pasta, escurre muy bien e incorpórala con el resto de la mantequilla y las verduras. Salpimienta, sírvela y báñala con la salsa caliente.



# Concha 2 a los dos quesos



35 minutos



4

porciones





# INGREDIENTES

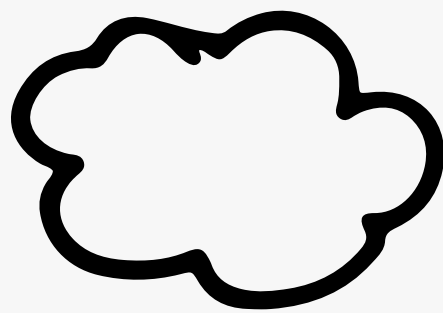
200 g de Concha 2 Yemina®  
200 g de queso chihuahua rallado  
100 g de queso crema  
¼ de cebolla picada  
1 cda. de caldo de pollo granulado  
1 diente de ajo  
1 cda. de mantequilla  
¼ de tz. de leche



Caramelo:

1/2 cebolla finamente rebanada  
Aceite el necesario

# PREPARACIÓN



Para caramelizar las cebollas, primero calienta una sartén con suficiente aceite a fuego bajo y agrégala hasta que se oscurezca. Mueve de vez en cuando.

Cuece la pasta en agua hirviendo con sal por el tiempo que indica el empaque. Cuando esté lista, escúrrela y reserva.

En una sartén a fuego medio, derrite la mantequilla y acitrona el cuarto de cebolla picada con el ajo troceado. Una vez listo, añade los quesos, baja el fuego para mezclar y cuando los quesos se desbaraten, salpimenta con el caldo de pollo, licua con la leche y regresa la salsa a la sartén.

Sirve la pasta y baña con la salsa caliente. Decora con las cebollas caramelizadas.



# Macarrón a la mantequilla con salchichas



30 minutos



4 porciones





## INGREDIENTES

- 200 g de Macarrón Yemina®
- 200 g de queso manchego rallado
- 6 salchichas
- 1 trozo de cebolla finamente picada
- ½ barra de mantequilla
- 2 ramas de perejil finamente picadas



## PREPARACIÓN

- 1** Cuece la pasta en agua hirviendo con sal por el tiempo que indica el empaque. Cuando esté lista, escúrrela y reserva.
- 2** En una sartén a fuego medio derrite la mantequilla y la cebolla y añade el perejil. Retira del fuego y reserva.
- 3** Hierve las salchichas y pártelas en tres, con un cuchillo afilado corta en cruz uno de los extremos formando tentáculos de pulpo.
- 4** Agrega la pasta a la mezcla de mantequilla y cebolla y remueve. Sirve y coloca los pulpos sobre la pasta. Acompáñala con el queso rallado.



# Sopa de Fideo con papa, poro y chícharos



20 minutos



4 porciones

PASTA  
**Yemina**  
SOMOS ENERGÍA NATURAL



## INGREDIENTES

- 200 g de Fideo Mediano YEMINA®
- 1 cda. de consomé de pollo granulado
- 1 trozo de cebolla
- 1 tz. de poro lavado y rebanado
- 2 tzs. de chícharos cocidos
- 1 papa cocida y picada en cuadritos
- ¼ de barra de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto



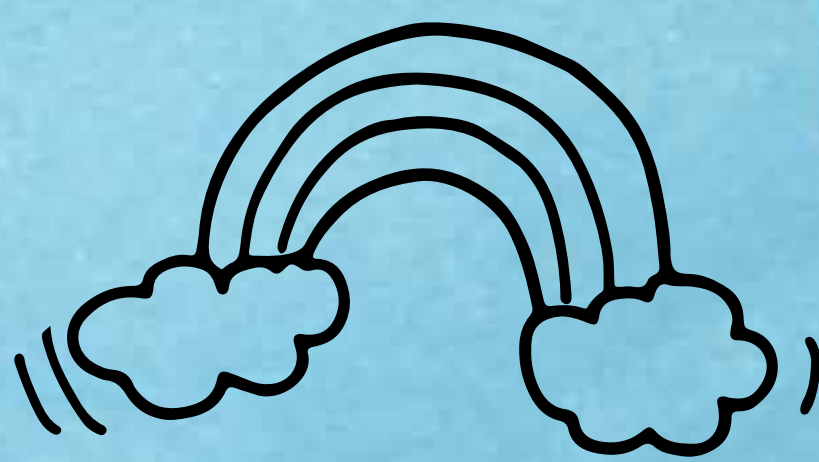
## PREPARACIÓN

- 1** Cuece el Fideo Mediano durante el tiempo que indica el empaque con la cucharada de consomé granulado de pollo.
- 2** En una sartén derrite la mantequilla, agrega las papas, los chícharos y retira la sartén, del fuego; salpimenta al gusto.
- 3** Cuando la pasta ya esté cocida, agrega el resto de las verduras y deja que hierva todo junto 2 minutos más para concentrar los sabores. Sírvela calentita acompañada de tostaditas.





