



RECETARIO QUERETANO *EDICIÓN SNACKS*

TERCERA ENTREGA



Chef Alan
Águila Rayas



¿Sabías qué?

Al menos un tercio de alimento que se produce en México se desperdicia, lo que equivale a 57 toneladas por minuto.

En Querétaro cada minuto se desperdician 1.08 toneladas de alimentos

Fuente: Milenio, septiembre 2023.



Según datos de SDG Target 12.3 sobre pérdida y desperdicio de alimentos: Informe de progreso de 2023, el 17% de los alimentos producidos se desperdicia en el comercio minorista, los proveedores de servicios alimentarios y los hogares, mientras que un 14% se desperdicia entre la explotación agrícola y el sector minorista y un 8% en las granjas. Dando un total de 39% de los alimentos producidos en todo el mundo que no llegan a ser consumidos, los cuales podrían alimentar a millones de familias.

En el Banco de Alimentos de Querétaro trabajamos cada día por cumplir nuestra misión: **Hambre cero para los queretanos.**

Gracias al éxito de nuestras dos primeras ediciones, presentamos la tercera entrega del recetario queretano, esta vez con deliciosos snacks que podrás preparar fácilmente desde casa para alegrar tus días.

Este recetario tiene como propósito seguir sensibilizando sobre la problemática del desperdicio de alimento y el hambre en nuestro estado, al mismo tiempo que te entrega 5 recetas deliciosas que fueron donadas por 5 restaurantes y reposterías de alto prestigio en la Ciudad. Nuestra intención es que este regalo culinario te sirva para consentir a tus seres queridos sorprendiéndolos con snacks deliciosos, y si así los deseas brindar algún tipo de donación al BAMX Querétaro. Al final de este recetario puedes encontrar los mecanismos con los cuales puedes hacer llegar tu contribución.

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

Y, si no puedes contribuir donando, nos apoyarías compartiendo este recetario para que más personas nos conozcan y sepan sobre nuestra labor en Querétaro.



**ESCANEA EL QR Y
APOYA AL BANCO
DE ALIMENTOS**



EDAMAMES



LULOVE



Ingredientes

EDAMAMES:

Preferiblemente frescos o congelados, necesitarás una cantidad adecuada para la porción que desees preparar.

ACEITE:

Un poco de aceite vegetal o de oliva para cocinar en el sartén.

SALSA DE SOYA:

Para darle sabor salado y umami a los edamames.

SALSA INGLESA (WORCESTERSHIRE):

Agrega un toque de sabor dulce y salado.

TAJÍN (O SIMILAR):

Para dar un sabor picante y ligeramente ácido.

SALSA PICANTE (CHOLULA, TAPATIO, U OTRA):

Opcional, según tu preferencia de picante.

LIMONES:

Necesitarás 2 limones frescos para exprimir su jugo sobre los edamames.



Preparación

1. En caso de que los edamames sean frescos, enjuaga los edamames bajo agua fría para limpiarlos.
2. Llena una olla grande con agua y añade sal al gusto.
3. Lleva el agua a ebullición y luego agrega los edamames.
4. Cocina los edamames a fuego medio durante 20-30 minutos, hasta que estén tiernos.
5. Una vez cocidos, escurre los edamames y déjalos a un lado.

PREPARACIÓN EN SARTÉN:

1. En un sartén grande, añade un poco de aceite y caliéntalo a fuego medio.
2. Agrega los edamames cocidos al sartén caliente.
3. Añade 20 dashes de salsa de soya y 20 dashes de salsa inglesa sobre los edamames.



4. Espolvorea Tajín al gusto sobre los edamames.
5. Agrega salsa picante (Cholula o Tapatio) al gusto.
6. Exprime el jugo de 2 limones sobre los edamames en el sartén.

COCCIÓN ADICIONAL:

1. Tapa el sartén y reduce el fuego a bajo.
2. Cocina los edamames con los condimentos durante 5-10 minutos adicionales para permitir que absorban los sabores.

MEZCLA Y SERVICIO:

1. Voltea ocasionalmente los edamames en el sartén para asegurar que estén cubiertos uniformemente con los condimentos.
2. Una vez listos, sirve los edamames calientes directamente del sartén.





