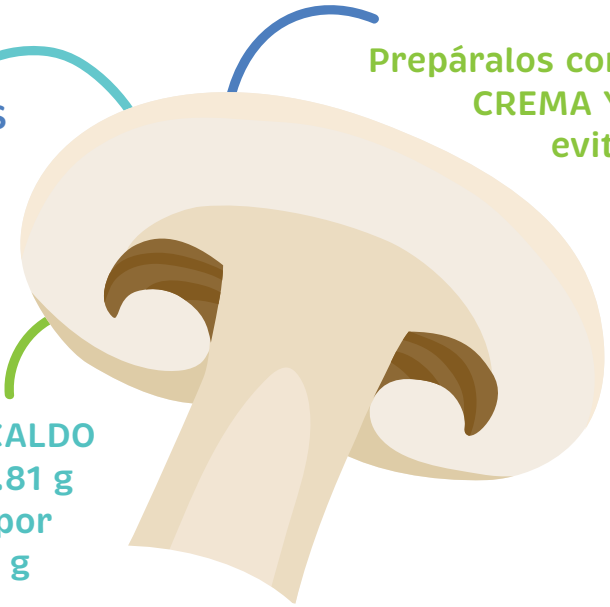
kiwilimón
10 formas originales
DE COCINAR
CHAMPIÑONES
PRESENTADO POR:
MONTE BLANCO
•CONTIGO DESDE 1949•

Beneficios NUTRICIONALES de los CHAMPIÑONES

Los champiñones destacan entre los alimentos de origen vegetal por su aporte de **proteína, vitaminas y antioxidantes**, además de que son muy versátiles en la comida.



Puedes comerlos en PASTAS y te aportarán VITAMINA D que te ayuda a mantener los huesos fuertes

Prepáralos con un toque de CREMA Y ESPINACAS y evita los CALAMBRES musculares

Cocinados en un CALDO VEGETARIANO te darán 3.81 g de PROTEÍNA vegetal por cada 100 g

GUISADOS con jitomate y en una TOSTADA con frijolitos te ayudarán a fortalecer el SISTEMA INMUNOLÓGICO

Un TEMPURA de champiñones te dará selenio, que ayuda a LIMPIAR EL CUERPO de impurezas

En CUALQUIER PLATILLO obtendrás sus múltiples nutrientes y su alto contenido de FIBRA DIETÉTICA

VUÉLVETE FAN DE LOS CHAMPIÑONES

y benefíciate de su gran sabor y sus muchas propiedades, como sus antioxidantes, o que favorecen la formación de glóbulos rojos, además de que son bajos en sodio.

kiwilimón

MONTE BLANCO
•CONTIGO DESDE 1949•

Champiñones cremosos
CON ESPINACAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MIN • PORCIONES: 4

kiwilimón

MONTE BLANCO
•CONTIGO DESDE 1949•

Champiñones cremosos
CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- 2 tazas de **Champiñón Combo Monteblanco®** *(500 g)*
- 2 tazas de espinaca
- 2 cdas. de mantequilla
- ½ taza de cebolla
- 2 cdas. de ajo
- 1 cdita. de tomillo
- 1 cdita. de orégano
- ¼ taza de vino blanco
- 1 taza de crema
- 1 cda. de chipotle molido
- ⅓ taza de tocino finamente picado y frito
- ¼ taza de queso parmesano

PARA DECORAR

- suficiente tomillo ó perejil fresco
- pan *(para acompañar)*

PREPARACIÓN

1. En una tabla filetea **Champiñón Combo Monteblanco®** y las espinacas.

2. Agrega a una sartén la mantequilla, la cebolla, el ajo, los champiñones, las espinacas, el tomillo, el orégano, el vino blanco y cocina hasta que se evapore. Vierte la crema, el chipotle molido, el tocino, el queso parmesano y cocina por 10 minutos.

