



# RECETARIO QUERETANO



siendo un puente  
entre la abundancia  
y la carencia

MOSER.  
moser cafe kultur



VIÑEDOS  
LA TERQUEDAD  
DESDE 2007





En México, se desperdicia por año un 34% de los alimentos, que equivale a unas **20.4 millones de toneladas** de productos.

En el Banco de Alimentos en Querétaro trabajamos cada día por cumplir nuestra misión:

## Hambre y desperdicio cero

Este recetario es un esfuerzo promocional que busca sensibilizarte sobre la problemática del hambre en nuestro Estado, al mismo tiempo que te entrega 5 recetas deliciosas que fueron donadas por 5 restaurantes de alto prestigio en la Ciudad.

Nuestra intención es que este regalo culinario te sirva para consentir a tus seres queridos sorprendiéndolos con una receta única y, si es tu deseo, en contra prestación obtener algún tipo de donación. Al final de este recetario puedes encontrar los mecanismos con los cuales puedes hacer llegar tu contribución.





Al mismo tiempo es un recurso gratuito, sabemos que no podemos condicionar la donación pero estamos seguros que tocaremos muchos corazones y que, seguramente, se convencerán de contribuir de alguna forma a nuestros hermanos queretanos que más lo necesitan.

Agradecemos tu descarga, tu tiempo leyendo este mensaje y tu contribución.

Y, si no puedes contribuir donando, tu “share” nos sirve. Comparte las publicaciones que realizamos en nuestras redes sociales oficiales:



@alvidaQro



banco-de-alimentos-queretaro

**¡GRACIAS Y BON APPÉTIT!**







## TIP 1

### PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA

Innova con recetas que utilicen los restos de comida que quedaron de cualquier tiempo de comida.

- Los restos de alimentos pueden ser utilizados para la preparación de otras comidas al día siguiente, aprovéchalos como ingredientes o incluso pueden ser congelados y consumidos en otras ocasiones.
- Las frutas demasiado maduras pueden ser utilizadas para la elaboración de refrescos, batidos o incluso postres y las verduras pueden aprovecharse para la elaboración de purés, cremas o sopas y, con la cáscara de un plátano maduro, se puede hacer picadillos.
- Los huesos y la piel de pollo sobrantes también son aliados a la hora de cocinar un caldo de pollo, croquetas, macarrones y bocadillos. El pan añejo, puede servir para hacer pudín.

# FILETE DE SALMÓN EN MANTEQUILLA DE ALMENDRAS

MOSER.  
moser cafe kultur



CHEF ALFREDO TORRES





# INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- Cuatro filetes de salmón sin piel de 150gr cada uno
- Dos cucharadas de aceite vegetal
- 150gr de Mantequilla a temperatura ambiente
- 100 gr de Almendras peladas y fileteadas
- ½ Cucharada sopera de paprika dulce
- ½ Cucharada de perejil fresco picado
- ½ Cucharada de tomillo fresco picado
- Ralladura y jugo de 2 limones amarillos
- Sal y pimienta al gusto

# GUARNICIÓN

- Pasta cocida, aprox 200grs. (sugerencia Pappardelle o Fettuccini)
- Un poco de agua de cocción de la pasta (aprox media taza)
- 2 cebollitas cambray rebanadas en rodajas (se puede usar la parte)
- 1 diente de ajo picado finamente
- Albahaca fresca picada
- 100 gr de espárragos cortados en trozos de 2 centímetros aprox.
- 150grs de Jitomate Cherry cortados por mitad
- Mantequilla 2 Cucharadas soperas
- Sal y pimienta
- Queso parmesano rayado al gusto





# PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 200 grados centígrados.
2. Tostar las almendras en horno por 5 minutos revisando y moviendo para evitar que se quemen y dejar enfriar.
3. En un recipiente poner la mantequilla a temperatura ambiente y con ayuda de un batidor o batidora eléctrica mezclar con paprika, perejil picado, tomillo picado, rayadura y jugo de limón, sal y pimienta por unos 3 minutos hasta obtener una mezcla ligera y homogénea.
4. Después agregamos las almendras a la mantequilla y cuidadosamente mezclar con una cuchara o espátula tratando de incorporar las almendras muy bien y sin romperlas, (reservar).
5. Calentar un sartén de preferencia antiadherente.
6. Poner sal y pimienta a los filetes de salmón y sellar en el sartén con un poco de aceite vegetal aproximadamente 1 minuto por lado.
7. Ponemos el pescado sobre una charola o refractario para horno y sobre cada filete colocamos una porción de la mezcla de mantequilla con almendras y horneamos por 7 minutos nuestros filetes.
8. Retirar del horno y reservar.