# Frutos rojos con Estrella



15 minutos



4



porciones





# INGREDIENTES



200 g de Estrella 1 de YEMINA®

2 yogures chicos de fresa

6 cdas. de azúcar

1 cajita de frambuesas

1 cajita de zarzamoras

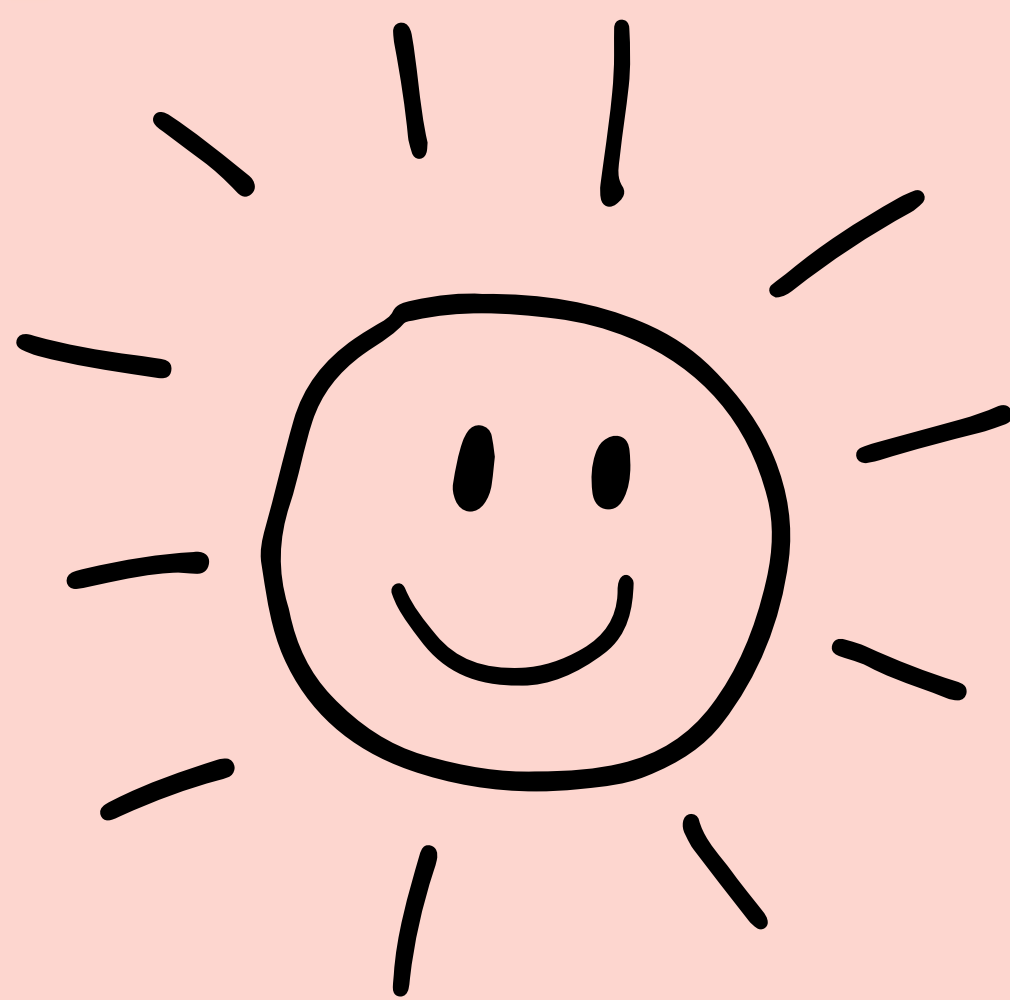
1 cda. de vainilla

1/3 de taza de agua helada

½ tz. de nueces picadas  
(opcional)

# PREPARACIÓN

- Cuece la mitad de la pasta en agua hirviendo con 2 cucharadas de azúcar por el tiempo que indica el empaque y cuando esté lista, escúrrela muy bien. Enjuaga la pasta con agua fría, agrega la vainilla previamente mezclada con el agua helada y el resto de azúcar, mezcla bien y reserva.
- Incorpora las moras con la pasta y al servir baña con el yogur.







# Sopa de lentejas con Alfabetos



35 minutos



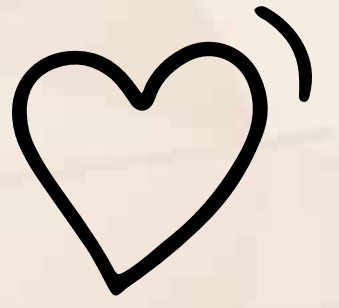
4

porciones



## INGREDIENTES

200 g de Alfabetos Yemina®  
2 tz. de lentejas cocidas  
3 jitomates  
½ cebolla troceada  
3 dientes de ajo  
2 tz. de agua  
1 cda. de caldo de pollo granulado  
Aceite el necesario



## PREPARACIÓN

- ✓ Cuece la pasta en agua hirviendo con sal por el tiempo que indica el empaque. Cuando esté lista, escúrrela y reserva.
- ✓ Licua el tomate, la cebolla, el ajo con el agua y cuela. Fríe la salsa en una sartén con un poco de aceite y salpimienta con el caldo de pollo.
- ✓ Agrega la pasta y las lentejas y deja que suelte el hervor.
- ✓ Sirve caliente. La puedes acompañar con una guarnición de verduritas cocidas al vapor.