3. Sirve caliente, decora con tomillo fresco y acompaña con pan.

RECETA
MEXICANA

Los champiñones nos brindan todos los **aminoácidos** que el organismo necesita, nos aporta 3,81 g proteínas por cada 100 g, además su contenido de selenio ayuda a limpiar el cuerpo de impurezas.

kiwilimón

Tamales de champiñones

CON VERDOLAGAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 HR 15 MIN • PORCIONES: 8

kiwilimón

MONTE BLANCO
•CONTIGO DESDE 1949•

Tamales de champiñones
CON VERDOLAGAS

PARA LA MASA

- 250 g de manteca
- ¾ taza de caldo de pollo
- 750 g masa de maíz
- 1 cda. de polvo para hornear
- 1 cda. de sal

PARA LA SALSA

- 1 cda. de aceite
- ½ cebolla *(en cuartos)*
- 2 dientes de ajo
- 4 chiles serranos
- 10 tomates verdes *(en mitades)*
- 3 granos de pimienta gorda
- ½ taza de caldo de pollo

PARA EL RELLENO

- 1 cda. de aceite
- 3 tazas de **Champiñones Cremini Baby Monteblanco®** *(fileteados)*
- 2 tazas de verdolagas
- suficiente sal
- suficiente pimienta

PARA LOS TAMALES

- 20 hojas de tamal
- frijoles *(para acompañar)*

RECETA
MEXICANA

Los tamales son un ícono de la gastronomía mexicana, tamalli quiere decir “envuelto” en náhuatl y ahora envuelve a los ricos champiñones MONTEBLANCO, que contienen fibra y polifenoles, lo que los convierte en vegetales ideales para personas con diabetes.

kiwilimón

Tamales de champiñones
CON VERDOLAGAS

PREPARACIÓN

1. Para la masa, bate la manteca con un poco de caldo de pollo, agrega poco a poco la masa de maíz y bate hasta integrar. Añade el polvo para hornear, la sal y bate hasta que tengas una masa homogénea y esponjosa.

2. Para la salsa, en una sartén profunda agrega el aceite, la cebolla, el ajo, los chiles, los tomates, y la pimienta gorda. Cocina hasta que se suavicen los tomates, vierte el caldo de pollo y cocina hasta que reduzca a la mitad. Licúa y reserva.

3. Para el relleno, en una sartén con aceite, cocina los **Champiñones Cremini Baby Monteblanco®** y las verdolagas; sazona con sal y pimienta y vierte la salsa. Cocina por 10 minutos.