TIP 1

PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

ALMACENA ADECUADAMENTE

Aprende a almacenar tus alimentos de manera adecuada para prolongar su vida útil. Te dejamos algunos ejemplos:

Hierbas finas (Perejil, cilantro, albahaca):

Coloca las hierbas frescas en un vaso con agua como si fueran flores, cubre las hojas con una bolsa de plástico y guárdalas en el refrigerador. Cambia el agua cada pocos días para mantenerlas frescas por más tiempo.

Verduras de hoja verde (lechuga, espinacas, kale):

Lávalas y sécalas bien con papel absorbente. Luego, guárdalas en un recipiente o bolsa de plástico con una toalla de papel para absorber la humedad.

Queso:

Almacena el queso en el refrigerador, envuelto en papel encerado o pergamino para evitar que se seque. Guarda los quesos blandos y frescos en un recipiente hermético.



CORN CHEES BALLS WITH MAYO

**Chef Alan
Águila Rayas**



Ingredientes

- 430 gms de elote en grano enlatado
- 1/4 tz harina
- 1/4 tz maicena
- 1/2 cda de azúcar
- 1/2 cda de sal
- 1 yema de huevo
- 1 cda de agua
- 453 gms de queso mozzarella
- Cilantro al gusto para topping
- Aceite de cocina suficiente para fritura profunda

ADEREZO

- 3 cdas mayonesa
- 1/2 cda de pimentón o chile en polvo



Preparación

1. Preparación de la Mezcla de Elote: En un bowl grande, combina el elote drenado con la harina de trigo, maicena, azúcar y sal. Revuelve bien hasta que cada grano de elote esté completamente cubierto con la mezcla seca.
2. Mezcla de Yema de Huevo: En un recipiente aparte, mezcla la yema de huevo con un poco de agua y bate hasta que esté bien incorporada.
3. Agregar la Yema de Huevo: Vierte la mezcla de yema de huevo sobre el elote en el bowl y mezcla todo muy bien para unir los ingredientes. Asegúrate de que toda la mezcla de elote esté bien humedecida con la yema de huevo.
4. Formación de las Bolas: Corta el queso en cubos. Toma una porción de la mezcla de elote en las manos, coloca un cubo de queso en el centro y envuelve completamente con la mezcla de elote formando una bola. Repite este paso hasta terminar con toda la mezcla.



5. Freír las Bolas: Calienta suficiente aceite en una olla a una temperatura mínima de 120°C (utiliza un termómetro para verificar la temperatura). Alternativamente, prueba la temperatura agregando un poco de la mezcla y observando que se mantenga a flote y se dore en 4 a 5 minutos.

6. Fríe las bolas de elote y queso en lotes, cuidando no sobrecargar la olla. Cocina hasta que estén doradas y crujientes por todos lados. Retira y coloca sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

6. Preparación del Topping y Aderezo: Pica finamente el cilantro fresco para el topping.

7. En un pequeño recipiente, mezcla la mayonesa con la salsa picante en polvo de tu elección para preparar el aderezo.

SERVIR:

Sirve las corn n cheese balls calientes, espolvoreadas con cilantro fresco picado y acompañadas con el aderezo de mayonesa picante.





TIP 2

PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

CONGELA LOS EXCEDENTES

Si tienes ingredientes frescos que no vas a utilizar pronto, congélos en porciones individuales para usar en futuras recetas. Esto te permitirá evitar que se estropeen y tener ingredientes frescos a mano en todo momento.

Algunos de los alimentos que puedes congelar son:

- Fruta madura: plátano, fresa, mango, piña, durazno, etc. Pela y corta en trozos las frutas antes de congelar y en el caso de las fresas seca bien antes de ponerlas en el congelador.
- Verduras frescas: espinaca, brócoli, zanahoria, chícharos, calabaza, etc. Antes de congelar lava y escurre las verduras y en el caso de la zanahoria pela y corta en trozos antes de congelar.
- Otros alimentos: carne cocida, sopa, caldo, puré de papa, salsa, etc. Asegúrate de dejar enfriar estos alimentos antes de congelar y consúmelos en un lapso de 4 días.