## PREPARACIÓN DE GUARNICIÓN

1. En un sartén caliente fundir una cucharada de mantequilla, agregar ajo y cebollita cambray y dejar cocer por dos minutos moviendo constantemente.
2. Agregar los espárragos, los jitomates Cherry y la albahaca picada y dejar cocer por 3 minutos más, poner la pasta cocida, la segunda cucharada de mantequilla, sal y pimienta, un poco del agua donde cocimos nuestra pasta y mezclamos con cuidado hasta incorporar bien la pasta con la salsa de consistencia espesa y que recubra bien todos los ingredientes.

## PRESENTACIÓN

Servimos una porción de nuestra pasta con jitomatitos y espárragos, le ponemos queso parmesano rayado encima y después nuestro filete de salmón con la mantequilla de almendras y a disfrutar acompañado de un pan Moser Calientito y una copa de vino blanco o rosado.







## TIP 2

### PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA

Ordena los alimentos considerando la antigüedad y su fecha de vencimiento.

- Coloca los productos más próximos a vencerse delante de los nuevos en la despensa o refrigerador, de manera que garantices una adecuada rotación de los alimentos.
- Revisa constantemente la fecha de vencimiento de tus condimentos y conservas, de esa forma puedes asegurar cocinar platillos que los consideren y puedan llevar esos productos a término.



# CAMARONES PARA MOLCAJETE



CHEF JOSÉ ANTONIO TENTLE MACARIO





# INGREDIENTES

- Queso panela 50 gr
- Salsa ranchera 250 ml
- Nopal 1 pz
- Tocino 525 gr
- Orden de camarón por porción 3 pzas
- Cada orden lleva de Tocino 25 gr
- Queso 22 gr
- Arrachera 150 gr
- Cebollitas cambrey 4 pz
- Pollo 150 gr





# PREPARACIÓN

1. Limpiar los camarones y pelarlos perfectamente, abrirlos por el lomo y quitar la tripa perfectamente.
2. Rellenar los camarones con queso y envolverlos con tocino.
3. Freír hasta que estén bien cocidos.
4. Asar en plancha la arrachera, las fajitas de pollo, queso panela, cebollita cambroy y el nopal (las carnes son termino medio).
5. Calentar a fuego directo el molcojete boca abajo. montar en el molcojete la salsa, acomodar todos los ingredientes por ultimo los camarones.







## **TIP 3**

### **PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA**

Congela los alimentos correctamente y en porciones convenientes.

- Acostumbra congelar alimentos para no desechar comida que todavía se puede utilizar o para almacenar los alimentos que están prontos a caducar.
- De igual manera, congela en porciones que sean prácticas de utilizar de acuerdo con las necesidades del núcleo familiar e indica las fechas considerando los tiempos máximos de congelación o refrigeración de cada alimento.



# RISSOTTO DE ZETAS TRUFADO



CHEF CARLOS RODRIGUEZ YÑIGUEZ





# INGREDIENTES

- 500 grs de arroz arborio
- 400 grs de setas varidas
- 200 grs de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco seco
- 2 litros de caldo de verduras
- 150 grs de mantequilla
- 100 grs de queso parmesano
- Aceite de trufa





# PREPARACIÓN

1. Picar finamente la cebolla, las setas y el ajo.
2. Calentar caldo de verduras.
3. Sofreír la cebolla hasta que tome color ambar, continuar con las setas y por último el ajo.
4. Colocar el arroz y el vino blanco, para evaporar el alcohol.
5. Añadir poco a poco el caldo al arroz, ir mojando solo lo suficiente para trabajar el arroz moviendo sin romper el grano. Repetir hasta conseguir un grano al dente.
6. Retirar del fuego y mantecar con la mantequilla en cubos y el queso hasta conseguir una textura melosa.
7. Colocar el aceite de trufa al gusto.
8. Sal pimentar si es necesario.







## **TIP 4**

### **PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA**

Mantén la temperatura del refrigerador y congelador necesaria para preservar los alimentos.

- Comprueba que el refrigerador y el congelador tienen la temperatura interior adecuada para garantizar la frescura de los alimentos. La temperatura recomendada en el congelador sería de menos de 18 °C y del refrigerador entre 0 y 5 °C.



# PESCA CON ALIÑO DE AJOS Y VINAGRE DE SIDRA

VIÑEDOS  
LA TERQUEDAD  
DESDE 2007



JEFE DE COCINA EDGAR MATÍAS VALENCIA  
CHEF OMAR DÍAZ VALDERRAMA





# INGREDIENTES

- Lomo entero de pescado 400gr a 500gr (pescado blanco como huachinango, robalo, rubia, etc...)
- Aceite de oliva extra Virgen 200ml
- Aceite vegetal comestible 60ml
- Vinagre de sidra en su defecto de manzana. 50ml
- Ajo macho 1pz
- Sal gruesa c/s
- Pimienta c/s
- Mix de lechugas 100gr
- Jitomate cherry 4pz
- Cebolla blanca 30gr





# PREPARACIÓN

1. Salpimentar el pescado por ambos lados.
2. En una bandeja para hornear poner aceite vegetal y colocar el lomo de pescado con la piel tocando la bandeja y la carne hacia arriba.
3. Hornear el pescado por 15 minutos a 180gr.
4. En un sartén a fuego muy bajo colocar el aceite de oliva los ajos picados y cocinarlos hasta que cambien ligeramente de color. Agregar sal y apagar el fuego, agregar el vinagre y mezclar.
5. Poner en un plato el pescado y salsear con la mezcla de aceite, ajo y vinagre.
6. Acompañar con las lechugas mixtas, los jitomates cherrys partidos en cuartos y el aderezo de su elección. Añadir la cebolla fileteada.