4. Sumerge las hojas para tamal en agua caliente.

5. Sobre una tabla forma los tamales con la masa y el relleno, cierra y cocina al vapor por 1 hora.

6. Sirve caliente y acompaña con frijoles.

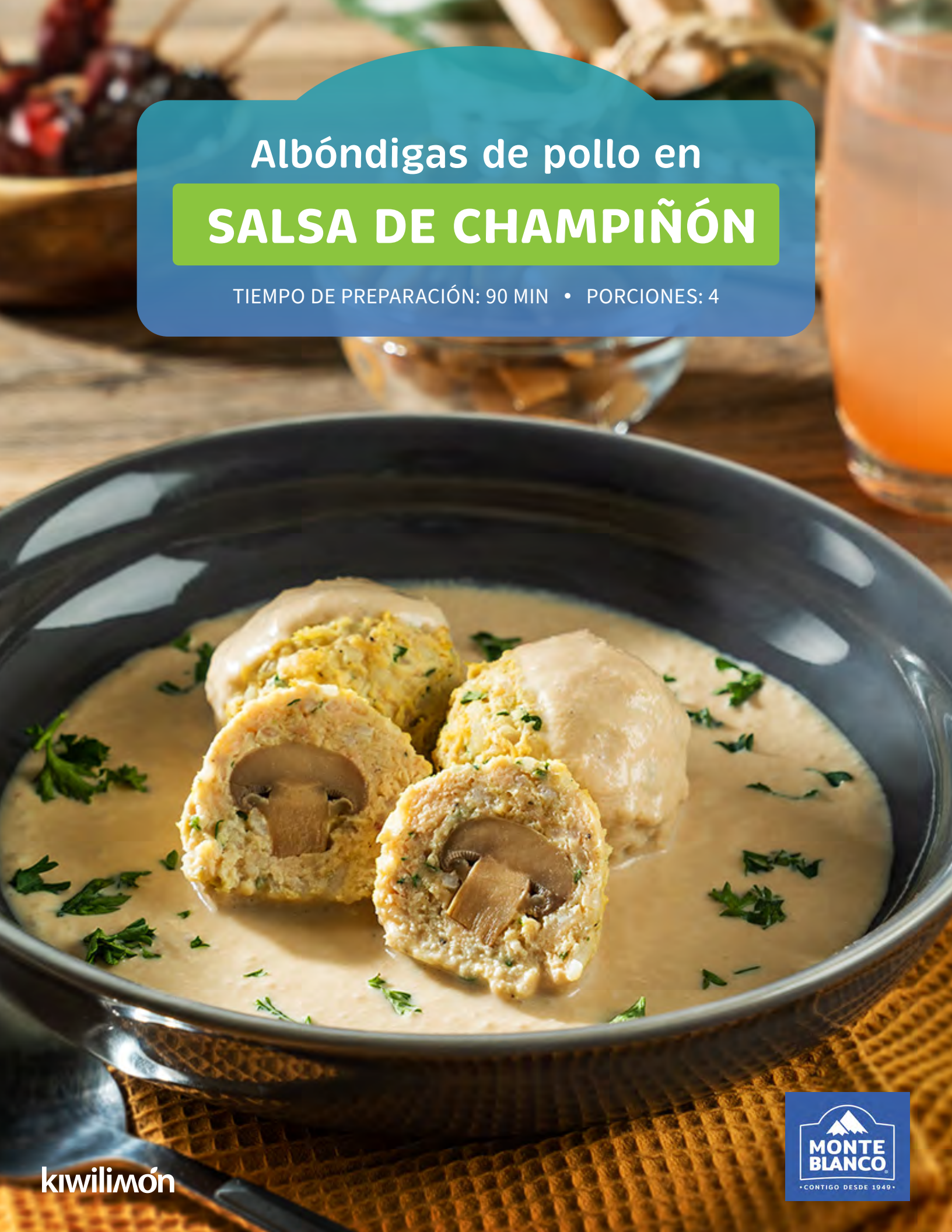
RECETA MEXICANA

Los tamales son de origen indígena, entre el 8000 y 5000 a.C. y los champiñones han formado parte de la dieta mexicana desde épocas prehispánicas, ¡una excelente mezcla gastronómica!

kiwilimón

Albóndigas de pollo en SALSA DE CHAMPIÑÓN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 MIN • PORCIONES: 4



kiwilimón

MONTE BLANCO
•CONTIGO DESDE 1949•

Álbóndigas de pollo en SALSA DE CHAMPIÑÓN

PARA LA SALSA

- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza crema ácida
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 de lata de **Monteblanco® Champiñones enteros** *(380 g)*
- 2 chiles morita
- 1 ajo
- ¼ cebolla
- 1 cda. de aceite vegetal

PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 500 g de molida de pollo
- 1 huevo
- 4 cdas. de cilantro
- ¼ taza de arroz cocido
- suficiente sal
- suficiente pimienta
- **Monteblanco® Champiñones Enteros**
- suficiente cilantro *(para decorar)*

PREPARACIÓN

1.Para la salsa, licúa la leche evaporada, la crema ácida, el caldo de pollo, **Monteblanco® Champiñones enteros**, el chile morita, el ajo, la cebolla, sazona con sal y pimienta.

2. En una ollita a fuego medio calienta el aceite, vierte la salsa y cocina por 20 minutos o hasta lograr una consistencia tersa. Reserva.

3. Para las albóndigas, en un bowl mezcla la carne molida de pollo, el huevo, el cilantro, el arroz, sazona con sal y pimienta. Con ayuda de tus manos, cubre de carne los **Monteblanco® Champiñones Enteros**. Reserva.

4. Agrega las albóndigas a la salsa y cocina por 15 minutos a fuego medio. Sirve.

RECETA **MEXICANA**

Estas **ricas albóndigas** rellenas con un delicioso champiñón bajo en sodio son ideales para cuidar la salud cardiaca y la presión arterial.

kiwilimón

Pozole

VEGETARIANO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 80 MIN • PORCIONES: 6

kiwilimón

MONTE BLANCO
•CONTIGO DESDE 1949•

Pozole VEGETARIANO

PARA EL CALDO

- 2 cdas. de aceite vegetal
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 8 chiles guajillos *(limpios, desvenados y sin semillas)*
- 6 chiles anchos *(limpios, desvenados y sin semillas)*
- 1 cda. de orégano
- 1 cdita. de mejorana
- ½ taza de caldo de verduras
- 2 granos de pimienta gorda