CARPACCIO DE BETABEL



MAFIA PIZZA



Ingredientes

- 1/2 betabel laminado
- Queso de cabra
- Reducción de vinagre balsámico de la casa
- Aceite de oliva
- Arugula fresca

Preparación

1. Preparación del Betabel: Lava bien el betabel para eliminar cualquier suciedad.
2. Hierve el betabel en agua con sal hasta que esté tierno. Esto puede tomar aproximadamente 30-40 minutos, dependiendo del tamaño del betabel. Una vez cocido, deja enfriar el betabel.
3. Corte en láminas finas: Con un cuchillo afilado o una mandolina, corta el betabel en láminas muy finas. Esto es crucial para lograr la textura característica del carpaccio.



4. Emplatado: Coloca las láminas de betabel en el plato de servir de manera ordenada y uniforme. Asegúrate de que las láminas estén frías antes de proceder al siguiente paso.
5. Espolvoreo de Queso de Cabra: Distribuye el queso de cabra desmenuzado o en pequeños trozos sobre las láminas de betabel al gusto. El queso de cabra añadirá un contraste delicioso y cremoso al carpaccio.
6. Coronación con Rúcula: Coloca unas hojas frescas de rúcula sobre el betabel y el queso de cabra. La rúcula no solo aporta sabor fresco, sino también un agradable contraste de textura.
7. Decoración final: Termina el plato con hilos de reducción de balsámico y aceite de oliva. Puedes hacer esto fácilmente usando una cuchara para verter los hilos de balsámico y aceite de oliva extra virgen en forma decorativa sobre el carpaccio.

¡LISTO PARA SERVIR!

El carpaccio de betabel está listo para ser disfrutado como entrante o como parte de una comida ligera y saludable.





TIP 3

PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

TRANSFORMA EL PAN DURO Y DALE UN SEGUNDO USO

Si tienes pan duro o sobrante, no lo tires. En su lugar, córtalo y dale algunos de estos usos:

Croutons:

Córtalo en cubos y hornéalo para hacer croutons crujientes que puedes agregar a ensaladas o sopas

Pan molido:

Tritúralo en un procesador de alimentos, licuadora o con ayuda de una bolsa, colador y algún objeto pesado, para hacer pan molido que puedes utilizar como cobertura para gratinar y empanizar proteínas o carbohidratos.

FRITURAS DE MAÍZ Y JALAPEÑO



EL ENCUENTRO



Ingredientes

- 1 pza Mazorca de maiz americano (amarillo)
- 1 pza Chile jalapeño
- 50 grHarina
- 1 pza Huevo
- 2 gr Comino
- 2 gr Sal de grano
- 2 gr Pimienta negra molida

PRODUCCIÓN

- Cortar en cuadros finos aproximadamente de 3mm el chile jalapeño, quitando las semillas
- Desgranar la mazorca de maíz
- Calentar aceite a 180°C



Preparación

1. En un bowl mezclar los granos de maiz, chile jalapeño, comino, sal y pimienta.
2. Colocar huevo y harina a la mezcla anterior.
3. Incorporar bien todos los ingredientes (la textura tiene que ser un poco suelta).
4. Tomar con las manos poca porción de la mezcla, hacer una especie de esfera (no es necesario que esta quede uniforme).
5. Colocarlas en aceite caliente hasta que esté bien dorada.
6. Retirar y agregar una pizca de sal de grano.





TIP 4

PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

CONVIERTE RESTOS EN SNACKS SALUDABLES

Los restos de frutas y verduras pueden convertirse en deliciosos snacks saludables. Aquí te dejamos algunos ejemplos que puedes preparar en casa:

Cáscaras de manzana: Se pueden hornear con un poco de canela y azúcar para hacer chips de manzana crujientes y deliciosos.

Cáscaras de zanahoria: Se pueden lavar, secar y hornear con un poco de aceite de oliva y sal para hacer chips de zanahoria crujientes.

Cáscaras de papa: Se pueden lavar, secar y hornear con un poco de aceite de oliva y condimentos de tu elección para hacer chips de papa sabrosos.

Tallos de brócoli: Se pueden cortar en rodajas finas y hornear con un poco de aceite de oliva y sal para hacer chips de brócoli nutritivos.