## **TIP 5**

### **PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA**

Prepara la cantidad de alimentos necesarios para cada día.

- Cocina la cantidad de comida que necesitas diariamente de manera que sean las porciones lo más exactas posibles. En caso de que se cocinara una mayor cantidad de alimentos, almacénalos utilizando los envases apropiados para que se garantice la vida de los alimentos.
- Si por alguna razón, tienes alimento de más que está en buenas condiciones y sabes que ya no lo vas a consumir, no lo tires. Cerca de tu casa o de camino a tu trabajo, seguro encontrarás a alguien que lo recibirá con gusto.



# CHILAQUILES TOLUQUEÑOS



Parrilla  
Leonese



CHEF EDSON ULISES POZOS MERCADO





# INGREDIENTES

- 100g de Totopos fritos
- 400 ml de Salsa ranchera
- 50g de Roastbeef o Costilla de Res
- 50g de Chorizo cocido
- 70g de Queso cheddar rayado
- 2 rodajas de Aros de cebolla
- 100g de Frijoles refritos
- 4 tiras de crema
- 15g de Queso ranchero
- 3 pzas de Totopos





# PREPARACIÓN

1. En un sartén se ponen los 100g de los totopos y 400 ml de salsa.
2. Se hierve en un sartén 2 minutos para que absorban la humedad.
3. En la plancha se fríen los 50g de Roastbeef y 50g de Chorizo.
4. Se monta en un plato 33 con los 100g gramos de frijoles, se ponen 50g de roastbeed, los 50g de chorizo y los 70g de queso Cheddar en la salamadra para fundir.
5. Se le agrega los 15g de queso ranchero a los frijoles, los 2 aros de cebolla, sus 4 tiras de crema y sus 3 totopos.







# GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES

MOSER.  
moser cafe kultur

Restaurante  
1810  
Bar

FIUME  
37

VIÑEDOS  
LA TERQUEDAD  
DESDE 2007

Parrilla  
Leonesa

📞 442 245 2733

📌 mosercafe kultur

📷 mosercafe

📍 Av. Industrialización 4,  
Alamos 2da Secc, 76160  
Querétaro, Qro.

📞 442 214 33 24

📌 restaurante1810

📷 restaurante1810

📍 Andador libertad #62  
Col. Centro Histórico,  
Querétaro, Qro.

📞 442 212 7059

📌 Fiume37

📷 fiumeqro

📍 Avenida Universidad 37,  
Centro, 76000 Santiago  
de Querétaro, Qro.

📞 442 315 51 73

📷 laterquedadmx

📍 Carretera Los Cues  
Galindo Km 8.8  
Parcela 83 Z-2 P1/2,  
76970 Los Cues, Qro.

📞 442 216 2123

📌 ParrillaLeonesa

📷 ParrillaLeonesa

📍 Av. Constituyentes  
Pte. 138, Santiago  
de Querétaro, Qro.



# #TúLoHacesPosible

Conoce cómo puedes contribuir a la misión del Banco de Alimentos de Querétaro de lograr hambre y desperdicio cero de alimentos.



DONAR  
ALIMENTO

Para donar alimento,  
ponte en contacto al correo

[alvida\\_qro@hotmail.com](mailto:alvida_qro@hotmail.com)



DONAR  
EFECTIVO

Para donar cualquier  
cantidad de dinero

[DA CLIC AQUÍ](#)



REGALO  
CON CAUSA

Para adquirir  
regalos con causa

[DA CLIC AQUÍ](#)



DONAR  
TIEMPO

Para donar tiempo,  
ponte en contacto al correo

[alvida\\_qro@hotmail.com](mailto:alvida_qro@hotmail.com)



DONAR  
CONOCIMIENTO

Para donar conocimiento,  
ponte en contacto al correo

[alvida\\_qro@hotmail.com](mailto:alvida_qro@hotmail.com)



# RECETARIO QUERETANO



[www.alvida.org](http://www.alvida.org)

442 183 7320 y 442 183 7321

[correo@alvida.org](mailto:correo@alvida.org)

 /AlvidaQro

 /banco-de-alimentos-queretaro

 /alvidaqro