PARA EL MAÍZ

- 3 L de agua caliente
- 1 ½ taza de maíz pozolero *(precocido)*
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de laurel
- suficiente sal

- 2 domos de **Shiitake Fresco Monteblanco®** *(160 g c/u)*

PARA SERVIR

- suficiente lechuga *(en tiritas)*
- suficiente rábano *(en rodajas)*
- suficiente aguacate *(rebanado)*
- suficiente chile piquín

PARA ACOMPAÑAR

- suficiente orégano
- suficiente limón
- suficientes tostadas

RECETA **MEXICANA**

Hay al menos **20 variantes de pozole** y esta versión vegetariana con shiitake es una gran opción que te aporta nutrientes que ayudan a combatir las células cancerígenas que pudieran estar presentes en el cuerpo.

kiwilimón

Pozole VEGETARIANO

PREPARACIÓN

1. En una cacerola con aceite caliente sofríe la cebolla, el ajo, el chile guajillo, el chile ancho, el orégano, la mejorana y la pimienta. Cocina por unos minutos sin dejar que la piel de los chiles se obscurezca demasiado. Agrega el caldo de verduras, deja hervir y licúa.

2. En una cacerola coloca suficiente agua caliente, agrega el maíz pozolero, la cebolla, el ajo y las hojas de laurel. Sazona con sal, tapa y deja cocinar hasta que el maíz reviente. Retira la cebolla, el ajo y las hojas de laurel. Reserva.

3. Corta los **Shiitake Frescos Monteblanco®** en tiritas y agrégalas al caldo del maíz. Vierte la salsa con ayuda de un colador, rectifica sazón, tapa y cocina por aprox. 20 minutos.

4. Sirve con lechuga, rábano, aguacate y chile piquín. Acompaña con orégano, limón y tostadas al gusto.

RECETA **MEXICANA**

El shiitake contiene eritadenina, sustancia responsable de reducir el colesterol en la sangre, y lo puedes incluir en un rico pozole como éste.

kiwilimón

Tostadas de tinga

DE SHIITAKE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MIN • PORCIONES: 4

kiwilimón

MONTE BLANCO
•CONTIGO DESDE 1949•

Tostadas de tinga
DE SHIITAKE

PARA LA TINGA

- 2 tazas **Shiitake Fresco Monteblanco®** *(250 g)*
- 5 jitomates
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ taza de chile chipotle
- 1 cda. de aceite
- 1 taza de cebolla *(fileteada)*
- 1 cdita. de orégano
- 1 hoja de laurel
- suficiente sal
- suficiente pimienta

PARA LAS TOSTADAS

- suficientes tostadas
- suficientes frijoles refritos
- suficiente crema
- suficiente queso
- suficiente aguacate

PREPARACIÓN

1.Sobre una tabla desmenuza **Shiitake Fresco Monteblanco®**.

2. Licúa el jitomate, la cebolla, el ajo y el chile chipotle. Reserva.

3. Agrega aceite a una sartén y acitrona la cebolla, añade el **Shiitake fresco Monteblanco®**, y cocina por 10 minutos. Vierte el caldillo, el orégano, el laurel, la sal, la pimienta y cocina hasta que el líquido se reduzca.

4. Sobre una tabla coloca la tostada, unta con frijoles y agrega la tinga de setas, la crema, el queso y el aguacate

RECETA
MEXICANA

El **shiitake** es un delicioso hongo rico en vitamina B, que nos ayuda a mejorar el rendimiento atlético, evitar los calambres musculares, qué mejor disfrutarlo en una tinga vegetariana que a todos encantará.

kiwilimón

Dumplings de CHAMPIÑONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN • PORCIONES: 4

kiwilimón

MONTE BLANCO
•CONTIGO DESDE 1949•

Dumplings de CHAMPIÑONES

PARA EL RELLENO

- 3 cdas. de aceite de ajonjolí
- 2 tazas **Champiñones Rebanados Monteblanco®** *(380 g en lata)*
- 2 tazas de col blanca
- 2 cebollas cambray
- 1 cda. de ajo *(picado finamente)*
- 1 cdita. de jengibre *(fresco, rallado)*
- suficiente salsa de soya

PARA LOS DUMPLINGS

- suficiente pasta wonton circular
- suficiente aceite vegetal
- suficiente agua
- suficiente ajonjolí negro
- suficiente cebollín

PREPARACIÓN

1. Para el relleno, calienta una sartén a temperatura media y vierte el aceite de ajonjolí, añade la cebolla cambray, el ajo, los **Champiñones Rebanados Monteblanco®**, la col, el jengibre y cocina por 5 minutos. Agrega la salsa de soya y cocina por 3 minutos más. Enfría y reserva.