CROQUETAS DE AVENA CON GUACAMOLE



KANCHI & PINEDA



Ingredientes

- 1 taza de avena
- 2 latas de atún (sin líquido)
- 1/2 taza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/4 de taza de perejil
- 1/4 de taza de cilantro
- 1 cda de mostaza
- 1 huevo Sal Pimienta
- 1/2 lt de aceite

PARA EL GUACAMOLE:

- 1 aguacate
- 1/2 jitomate
- 1/4 de cebolla
- 1 chile serrano
- 1 limón (jugo)
- Cilantro
- Sal
- Pimienta



Preparación

1. Preparación de ingredientes: Pica finamente la cebolla, el perejil, el ajo y el cilantro. Reserva en un plato o un bowl pequeño.
2. Mezcla de ingredientes: En un bowl grande, combina la avena, el cilantro picado, el ajo picado, el perejil picado, la mostaza, el huevo y el atún escurrido. Sazona la mezcla con sal y pimienta al gusto.
3. Formación de las croquetitas: Con la mezcla obtenida, forma bolitas de aproximadamente 30 gramos cada una. Puedes usar tus manos para darles forma redondeada. Coloca las bolitas formadas en un plato o bandeja y reserva.
4. Fritura de las croquetitas: Calienta el aceite vegetal en una sartén a fuego medio durante aproximadamente 8 minutos, hasta que esté bien caliente.
5. Una vez que el aceite esté caliente, coloca las bolitas de mezcla de atún en la sartén y fríelas hasta que estén doradas por todos lados, asegurándote de voltearlas para que se cocinen de manera uniforme.



6. Retira las croquetitas doradas de la sartén y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Reserva mientras preparas el guacamole.

PREPARACIÓN DEL GUACAMOLE

1. Corta el aguacate por la mitad, retira el hueso y extrae la pulpa con una cuchara. Colócala en un tazón o molcojete.
2. Machaca el aguacate con un tenedor o utiliza un aplastador de papas hasta obtener la consistencia deseada.
3. Pica finamente el jitomate y agrégalo al aguacate machacado. Mezcla bien.
4. Añade sal y pimienta al guacamole al gusto, ajustando los sabores según tu preferencia personal.





TIP 5

PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

REUTILIZA SOBRAS DE ALIMENTOS EN NUEVAS RECETAS

Las sobras de alimentos pueden transformarse fácilmente en nuevos platos. Te dejamos algunas ideas sencillas:

Proteínas: Cuando te sobre carne como pollo, cerdo o res, puedes optar por guisarlas con alguna salsa o bien si el sobrante ya un guiso, puedes consumirla en otras presentaciones como; tostadas, flautas, burritos, sopes, gorditas, etc.

Carbohidratos y verduras: Para el caso de productos como papa, zanahoria, camote, calabaza, elote, chayote, brócoli, etc. puedes optar por convertirlos en una sopa, crema, puré, etc.

Frutas: Como ya lo veíamos antes muchas de estas se pueden congelar y así mantenerlas en buenas condiciones por más tiempo y también puedes optar por prepararlas en jugos, licuados o incluso preparar mermeladas al mezclarlas con azúcar y un poco de agua a fuego medio bajo.



Gracias a nuestros patrocinadores



- 📞 442 322 9849
- 📱 luloveaccesorios
- 📷 lulove_accesorios
- 📍 www.lulove.com.mx



- 📱 Chef Alan Águila Rayas



- 📞 442 347 7325
- 📱 MafiaPizzaQro
- 📷 mafiapizzaqro
- 📍 Prol. Av. El Jacal 1018, Corregidora, Mexico



- 📞 info@elencuentroqro.com
- 📱 elencuentroqro
- 📷 elencuentroqro
- 📍 Benito Juárez Norte 77, Centro, Qro.



- 📞 442 839 5862
- 📱 kanchipineda
- 📷 kanchi_pineda
- 📍 dkl091287@gmail.com

#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

contacto@bamxqro.org



DONAR
EFECTIVO

Para donar cualquier
cantidad de dinero

[DA CLIC AQUÍ](#)



DONAR
TIEMPO

Para donar tiempo,
ponte en contacto al correo

contacto@bamxqro.org



DONAR
CONOCIMIENTO

Para donar conocimiento,
ponte en contacto al correo

contacto@bamxqro.org



RECETARIO QUERETANO
EDICIÓN SNACKS

TERCERA ENTREGA

www.bamxoro.org

442 183 7320 y 442 183 7321

contacto@bamxqro.org

 /BAMXQRO