2. Rellena la pasta wonton con la preparación de champiñones y forma los dumplings. Fríelos, agrega un poco de agua y tapa. Cocina por cinco minutos más o hasta que la pasta esté cocida. Retira y decora con ajonjolí negro y cebollín.

RECETA INTERNACIONAL

Los dumplings son un típico aperitivo salado de origen asiático con diferentes rellenos como los deliciosos champiñones MONTEBLANCO, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

kiwilimón

Bowl de arroz con
SHIITAKE TEMPURA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN • PORCIONES: 4

kiwilimón

MONTE BLANCO
•CONTIGO DESDE 1949•

Bowl de arroz con SHIITAKE TEMPURA

PARA EL ARROZ

- 2 tazas de arroz para sushi
- suficiente agua
- 4 cdas. de soya
- 3 cdas. de mirin

PARA LOS HONGOS TEMPURA

- 1 taza de harina
- suficiente sal
- suficiente pimienta
- suficiente agua mineral
- 2 tazas de **Hongo Shiitake Monteblanco®** *(160 g)*
- suficiente aceite
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 taza reducción de vinagre balsámico

PARA LOS HONGOS TEMPURA

- rabos de cebolla cambray *(finamente picados)*
- ajonjolí

PREPARACIÓN

1. Para el arroz, en una ollita a fuego medio con agua, cocina el arroz para sushi por 15 minutos, o hasta que esté cocido. Deja enfriar y reserva.

2. Para la tempura, en un bowl mezcla la harina, la sal, la pimienta, el agua mineral y bate hasta tener una mezcla homogénea.

3. En una ollita a temperatura media, calienta el aceite, sumerge los **Hongo Shiitake Monteblanco®** en la mezcla de tempura y fríe por 5 minutos o hasta que estén crujientes. Coloca sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

4. En un bowl mezcla la salsa de soya con la reducción de vinagre balsámico y baña los **Hongo Shiitake Monteblanco®**. Reserva.

5. Sirve el arroz en un bowl, agrega los **Hongo Shiitake Monteblanco®,** decora con rabos de cebolla cambray y ajonjolí

RECETA INTERNACIONAL

Los **hongos shiitake** contienen fitonutrientes, que ayudan a que las células se adhieran a las paredes de los vasos sanguíneos, lo que mantiene una presión arterial saludable y ayuda a una mejor circulación.

kiwilimón

Fondue de CHAMPIÑÓN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 MIN • PORCIONES: 4

kiwilimón

MONTE BLANCO
• CONTIGO DESDE 1949 •

Fondue CHAMPIÑÓN

INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 cdas. de ajo (finamente picado)
- 2 cdas. de hojuelas de chile
- 2 tazas **Champiñones Rebanados Monteblanco®** *(380 g)*
- ½ taza de vino blanco
- suficiente sal
- suficiente pimienta
- 1 pan campesino
- 1 taza de queso emmental rallado
- 1 taza de queso gouda rallado

PARA DECORAR

- perejil chino
- croutones para acompañar

PREPARACIÓN

1. En una sartén a fuego medio calienta el aceite, sofríe el ajo, agrega las hojuelas de chile, los **Champiñones Rebanados Monteblanco®** añade el vino blanco, sazona con sal y pimienta y cocina por 3 minutos. Reserva.

2. Corta la parte superior del pan campesino, retira la miga y reserva.

3. Sobre la base de un pan coloca un poco de queso emmental, queso gouda, los champiñones y un poco más de queso. Horena por 20 minutos a 180°C.

4. Decora con perejil y acompaña con croutones.

RECETA INTERNACIONAL

La **Fondue de queso** es originario de la Suiza-Francesa, de allí su nombre, “fondre”, que en francés significa derretir. Disfrútalo en momentos especiales con deliciosos champiñones MONTEBLANCO que nos aportan vitamina D para mantener los huesos fuertes.

kiwilimón

Picaña con salsa
DE CHAMPIÑONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 MIN • PORCIONES: 6

kiwilimón

MONTE BLANCO
• CONTIGO DESDE 1949 •

Picaña con salsa DE CHAMPIÑONES

PARA LA SALSA

- ½ taza de mantequilla
- 3 cdas. de harina
- 1 taza de caldo de res
- 1 taza de crema ácida
- 2 taza de **Champiñones Cremini Rebanados Monteblanco®** *(225g)*
- ⅓ taza de vino tinto

PARA LA PICAÑA

- ½ taza de aceite de oliva
- 3 cdas. de ajo
- 1 de cda. de sal ahumada
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de romero fresco
- 1 picaña de res *(2 kg)*

PARA DECORAR

- romero fresco

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, en una ollita a fuego medio, calienta la mantequilla, agrega la harina y cocina sin dejar de mover. Agrega el caldo de res, la crema ácida, **Champiñones Cremini Rebanados Monteblanco®**, el vino tinto y cocina por 10 minutos o hasta que tenga una consistencia tersa. Reserva.

2. Para la picaña, en un refractario mezcla el aceite de oliva, el ajo, la sal ahumada, el orégano, el romero fresco y coloca la picaña sobre esta mezcla. Deja marinar por 1 hora.

3. En una parrilla a fuego alto, sella la carne por ambos lados, envuelve en papel aluminio y reserva.

4. Coloca la carne sobre una charola y hornea por 30 minutos a 200°C. Deja reposar por 10 minutos antes de rebanar.

5. Sirve acompañado de salsa de champiñones.

RECETA
INTERNACIONAL

Los champiñones MONTEBLANCO son una buena fuente de hierro, lo que favorece la formación de glóbulos rojos.

kiwilimón

Wellington de champiñones

CON CARNE MOLIDA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 70 MIN • PORCIONES: 6

kiwilimón

MONTE BLANCO
CONTIGO DESDE 1949

Wellington de champiñones
CON CARNE MOLIDA

PARA LOS CHAMPIÑONES

- 2 cdas. de mantequilla
- 2 echalotes *(picados finamente)*
- 1 cditas. de ajo
- 3 tazas de **Champiñones en Trocitos Monteblanco®** *(380 g en lata)*
- 1 cdita. de tomillo seco
- 1 cdita. de orégano seco
- suficiente sal

PARA LA CARNE

- 3 tazas de carne molida de res
- 1 ½ tazas de tocino frito *(picado finamente)*
- 1 cda. de ajo *(picado finamente)*
- 1 ½ tazas de cebolla caramelizada *(en cubos)*
- 1 taza de pimientos rojos asados *(picados finamente)*
- 5 habaneros asados *(picado finamente)*
- 2 cdas. de fécula de maíz
- 2 huevos
- suficiente masa hojaldre

PARA ACOMPAÑAR

- suficiente gravy de res
- suficiente puré de papa

RECETA INTERNACIONAL

Uno de los platos más elegantes de la gastronomía universal, se dice que si no contiene champiñones no es un **Wellington.** Los champiñones nos ayudan a tener mejor calidad de vida ya que contienen antioxidantes que ayudan a reducir el daño oxidativo del cuerpo.

kiwilimón

Wellington de champiñones
CON CARNE MOLIDA

PREPARACIÓN

1. Calienta una sartén a fuego medio y agrega la mantequilla, el echalote, el ajo, los **Champiñones en Trocitos Monteblanco®**, el tomillo, el orégano y sazona con sal. Cocina por 10 minutos o hasta que los champiñones estén bien dorados. Reserva.

2. Para la carne, mezcla la carne molida, el tocino, el ajo, la cebolla caramelizada, los pimientos rojos y los habaneros. Mezcla la fécula de maíz, el huevo y reserva.

3. Estira la pasta hojaldre y agrega la carne; acomoda los champiñones y cierra el hojaldre. Barniza con huevo y hornea por 40 minutos a 185°C. Reserva.

4. Corta rebanadas, acompaña con gravy y puré de papa.

RECETA
INTERNACIONAL

Los **champiñones de lata** son igual de saludables y naturales como los frescos, ya que no contienen ni aditivos ni conservadores.

kiwilimón